

12+

Ксения Романова

НЕ ЗАПРЕЩАЕМ  
СЕБЕ ЖИТЬ!

МЫ РОЖДЕНЫ ДЛЯ ДРУГОГО

**Ксения Романова**  
**Не запрещаем себе жить!**  
**Мы рождены для другого**

*<https://litres.ru/73113613>*

*ISBN 9785006893634*

**Аннотация**

Когда мы прекращаем кормить свои страхи и даём волю мечтам, жизнь начинает играть новыми красками. Освобождение от власти собственных мыслей и страхов — первый шаг к тому, чтобы осуществить все свои мечты и планы. А что, если я скажу, что все страхи — основа страха смерти, и они управляют нами? вспомните себя младенцем или маленьким, вы ничего не боялись и были же открыты миру. Что с вами случилось?

# Содержание

МЫ ПРИШЛИ НЕ ЗАПРЕЩАТЬ СЕБЕ ЖИТЬ	5
ОТ АВТОРА	5
ОТКУДА МЫ ЗАРАЗИЛИСЬ РАЗНЫМИ БАРЬЕРАМИ?	7
ПРИМЕРЫ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Не запрещаем себе жить!  
Мы рождены для другого**

**Ксения Дмитриевна  
Романова**

© Ксения Дмитриевна Романова, 2026

ISBN 978-5-0068-9363-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# МЫ ПРИШЛИ НЕ ЗАПРЕЩАТЬ СЕБЕ ЖИТЬ

## ОТ АВТОРА

Представьте себе закрытую дверь впереди вас. Что скрывается за ней? Возможно, успех, счастье, новые возможности... Но вместо того, чтобы смело войти туда, куда ведет эта дверь, большинство из нас тратит свое драгоценное время на размышления и сомнения. Мы переживаем, фантазируем, строим предположения, словно пытаюсь предсказать будущее. И вот парадокс: именно наши собственные опасения мешают нам двигаться вперед и достигать желаемого.

А теперь представьте ситуацию, когда жизнь ставит нас лицом к лицу с проблемами, долгами, утратами и разочарованиями. Иногда кажется проще спрятаться от всего этого, закрыть глаза и представить себя в каком-то прекрасном сне, где нет места тревоге и боли. Однако бегство от реальности лишь усугубляет положение вещей.

Именно поэтому я хочу поделиться с вами секретом осознанной жизни. Ведь часто мы оказываемся пленниками собственных страхов. Страх — это парализующая сила, заставляющая сомневаться в каждом своем действии, каждый

раз задаваясь вопросом: «Что обо мне подумают?» Или страшась провала, потому что уверены, что неудача станет приговором нашему счастью и благополучию.

Но правда заключается в следующем: все страхи, какими бы разнообразными они ни казались, имеют одну общую природу — это страх смерти. Именно осознание этого факта способно освободить вас от оков тревоги и сомнений, вернуть вам способность действовать уверенно и решительно.

Открывайте книгу, погружайтесь в мир новых открытий и начните наконец-то жить полной жизнью, свободной от страха и ограничений!

# ОТКУДА МЫ ЗАРАЗИЛИСЬ РАЗНЫМИ БАРЬЕРАМИ?

Каждому из нас знакомо состояние внутренней тревоги и дискомфорта, которое охватывает нас, когда речь идёт о новом деле или важной задаче. Будь то публичное выступление, важный разговор, прыжок с парашютом или переезд в другую страну — мы неизменно ощущаем смятение и растерянность. Эти минуты остановленного дыхания и напряжённого ожидания называются простым словом — страх. Но именно этот маленький испуг держит нас вдали от великих свершений и блестящих побед.

Представьте себе картину: ты стоишь перед огромной открытой площадкой, ведущей к неизведанным горизонтам. Ты чувствуешь лёгкое головокружение и покалывание в груди. Тебе страшно шагнуть вперёд, вступить в область неопределённости и проверить свои силы. Но ровно столько же радости и восторга ждёт тебя за этим шагом. Именно страх решает, каким путём пойти: остаться стоять на месте или сорваться с цепи и ринуться навстречу новому опыту.

Почему же страх оказывает такое сильное влияние на нашу жизнь? Корень проблемы лежит гораздо глубже, чем кажется на первый взгляд. Оказывается, наше сознание буквально пропитано установками и правилами, которые были

заложены в нас ещё в детстве. Кто воспитывал нас? Мама говорила: «Не прыгай высоко, упадешь!» Бабушка шептала: «Ну зачем рисковать?» Учительница объясняла: «Делай так, как положено».

Из поколения в поколение наши предки создавали строгие рамки для нормального существования. Правила семьи, морали, школы, религии — всё это выстраивалось, чтобы защитить нас от невзгод и сохранить статус-кво. Такие конструкции становились естественным фильтром, ограждающим нас от необдуманных поступков и неоправданных рисков. Но параллельно с защитой росла и наша внутренняя тюрьма — клетка убеждений, диктующих нам: «осторожней», «не высывайся», «будь как все».

