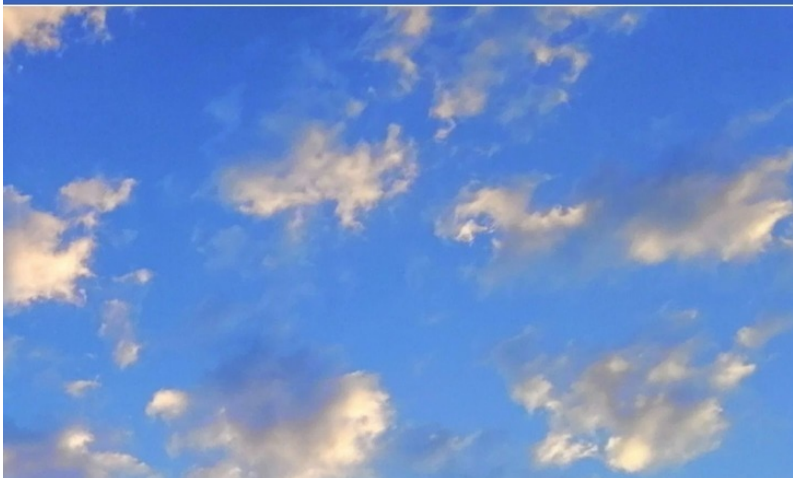


Татьяна Валуйская

# *33 выходных для себя*

Размышления в стихах и прозе



**Татьяна Валуйская**  
**33 ВЫХОДНЫХ для себя.**  
**Размышления в стихах и прозе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62704367](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62704367)  
ISBN 9785005160263*

**Аннотация**

В поисках мечты, счастья и радости я шла по разным дорогам. В книге 33 ВЫХОДНЫХ ДЛЯ СЕБЯ я описала путь, который для кого-то может стать алгоритмом. Этот путь – мой опыт. Опыт каждого из нас – это отражение одной из многомиллиардных граней Вселенной. Почему бы не расширять себя этим опытом? Книга не обо мне, но для нас всех. Особенно для женщин. Перечитывая время от времени некоторые главы, я осознала, что в момент написания я до конца не догадывалась, какой смысл я туда закладываю.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 33 ВЫХОДНЫХ ДЛЯ СЕБЯ              | 5  |
| ПЕРВЫЕ ВЫХОДНЫЕ                   | 8  |
| ВТОРЫЕ ВЫХОДНЫЕ                   | 15 |
| ТРЕТЬИ ВЫХОДНЫЕ                   | 21 |
| ЧЕТВЁРТЫЕ ВЫХОДНЫЕ                | 26 |
| ПЯТЫЕ ВЫХОДНЫЕ                    | 32 |
| ШЕСТЫЕ ВЫХОДНЫЕ                   | 39 |
| СЕДЬМЫЕ ВЫХОДНЫЕ                  | 44 |
| ВОСЬМЫЕ ВЫХОДНЫЕ                  | 50 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 52 |

# **33 выходных для себя Размышления в стихах и прозе**

**Татьяна Валуйская**

© Татьяна Валуйская, 2020

ISBN 978-5-0051-6026-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# 33 ВЫХОДНЫХ ДЛЯ СЕБЯ

*размышления в прозе и стихах для обретения вдохновения*

Движение. Вся жизнь движение.

Находиться на месте – это тоже двигаться.

Как же всё относительно...

*Приветствую!*

*Знаете, почему люди пишут картины, сочиняют музыку, стихи? Им это нравится. Они всего лишь делают то, что им нравится. А примете ли вы их творение – это ваш выбор. Выбор вашей Души. Ваша Душа либо услышит родную Душу Творца либо нет. Всё просто.*

*Для сотворения чего-либо нужно вдохновение. Вдохновиться – значит услышать голос своей Души, услышать голоса Ангелов, дышать в унисон со Вселенной.*

*Знакомы ли вы со своими Ангелами? Разговариваете ли вы с ними? Слышите ли вы их? Их нащёптывания, подсказки, мудрые советы, признания в любви? Кстати, знаете, новые идеи в вашей голове – это от них. А воплотите ли вы их – дело вашего выбора, вашего желания действовать.*

*Почему я об этом говорю? Книга, которую вы держите в руках, результат нащёптывания Ангелов и проявления мо-*

*ей воли. Мой путь – познание себя, своих способностей, познание законов природы, Вселенских законов. Эта книга – лишь одна грань моего познания. Я бы назвала её ВДОХНОВЕНИЕ.*

