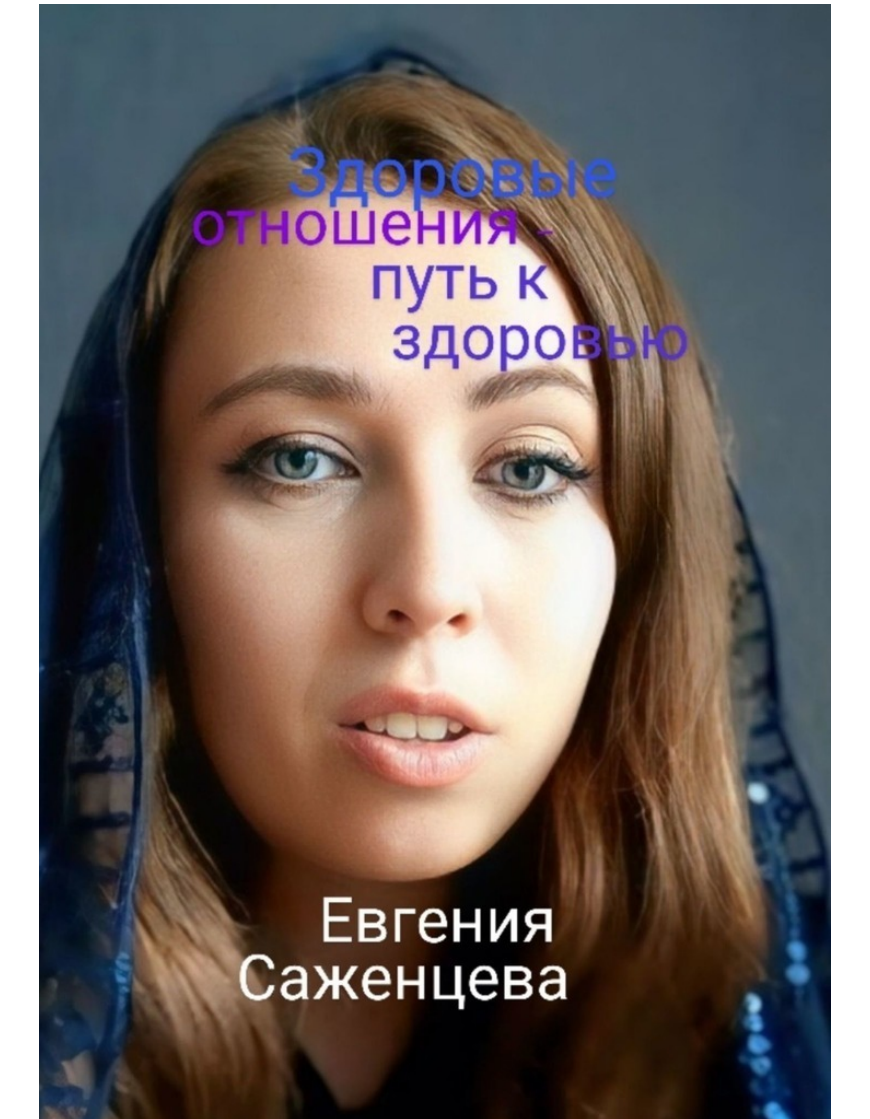


A close-up portrait of a young woman with long, wavy brown hair and light blue eyes. She is wearing a dark blue lace headscarf. The background is a solid, muted blue-grey color. The text is overlaid on the upper half of the image.

Здоровые
отношения -
путь к
здоровью

Евгения
Саженцева

Евгения Саженева
**Здоровые отношения –
путь к здоровью**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72592279
ISBN 9785006816350*

Аннотация

Книга о здоровых отношениях. Именно в единстве и вере каждый из нас может создать здоровые отношения, которые будут процветать даже в сложные времена. И эта книга возможно станет вашим путеводителем в желании создать семью. В данную книгу входят материалы, ранее опубликованные в книге «Про здоровые отношения» (Евгения Саженева), а так же новые материалы.

Содержание

Здоровые отношения	6
Введение в мир здоровых отношений	7
Значение здоровых отношений	9
Любовь в Православии	12
Доверие и взаимопонимание	12
Принятие и прощение	13
Семья как образ Царства Небесного и малой Церкви	15
Практические советы по созданию здоровых отношений в контексте православной веры	16
Уроки из истории. Отношения царицы Александры и царя Николая Второго	18
О личных границах!	22
Мать нарцисс и её пирожок	27
Детские паттерны	29
Как формируется тревожный тип привязанности	29
Не ладится личная жизнь, скорби. Где искать причину?	33
Проблема эмпата	35
Токсичные отношения	38
Очень важно различать здоровые отношения и абьюз!	38

15 признаков, что ваш муж – нарцисс	40
Чем здоровые отношения отличаются от отношений с нарциссом	43
Новая жизнь после абьюза	45
Энергетические вампиры. Нарциссическое расстройство личности и их внутренние демоны	48
Спасибо вам, дорогие эмпаты, что вы есть!	51
Псевдо любовь и интим до брака	54
Не ищите похожих на себя	56
Бог есть любовь!	57
Одиночество в отношениях	59
Скучно – это хорошо!	60
Принятие себя	61
Вред порно	64
Измени себя, а не мир	66
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Здоровые отношения – путь к здоровью

Евгения Саженцева

© Евгения Саженцева, 2025

ISBN 978-5-0068-1635-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здоровые отношения

На свете не существует универсального рецепта для успешных отношений, как и не существует единого пути к счастью. Каждый из нас уникален: со своими желаниями, страхами и мечтами. Но в самых глубинах каждого сердца есть стремление к связи, пониманию и поддержке. Эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам открыть двери к здоровым отношениям, основанным на любви и уважении.

Введение в мир здоровых отношений

Здоровые отношения – это не просто романтические связи или дружеские знакомства; это сложные и многогранные взаимодействия, которые требуют внимания и усилий с обеих сторон. Исследования показывают, что качество наших отношений напрямую влияет на общее благосостояние, уровень счастья и даже физическое здоровье. Параллельно, неблагоприятные и нездоровые отношения могут вызывать стресс, депрессию и другие негативные последствия.

Определение здоровых отношений

Здоровые отношения характеризуются несколькими ключевыми аспектами:

1. **Коммуникация.** Открытое и честное общение является основой любых здоровых отношений. Умение высказывать свои мысли и чувства, а также активно слушать партнера – важный элемент для понимания и устранения недопонимания.

2. **Сопереживание и эмпатия.** Способность понимать и разделять чувства друг друга служит важным кирпичиком в строительстве доверия и взаимопонимания.

3. Уважение. Каждый из партнеров должен ощущать свою ценность и значимость в отношениях. Уважение включает в себя принятие различий и поддержку стремлений и целей друг друга.

4. Совместное разрешение конфликтов. Конфликты – это естественная часть любых отношений, и важно уметь разрешать их конструктивно. Здоровые пары способны обсуждать проблемы и находить компромиссы.

5. Поддержка и независимость. В здоровых отношениях партнеры поддерживают друг друга, но также уважают личное пространство и независимость. Каждый из них продолжает развиваться как личность, сохраняя при этом связь с партнером.

Значение здоровых отношений

Современные исследования показывают, что качество отношений влияет на физиологическое и психическое здоровье. Например, исследования, проведенные в Гарвардском университете, показали, что люди с крепкими социальными связями имеют меньший риск сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии и даже более низкую смертность.

Здоровые отношения также способствуют повышению уровня счастья и удовлетворенности жизнью. Взаимная поддержка, особенно в трудные времена, помогает людям чувствовать себя более уверенно и стойко.

