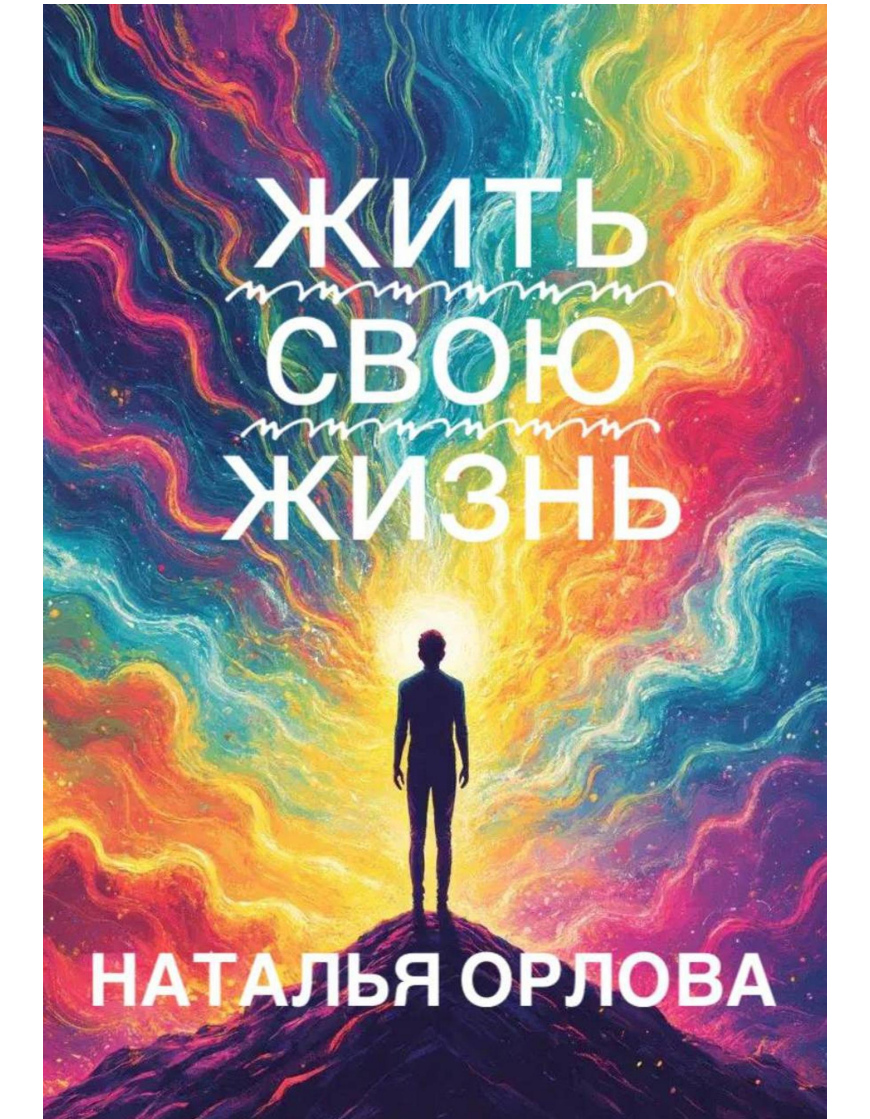




ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

НАТАЛЬЯ ОРЛОВА

Наталья Орлова

Жить свою жизнь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72998487

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга помогает взглянуть на жизнь по-новому, с разных сторон. Найти важные ответы – как жить проще и интереснее, как проживать кризисы и удары судьбы с пользой для себя, как добавить в свою жизнь легкости и радости, с чего начать перемены. Отбросить то, что давно себя изжило, раскрыться и стать полноправным автором своей жизни.

Во второй части книги вы найдете полезные письменные практики для самопознания и развития. Техники, помогающие углубиться в себя и сделать жизнь лучше.