*Я предлагаю и вам раскрывать себя, познавать свои способности и возможности, оттачивать своё мастерство! Это невероятно интересная игра и увлекательное путешествие. Откройте свою внутреннюю вселенную! Откройте свою уникальность! Позвольте себе быть разными.*

*А если нашим Душам суждено встретиться – значит, это кому-то нужно.*

*\* \* \**

*В книге даны понятия отдельных слов. Зачем я сделала это? Зачем вообще нужны определения? Некоторые объекты недостаточно ясны для нашего восприятия. Это объекты, которые мы не можем увидеть непосредственно, собственными глазами. Для того чтобы понять, что представляют собой такие объекты, надо дать им точное определение. Одинаковое для всех.*

*Практически все определения выбраны из наиболее часто используемых нами источников информации – это словари Википедия и Google, за что их создателям отдельное спасибо. Написать определение – это не просто выразить что-то словами, это способствовать более качественному взаимодействию в обществе, взаимодействию между людьми.*

*Однако, все определения не очевидны для каждого из нас, и если бы нам пришлось писать своё определение, то у каждого получился бы свой словарь. Представляете, сколько людей на Земле, столько словарей. Возможно ли их выучить? Нет. Значит надо найти другой способ понимания друг друга. Зачем? Для взаимодействия здесь, на Земле. А взаимодействие, в свою очередь, приведёт к взаимопониманию. И не потому что мы станем все одинаковыми. Мы покажем какие мы разные.*

*Во имя счастья, удовлетворения и блаженства на Земле.*

# ПЕРВЫЕ ВЫХОДНЫЕ

*Озарение:* Я хорошо училась в школе. Любимыми моими предметами были алгебра и геометрия. После окончания школы я поступила в технический университет. Там меня научили на все 100 использовать свои умственные способности, развив логическое и системное мышление. И вот к 40 годам я вдруг поняла, что логика нужна только в пределах знаний, которыми ты владеешь. В неизвестности логика не работает! И оказалось, что БОльшая часть жизнь – это неизвестность, а я её «впихивала» в свою ограниченную логику! Пробовали ли Вы запихнуть огромный воздушный шар в маленькую коробочку? А я это делала регулярно из года в год.

*Откровение:* Моя жизнь вышла из-под моего контроля. У меня было столько планов, но увы... им не суждено было сбыться. Моя растерянность не знала границ. Всё должно было быть именно так, как я запланировала! Я ведь приложила к этому столько усилий: я ломала себя, закаляла себя, занималась спортом, подстраивалась под людей, ситуации, училась, работала, читала много книг. Успех был ровно такой, как если бы я, вообще ничего не делала. Нулевая точка. И это-то в 40 лет, когда у многих моих друзей сложились семьи, выстроились бизнес-империи и в общем-то они вели счастливую праздную жизнь. Если отмерить на шкале коор-

динат жизни всё то, что получилось у них, они явно прошли дальше меня. Я же нахожусь на нулевой отметке.

*Достижение:* Серьёзным и наиболее значимым моим достижением были и есть дети. У меня трое детей. Два сына и дочь. Но об этом немного позднее. Когда-то давно я даже не догадывалась, какова их роль в моей жизни!

*Словарик (Википедия):*

**Логика** – «наука о правильном мышлении», «способность к рассуждению»; раздел философии, нормативная наука о формах, методах и законах интеллектуальной познавательной деятельности, формализуемых с помощью логического языка. Поскольку это знание получено разумом, логика также определяется как наука о формах и законах правильного мышления. Так как мышление оформляется в языке в виде рассуждения, частными случаями которого являются доказательство и опровержение, логика иногда определяется как наука о способах рассуждения или наука о способах доказательств и опровержений. Логика как наука изучает методы достижения истины в процессе познания опосредованным путём, не из чувственного опыта, а из знаний, полученных ранее, поэтому её также можно определить как науку о способах получения выводного знания.

Одна из главных задач логики – определить, как прийти к выводу из предпосылок (правильное рассуждение) и полу-

читать истинное знание о предмете размышления, чтобы глубже разобраться в нюансах изучаемого предмета мысли и его соотношениях с другими аспектами рассматриваемого явления.

Логика применяется в науках с возможностью формализации знаний: математика, информатика; частично – лингвистика, юриспруденция, экономика.

**Вдохновение** – состояние наивысшего подъёма, когда познавательные и эмоциональные сферы человека соединены и направлены на решение творческой задачи. Человека в состоянии творческого вдохновения как бы несёт «поток», он не всё понимает в своих действиях, не всегда может сказать, сколько прошло времени (час, день, сутки). Нередко с пребыванием в состоянии творческого вдохновения связано и возникновение инсайтов, озарений.