Препятствия на пути к здоровым отношениям

Несмотря на явные преимущества, многие пары сталкиваются с препятствиями, которые мешают им строить здоровые отношения. Это могут быть:

Несоответствующие ожидания

Во многих случаях ожидания одного партнера могут не совпадать с реальностью отношений. Это может привести к разочарованию и конфликтам.

Страх и неуверенность. Люди часто боятся быть уязвимыми и открытыми, что мешает конструктивной коммуникации.

Отсутствие навыков разрешения конфликтов. Умение обсуждать проблемы и находить решения требует навыков, которые поддаются обучению, но не всегда присутствуют изначально.

Цель этой книги – предоставить читателям рекомендации для создания и поддержания здоровых отношений. Мы будем использовать духовные и психотерапевтические подходы, чтобы осветить ключевые аспекты здоровых отношений, а также предложить конкретные инструменты и техники, которые помогут вам строить более качественные отношения с окружающими.

Надеюсь вам будет интересно узнать, как можно улучшить свои навыки общения, развить эмпатию и научиться эффективно и конструктивно работать с конфликтами.

Начинаем наше путешествие в мир здоровых отношений, где каждое взаимодействие может стать началом чего-то замечательного!

Значение здоровых отношений с точки зрения православной веры

Здоровые отношения не только способствуют личному благополучию, но и имеют глубокое духовное значение. Православная вера подчеркивает важность общения, основанного на любви, взаимном уважении и поддержке, что делает её актуальной и важной в нашем стремлении к здоровым отношениям. В этой главе мы рассмотрим, как православные идеи о любви и взаимоотношениях могут служить основой для построения здоровых и гармоничных отношений.

Любовь в Православии

В православной традиции любовь является центральной темой и рассматривается как основа всех отношений. Это не просто чувство, но и активное действие, требующее усилий и преданности. Святые отцы учат, что истинная любовь – это готовность служить другому, ставить интересы другого человека выше собственных. В этом контексте здоровые отношения можно рассматривать как путь к реализации заповеди Христовой о любви: «Любите друг друга, как Я возлюбил вас» (Ин. 15:12).

Таким образом, любовь в православии не является абстрактным понятием, а воплощается в конкретных поступках – в заботе о близком, в прощении, в стремлении к общему духовному и моральному росту. Это создает устойчивую основу для отношений, где каждый партнер чувствует себя принятым и любимым, а общение становится источником поддержки и вдохновения.

Доверие и взаимопонимание

В православной традиции доверие занимает важное место в любых отношениях. Как учит церковь, доверие – это не просто отсутствие сомнений, но готовность открыться

другому и позволить ему влиять на свою жизнь. Это особенно важно в семейных и дружеских отношениях, где требуется глубина и искренность.

Отношения, основанные на доверии и взаимопонимании, способствуют созданию атмосферы безопасности. Это, в свою очередь, позволяет каждому партнеру быть уязвимым, делиться своими переживаниями и страхами, что создает прочную основу для здоровых отношений. Православие поощряет этот подход через практику открытого общения и духовного соуправления, где оба партнера совместно ищут решения и поддерживают друг друга в трудные времена.

Принятие и прощение

Принятие и прощение – ключевые элементы здоровых отношений, на которые также обращает внимание православная вера. Как люди, мы несовершенны, и каждый из нас может ошибаться. Православие учит нас прощать и принимать недостатки друг друга, следуя примеру Иисуса Христа, который пострадал ради искупления наших грехов.

Принятие недостатков партнера не означает пассивное смирение с ними, а предполагает активную работу над отношениями и стремление к пониманию причин поведения.

Прощение, в свою очередь, освобождает нас от внутреннего груза обид и позволяет двигаться вперед, укрепляя связь между партнерами. Важно, чтобы ваш партнёр действительно осознал свой поступок и начал меняться, иначе прощение потеряет свой смысл и станет человекоугодием.

Семья как образ Царства Небесного и малой Церкви

В православной традиции семья рассматривается как малая Церковь, где каждый из членов должен стремиться к гармонии и миру. Это понимание подразумевает, что семья должна быть местом, где каждый чувствует себя защищенным и любимым. Здоровые отношения между супругами, родителями и детьми поощряются как отражение Божественной любви и порядка.

Православие учит, что семейные отношения – это не только личная ответственность, но и служение Богу через заботу о близких, стремление к общему духовному росту и поддержание атмосферы любви и покоя в доме.

Практические советы по созданию здоровых отношений в контексте православной веры

Для тех, кто стремится улучшить свои отношения, важны не только теоретические знания, но и практические шаги. Вот несколько рекомендаций, основанных на православных ценностях:

1. Регулярная молитва вместе. Молитва объединяет и укрепляет связь между партнерами, помогает настроиться на единый лад и открывает сердца для понимания и любви.

2. Изучение священных текстов. Чтение Библии вместе может стать источником духовного вдохновения и помочь в разрешении конфликтов. Обсуждение прочитанного помогает углубить взаимопонимание.

3. Совместное служение. Участие в церковной жизни, благотворительных акциях или помощи нуждающимся укрепляет дух единства и любви.

4. Постоянное развитие. Стремление к собственному духовному и личностному росту обогащает ваши отношения.

Поддерживайте друг друга в стремлении к самосовершенствованию.

5. Прощение и открытость. Учитесь прощать и быть открытыми друг к другу, не заостряя внимание на недостатках, а рассматривая их как возможность для роста и улучшения отношений.

В православной вере здоровые отношения рассматриваются как средство достижения не только личного счастья, но и исполнения Божественного замысла о единстве и любви между людьми. Поскольку отношения – это возможность для духовного роста и служения, важно строить их на прочных основах, основываясь на любви, уважении и доверии. Процесс требует усилий, но каждый шаг в этом направлении приносит плоды, как в личной жизни, так и в духовной практике.

Уроки из истории. Отношения царицы Александры и царя Николая Второго

История России хранит множество примеров царских и императорских династий, среди которых отношения между царицей Александрой и царем Николаем II выделяются своей глубиной духовных и моральных основ, которые способны укреплять союз, несмотря на внешние обстоятельства.

Царевна Александра была внучкой британской королевы Виктории, умницей и красавицей. Она могла похвастать прекрасным образованием и хорошим воспитанием. Была очень застенчивой, серьезной, немного меланхоличной и сильно набожной.

В 1894 году вышла замуж за Николая II, ставшую последней императрицей России. Их брак не был типичным браком двух монархов – их отношения были пронизаны не только политическими соображениями, но и искренней привязанностью. Это взаимное ощущение, что они находятся под божественным покровом, стало основой их семьи. В истории сохранились письма между царицей и царем, где они всегда

с уважением и ласково общаются друг с другом.

Несмотря на сильные чувства, отношения Александры и Николая II подвергались серьезным испытаниям. Пара должно не могла родить наследника. У Николая II было четыре дочери: Ольга, Татьяна, Мария и Анастасия. А когда родился все же сын, то оказалось, что он тяжело болен. Болезнь их сына, Алексея, стала частью их совместной драмы. Серьезные проблемы со здоровьем из-за гемофилии у Алексея не сломили духом царскую семью.

Важно отметить, что в трудные времена они находили утешение друг в друге. Как отмечает биограф Александры, в её письмах к Николаю отражались традиционные православные ценности о прощении, любви и поддержке.

Часто пары сталкиваются с кризисами, и в такие моменты крайне важно уметь открыто говорить о своих чувствах. Царская семья – несмотря на статус и полномочия – также была подвержена человеческим страданиям. Способы, которыми они справлялись с этими трудностями, показывают важность взаимной поддержки. Они проводили много времени вместе, поддерживая друг друга не только эмоционально, но и духовно через молитвы. Это открытое общение и совместное преодоление трудностей укрепляло их связь.