Современная цивилизация усиленно поддерживает подобные установки. Массовая культура активно пропагандирует идею постоянства и неизменности. Телевидение показывает сцены катастроф и разрушений, газеты пишут о преступлениях и экономических потрясениях, соцсети фиксируют фейлы знаменитостей и обычных пользователей. Атмосфера тревоги и подозрительности распространяется повсюду, утверждая миф о мире, полном ловушек и опасностей.

В обществе стало нормой считать смелость синонимом глупости, а осторожность — признаком мудрости. Социальные группы формируют коллективные предпочтения и определяют, что значит «нормально». Попытки проявить оригинальность вызывают неодобрение и критику, провоцируя

вновь возвращаться к безопасным сценариям.

И вот перед нами встаёт дилемма: хотим мы продолжать находиться в плену старых привычек и предписаний или готовы сломать цепи и выйти на простор свободы? Готовы ли бросить вызов обществу и самому себе, сказав твёрдо: «Хватит! Я выбираю жизнь без оглядки на прошлое?»

Да, победить страх непросто. Потребуется мужество, воля и железная дисциплина. Придётся пережить немало непростых минут, пройти через периоды отчаяния и усталости. Но наградой станет подлинная свобода, позволяющая строить свою жизнь согласно личным предпочтениям и желаниям.

Переступив границу старого образа мышления, вы обнаружите невероятный источник энергии и вдохновения. Посмотрите внимательно вокруг: тысячи успешных людей уже сделали шаг навстречу судьбе, бросили вызов обыденности и вышли победителями. Писатель, написавший бестселлер, музыкант, выступивший на главной сцене планеты, художник, продавший полотно за миллионы долларов — все они шли навстречу страху, преодолевая внутренние препятствия.

Сегодня пришла очередь и вам встать в ряды победителей. Оглянитесь назад, вспомните те моменты, когда страх побеждал вас, и пообещайте себе, что это было в последний раз. Сейчас наступил поворотный момент, решающий направление вашей дальнейшей жизни. Сделайте правильный выбор и отправьтесь в путешествие к свободе и счастью.

Пусть дорога к мечте покажется сложной и утомительной, но разве велика цена, если конечный пункт назначения — исполнение заветных желаний и реализация талантов? Примите решение жить свободно, открыто и искренне. Не бойтесь показаться смешным или неумелым. Пусть окружающие видят в вас лидера, свободного от предрассудков и готовых экспериментировать.

Послушайте зов сердца и действуйте смело. Вас ждут великие открытия и захватывающие приключения. Помните: каждый герой начинал с малого шага, с первого испытания, с преодоления маленького страха. Ваша очередь пришла стать героем своей собственной истории. Выходите наружу, дышите полной грудью, улыбнитесь жизни и приготовьтесь встретить удачу.

Следующие главы покажут вам, как реально побороть страх и начать действовать, несмотря на преграды. Вы получите практические советы и инструменты, необходимые для успешной трансформации сознания. Подготовьтесь к встрече с новым собой — сильным, мудрым и свободным. Вперед, дорогой читатель, за великими подвигами и яркими впечатлениями!

# ПРИМЕРЫ

Психологи однажды провели увлекательное исследование, посадив трёх малышей в одну комнату рядом с крупной змеей. Представляете реакцию взрослых, увидевших подобное зрелище? Большинство сразу почувствовало бы тревогу и беспокойство, так как всю свою жизнь слышало о том, что змеи представляют опасность. Однако реакция детишек оказалась совсем иной: некоторые вовсе проигнорировали пресмыкающееся, другие осторожно дотронулись до неё, исследуя объект с интересом и отсутствием какого-либо страха.

Подобный эксперимент ярко иллюстрирует, каким образом внешние факторы формируют наше мировосприятие. Когда мы приходим в этот мир, наш разум абсолютно чист и открыт всему новому, лишён какой-либо предвзятости и страха. По мере взросления ситуация меняется кардинально: взрослые начинают передавать детям свои собственные фобии и предубеждения, создавая предпосылки для развития всевозможных комплексов и иррациональных страхов.

Особенно большое влияние оказывает массовая культура, включая средства массовой информации, которые регулярно предоставляют зрителю образ потенциально угрожающего мира. Телевидение чаще рассказывает о трагедиях, катастрофах и криминальных происшествиях, нежели о радостных событиях и достижениях человечества. Постоянное воз-

действие такого потока информации создаёт у людей устойчивый синдром хронического стресса и недоверия к окружающим людям и обстоятельствам.

Изначально ребёнок воспринимает реальность ясно и непосредственно, однако, вырастая, он невольно «заражается» чужими эмоциями и ощущением неопределённости, теряя собственную внутреннюю свободу и уверенность. Таким образом, наша задача состоит в осознании механизма формирования страхов и стремлении освободиться от избыточных запретов и ментальных блоков, позволяя себе вновь ощутить изначальное состояние гармонии и доверия миру.