Человек, находящийся в состоянии творческого вдохновения, имеет сильное влияние на других людей, часто может убедить их, склонить к своему мнению, идее, повести за собой. Личностное свойство, предоставляющее возможность такого ситуативного влияния на других, связанного с личным вдохновением, называют харизмой.

Я начала рисовать (не могу сказать писать) картины почти в 40 лет. Моей душевной боли некуда было деваться. Хотя правильнее было бы сказать: я вся была боль. Мне дали кисть, бумагу, краски и сказали рисовать. Я ненавидела ри-

сование со школы. При этом мне всегда нравилось смотреть на работы великих художников, посещать художественные выставки.

– Я не умею рисовать, – сказала я, оттолкнув кисть и краски.

– Это не важно. Возьми кисть.

– Я не знаю, что рисовать.

– Это тоже не важно. Возьми кисть.

Я отважилась взять кисть в руки. Меня оставили одну в комнате, где было много детских рисунков. Я мокнула её в воду и застыла над красками, думая какой цвет выбрать. Потом я сказала себе, что художник из меня никакой и какая разница, что именно я неумело нарисую и какими цветами. После чего мокнула кисточку в жёлтую краску и провела первую линию. Потом была вторая линия, третья, какие-то пятнышки, крючки, загогулилки, круги и много других непонятных фигур.

– У тебя прекрасное чувство цвета. Тебе стоит рисовать, могут получиться интересные картины.

Дома я сделала ещё несколько рисунков в альбоме своего ребёнка, после чего купила профессиональные кисти, акриловые краски и своё первое полотно.

Предвидя твой вопрос, Читатель, «Стала ли я художником», сразу отвечу – «нет». Рисование не стало моей профессией. Но оно дало мне значительно больше.

Во-первых, ко мне пришло понимание, что я совершенно не знаю себя. Я знакома со своим умом, но увы, не знакома с собой. Кто я?

Во-вторых, рисование – это выход за пределы. Всегда за пределы. За пределы ума, знаний. Твоя рука наносит на полотно то, что не подвластно логическому обоснованию. Ты пишешь картину и только спустя какое-то время начинаешь осознавать, что на самом деле ты нарисовал. Вдруг, неожиданно для самого себя тыходишь в глубину казалось бы плоского рисунка. Нет, не рисунок оживает. Ты как будто меняешь собственную форму, попадаешь в другой мир. Да, порой кажется, что тыходишь с ума. Но задумывались ли вы, что значит сойти с ума?

В третьих, рисунок – маленькое путешествие. Я поняла, что не обязательно ехать в другую страну, чтобы почувствовать её. Рисуя море, передавая его спокойствие или возмущение, ты испытываешь то же самое, что испытывает оно. Рисуя парящую над землёй птицу, ты сам как будто расправляешь крылья, распрямляешь плечи, смотришь на мир сверху вниз и видишь его таким каким ранее никогда не видел. Воин с мечом – не статуя на твоём рисунке, он – живой. Меч в его руках – продолжение его руки, продолжение его духа. Он готов вступить в бой в любой момент. Он готов защитить мир, в котором он живёт и всё, что ему дорого в этом мире. Цветущая сакура – символ красоты и мира. Картина живёт, дышит. И эти образы не придумываются задолго до написа-

ния картины, они приходят в тот момент, когда ты садишься перед полотном, берёшь кисть и открываешь краски. Разве это не волшебство?

В-четвёртых, я познакомилась со своей... Душой.

### *Стихотворение 1.*

Мы все – великие художники!  
Мы красим мир во все цвета.  
Пенсионеры, дети, школьники...  
В многообразии красота.  
Мы, просыпаясь рано утром,  
Кисть настроения берём.  
В течение дня, без остановки,  
Мы эту полосу ведём.  
Пересекаемся с другими  
Полосками и пятнами,  
И создаём неповторимый  
Рисунок дня. И спать идём.

Ночь – маленькая неизвестность,  
А может, маленькая смерть.  
События дня уходят в вечность,  
Стирая дня былую твердь.

И снова наступает утро.  
Память сигналы подаёт:  
«Вставай. Иди. Живи». Как будто

По эстафете твой черёд.  
И ты встаёшь, идёшь, живёшь,  
В соревнования включившись.  
Но всё же ты осознаёшь:  
Исчезло что-то, не простившись.  
Исчезло, лишь оставив след  
Размытых снов, воспоминаний.  
И знаешь ты – там нет оков,  
Но есть там для тебя сценарий.  
Увы, пока не можешь вспомнить  
Ты мир, который словно призрак.  
Ты ждёшь кто скажет, кто напомним.  
Ты знаешь – этот мир так близок.