Содержание

Глава 1	4
Глава 2	9
Глава 3	17
Глава 4	23
Глава 5	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Наталья Орлова

Жить свою жизнь

Глава 1

Во взрослом возрасте многие из нас испытывают обиды и предъявляют требования к своим родителям, сетуя на то, что мама и папа не смогли что-то дать. Любви, внимания, тепла или что-то еще, что нам казалось очень ценным и нужным.

И все же люди, которые вырастили нас, вложили все, что у них было, все, что они смогли дать. В каждом моменте нашего детства любое намерение родителей всегда было благим.

И у нас всегда есть выбор. Мы можем прожить всю жизнь с этим внутренним конфликтом, перенося его на свое окружение, и ждать, и даже порой требовать этих недополученных ресурсов от своих друзей, от любимых и даже от своих детей. Но это сложный и нерадостный путь.

Если взглянуть на многих взрослых, то можно увидеть парадоксальную вещь. И состоит она в том, что даже в зрелости мы часто не понимаем себя, не слышим, не чувствуем свое, не знаем, что мы хотим на самом деле. И это тоже один из

смыслов жизни – глубинное самопознание.

И если мы, будучи взрослыми, не всегда понимаем себя и не знаем точно, что нам нужно для счастья, то как мы можем закрыть все потребности других людей – друзей, детей, любимых? Как мы можем любить других и давать им то, в чем они и правда нуждаются, если мы не умеем даже закрыть свои потребности? Это понимание помогает нам освободиться от требований ко всем людям и быть им бесконечно благодарными за все, что они сделали и делают для нас. И, конечно, заняться собой и своей жизнью.

Зная и удовлетворяя свои дефициты, мы относимся равным образом и к окружающим. Как это выглядит? Если говорить метафорически, то примерно так. Человек всю жизнь мерз и мечтал о теплом плаще. Он вырос, очень старался, много работал и заработал его, наконец-то купил. И для него этот плащ – большая ценность, т.к. этого не было в детстве. И именно эту ценность он и будет транслировать своим детям. Будет накрывать своих детей лучшими и самыми теплыми и мягкими плащами.

Но наши дети не мы, они другие. Они выросли в семье людей уже в теплых плащах. У них это есть, и у их родителей тоже. У наших детей будут совсем другие дефициты, которые нам, взрослым, будут казаться какой-то неважной ерун-

дой. Например, это будет красивая обувь, или вкусная еда, или что-то еще. Будет много всего. Потом и наши дети вырастут и выберут свои истинные ценности, отделят зерна от плевел. Но наши дети, в этом смысле, всегда для нас инопланетяне. (Что уж говорить о других людях, которые выросли в своей, иной семье и культуре).

И лучшее, что мы сможем им дать, это умение слышать себя, понимать и заботиться о себе. Научить их быть собой, узнать свои истинные ценности и жить в первую очередь для себя, позаботиться о себе.

И здесь тоже есть выбор. Жить как все и не чувствовать при этом радости. Или расслаблять себя как-то какими-то неблагими способами. Или все же услышать себя и давать себе то, в чем и правда нуждаешься, чтобы потом наши дети смогли просто это скопировать и жить свою жизнь.

И в третьем случае путь непростой. Но он в итоге делает жизнь легче и счастливее. Познать себя и дать себе заботу – это и есть наша личная ответственность перед собой. И зная это, уже не получится разузнать обратно. Зато получится услышать и понять не только себя, но и других. Создавать искренние, теплые и близкие связи. Так мы сможем стать более бережными, деликатными и более любящими. Сможем создавать отношения и вносить в них то, что и правда нужно

людям, а не то, что ценно нам.

Часто жизнь наша похожа на торговый центр. Мы гуляем, увлекаемся, что-то смотрим, выбираем – все так красиво сияет и переливается! Мы ходим по этим бутикам, магазинчикам и в итоге что-то покупаем, как нам кажется, нужное и важное, то, что нам понравилось. А придя домой, мы видим и чувствуем, что нам это совсем не нужно, это совсем не подходит. Будучи под влиянием окружения, рекламы, соцсетей людей мы не сразу понимаем себя. Мы просто выбираем из предложенного, своё не ищем. Мы даже не знаем, что есть какое-то своё. И это часто приводит в жизненный тупик.