Царевна Александра была глубоко религиозна и искренне верила в необходимость личного опыта с Богом. Она Редко говорила о своих переживаниях, но ее верность и преданность церкви и мужу были высоко оценены. Николай II, хотя и меньше проявлял свою духовность на людях, также имел свою глубину веры. Их общая преданность православной вере помогала им преодолевать вызовы жизни.

Эти духовные основы служат важным уроком для всех нас. Стремление к взаимодействию на уровне души, поиск поддержки друг у друга в трудные времена является тем, что необходимо для построения здоровых отношений. Православная вера, служение и стремление к любви – все это помогает обретать внутреннюю силу лицом к лицу с жизненными трудностями.

Они проявляли стремление к прощению и искали способы решения конфликтов. Важным моментом в их союзе было то, что они оба понимали: личные недостатки не являются препятствием для любви, если обе стороны готовы работать над собой.

На примере их отношений видно, как важно уметь прощать и учиться на ошибках. Это требует открытости, сознательного намерения строить свою любовь каждый день. Как показывают истории, и царь, и царица искали пути к улучше-

нию отношений, что является бесценным уроком для каждой пары.

Отношения Александры и Николая II – это не только история о любви между двумя людьми, но и о том, как вера, терпение и преданность могут укрепить союз. Несмотря на политические и социальные катаклизмы, их любовь оставила отпечаток в сердцах многих. Православие, на котором строились их отношения, служит основой для вдохновения и надежды для всех, кто стремится к крепким и здоровым связям.

Эти уроки остаются актуальными и в наше время. Каждая пара может найти что-то ценное в этом примере: от важности доверия и открытости до силы прощения и совместной духовной жизни. Как говорит Священное Писание: «Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Матфей 18:20).

То есть, именно в единстве и вере каждый из нас может создать здоровые отношения, которые будут процветать даже в сложные времена.

О личных границах!

Расписать свои личные границы – это важный шаг к созданию здоровых отношений с окружающими и к сохранению собственного психологического благополучия.

Обычно я советую взять листок и разделить его на три столбика :

1) как я не хочу, чтоб со мной поступали, но могу дать второй шанс.

Здесь вы пишете более лёгкие правила, где действительно можно дать второй шанс. К примеру человек матерится в вашем присутствии. Можно прямо сказать: «Для меня это неприемлемо». Затем посмотреть, как он будет вести себя дальше. Если он нарочно делает вам больно, то третьего шанса давать не стоит.

2) Во втором столбике вы пишете правила, где ни в коем случае нельзя давать второго шанса. Это могут быть к примеру: рукоприкладство, измена и др.

3) Как я хочу, чтоб со мной поступали. Это позитивные моменты, которые важны вам в отношениях.

Личные границы помогают определить, что для вас приемлемо, а что нет, и защищают вас от негативного влияния других людей. Можно расписать личные границы и более детально и подробно.

Эмоциональные границы

Определяют, как вы хотите, чтобы к вам относились в эмоциональном плане. Например, вы можете не допускать манипуляций или критики.

Физические границы

Связаны с вашим личным пространством и физическим контактом. Например, вы можете не хотеть, чтобы кто-то входил в ваше пространство без разрешения.

Временные границы

Определяют, как вы распределяете свое время и с кем его проводите. Например, вы можете установить время, когда не хотите получать звонки или сообщения.

Интеллектуальные

Связаны с вашими мыслями и мнениями. Вы имеете право на свои убеждения и не обязаны их оправдывать.

Прежде чем установить границы, важно понять, что для вас приемлемо, а что нет. Задайте себе вопросы:

- Какие ситуации вызывают у меня дискомфорт?
- Какие взаимодействия заставляют меня чувствовать себя некомфортно или подавленно?
- Где я чувствую, что мои границы были нарушены?

Запишите свои мысли и чувства. Это поможет вам четко сформулировать свои границы и понять, какие из них наиболее важны для вас.

Установите ясные и конкретные границы. Например, вместо «Я не хочу, чтобы ты меня критиковал», скажите «Мне неприятно, когда ты говоришь о моих недостатках, давай обсуждать это в более конструктивной форме».

Используйте «я» -сообщения: Формулируйте свои границы в «я» -формате, чтобы избежать обвинений и защитных реакций. Например, «Я чувствую себя уставшим, когда меня постоянно отвлекают, поэтому мне нужно время для себя».

Найдите подходящее время и место для обсуждения своих границ с другими. Это должно быть спокойное и безопасное пространство, где вы сможете открыто поговорить.

Говорите о своих границах уверенно и спокойно. Помните, что вы имеете право на свои чувства и потребности.

Будьте готовы к тому, что другие могут не сразу понять или принять ваши границы. Некоторые люди могут реагировать негативно, но важно оставаться настойчивым.

Будьте последовательны в соблюдении своих границ. Если вы допустите их нарушение, это может привести к путанице и недопониманию.

Если кто-то нарушает ваши границы, дайте знать об этом. Объясните, как это повлияло на вас и почему это неприемлемо.

Иногда границы могут нуждаться в пересмотре. Если вы чувствуете, что ваши границы стали слишком жесткими или слишком мягкими, не бойтесь их изменить.

Уважайте границы других людей так же, как хотите, что-

бы уважали ваши. Это создаст атмосферу взаимопонимания и поддержки.

Если кто-то делится своими границами с вами, проявите уважение и готовность к компромиссу, если это возможно.

Работайте над своей самооценкой и уверенностью. Чем увереннее вы будете в своих границах, тем легче будет их защищать.

Мать нарцисс и её пирожок

Так уж сложилось в моей жизни, что часто попадались маменькины сынки и поэтому большой опыт для анализа таких личностей и их мамочек. То, что пишу в статьях – собирательный образ. Впервые с матерью нарциссом пришлось встретиться в 18 лет. Сейчас мне уже за 30, снова попадают такие особы и потому с уверенностью могу сказать, что дело далеко не в возрасте. Если первая мамаша говорила, что сыночка маленький и ему надо закончить универ, чтоб заняться личной жизнью, то после попадались уже и 40 летние сынки, которые давно уже все закончили и все равно мать держалась за них как за спасательный круг и не давала никому из противоположного пола приблизиться на шаг. Самое ужасное – это даже не мать нарцисс, у таких особ все прекрасно, они пользуются всеми выгодами всех, кто им попадаетея, не только сына, а как правило вся родня у неё на побегушках. И дело даже не в отсутствии мужа, как говорят многие психологи. Я встречала матерей нарциссов и с мужьями. Это просто болезнь и никак она не лечится. И им нормально потреблять людей на обед. Самое ужасное это сами такие сыновья, которым напрочь отбили желание думать, принимать решения, иметь свои желания и мечты. Они в глубоком трансе. И как показал мой опыт, сепарация не происходит даже после смерти матери. Они потом привязывают-

ся к любому другому сильному объекту, кто будет им указывать как жить, потому что в себе уверенности ноль. Им кажется, что их воля всегда ложная, а мнение сильного — это правда. Почему у меня с ними не получалось? Потому что я по характеру лишена манеры доминировать над другими. Ведь сынок запросто может привязаться к женщине, которая будет командовать. Мне важно, чтоб в отношениях было равенство. И так, маменькин сынок с нарциссской мамой обречён на жизнь с тиранами. Даже после того, как все способствует к его сепарации. Будет слушаться властную сестру, дядю, тетю и при возможной свадьбе найдёт такую же доминантную женщину, которую будет называть «Мама». Это я говорю по фактам, а не просто по каким-то фантазиям. Грустно осознавать, что этих людей кастрировали собственные матери. Но какая польза моему блогу в этих рассуждениях, где чаще всего жертвы нарциссов? Знаете, отчасти это ведь и про нас. Если взглянуть критически. Со стороны это будет проще сделать. Задайте себе вопрос: «Если я взрослая женщина и давно вырвалась из родительского дома, то зачем я ищу тиранов? «Может пора обрести свободу?