И ты берёшь кисть настроения,  
И нежно линию ведёшь.  
Ведь у тебя так много времени...  
Тот мир ты всё-таки найдёшь.

# ВТОРЫЕ ВЫХОДНЫЕ

*Озарение:* Карьера останавливается, когда появляется ребёнок. Не у всех, конечно, но у меня было именно так. Меня разрывало на части от того, что я хотела работать и должна была работать для улучшения финансового положения семьи, с одной стороны, и я всеми силами хотела быть лучшей мамой в мире для маленького беззащитного комочка, с другой стороны. Что я знала о том, что значит быть лучшей мамой? Тогда и много лет после я была уверена, что моя главная задача дать детям безбедное существование, хорошее обучение и снабдить знаниями для будущей счастливой жизни. Спустя много лет, я поняла, что главная задача родителей – научить детей быть счастливыми, научить их любви, быть любовью для них всю жизнь, быть маячком, который даже в самую тёмную ночь будет гореть и ждать своих детей.

*Откровение:* Сценарий моей жизни был таков. После детского сада отучиться в школе. Это святое. После окончания школы поступить в высшее учебное заведение. Я же не неуч какой-то, я умная. И потом ВУЗ – это путь к хорошей высокооплачиваемой работе. Это дальше по сценарию – хорошая высокооплачиваемая работа. Карьерный рост обязателен. Параллельно должна появиться счастливая семья, в которой будет двое, а лучше трое детей. Муж – владелец соб-

ственного успешного бизнеса. Я со временем, набравшись опыта на предприятиях в качестве наёмного сотрудника, тоже должна была организовать собственный успешный бизнес. Дети должны учиться в хороших (желательно частных) школах. Все вырастут умницами, красавицами и успешными людьми. И у меня и у детей будут свои дома, квартиры, машины. А с мужем мы проживём долгую совместную счастливую жизнь и умрём в один день. Примерно так.

*Достижения:* Я сделала неплохую карьеру в городе-многомиллионнике и у меня были возможности её продолжать. В 2003 году я родила сына.

*Словарь:*

**Карьера** – (*итал.* *Carriera* – бег, жизненный путь, поприще, от *лат.* *Carrus* – телега, повозка) – успешное (не всегда) продвижение в области служебной, социальной, научной и другой деятельности; продвижение вверх по служебной лестнице.

**Счастье** – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

Полнота в полноте. Я разделила свою жизнь на части: карьера, семья, муж, дети, друзья, родители, враги. Всему, что

происходило в моей жизни я давала названия, приклеивала ярлыки. А потом я подстраивала себя под эти ярлыки. «Ярлыки» есть в жизни каждого человека. Ярлыки – это то, что мы принимаем на веру от всех входящих в нашу жизнь людей. От всех кому мы доверяем, кого любим. Они делятся своим опытом, мы его принимаем как чистую монету. Я впитала опыт папы, опыт мамы, опыт бабушки. Я смотрела на мир их глазами. От них я знала, что есть опасность, что есть любовь, что есть жизнь и радость. Как-то я решила разобраться, почему в моей жизни так мало счастья. И я вдруг осознала, что я не знаю, что это такое. Естественным для меня на тот момент было обвинить в своём незнании родителей. Я решила, что это была их задача – научить меня быть счастливой, а они этого не сделали. И я завела толстую тетрадь на 96 листов, где писала все претензии и недовольства в адрес своих родителей. Мой папа давно отошёл в мир иной, но я знала, что он меня слышит и говорила всё, что думала. Я вспоминала и писала все свои обиды со времён детского сада: когда меня не защитили, когда не купили желанную игрушку. Позднее не купили платье, заставляли ходить в музыкальную школу. Я вспоминала как они ругались, а я всё слышала. Толстая тетрадь превратилась в солёное море обид. Но после каждой написанной обиды, я писала о том, что я прощаю их за это и благодарю за полученный опыт. Тогда я осознала, что значит научиться прощать по-настоящему. Потому что результатом этой трудной, обжига-

ющей сердце и душу работы, стало облегчение моей Души, ослабление моей боли и понимание, насколько все мы несовершенны. Я разобрала свои ярлыки и разложила их по полочкам. Одни были от мамы, другие от папы, третьи от бабушек и дедушек, четвёртые от подруг и т. д. Теперь я знала, я как новогодняя ёлка, навешала на себя чужие утверждения. Пришло время нарядить ёлку по своему вкусу. Оставалось только одно – понять как это сделать.