«Как я могла выйти замуж за этого человека?»

«А моя ли это работа?»

«Зачем вообще я это делаю?»

«А зачем вообще всё это происходит?» «Моя ли это жизнь?»

«А какой смысл моей жизни?»

И эти вопросы мы задаём, когда идём не своим путём, когда нет лёгкости и радости. Нет уверенности, глубокой удовлетворенности от жизни. Нет этого прекрасного огня, этого света, благодаря которому мы просыпаемся утром с радостью и видим тех, кого любим всем сердцем. Занимаемся тем, что, нас удовлетворяет и наполняет теплом и умиротво-

рением. И закрываем глаза, ложимся спать усталые, и все же счастливые от того, что все хорошо, все так, как мы и хотели.

Чаще мы не удовлетворены от жизни собой, своим домом, окружением, своими делами, своей работой. И нам кажется, будто все не то. И в этот момент мы понимаем, что мы застряли. Мы раскалываемся на какие-то «надо» и «должен». Несемся все быстрее, не давая себе даже время подумать.

А что я на самом деле хочу?

А это и правда то, что я хотел?

Это моя жизнь?

А какая тогда моя жизнь и что я правда хочу?

Глава 2

В детстве я ненавидела субботы. Моя мама выросла в деревне, в большой семье. И этот первый выходной всегда был баннным днем. Мыли и чистили все, а потом мылись в бане всем семейством. Маме, маленькой, всегда доставалось много работы по хозяйству, в том числе и присмотр за детьми. При этом любая провинность и непослушание жестко наказывались. Эту культуру она привнесла и в свою семью, вместе с теми же эмоциями.

И каждую субботу я видела гору стирки, немытой посуды, тряпки и ведра. И недовольную, усталую маму. Я так сильно боялась ее гнева и криков, которые могли сорваться в любой момент от ее напряжения, что просто собиралась и уходила гулять.

В своем браке я тоже поддерживала культ чистоты. И тоже любой ценой. Раздражение доходило до предела, я убиралась везде и сразу, при этом летело все – брызги, крики, дети и муж. И подобную ситуацию я наблюдала практически у всех вокруг. Чистота любой ценой! И лишь после развода я огляделась, села и задумалась.

Ради чего? И какой ценой? Зачем мне это?

Все это делают. Устают, болеют, страдают, не получают помощи и делают. При этом многие разводятся. И нет ни одной семьи, где бытовой труд стал гарантией и причиной счастья. Уже даже никто не понимает – а зачем так? Ради чего тратить жизнь на постоянную чистку?

На ум пришел образ директора успешной фирмы, который создал свою организацию и поддерживает в ней слаженную систему. С умом. Без лишних эмоций. С выгодой для себя. И тут же я нашла свое решение.

Это – мой дом! И он – для меня! И здесь я буду жить так, чтобы моим детям хотелось идти домой и наслаждаться выходными! И самое главное – чтобы мне во всем этом царстве стало комфортно самой!

Учись убираться, а то...

Готовь, иначе...

Приберись, или...

НЕТ! Хватит!

Я поняла, что пришло время перемен. Никто и никогда меня от этого не освободит и не даст зарплаты.

Я здесь хозяйка – как директор в своей фирме. А значит, я решаю как и что буду делать.

Так из моей жизни ушли чудовищные генеральные уборки, бесконечные протирки и прочее. И свой быт я стала вести по желанию. Главное – приготовить еду, и только если есть силы и желание. Остальное – как и когда захочется.

Как-то вечером я зашла к дочке в комнату и так же, как раньше моя мама сказала:

– Дочь, а что у тебя тут бардак?