Детские паттерны

Перед тем, как начать строить здоровые отношения, очень важно сначала разобраться с самим собой, изучить свое детство, осознать свои паттерны поведения. Лучше всего обратиться к психологу, чтоб лучше разобраться со своими паттернами, так как мы все уникальны. Иногда человек не может построить отношения, потому что плохо понимает себя.

К примеру, тревожный тип привязанности мешает строить отношения.

Тревожный тип привязанности формируется в детстве и влияет на то, как человек строит свои отношения во взрослой жизни. Этот стиль привязанности обычно развивается в условиях, когда забота о ребенке была непоследовательной или непредсказуемой. Например, когда родители или опекуны время от времени были доступны и заботливы, а в другие моменты – игнорировали или отвергали ребенка.

Как формируется тревожный тип привязанности

1. Непоследовательность в заботе. Ребенок может испытывать страх, когда его основные потребности в любви и без-

опасности не удовлетворяются последовательно. Например, если мать или отец иногда проявляют внимание и заботу, а иногда игнорируют ребенка, он может начать чувствовать, что его привязанность не ведет к надежному ответу.

2. Чувство неуверенности. Из-за непредсказуемости обращения со стороны родителей, ребенок начинает сомневаться в своей ценности и в том, что его чувства важны. Это может привести к тому, что он будет постоянно искать подтверждение своей значимости и любви.

3. Страх потери. Дети с тревожным типом привязанности могут сильно бояться потерять близких, что приводит к избыточной привязанности и зависимым отношениям. Они могут проявлять чрезмерную потребность в близости и постоянном внимании.

Взрослая жизнь и тревожный тип привязанности

Во взрослой жизни люди с тревожным типом привязанности часто сталкиваются с трудностями в отношениях. Их поведение может включать:

Постоянное беспокойство о том, что партнер их не любит или оставит.

Избыточная зависимость от партнера, желание быть с ним постоянно.

Чувство неуверенности в своих отношениях, что может приводить к ревности и конфликтам.

Трудности в доверии. Даже если партнер проявляет заботу и любовь, человек с тревожной привязанностью может сомневаться в искренности этих чувств.

Как справляться с тревожным типом привязанности

1. Осознание своих чувств. Понимание своих эмоций и их корней может помочь в работе над собой.

2. Коммуникация. Открытое обсуждение своих страхов и потребностей с партнером может улучшить отношения.

3. Работа с психологом: Профессиональная помощь может быть полезной для изменения негативных паттернов поведения и мышления.

Таким образом, тревожный тип привязанности – это результат детского опыта взаимодействия с родителями, который может оказывать значительное влияние на будущие отношения. Понимание этого стиля привязанности – первый

шаг к улучшению своей эмоциональной жизни и построению более здоровых отношений.

Если вы обнаружили в себе тревожный тип привязанности, то важно сперва наладить связь со своим внутренним ребенком, дать себе полное принятие, полюбить себя так, как бы вы хотели, чтоб вас любили родители и окружающие, через заботу о себе и приятные мелочи. Второе: важно осознать свой паттерн поведения. Вас может тянуть к деструктивным личностям, отвергающим и холодным, а нормальные партнёры покажутся скучными. Надо привыкать к хорошему. И делать правильный выбор в жизни не смотря на то, что гормонально не будет таких ярких ощущений. Но с точки зрения осознанного человека, который работает над собой – все в ваших руках. И перестаньте пожалуйста заслуживать любовь там, где ее нет и не будет! Не надо тратить жизнь на психопатов и нарциссов. Да, они часто выбирают людей именно с тревожным типом привязанности, потому что ими легче всего управлять. Но вы не игрушка!

Не ладится личная жизнь, скорби. Где искать причину?

На самом деле причин может быть много, если скорби обрушиваются на голову одна за другой. Если жизнь не ладится, ни личная, ни карьера, все из рук валится. Я часто пишу о психологическом аспекте. Сегодня затрону и духовный. Безусловно в личной жизни мы часто пытаемся закрыть гештальт недополученной любви в детстве отца. Или холодной матери. Многие росли без примера здоровых отношений. Видели приходящего и уходящего отца и это стало нормой. Так же и сейчас прилипаем к людям, которые не могут дать нам настоящей любви, но постоянно пытаемся им доказать: «Я хорошая, обрати на меня внимание!». Мы словно говорим это не парню, а своему отцу в прошлое. Надо понять, что именно там, в детстве кроется проблема. Надо осознать, что таким образом гештальт не закрыть. Надо напрямую обратиться к отцу, лучше всего мысленно и сказать: " Знаешь, я была достойна твоей любви, как и любой ребёнок и я ни в чем не виновата. Я больше не буду доказывать никому, что я хорошая девочка. Я разная. Я больше не буду в рабстве у своих паттернов. Я буду автором своей жизни». С настоящим будущим мужем, коли его ещё нет, вам будет спокойно и без адреналина. Он не будет похож на отца и будет давать ровную, тихую любовь. Останется только быть благодарный.

А уж отдавать свою любовь мы умеем.

Далее стоит задуматься, могли ли ваши родители обращаться в вашем детстве к гадалкам, бабкам, экстрасенсам. Или вы сами это делали. Это все тяжкий грех и ведёт за собой прилипание к душе тёмных, бесовских сил. Они в начале могут помочь, а потом сдерут с вас три шкуры, ибо ненавидят род человеческий. Даже если гадалки говорят, что служат белой магии, они сами себя обманывают и вас. Сходите в храм, исповедуйтесь, причаститесь. Поговорите с родителями на эту тему (но если это родители нарциссы, то не стоит!). Если было такое, то желательно и им исповедоваться в этом грехе.

Я вам всем желаю ангела хранителя и Божьей помощи. Все будет хорошо!

Проблема эмпата

Большая проблема эмпата состоит в том, что его любовь и добро никто не ценит, или ценят крайне мало. Но тем не менее любовь является основной добродетелью, которая необходима для счастья, соединения с Богом. Необходимо научиться распознавать сигналы, которые посылают вам окружающие. Не слова, а действия. Действительно ли человек ценит вашу любовь, ваше время, вашу энергию? Обращайте внимание на мелочи: на взаимность, на готовность помочь в ответ, на искренность проявленного интереса. Если вы постоянно дарите, а взамен получаете только потребление и равнодушие, это тревожный звонок.

Не стоит путать эмпатию с самопожертвованием. Эмпатия – это способность сопереживать, понимать чувства другого человека, но это не значит, что вы обязаны жертвовать собой ради него. Границы – это не эгоизм, а ваша защита. Умение устанавливать и защищать границы – это неотъемлемая часть нахождения золотой середины. Научитесь говорить «нет», когда вы чувствуете, что вас используют или ваша помощь не нужна, или не ценится. Это непросто, особенно для эмпатов, склонных к самоотдаче, но это необходимо.