Найти собственные утверждения оказалось гораздо сложнее, чем я думала. Собственные утверждения появляются от пережитого опыта, от полученных в этом опыте чувств, эмоций, драйва. Тогда пришлось включить на полную катушку воображение. Я представила, что я компьютерная программа, в которую вписаны вирусы. Эти вирусы разрушают как саму программу, так и операционную систему компьютера. И всё это нужно срочно остановить. Каким образом? Один вариант – уничтожить программу с вирусами. Признаюсь, эти варианты рассматривались, но логически размышляя над последствиями, я понимала, что эти варианты не подходят. Второй вариант – запустить программу очистки вирусов и перезаписать программу. При этом важно внести изменения в исходный код, т.к. любая минимальная погрешность чем дальше, тем большее будет давать отклонение.

Следующим этапом было определить, сколько вирусов в программе и вычлениить их. Для этого мне нужен был ка-

кой-то критерий оценки вирусов, другими словами, понимание что такое хорошо и что такое плохо. Но в таком возрасте все мы уже хорошо знаем, что всё в этом мире относительно. Как быть? Выход нашёлся. Я нашла его для себя в слове «эволюция». Эволюция стала для меня критерием истины. Итак, что же такое эволюция? Это развитие. Развитие само по себе куда-то стремится виток за витком. Куда? К совершенству. Усовершенствование – это и есть движение к совершенству. Совершенство – это улучшенная модель. Значит, мой путь – это моё же совершенствование, или другими словами постоянное улучшение себя как модели. Это как с роботами, как с андроидами. Версия 1.0, 2.0, и т. д. Я понимала при этом, что создание совершенной модели происходит через постижение разных опытов. Результаты этих опытов могут быть, говоря человеческим языком, как плохими, так и хорошими. Улучшенная модель меня – это та, которая вобрала в себя лучшие результаты опытов. И я продолжила свой путь по обновлению и совершенствованию.

Так я поняла:

во-первых, что в мире нет плохого и хорошего, правильного и неправильного;

во-вторых, что никто, кроме меня не может обновить и усовершенствовать мою модель.

*Стихотворение 2.*

Сказать мне хочется так много...  
Кому? Зачем? Чего я жду?  
Я наконец своей дорогой  
К великой истине иду.  
Завершены мои исканья:  
Куда идти? В чём смысл пути?  
Я прекращаю все старанья  
Следить за мыслями, идти  
Навстречу бурям и тревогам,  
Навстречу дерзким вызовам.  
Навстречу ливням, штормам, грозам,  
Врагам моим невидимым.  
Я не сдалась. Мной фокус выбран.  
Моя вершина впереди.  
А наслажденье получу я  
От совершенствования в пути.

# ТРЕТЬИ ВЫХОДНЫЕ

*Озарение:* Я узнала о треугольнике Карпмана или треугольнике судьбы. Оказывается, все мы играем роли. Но основных ролей всего 3! Представляете – 3? Жертва, Преследователь, Избавитель (Спаситель). Каждый день – это наш собственный спектакль, где мы и режиссёр и постановщик и исполнитель главной роли. И так мы ходим по кругу, пока вдруг не осознаем, что это всего лишь круг, замкнутый цикл, без начала и конца, без остановки, без передышки. Круг не даёт развития. Развитие дают витки, которые складываются в спираль, восходящую к совершенству.

*Откровение:* Всю жизнь я была уверена в том, что жить надо для других, ради других. Подставить правую щёку, извиниться даже если ты не прав, помогать слабым, давать нищим, смириться с ситуацией, сохранить отношения любой ценой и т. д. и т. п. Всё это усиливалось красивой фразой «служить другим».

*Достижение:* Я вышла из этой иллюзии. Я точно знаю, что это иллюзия. Это разрушительная, не созидательная иллюзия. Служение другим существует, но в силу разных причин, очень много понятий в наше время подменено и не соответствует действительности. Слова потеряли связь со своими

корнями, поэтому больше не обладают той могущественной силой, которой они обладали ранее.

*Словарь:*

**Иллюзия** (заблуждение, обман) – обман чувств, нечто кажущееся, то есть искажённое восприятие реально существующего объекта или явления, допускающее неоднозначную интерпретацию.