На что мне ребенок со слезами ответил:

– Мама, хватит! Это неприятно!

И что-то во мне изменилось. Я присела с ней рядом на кровать. И все поняла, ясно представила, как, например, ко мне в дом пришла бы свекровь и стала меня отчитывать. Я знала, что дочка почувствовала. То же, что и я в детстве, когда наступали субботы.

– Прости меня, пожалуйста. Да, это твоя комната. И я не хотела тебя обидеть. Если захочешь прибраться и нужна будет помощь – зови, хорошо?

С тех пор я убиралась в комнате детей редко, только с их разрешения или по просьбе, предоставляя полную свободу. В основном, они это делали сами. Потом я научилась просить детей о помощи по дому, будучи готовой и к их отказам.

Здесь я – хозяйка. И мне все решать. И все, что я должна своей семье – быть довольной. Мамой, к которой хочется идти. Мамой, которая справляется и легко просит помощи, если хочет.

Дети приходят в нашу жизнь научить нас истинной любви. Это глупость, думать, что мы можем их чему-то научить. Они просто нас копируют и берут то, что считают нужным. Это мы должны учиться у них. Они наши лучшие учителя.

И в следующий раз, когда захочется накричать или заставить убираться в комнате ребенка, стоит спросить себя:

Что в моей голове?

Зачем мне идеальная чистота?

Чего я боюсь?

Чем я могу заняться приятным для себя, вместо того, чтобы пугать и заставлять своего ребенка?

Чем я могу заняться интересным вместе с ребенком?

Как это улучшает отношения?

Умение убираться, готовить и чистить – фактор счастья в жизни?

Что правда дает мне счастье?

Маленькой, мне очень не хватало родительского внимания. Мама была вся в быту, папа на работе. Если и было ка-

кое-то общение, то все по делу, по школе и прочее. Мне хотелось тепла, какого-то уютного пространства, где можно было вместе просто быть, без всяких дел и уроков. К вечно усталым и занятым родителям подходить не хотелось.

Тогда я садила за письменный стол и начинала писать – стихи, рассказы. Слушала любимую музыку. И танцевала.

Благодаря музыке – я обрела друзей, и с ними мы до сих пор вместе. Танцы открыли во мне любовь к активности, которая мне важна и сегодня. И именно спорт часто вытаскивал меня из всех кризисов.

А из моих детских стихов выросло большое текстовое агентство, которое много лет приносит большую прибыль и признание заказчиков. И все это и стало первоначалом этой книги.

Когда мы узнаем, что станем родителями, у нас есть выбор – дать или нет новую жизнь. И если мы выбираем ДА, то этого достаточно, чтобы быть хорошим мамой или папой. Мы говорим ДА жизни.

Во всем остальном мы сможем быть для ребенка настолько ресурсны, насколько мы в принципе можем отдавать – внутренне и внешне, по силам. Трудиться, чтобы их любить

и растить, насколько это возможно. Это всегда труд в одну сторону, без ответных ожиданий.

Что-то ждать, требовать, предъявлять претензии к детям – все это идет из нашего внутреннего дефицита, от слабой опоры. Неумение любить, отдавать, справляться и наладить свою жизнь удобно – это про взрослость.

По родовой линии любовь передается только вниз, от родителей детям. Все недовольство детьми – это наше личное кривое зеркало и та зона, где мы еще не созрели. Устойчивый взрослый – опора и поддержка своим детям, не наоборот.

Отбросив тяжелые, бесконечные, невыполнимые требования от себя, иллюзорную внутреннюю картину и стремление быть идеальным родителем, мы отпускаем себя и учимся просто и свободно любить своих детей. А еще – мы принимаем и своих родителей такими какие они есть, перестаем на них злиться, и принимаем все, что они сделали для нас с благодарностью. В принятии мы взрослеем и обретаем мудрость.