Работа мозгом включает в себя несколько аспектов. Во-

первых, это развитие самосознания. Понимание своих собственных потребностей и границ – это фундамент. Ведите дневник, анализируйте свои отношения, отслеживайте свои эмоции и реакции. Что вас истощает? Что вас наполняет? Кто поддерживает вас, а кто забирает вашу энергию? Эта самоаналитическая работа поможет вам распознать токсичные отношения и принять решение о необходимости расставания.

Во-вторых, это развитие навыков асертивности. Асертивность – это умение отстаивать свои права и интересы, не нарушая прав других. Это не агрессия, а спокойное и уверенное выражение своих потребностей. Научитесь говорить о своих чувствах открыто и честно, без обвинений и манипуляций. Например, вместо фразы «Ты меня никогда не ценишь!», можно сказать: «Мне было бы приятно, если бы ты иногда проявлял больше внимания».

В-третьих, нужно развивать навыки саморегуляции. Эмпаты часто склонны к эмоциональному выгоранию. Важно научиться регулировать свои эмоции, находить способы восстановления энергии и ресурсов. Это может

быть прогулки на природе, общение с любимыми людьми, занятие хобби. Любые действия, которые помогают вам расслабиться и перезарядиться.

Поиск золотой середины... Будут взлеты и падения, моменты сомнений и разочарований. Но постоянная работа над собой, самосознание, ассертивность и саморегуляция помогут вам найти гармонию и получить то уважение и любовь, которое вы заслуживаете. Не бойтесь отпускать людей, которые не ценят вас. Это не значит, что вы не способны любить, это значит, что вы наконец-то начинаете любить себя. И это самое важное!

Токсичные отношения

Очень важно различать здоровые отношения и абьюз!

Если вас постоянно критикуют, унижают, ваши начинания подвергают слишком агрессивной критике – это не про любовь. Это абьюз. В таких отношениях вам невозможно будет раскрыться, быть собой, расцвести и идти к успеху. У вас не получится в таких отношениях работать, добиваться целей. Ваша личность будет уничтожаться. Все будет валиться из рук. Я уже не говорю о болезнях, которые начинаются от повышенного кортизола в организме от стресса.

Настоящая любовь – это когда вас поддерживают, ценят, одобряют ваше дело, когда к вашему мнению прислушиваются. В таких отношениях ваша работоспособность увеличивается, успех растет, вы становитесь красивее и внутренне и внешне. Вы расцветаете.

И такая любовь существует, если вы :

1. Уйдете из токсичных отношений.

2. Начнёте сами ценить себя. Поработаете над самооценкой, личными границами, будете заботиться о себе.

3. Не будете торопиться и прыгать в новые сомнительные отношения. Побудете с собой. Поймёте что вам нужно от жизни и отношений. Полюбите проводить время с собой. Но...

4. Не закроете себя от мира и не потеряете веру в хороших людей

5. Будете избирательны в общении.

Вы обязательно встретите такого человека, только если сами тоже будете прикладывать усилия и не размениваться на жалкую пародию на любовь.

15 признаков, что ваш муж – нарцисс

Если вы подозреваете, что у вашего мужа есть нарциссическое расстройство личности, то эти признаки помогут вам лучше в этом разобраться.

1. Постоянное стремление к восхищению. Он нуждается в постоянной похвале и внимании.

2. Высокое чувство собственной важности и значимости. Он преувеличивает свои достижения и таланты. Фантазирует о себе как о великом.

3. Отсутствие эмпатии. Не способен понимать или заботиться о чувствах других. Это самый главный признак НРЛ.

4. Чувство исключительности. Он считает себя особенным и уникальным, считает, что должен общаться только с «особенными» людьми. Презирает большинство людей.

5. Манипулятивное поведение. Он использует других для достижения своих целей. Грубо говоря, – идёт по головам.

6. Зависть к другим. Он может завидовать успехам других или полагать, что другие завидуют ему.

7. Чувство права. Он ожидает особого отношения и привилегий в обществе. Это никак не связано с его реальным положением в обществе.

8. Чрезмерная чувствительность к критике. Он реагирует агрессивно на любое замечание или критику.

9. Не учитывает личные границы других, вторгается в их

личное пространство.

10. Оголтелая и постоянная критика других. Он склонен к унижению и издевательствам над другими. Получает от этого удовольствие. Смеётся и радуется, когда довел другого до слез.

11. Отсутствие ответственности. Он не берет ответственность за свои поступки и ошибки. Имеет психологический возраст 3х летнего ребенка. Потому может даже конкурировать со своими детьми.

12. Идеализирование и обесценивание. Он может сначала идеализировать человека, а затем резко обесценивать его. Особенно это прослеживается в начале отношений и в конце. Нарциссы всегда идут по циклу от идеализации до обесценивания и утилизации.

13. Трудности в поддержании отношений. Он имеет проблемы в долгосрочных отношениях из-за эгоцентричности.

14. Игнорирование потребностей других. Он ставит свои желания выше потребностей окружающих.

15. Создание образа жертвы. Он может манипулировать другими, выставляя себя жертвой, чтобы вызвать сострадание.

Если вы замечаете эти признаки, важно обратиться за консультацией к специалисту в области психического здоровья. Некоторые признаки могут присутствовать умеренно в лю-

бом человеке, но это ещё не значит, что он нарцисс. Будьте осторожны. Диагноз может поставить только психиатр.

Важно: у НРЛ нет гендера. Это может быть и мужчина, и женщина.

Чем здоровые отношения отличаются от отношений с нарциссом

В моем блоге в интернете мы достаточно много говорим о разрушительных отношениях с нарциссом и психопатом, но пора говорить и о здоровых отношениях. Не ставьте крест на себе и своём будущем только потому что повстречали в жизни абьюзера. Наоборот, имея столько ценной информации, грех не использовать её себе во благо, чтоб устроить счастливую, гармоничную жизнь. Если с нарциссом в начале происходит призрачное слияние всех ваших интересов (отзеркаливание, а не потому что он так сильно похож на вас), то в здоровых отношениях есть индивидуальность каждого партнёра. Все разные и это нормально. Не ищите полного слияния. У каждого свои интересы, есть отдельное время, которое каждый посвящает сам себе и своим интересам. Вы знаете, что с нарциссом первое время вы буквально постоянно вместе. Не ищите такого. Стройте адекватные отношения. Уважайте свободу друг друга. Стойте твердо на ногах, не фантазируйте, что встретили принца. Отношения это труд. Там, где уважают друг друга и понимают. Если отношения развиваются плавно, без захвата всего вашего пространства, то все идёт нормально. Если нет качелей, взрыва чувств

в первый день. Не ищите повтор того, что было с нарциссом, когда колотилось бешенно сердце и вы не знали, что будет дальше. Вы можете говорить: «Я больше не встречу такой химии». Она вам и не нужна, она разрушает здоровье. Это выброс кортизола, гормона, который снабжает энергией организм, когда вам тревожно. Потому, у вас есть все шансы построить здоровые отношения с адекватным человеком. Не ищите идеальных, это всегда обман. Стройте отношения с реальными людьми, у которых есть эмпатия. Это главное. И пускай они не кажутся нам особенными, но это лучше, чем маски и лживая фантазийная любовь, которая заканчивается новой болью.

Но до того, как вы начали новые отношения, полюбите проводить время самостоятельно, чтоб у вас было личное пространство, где вам хорошо. Ваши личные увлечения, время, когда вам приятно. И это пространство должно сохраниться с вами в новых отношениях. Не стремитесь всю жизнь наполнить новым партнёром. Никто не должен ходить с нами за ручку 24 на 7. Это прямой путь в абюз. Свои пустоты души мы должны напомнить сами, а не новым партнёром. Не стройте иллюзий, что кто-то должен сделать вас счастливым. Сделайте это сами. Чем меньше иллюзий и поиска супер героя, родителя, – тем больше шансов иметь здоровые отношения.