**Жертва** – добровольный отказ от чего-нибудь в пользу кого-нибудь или чего-нибудь.

**Круг** – замкнутая область, сфера чего-нибудь, исчерпывающая в своей совокупности развитие, совершение чего-нибудь.

Так называемый треугольник судьбы помог мне увидеть мир, разделённый на три категории людей. И каждый раз я принадлежала к какой-нибудь из них. Я это понимала и задавала вопрос «как выбраться?» Для меня самой сложной ролью оказалась роль жертвы. Вот такая была у меня на тот момент программа. Обиды, слёзы, ненависть к себе, непонимание поступков других, одиночество при огромном количестве людей вокруг. Брр. Это всё производные мира жертвы. Знаете, что самое интересное – признание человеком себя жертвой делает его жертвой в обществе, т.е. окружающие люди используют тебя по назначению. Ключевое слово – используют. Если жертва добровольно сама отказывается от то-

го, что ей дано, значит данное ей просто не нужно. Логически всё очень просто. Назвался груздем – полезай в корзинку.

Немного покопавшись в себе, в закоулках своей памяти и призвав на помощь воображение, я пришла к выводу, что отныне я – королева. И когда передо мной вставал вопрос как поступить в какой-либо ситуации, какое принять решение, я разговаривала с собой таким образом:

– Как поступила бы Королева?

Если Королева не знала как поступить, я спрашивала, как поступил бы Президент страны, Владелец крупной компании и т. д. В любом случае, вопрос был направлен к образу человека, который обладал качествами Правителя, Лидера. Ведь мы верховные правители нашей жизни.

Признаюсь вам – это одна из самых увлекательных игр в моей жизни. Потому что быть Королевой, это:

во-первых, всегда выглядеть по королевски (и дело вовсе не в роскошных одеждах);

во-вторых, уметь повелевать и управлять, уметь требовать то, что тебе положено;

в третьих, королева (как и король) – это люди, служащие своему народу.

*Стихотворение 3.*

*Кого обманываешь ты?*

Ты говорил: жить надо для других.  
В служении смысл жизни видел.  
Но как скажи помочь другим,  
Когда служением себя обидел.  
Кого обманываешь ты?

Ты хочешь изменить весь мир, и говоришь  
Кому что надобно в себе исправить.  
Но неужели Бог дал жизнь другим,  
А роль тебе их всех наставить?  
Кого обманываешь ты?

Ты говоришь вокруг тебя темно:  
Война, унынье, нищета, капризы —  
И век не тот, и времена не те.  
А почему всё это видишь?  
Кого обманываешь ты?

Служить другим к «быть жертвой» приравнял ты.  
И ожерелье вяжешь из колец обид.  
На тех, кто оказался непонятлив  
И не увидел благородный твой мотив.  
Кого обманываешь ты?

Но всё ли так, как ты себе рисуешь?  
Ты, правда, веришь, в жертву для других?  
Сколько людей тебе открыли двери?  
Сколько увидело в тебе себя самих?

Кого обманываешь ты?

Девиз «служить другим» достойный!

По жизни с лёгкостью его неси.

Мой друг, но ты при этом помни,

Что в жертву только ЭГО приноси.

Пожертвовать и потерять себя —

Не слишком уж великая задача.

Пожертвовать, чтоб кто-то стал мудрей,

Чтоб снова встал искать свою удачу —

Здесь нужен ты. Твоё служение

Для достижения чужой мечты.

И ты увидишь, выполнив задачу,

Ближе к своей мечте уж точно станешь ты.

Тебе откроются веселье и удача,

И светлые манящие миры.

Не будет больше в твоём мире плача,

И настоящий смысл жизни поймёшь ты.

# ЧЕТВЁРТЫЕ ВЫХОДНЫЕ

*Озарение:* дети не есть моя собственность с правом ими распоряжаться.

*Откровение:* мой старший сын – подросток. Иногда мне кажется, что я его совершенно не знаю и не понимаю. Порой меня удивляет его жестокость, вольнословие. Вызывает непонимание его нежелание учиться. Я понимаю, что я в его возрасте была другой. Мне хочется говорить ему об этом. Но чего я этим добьюсь? Ведь по сути получится, что я ему хочу сказать, используя мою терминологию, что моя версия 14.0 была лучше твоей версии 14.0.

*Достижение:* я не говорю сыну, что я была лучше его в его возрасте. Я всё реже и реже рассказываю ему о том, что такое хорошо и что такое плохо. Кстати, я осознала, что стихотворение Михалкова подходит лишь для маленьких деток, которым нужны элементарные правила поведения для жизни в обществе. Деткам постарше (от 5 до 100) нужно понимание. А для объяснения сыну его поступков нужно научить его анализировать свои поступки с точки зрения последствий.