И даже если есть мысли, что я не такая хорошая мама, что я должна своим детям дать еще больше и прочее, помни о главном.

Дети уже совершеннее нас, это заложено эволюционно. Любой дефицит, который они испытывают в семье – рано или поздно станет для них отправной точкой к достижениям. Так и должно быть! Это не значит, что родители плохие. Это значит, что именно эта пустота замотивирует его заполнить чем-то важным. Так и происходит рост и развитие.

Чего может захотеть ребенок в семье, где есть все? Остаться на том же уровне.

Один мальчик вырос без отца. В большой семье, где всем было не до него. И уже в зрелом возрасте он стал большим директором. К которому постоянно все обращались.

Одна девочка выросла без достаточного внимания от мамы. И тогда она нашла друга. И завела собаку. Научилась заботиться о близких, уделять внимание и строить отношения.

Один мальчик вырос в семье, где родители были всегда заняты. И с ним мало общались. Тогда он выучился и стал мощным оратором. И теперь его многие слышат и прислушиваются.

Одна девочка очень хотела чтобы мама интересовалась и разговаривала с ней. Но родителям было не разговоров. И тогда она начала много читать и учиться. И стала интерес-

ным человеком. С которым многие хотят общаться, дружить и советоваться.

Один мальчик вырос в семье без достатка. И когда он повзрослел, то научился зарабатывать. И для многих стал примером успешного человека.

За каждой вершиной всегда стоит яма. Любое изобилие начинается с дефицита. Ты уже хороший родитель. Такой же, как и твои мама и папа. И у тебя тоже получится вырастить хороших детей. С тобой все в порядке.

Глава 3

3 глава

Нам жизненные бури роковые

Откроют тайну главную в судьбе:

Когда перестают любить другие

Ты учишься дарить любовь себе.

Ты доволен своей жизнью? Счастлив на 100%? Нет? Зачем тогда ничего не меняешь, оставляя все по-старому?

Некогда? Надеешься и веришь в лучшее потом? Во сколько лет – потом?

В 30?

В 40?

В 50?

В 60?

Когда? И кто это делает, или должен сделать, если ты ничего не меняешь? На что, реальное, ты надеешься? Тебе при рождении кто-то сказал

– тебя ждет бесперерывное счастье? И все будет легко и прекрасно? Разве тебе дали инструкцию для жизни в роддоме, где написано – жизнь это постоянные удовольствия?

Конечно, мы все до СВОЕЙ жизни живем с надеждой на лучшее. С верой в счастье.

Именно поэтому женщины выходят замуж за "не тех", надеясь на лучшее. И долгие годы живут в аду. Страх остаться в одиночестве сильнее страха выглядеть ущербной, не такой, как все замужние. Только в нашей стране мужчина – паспорт для женщины. В отношениях , значит нормальная. Одна – что-то не так.

А много ли счастливых жен? Жизнь которых с замуже-

ством, с созданием отношений улучшилась? Таких почти нет.

В нашей стране замужество – это многолетняя работа без отпуска, зарплаты и гарантий. За нее даже пенсию не начисляют.

И с другой стороны – а что в жизни легко?

Воспитание детей? Работа? Бизнес? Отношения? Быт? Все требует вложений.

Вопрос лишь в том, что для тебя важно. Что ты выбираешь. Зачем. И какую цену готов платить.

С возрастом "как все", "как другие" перестает работать. Человек обретает опыт, лучше понимает и чувствует себя. И выбирает – свое. А если этого не происходит. Если он живет на автомате. Куда-то бежит, торопится, делает кучу дел. И лишь в редкие моменты к нему приходит то, самое чувство – что-то не так, что-то не то.

К психологу идти? Подружкам рассказать? Спросить со-

вета у родителей? Поискать ответ в книгах и интернете? Где взять время, деньги на это? Слова? Это чувство даже объяснить, сформулировать сложно. Просто куда то девается радость, смысл. Жизненная искра. Что-то меняется. Внутри словно наступают сумерки. И постоянное "Зачем?" Потом человек, не разобравшись, снова несется дальше по жизни. Трудится, старается, достигает. И всячески пытается избавиться от этого ощущения. Убегает от него в суету, развлечения, дела.