Новая жизнь после абьюза

Жизнь после нарцисса есть, и она удивительно прекрасна, если вы готовы к работе над собой. В среднем восстановление может произойти за 3 месяца, если вы активно работаете над собой. Но нужно учесть, что мы разные. Для кого-то восстановление займет меньше времени, для кого-то – значительно больше. Застрясть в болоте обид и воспоминаний о манипуляциях и эмоциональном вампиризме, действительно, очень легко. Ключ к освобождению – осознание и принятие ответственности за собственную жизнь. Вы не виноваты в том, что стали жертвой нарцисса, но вы несете ответственность за то, как вы выберетесь из этой ситуации. Кто-то сознательно выбирает уныние и теряет надежду на Бога, не хочет предпринимать усилия. А кто-то работает над собой и имеет хороший результат.

Фокус внимания должен быть на себе в этот период. И это не эгоизм, а необходимость. Это инвестиция в будущее, в здоровые и счастливые отношения. Начните с малого: составьте список своих интересов, которые вы забросили во время токсичных отношений. Возможно, это чтение книг, рисование, танцы, походы в горы или что-то ещё. Постепенно возвращайтесь к этим занятиям, даже если поначалу вам будет сложно сосредоточиться. Важно почувствовать

себя снова живой, снова наполненной энергией и радостью.

Параллельно с этим, начните работать над своими личными границами. Это не просто слова на бумаге. Это активная практика. Учитесь говорить «нет» без чувства вины. Учитесь отстаивать свои потребности, не опасаясь осуждения или манипуляций. Если кто-то пытается перешагнуть ваши границы, не стесняйтесь четко и ясно обозначить это. Практикуйте умение выражать свои мысли и чувства, не агрессивно, но твердо.

Не стоит бросаться в новые отношения, не разобравшись со своим прошлым опытом. Ваша задача – научиться распознавать признаки нарциссизма на ранних этапах. Это потребует времени и самоанализа. Проанализируйте свои прошлые отношения, постарайтесь понять, какие ваши черты привлекали нарциссов. Возможно, вы подсознательно выбирали партнеров, которые повторяли модель поведения ваших родителей или других значимых фигур из детства.

Не бойтесь одиночества. Оно – не враг, а возможность побыть наедине с собой, понять себя, почувствовать свою ценность. Одиночество – это время для саморазвития, для исцеления и роста. Используйте это время максимально эффективно. Занимайтесь тем, что приносит вам радость, что наполняет вас энергией.

Помните, здоровые отношения – это не сказка, а результат работы над собой и осознанный выбор. Это взаимное уважение, поддержка, доверие и равенство. Это партнерство, где каждый человек ценит не только свои собственные нужды, но и нужды своего партнера. Это отношения, в которых нет места для манипуляций, контроля и эмоционального насилия. Найдите в себе силы начать жизнь заново. Ваша жизнь после нарцисса – это ваша жизнь, и она принадлежит только вам. Сделайте её такой, какой вы хотите её видеть.

Но возможно вы взяли мою книгу и не знакомы с моим блогом, или не слышали никогда о нарциссах?! В таком случае я обязательно должна предупредить вас о таком явлении. Самое главное – это понять, что отношения с нарциссом – это не любовь.

Энергетические вампиры. Нарциссическое расстройство личности и их внутренние демоны

Нарциссическое расстройство личности (НРЛ) – это психическая болезнь, которая проявляется в завышенной самооценке, потребности в восхищении и недостатке эмпатии. Люди с НРЛ могут быть не только источником личной боли для окружающих, но и восприниматься как энергетические вампиры, которые «питаются» негативными эмоциями и переживаниями других. Они могут вызывать у своих жертв чувство усталости, опустошения и беспомощности, поскольку энергия и эмоциональные ресурсы постепенно истощаются под их воздействием.

Люди с НРЛ могут неосознанно действовать как энергетические вампиры, провоцируя у близких негативные эмоции. Они могут вызывать чувство вины, стыда, страха и тревожности, таким образом «питывая» своих собственных внутренних демонов. Совместное времяпрепровождение с ними часто сопровождается ощущением подавленного состояния, когда на лицах жертв отражается шок и усталость, вместо радости и спокойствия.

Стремление таких личностей вызывать негативные эмоции у других можно сравнить с древними легендами о демонах, которые проникают в сердца людей, чтобы нарушить их мир и гармонию.

В Библии также можно найти примеры, которые подчеркивают концепцию внутренних демонов. Например, в Евангелии от Матфея (8:28—34) описывается исцеление бесноватого в стране Гадаринской. Иисус встречает человека, одержимого множеством демонов, которые просят его не отправлять их в бездну. Вместо этого они просят разрешить им войти в свиней. Этот эпизод подчеркивает, как духи могут овладевать личностью, заставляя её вести себя разрушительно и вызывать страдания у окружающих.

Это может служить метафорой для людей с НРЛ, в которых внутренние «демоны» эмоционально истощают других, извлекая из них негативные переживания. Вопрос о том, как их поведение влияет на близких, напоминает о бурном взаимодействии между человеком и демонами.

Легенды и мифы разных культур также полны упоминаний о сущностях, которые истощают эмоциональную и физическую энергию. Например, в славянской мифологии существуют «душегубы» — духи, которые навлекают печаль и страдания на людей, тем самым забирая их жизненные

силы. Эти духи часто представлялись как сущности, которые приносили несчастья, создавали внутренние конфликты и истощали энергетический потенциал живущих.

Сравнивая такие мифические сущности с современными людьми с НРЛ, можно заметить множество параллелей. Как и душегубы, они могут по своей природе истощать окружающих, не осознавая объём своего воздействия. Их поведение регулируется внутренними демонами, которые требуют эмоциональных переживаний и страданий, чтобы существовать.

Важно помнить, что защита от «энергетических вампиров» заключается в осознании их воздействия. Обозначив границы и научившись управлять своими эмоциями, можно создать необходимые барьеры для снижения негативного влияния. Конструктивное взаимодействие, фокус на собственном благополучии и работа над самосознанием помогут сохранить личную силу и энергию.

Спасибо вам, дорогие эмпаты, что вы есть!

Сегодня мне бы хотелось похвалить вас, дорогие эмпаты! Ведь кто это делает, кроме нас?! Мы умеем радоваться за других, когда самим плохо – это не просто умение, это дар, тонко настроенная «антенна», улавливающая чужую радость и усиливающая её в собственном сердце, даже если оно сейчас переполнено горечью.

Мы долгие годы ищем ответы на свои вопросы, анализируя, пытаясь понять себя и другого – это не просто самокопание, а бесконечный процесс самосовершенствования, поиск гармонии внутри и вне себя. Мы не боимся заглянуть в глубину своей души, разобрать по кирпичикам сложные эмоциональные конструкции, и этот поиск – наш путь к истине. И находим ответы – не всегда простые и однозначные, но достаточные, чтобы двигаться дальше, чтобы жить. Возрождаемся как фениксы из пепла, когда нас сожрали до костей – это не просто метафора, это реальность. Предательство, боль, потеря – это опыт, который оставляет глубокий след, но не ломает нас. Мы находим в себе силы восстановиться, залечить раны, восстать из пепла сильнее и мудрее. И Бог даёт нам новые силы, видя что наше сердце не камень, а горячий источник света – это награда за нашу веру, за нашу

способность любить, за нашу готовность прощать.