*Словарь:*

**Подросток** – интересно, что слову подросток нет чёткого определения, кроме того, что это переходный возраст – период с 12 до 16 лет – от детства к взрослости.

**Последствия** – объективный результат (достигнутое состояние или последовавшее развитие событий), к которому привело действие человека. Последствия являются итогом, с одной стороны, вмешательства человека в естественный ход событий, как он происходил до этого, а с другой стороны – воздействия дальнейшего развития событий на непосредственный результат поступка (деяние). Категория *Последствия* играла важную роль в истории этики. В связи с тем, что *Последствия* часто не соответствовали намерению и усилиям человека, высказывались разные точки зрения по вопросу о том, правомерно ли учитывать *Последствия* при оценке поступка. (словарь по этике).

Мир подростка... Какой он? Ты знаешь, Читатель? Я – нет. Если представлять каждого человека как отдельную вселенную, то нам никогда не суждено познать того, кто находится рядом. Представляете размеры Вселенной? Нам не охватить её ни взглядом ни объятиями. А какие у нас вообще есть варианты по взаимодействию с другой вселенной? Вариант первый: захватить или завоевать; вариант второй: соприкоснуться и разойтись; вариант третий: дружить. Выбрав первый вариант, надо осознавать, что захватчика всегда будут ненавидеть и обвинять в ущемлении свободы. Вто-

рой вариант предполагает, что вы игнорируете, не принимаете то, с чем столкнулись. А значит вы не принимаете часть той Вселенной, которой вы есть сами. Другими словами, вы не принимаете себя. А значит вы не знаете правды о себе, о жизни, которой вы живёте, вы живёте в иллюзии. Любая иллюзия рано или поздно лопнет как мыльный пузырь. Любой мыльный пузырь искажает реальность. Помните кривые зеркала? Что даст нам третий вариант – дружба? Он даёт возможность через призму находящегося рядом человека, увидеть себя, те тёмные части своей собственной вселенной, которые никто ранее не освещал. И кто знает, что вы там откроете: негодяя, вора, писателя, художника или изобретателя? Это величайший закон природы – познавать себя через других. Так что не стоит бояться идти навстречу тем, кто рядом с вами всегда или всего лишь минуту. Бежать от них, от проблем возникающих с ними – это то же самое, что бежать от себя. А убегая от себя, мы всё равно рано или поздно упрёмся только в себя.

Подростковый возраст – это возраст, когда вчерашний ребёнок примеряет на себя костюмчик взрослого. И этот костюмчик как минимум на 50% соткан мной, его родителем. Как когда-то мой костюмчик сшили на меня мои родители. Осознание этого дало мне мощный толчок к саморазвитию.

*Стихотворение 4.*

Мир подростка – мир исканий.  
Одинокая страна.  
Нет уж больше тех стараний  
В воспитании себя.

Детства нет – оно прошло.  
И вернуть не хочется.  
Взрослым стать давно манило,  
Но теперь... отсрочить бы!

Я сейчас понять хочу:  
Кто я в мире этом?  
Что мне делать? Как мне жить?  
Не быть же мне поэтом!

Говорят: «Определяйся,  
Что ты любишь делать.  
Должен выбрать ты дорогу!  
Должен! Делай! Смело!»

Я не знаю, что мне делать.  
Что люблю – не знаю.  
Взрослые, я слышу вас!  
Но прячусь и... играю.

Взрослые – авторитеты,  
Я вас должен слушать.  
Но узнайте вы сперва,  
Что люблю я кушать!

Я хочу играть, общаться,  
Пиццу есть, ходить в кино,  
Слушать музыку... Увы,  
Вам ведь это всё равно.

Вам нужны дела, поступки,  
Умные решения.  
Достиженья, увлечения,  
В табеле оценки.

Кто мне друг? Кому мне верить?  
Кто меня услышит?  
Кто найдёт со мной дорогу?  
Проведёт? Поддержит?

Этот мир такой мне чуждый,  
Непонятный, дикий.  
Дайте вырваться на волю!  
Сбросить плащ безликих!

Взрослые, оставьте мысли,  
Что вы – генералы.  
Мы – не армия, мы – дети,  
Но уже не малы!

Дайте нам своё внимание,  
Капельку надежды.  
Включите ваше понимание,

Чтоб было всё как прежде!