И если оно, это чувство неудовлетворения, никак не может достучаться до человека, направить его на его же верный, божественный путь, то используется тяжелая артиллерия. Приходит ее величество, боль. Боль срывает маску.

Уход мужа, жены.

Развод.

Измена.

Тень близкого.

Серьезный диагноз.

Выгорание.

Предательство...

И, кажется, что жизнь окончена. Много эмоций – разочарование, гнев, злость, вина, ярость, недоумение. Полное непонимание – что дальше? Как жить и что делать? И на самом деле, это значит, что ТВОЯ жизнь только начинается.

В этот момент БОЛЬ становится главным героем, который пришел к тебе, для тебя.

Чтобы направить тебя на твой же верный, божественный, предназначенный только тебе, путь. К твоему благу.

Боль – начало исцеления, гармонии, твоего личного счастья.

И этот уДАР судьбы – истинный ДАР для тебя.

Все, что причиняет боль: болезнь, предательство,

неоправданные ожидания, отказ, уход – все это подарки для человека. Любой уДАР судьбы – это ДАР.

Подарок, который можно научиться правильно принимать. И увидеть в этом возможность. Любая боль оголяет. Очищает. Снимает маску. Удаляет лишнее. И показывает нам нашу внутреннюю истину. Приводит тебя к себе.

Подсвечивает то, что мы по-настоящему ждали, хотели, в чем нуждались, на что надеялись. И что не получили извне.

Любую эмоцию можно сыграть, сделать. И только боль – настоящая.

Глава 4

4 глава.

Близкий человек произнес слова, которые были для нее настоящим ударом. Было даже ощущение внутри, на уровне солнечного сплетения, будто в нее со всей силы бросили мяч. Настолько была болезненной ее реакция.

И до этого момента было что-то подобное, но не такое ранящее. В этот раз она понимала, что эту боль проигнорировать не получится. Она отказалась от контакта с человеком на полгода. Ушла, отделилась от него. Чтобы разобраться с собой.

Общаться с ним нормально она не могла. А делать вид, что все хорошо – не хотела. Сначала чувствовала боль. Потом сильно злилась, впадала в ярость. Обвиняла мысленно в своей обиде. Жила в этих эмоциях несколько месяцев. Главное, что ее удивляло – человек все видел и ощущал эту пропасть. Но ни разу не пытался ни извиниться, ни поговорить, ни выяснить, ни тем более приблизиться, вернуть отношения.

Это было самое обидное – чувство, что она не важна и не нужна. Что можно запросто ее ранить и отвернуться. Ударить и убежать. Обидное, еще и потому, что она очень любила этого человека. Всегда понимала и поддерживала. И даже представить себе не могла, что он относится иначе. Что он так плохо про нее думает.

Через несколько месяцев она вспомнила, что что-то подобное испытывала в детстве. Видя разъяренного от гнева родителя, который не смог справиться со своими эмоциями. И сбрасывал их на нее, маленькую. И тогда она почувствовала, что это какая-то семейная тайна, которую она хотела разгадать.

Она стала спрашивать себя.

"Что я ждала от близкого в обоих случаях?" Любви. Понимания. Поддержки. Тепла.

"Что получила?" Реакцию, которая ранила.

На самом деле причина поведения близкого – у него же внутри. Поэтому, к ней не относится. Это его эмоции и значит, его ответственность за них. Такой выплеск в ее сторону – незаслуженный и беспочвенный. К которому она не имеет отношения. А значит и вины ее нет и быть не может.

В детстве ей сложно было справляться с эмоциями. Она плакала, убегала. Во взрослом возрасте она взяла тайм аут, чтобы разобраться. И поняла, что ее ожидания – и были причиной ее боли.