Вы молодцы, дорогие эмпаты! Ведь каждый из нас прошёл через боль и предательства, но не ожесточился – это наше главное достижение, наше самое ценное качество. Мы не закрылись от мира, не потеряли способность чувствовать и сопереживать. И как бы нас не пытались сломать, мы снова встаём, снова любим людей – это наша сила, наша непоколебимая вера в человечество, в добро, в любовь. Мы не способны на подлость – это не слабость, а выбор совести, основанный на глубоком понимании того, что подлость разрушает не только других, но и нас самих. И готовы признать свои ошибки перед Богом и людьми – это знак нашей зрелости, нашей готовности к самосовершенствованию, к постоянному росту. И да, мы не идеальны, но стараемся меняться и двигаться дальше – это наш путь, наш постоянный поиск, наша вечная работа над собой.

Спасибо вам, дорогие эмпаты, что вы есть! Вы – свет в

этом сложном мире, вы – надежда и опора для многих, вы – доказательство того, что добро существует, что любовь сильнее боли, что вера побеждает отчаяние. Берегите себя, дорогие, и не забывайте, что ваша эмпатия – это ваша сила.

Эмпатия – это действительно прекрасно. Но ещё очень

важно различать эмпатию и синдром спасателя.

Псевдо любовь и интим до брака

Самое трудное для меня было раньше – это вычеркнуть человека из жизни. Я давала сто раз прощение, но потом повторяется предательство. Особенно это сложно именно потому что Православие постоянно учит терпению, смирению и всепрощению. Есть только одно «но». Имеет смысл прощать детей, потому что ты за них в ответе. Имеет смысл прощать близких друзей, если вы прошли от школьной скамьи долгий путь. И есть особенная категория. Так называемые «любовные отношения». Я думаю они вообще никак не относятся к евангельским заповедям о любви. Ну, во-первых, не смотря на всю договорённость «серьёзности» этот человек тебе никто. К примеру, даже ответственности в виде штампа брать не хочет, но зато чаще всего требует всего того, что есть между мужем и женой. Один святой сказал, что какие угодно отношения входят в категорию смирения, но только не такие, потому что в сущности своей один лишь грех и эгоизм. Говорю не дословно, но примерно так. Я долго мирилась в жизни с этим. Думала, мир изменился и нельзя от мужчин требовать то, что было нормой сто лет назад. Всё это уже не актуально. Но! Мир может измениться сто раз, а твоя жизнь одна и нельзя её давать на поругание всяким безответственным мужчинам (не все такие). Никаких компромиссов здесь быть не может. Если женщины начнут се-

бя уважать и не принимать на слово всякие обещания о свадьбе через год, два... То меньше будет этой инфантильности. Так что разрушаю вновь миф о псевдо любви между мужчиной и женщиной без брака, и повторяю, что это не про любовь о которой учил Христос. Вы можете дружить, общаться. Но интим до брака – это грех. Так же не стоит жить вместе. Достаточно будет походов, прогулок, есть разные способы проверить человека на адекватность. Но когда мужчина вам говорит, что до брака следует проверить совместимость в интиме – это лишь манипуляция. Не стоит идти на компромисс с совестью. Нормальный мужчина подождёт. Торопятся только нарциссы, психопаты.

Не ищите похожих на себя

Нам всегда кажется, что очень не плохо было бы найти человека, похожего на тебя, по интересам, привычкам, режиму дня и т. д. Нам даже кажется порой, что это предел счастья. И вот в один прекрасный день ты встречаешь такого человека и вдруг понимаешь: а что дальше? Он просто такой же как я. Мне с ним не интересно! Даже недостатки свои видишь со стороны и ужасаешься. Конечно ты не сразу осознаешь, что тебя отталкивают свои недостатки, а не этот человек. Но в конечном итоге вы бежите друг от друга как от огня. А потом ищите совсем не похожих на себя, таких разных и вам есть чему друг у друга учиться, вам есть чему восхищаться, ведь вы разные и умеете разное. Не ищите похожих на себя... Умейте восхищаться теми, кто совсем не такой как вы.

Бог есть любовь!

В Православии есть жаркие споры по поводу того, какой же есть Бог: справедливый судья или Милостивый любвеобильный Отец. По поводу того, что Бог есть Любовь сказано ни раз в Библии и с этим никто не спорит. Но разные богословы интерпретируют слово любовь по-разному. Это на столько тонкий вопрос, что если сделаешь шаг в сторону, то тебя прозовут еретиком. К примеру, в Православии нет учения о чистилище, в котором души могут как бы очиститься от греха и попасть в рай. У нас в религии либо рай, либо ад. Если грубо говоря представить, что ад это вечная мука, то выходит, что Бог не есть любовь. Он создал многих людей на вечную муку, но при этом они сами вроде бы как и виноваты. Но никто не знает, что такое ад. Никто ведь там не был. Давайте представим и это моё личное мнение, я не претендую на истину, – что ад для грешника это менее ужасное место, чем рай. Представьте, что вы всю жизнь провели среди пьяниц, наркоманов и воров и тут вас помещают на бал, где все говорят высокопарные слова и кланяются. Было бы вам уютно там?! Это как пример, образ. Но я её думаю, что в раю рядом с Богом будет всем таки хорошо. Нужно готовить душу к раю уже здесь, на земле. Христос сказал, что рай внутри нас. То есть уже на земле мы испытываем и рай, и ад в своей душе. К примеру, на молитве часто бывает хорошо (кстати

говоря, это не цель молитвы). А бывает уныние и отчаяние, которое можно сравнить с адом. Многим бывает плохо, когда они заходят в храм. Душа как будто против всего святого.

На мой взгляд, Бог это и любовь, и справедливость в одном. Но если мы посмотрим на евангелие, то увидим очень доброго Христа. Он всех прощал, исцелял. Но в то же время мог взять палку и разогнать торгующих в храме. Бог это личность, вот, что нужно понимать.

Мать безмерно любит дитя, но не всегда даёт конфеты или не даёт засунуть пальцы в розетку. Но если ребёнок засунул пальцы, то он лишь пожинает плоды своего поступка. Согрешивший человек всегда имеет шанс на покаяние и Бог всегда готов принять кающегося.

Одиночество в отношениях

Одиночество для меня почему-то больше связано с отношениями. Вся боль одиночества бывает ощутима лишь в осознании, что у тебя кто-то есть, но ему на тебя наплевать. Такой одинокой, как в некоторых отношениях, я уже никогда не буду. Потому что я выбираю либо здоровые отношения, либо уединение.

Скучно – это хорошо!

Каждый из нас видел, что такое болезненные отношения, токсичные: в жизни, в кино, в книгах. Отовсюду нам кричат об этих не нормальных отношениях, где боль сменяется радостью, где смех сквозь слезы. Но почему так мало говорят о здоровых отношениях?! Это банально, скучно. Ведь там никто никого не убивает, нет любовниц и любовников, все честно и спокойно. Никому не будет интересно смотреть, как жена готовит борщ, кормит детей, а муж забивает гвоздь в стену и нежно целует женушку в щёчку. Но та самая скука и есть норма. Вообще, если вам в жизни скучно, вы очень счастливый человек, даже если одиноки. Жизнь, построенная на адреналине и опасности ещё никогда не заканчивалась «хэппи эндом».