Давайте рассмотрим ещё один яркий пример, показывающий, как легко человеческий мозг усваивает определённые шаблоны поведения и эмоциональные реакции. Предположим, в раннем возрасте девочка начала смотреть фильмы ужасов, в которых тёмные помещения неизменно ассоциируются с таинственными существами, преследующими героев, или неожиданными нападениями монстров. Такая последовательность повторяется снова и снова, создавая стойкую ассоциацию: «темнота = угроза».

Именно так работает механизм программирования мозга: многократное повторение одной и той же ситуации заставляет нас воспринимать её как норму. Наш ум запоминает детали происходящего, закрепляет ассоциации и вскоре автоматически воспроизводит аналогичную реакцию всякий раз, когда мы сталкиваемся с подобными обстоятельствами. Вот

почему, попадая в тёмное помещение, эта девушка испытывает необъяснимую тревогу и страх, хотя объективно ничего угрожающего там нет.

Можно ли изменить подобные привычки ума? Безусловно, да. Точно так же, как негативное подкрепление вызывает страх, положительное обучение способно трансформировать отношение к событиям и явлениям. Для преодоления боязни темноты девушке достаточно пересмотреть достаточное количество кинофильмов, сериалов или мультфильмов, где ночь представлена местом волшебства, спокойствия и радости. Чем больше положительных образов она усвоит, тем сильнее изменится подсознательная установка, связанная с темнотой. Со временем мысли о мрачных местах перестанут вызывать дискомфорт, заменившись приятными впечатлениями и приятным ожиданием чудес.

Таким образом, любые привычки сознания и эмоциональные реакции вполне возможно переориентировать в желаемом направлении, осознанно выбирая нужный контент и контролируя своё мышление. Ведь наш мозг обладает огромным потенциалом пластичности и способности к обучению новым сценариям восприятия.

Люди любят сравнивать мир с собственными чувствами и вкусами. Допустим, если нам что-то кажется скучным или бессмысленным, мы ошибочно полагаем, что и другим это покажется таким же неинтересным. Тем не менее, каждый человек уникален: у кого-то одно вызывает восторг, а

у кого-то другое оставляет равнодушным. Нельзя ставить знак равенства между нашими желаниями и предпочтениями других людей.

Приведу наглядный пример: многим знаком страх выступлений перед широкой аудиторией. Бывает, человек встает на сцену и дрожит от страха, думая, что никто не захочет слушать его речь. Но причина такой реакции часто скрыта глубже: вероятно, говорящему самому сложно увидеть важность своей темы, поэтому он боится, что аудитория останется равнодушна. Если же вы найдёте то, что реально интересует вас самих, если почувствуете настоящую страсть к своему делу, то ваша подача материала станет естественной и вдохновляющей. Когда вы искренне увлечены предметом беседы, вы начнете видеть мир глазами тех, кому интересно послушать вас. Благодаря такому отношению исчезнет и страх публики, потому что теперь вы верите, что ваш материал привлечёт внимание и вызовет отклик у слушателей.

Человеческий мозг так устроен, что склонен обобщать свои впечатления и переносить их на других. Например, если тема вызывает личный энтузиазм, мы подсознательно ожидаем, что и остальные будут реагировать так же тепло и заинтересованно. Подобное свойство получило научное название — «иллюзия атрибуции». Оно объясняет, почему мы порой неправильно оцениваем мотивацию других людей, ожидая, что они ведут себя и чувствуют так же, как мы.

Такое устройство нашей психики делает процесс комму-

никации одновременно трудным и увлекательным. Поняв механизмы воздействия собственного восприятия на восприятие окружающих, мы сможем стать лучшими собеседниками, избавляясь от необоснованных страхов и достигая большего понимания друг друга.

Вероятно, вы согласитесь, что человеческое сознание поистине удивительное создание, полное загадок и сюрпризов. Итак, уважаемый читатель, будьте терпеливы, впереди нас ждёт немало интересного!

Проанализировав изложенные ранее наблюдения, можно сформулировать важный итог: чтобы обрести гармонию и внутреннее спокойствие, необходимо освободить себя от ряда факторов, мешающих полноценной жизни.

Во-первых, следует отказаться от чрезмерных ожиданий относительно окружающих и ситуаций. Часто мы сами создаем условия, которые приводят к разочарованию и стрессу, предъявляя завышенные требования к близким, работе или обществу. Научившись принимать обстоятельства такими, какими они есть, мы создадим пространство для внутреннего комфорта и удовлетворенности жизнью.

Во-вторых, полезно устранить излишнюю приверженность собственным принципам и взглядам. Конечно, иметь четкое представление о жизненных приоритетах хорошо, но иногда строгие правила мешают развиваться и познавать новый опыт. Гибкость мышления и готовность прислушиваться к мнению других позволяют расширить кругозор и обога-

тить личное мировоззрение.

Третье важное условие — отказ от необоснованных предположений и догадок. Чрезмерное воображение способно создавать мнимые препятствия и комплексы, затрудняющие принятие решений и реализацию планов. Вместо того чтобы беспокоиться о гипотетических проблемах, лучше сосредоточиться на реальных фактах и активизировать усилия по достижению цели.

# 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.