ОЖИДАНИЯ ЛЮБВИ ОТ БЛИЗКИХ.

Почему же несколько раз она так рушилась и уходила в обиду, не получая ее? И самый главный вопрос, в каком случае реакция была бы иной? В каком случае она могла бы просто видеть близкого в самом неприятном выражении в свой адрес и ее бы это не задело? Только в одном: если бы все, что она ждала от других, было в ней самой сполна.

И, значит, главный урок ее семьи, в которой она никогда не получала тепла и поддержки, а лишь эмоциональное рав-

нодушие был в следующем:

" Мы тебя отвергаем, чтобы ты научилась давать все это себе сама. Любовь, тепло, помощь, близость, принятие и поддержку".

Это было чудесно! Это был идеальный вариант научения. Лучший подарок для нее!

Полностью осознав это, она задала себе главный вопрос: "как я могу дать все это себе сама, не ожидая больше ни от кого?"

И дальше стала учиться любить себя.

Стала для себя идеальной и самой любящей мамой. Теплой сестрой. Любимой бабулечкой. Близким и понимающим другом и партнером.

Хвалила себя за все. Стала всегда быть на своей стороне, за себя. Прекращала скучные и неинтересные разговоры.

Удалила друзей – паразитов из окружения, оставив тех, с кем всегда было взаимно тепло. Поняла, что большинство людей ничего ей не дает в ответ на ее отзывчивость и дружбу. Только забирают. Она научилась быть с собой с любовью. Быть в теплом уединении не нуждаясь, как раньше, в любви.

Обиды ушли. Эмоции улеглись. И пришла благодарность за этот урок. А еще ушел огромный ворох мыслей о других людях.

Все стало прозрачно и ясно. Все отношения наладились. Ушли ожидания.

Теперь она знает, что близкие способны на многое. Но она сама себе очень любящий человек и больше не ждет идеальности от людей. Как и не требует ее от себя.

И если она дарит любовь, то просто так, без ожидания оплаты. Это и есть свобода. Где она точно знает, что важна и нужна себе. Без внешнего подтверждения.

Природой заложено, что молодые побеги должны вырасти в самостоятельное дерево. Так же устроены и мы. С рож-

дения нам даются божественно- правильные родители, которые в состоянии нам дать все, что могут. Но это ВСЁ не то, что нужно детям.

Ребенок – это другой человек. У которого свои потребности, интересы и свой путь.

Это более совершенный эволюционно индивид. Которому нужно большее, чем могут дать отец и мать, представители прошлого поколения. Поэтому ситуация, когда семья не в состоянии удовлетворить и дать детям все что им хочется – верная по природе.

Ребенок злится, обижается, негодует. Но эта энергия ему дается для своего взлета. Чтобы отпочковаться, уйти в свою жизнь. Отстать от предков. И заполнить себя любовью самостоятельно. Чтобы передать дальше.

И точно также, подрастая, ребенок становится родителем. И дает своим детям, то, что кажется важным ему самому. А на деле – у них уже новый уровень, где требуется совсем иное. То, чего у нас, как родителей, нет. И быть не может!

Ей не хватало маминого общения. Поэтому, она много говорила со своими детьми. И все равно, будучи подростками, они выражали свои претензии. И это обескураживало. И она даже ощущала себя плохой мамой. Которая не смогла дать детям все, что нужно. А потом она все отпустила.

Также как и избавилась от претензий от своим родителям. Они когда-то давно, приняли решение, что она – будет. Они вырастили ее. Дали все, что могли. Дальнейшая жизнь – ее ответственность. И только ее.

И она решила про себя что она хорошая мама. Она так решила. И ей не нужны оценки других людей. Она создала жизнь. И отдала все, что могла. Она не обязана быть идеальной матерью. Как и ее родители ничего больше ей не должны.

Да и если пойти вглубь – что мы реально можем дать своим взрослым детям?