Принятие себя

Хочу поделиться с вами своей историей, как я обрела себя в гармоничном состоянии всех моих увлечений и образов. Начну издалека. Я как и любой подросток долго искала себя, училась и на программиста, и на журналиста, так же с детства писала, слушала рок музыку и где-то лет с 18 сильно увлеклась религией. Религия это пожалуй самый сложный этап в моей жизни, потому что она могла как дать крылья, так и сломать всю мою жизнь и зачёркнуть мои таланты. Я как и многие христиане стала резко меняться и отвергать все, что казалось мне «плохим»: тяжёлая музыка, одежда, которая казалась мне «греховной» и тд. И т. П. Разделяя жизнь на «до» и «после», я нашла маленький островок кафедры теологии, где познавала суть религии. Это было высшее образование с очень мудрыми преподавателями. Я не скажу, что это время было плохим, напротив, мне было очень интересно. Но мой начальный фанатизм все же мешал мне принимать реальность во всех ее красках. Если бы не один мой преподаватель, который всегда подробно отвечал на мои вопросы, возможно я бы свернула совсем на другую дорогу. Вообще никому не советую оставаться наедине с книгами, всегда нужны опытные люди, которые подскажут, верно ли ты понимаешь Священное писание и книги святых отцов. Он однажды сказал: «Мир не черно белый, он многообразный как ра-

дуга». Это не произошло в одну секунду, но я стала меняться. Первое, что я почувствовала в себе. Отпала очень сильная гордыня, которая в моем сердце возникала от осознания, что я особенная, верующая, а есть люди, которые вроде как в ад попадут. Я поняла, что нельзя так делить людей, что все люди разные. Второе, что я в себе ощутила: я стала меняться внешне, перестала носить длинную юбку и внешнее благочестие ушло на второй план, но больше стала обращать внимание на внутреннюю борьбу. Ко мне вернулись мои увлечения музыкой, фотографией, искусством. Я приняла себя во всех проявлениях и сейчас понимаю, что это был верный путь. Но что случается с людьми, которые не принимают себя, а искусственно создают эту картинку черно белого цвета!? Так или иначе они пребывают в осуждении других. Это осуждение от того, что на самом деле они в душе очень хотят чего-то, но не позволяют это себе. Чем больше человек злится на кого то, тем сильнее говорит его душа: почему ему это можно, а мне нельзя? Именно эта злоба, осуждение и гордыня живут в сердцах людей, которые делят мир на чёрное и белое. Именно это неприятие себя во всех увлечения порождает самый страшный грех осуждения и гордыни. Гармоничное принятие себя дарит вам счастье, радость, лёгкое отношение к другим. Сейчас я полностью приняла себя и закрываю свои потребности в творчестве, религии, женственности.

С человеком, который долго находится в черно белом мире не редко происходят так же и надломы. Люди могут буквально сойти с ума, нанести себе увечья или другим, со мной такого к счастью не было. Но важно вовремя распознать в себе гордыню, злобу и осуждение. Проанализировав что именно раздражает вас в людях, вы поймёте, что это и есть та ваша часть души, которую вы заточили в плен и ложно назвали «грехом». Верните лучше эту часть, чем будете в вечном грехе осуждения или дойдёте до какого нибудь срыва.

Вред порно

Поговорим о вреде порно на мозг. Люди стесняются открыто говорить на эти темы, зато вот в тихушку смотрят, развращаются и медленно сходят с ума. Я глубоко уверена, что порно отрицательно влияет на мужчин. Не имея постоянного партнёра, не желая строить серьёзные отношения, они окунаются в мир разврата. Таких сайтов и видео в инете пруд пруди. То, что показывают в фильмах для взрослых – не реальность. Мужчины привыкают к извращениям, переходят от одного вида порно к другому, потому что «скучно». Постепенно извращения доходят до просмотра групповых и детских порнографий. Когда-нибудь они захотят и воплотить в реальность это все. Отсюда маньяки и педофилы. Даже самый известный маньяк Тед Банди утверждал, что именно порно повлияло на его желание убивать. В мире нет ничего плохого по факту, но мы сами извращаем хорошее. Иметь одну жену и спать с ней – не противоречит Библии, но мы извратили это. Секс сам по себе – это близость двух людей, соединение в одну плоть. Это таинство и красота. Но порно – это другое. Это мерзкое «подглядывание» за другими. И ко всему прочему, то, что происходит за кадром люди чаще всего не знают. Как актёрам вкалывают специальные средства и они ничего не чувствуют, продолжая акт. Со всех сторон это вред для зрителя. Даже женившись, мужчины продол-

жают занятие просмотра, потому что это болезнь, наркотик (наркотики – зло!) и зависимость. Надо уберечь детей от этого и растить в них здоровое отношение к браку и объяснять им в подростковом возрасте значение секса и вред порнографии.

Измени себя, а не мир

Хочу сегодня затронуть очень важную тему для верующих (христиан) людей. Я часто пишу о том, что фанатизм в религии – это плохо. Но как же стать гармоничным человеком в этом мире, имея горячую веру и не загоняться при этом в фанатизм. Для этого вам нужно понять, что такое христианство. Ведь далеко не все люди осознают суть своей религии. Если вы христианин, то в основе всех ваших слов, дел и мыслей должна быть любовь к людям и к себе (возлюби ближнего как самого себя! Да, да! Если ты не любишь себя, то как поймёшь, что значит любить другого.) Друзья, если вы к примеру считаете, что основа христианства – это посты, молитвы, одежда – то глубоко заблуждаетесь. Просто смените религию. Найдите ту, в которой это на первом месте и не называйте больше своим Богом Христа. В противном случае, это лицемерие и ложь самому себе. Если вы молитву и пост ставите выше любви, то вы распинаете всякий раз Христа и причисляете себя к тем, кто Его не понимал и убил. А теперь представим того самого гармоничного человека, не фанатика. Он может существовать в этом мире не крича на каждом углу о своей вере, но делами своими каждый день говорить об этом. Он ничем не отличается от остальных людей кроме того, что имеет внутри любовь. Бог смотрит на наши сердца и видит, кто вы. Даже если чело-

век атеист, но поступает с другими по любви, то он на много ближе в сердце к Богу, чем любой фанатик, который трубит о своей принадлежности к религии. Гармоничный человек может спокойно существовать в любой сфере этого мира. Будь он работником банка или продавцом. Не нужно кардинально менять внешнее, надо работать над внутренним. Ведь самая большая ошибка почти любого, кто пришёл к вере – это кардинально изменить все внешнее, обставить квартиру иконами, сменить работу, надеть черную одежду, а потом осуждать всех и вся, что мол они плохие, а я тут хороший, сижу с иконами. Христианин работает над собой внутри сердца. Он ничего не меняет внешне, но даже от общения с ним становится тепло на душе и уютно. Он весел со всеми, когда другим весело. Он поплачет с вами, если вам грустно. Христианин должен развить в себе в первую очередь эмпатию, а не внешний образ. Как же далеко уходят от Бога те, кто изменил себя внешне, а внутри всех осуждает и полон ненависти к людям! Мало того, они вредят сами себе. Ведь это прямой путь к психическим отклонениям. Вы будете смотреть на мир тоже через призму внешнего благочестия. И он вам будет омерзителен и ваш пазл никогда не сойдется. Как полюбить людей, если все так мерзко, а вы тут хороший такой внешне. А никак не сможете полюбить. Но! Когда вы измените себя внутри, то и на людей будете смотреть не внешне. Не будете вы осуждать женщин в мини юбках и мужчин с татуировками. Вы вообще не будете никого

осуждать. Осуждение это первый признак гордыни и фанатизма. Если же вы достигли любви, то вам станет спокойно. Нет никакого желания менять весь мир. Есть только желание любить тех, кто рядом и менять свое сердце. Весь мир вы никогда не измените. Да и не нужно. У каждого свой путь, свой старт и своя точка развития. Меняйте себя и свое сердце

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.