Денег.

Еду, если забегут.

И теплое пространство любви и поддержки. Тихую гавань, где они всегда могут пережить бурю, напиться любовью и снова уйти в свою жизнь.

Счастливую, довольную жизнью, маму.

И даже для этих простых вещей многим нужна мудрость и взрослость. Умение жить своей жизнью. Принятие, чтобы отпустить детей. Знание, как быть счастливой и жить дальше.

Дети – это важно. Но ты для себя важнее. И только с такой гармоничной позиции возможны хорошие семейные отношения.

Любовь идет сверху вниз. От родителей к детям. Мы, давая жизнь, берем ответственность за ребенка до момента его взросления. Отдают родители. Дети принимают. И отдают своим детям.

Каждый сам несет ответственность за свое здоровье, эмо-

ции, состояние, жизнь, счастье. Близкие могут помочь. Если есть адекватная просьба, если есть ресурсы. И если это не становится делом жизни, когда ребенок становится взрослым опекуном для своего родителя.

Поэтому так важно уметь справляться с болью, которая всегда в итоге оказывается удАРом судьбы.

Глава 5

5 глава.

В ее жизнь неожиданно ворвалась новая профессия. Позвонили и предложили – займешься этим? Она согласилась. Первый год она осваивала новую деятельность. А на второй стала ее расширять. И, видимо, так увлеклась процессом, что забыла о себе. Напомнила жуткая боль в спине. Сначала терпела, думала пройдет. В итоге сдалась и обратилась к врачу.

Все прошло, восстановилось, снова ушла в работу. Через месяц боль вернулась. Тут она поняла, что это уже крик о помощи ее тела и психики. В процессе деятельности она проводила очень много времени, сидя за компьютером. И, первые симптомы сначала не замечала. Сбился сон, режим. Появилась злость и раздражение. Много перестало радовать. И отдых не приносил облегчения.

Иногда засиживалась допоздна. И где-то была мысль отложить, но все чаще продолжала работу с желанием все сделать сразу и быстрее. При этом была реакция тела до слез.

Как будто кто-то ее заставлял тратить свои силы и здоровье и сидеть за полночь. Нет, заставляла себя только она сама. Все это время не получая нужных результатов, гнала себя на полную мощь. Засыпала и вставала с мыслями о работе. Занималась ей каждый день. Постепенно не заметила, что на жизнь времени не осталось.

Тело – мудрое. Живое и хочет жить. Предупредило ее болью раз. Она выздоровела и продолжила гонку. Оно предупредило второй. И лишь здесь она поняла, что идет куда-то не туда. Лечилась, много времени провела в тишине, много плакала и обвиняла всех и вся. Это выходили все накопленные эмоции за последний напряженный год.

И она прекрасно понимала в минуты спокойствия, что обвинять некого. Что все, что произошло – ее ответственность. Одержимость результатами и бесконечное терпение. Слово "терпение" происходит от глагола, который переводится как "замирать, цепенеть."

И она, уходя в работу, долгое время заставляла себя, отключала эмоции и не обращала внимание на тело. Пока не получила удар болью.

И лишь после второго раза она задала себе тот самый важный вопрос:

"От чего это может пройти окончательно? Что поможет исцелиться?" Причина любой болезни в нас. Как и способ исцеления.

И тут же получила ответ: нужно поставить точку и прекратить гонку. Отказаться от этой деятельности. Что она и сделала сразу же. В этот раз восстановление прошло легко и быстро, подействовал уже первый укол.

И первые несколько дней она просто играла в игры на телефоне и слушала фоном интересные подкасты, отложив все дела. Вставала только поесть и съездить в процедурный. Если бы она раньше настроила режим и чередовала работу и отдых – осталась бы? Нет. Это цифровая деятельность, аналитическая. Здесь нет творчества и созидания. Рано или поздно все равно бы ушла. И именно мудрое тело болью направило ее верно.

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.