# ПЯТЫЕ ВЫХОДНЫЕ

*Озарение:* Развитие – это путь. И даже если ты стоишь на месте, ты изучаешь мир из положения покоя, и это тоже есть развитие.

*Откровение:* Быть собой, познать свои глубины, увидеть, что ты соткан не только из белых пятен, но и из чёрных – этот путь может пройти только храбрый воин, тот, кто не боится смотреть в глаза ни своему другу ни своему врагу, ни жизни ни смерти. Я боялась. Очень долгое время я боялась. Я хотела быть только хорошей. Какие бы поступки я не совершала, я всегда находила им оправдания. Я верила, что это и есть правда. Но это было моей, субъективной правдой. Это не было истиной. А потом мой иллюзорный мир лопнул. Он не выдержал такого искажения истины.

*Достижение:* Мой мир стал более стабильным, потому что стабильность нашла я в себе. Я по-прежнему учусь принимать людей такими какие они есть, какими их создала природа, я учусь принимать себя. Я вытаскиваю из себя свои комплексы и больше с ними не борюсь, потому что знаю, что любая борьба – это завоевание, а значит ущемление. Я не хочу больше ни в чём себя ущемлять. Я есть то, кем создала меня природа. Я есть отражение Вселенной. Я есть Истина.

Словарь:

**Истина** – /прим.: только что я получила великолепный подарок судьбы, задавшись целью найти для вас значение этого слова. Цитирую Википедию:/ **Истина** – единственно, абсолютно, бесповоротно, бесконечно, беспрекословно верная информация. В отличие от правды, Истина существует в единственном экземпляре, и потому признание за любым утверждением статуса Истины означает автоматическое признание того, что все не совпадающие с ним утверждения – ложны. В то же время любые утверждения, согласующиеся с Истиной – истинны. Истина всегда единственно и абсолютно верно отражает реальное положение вещей, и потому внесение в Википедию информации отличающейся от Истинной должно считаться деструктивной деятельностью и встречать активное противодействие со стороны любых добросовестных участников, и в первую очередь – с вашей.

Истинность Истины самоочевидна любому здравомыслящему человеку, которому её объяснили. Если кто-то ставит Истину под сомнение, то:

он имеет осознанное намерение исказить Истину и тогда бессмысленно предполагать у него добрые намерения,

ему её плохо объяснили и тогда эту промашку необходимо устранить,

он не является здравомыслящим человеком, а является

психически больным, находится под действием наркотиков или влиянием психологических механизмов, защищающих его ранимое Эго (тут уж, скорее всего, может помочь только врач).

*Словарь:*

**Принятие** – с этим словом тоже всё оказалось не так просто. «Есть „принятие“ по науке, а есть „принятие“ в поле тематики практической психологии и психотерапии, и это очень разные вещи. В строгом смысле слова, по науке, принятие (чего-то или кого-то) – это согласие на близкое и непосредственное взаимодействие, включение в реалистичное взаимодействие без негатива и протестов. Однако в поле тематики практической психологии и психотерапии под „принятием“ подразумевают нечто другое... а именно внутреннее принятие: личное принятие (или непринятие) чувствами.» (<http://www.psychologos.ru/>).

Я представила зайца, который всё время про себя или вслух повторяет «я – лев, я – лев, я – лев». Станет ли заяц львом, даже если он повторит эту великую мантру один миллион раз? А если десять миллионов раз? Вряд ли. Будут ли зайца воспринимать львом все жители леса? Вряд ли. Чем же тогда занимается заяц? Непонятно. И вообще почему заяц хочет стать львом? Может быть он хочет стать таким же сильным как лев? Или таким же влиятельным как лев? Или та-

ким же красивым как лев? Тогда это совсем другое. Ему нужно выбрать качества льва, которые он хочет развить в себе, выложить их в какой-то системе и начать свой путь к совершенствованию себя. Провести обновление своей модели. Через год он может захотеть стать мудрым как сова, но не обязательно же становиться совой. Ему всего лишь надо взять и развить качество под названием мудрость. Надо понять как это сделать и снова совершенствовать свою модель. Рождённый ползать летать не может, это правда. Но он может научиться ползать быстрее всех существ на земле. А когда его сознание дорастёт до уровня полететь, он смастерит вертолёт, самолёт или ракету и полетит.

### *Стихотворение 5:*

В это верю. В то не верю.  
Постоянный разговор.  
Открываю настежь двери.  
Закрываю на засов.

Я ищу всему причины.  
Объяснения ищу.  
Размышления невинны —  
Я на это не ропщу.

Я задумалась «зачем  
Мы выстраиваем стены

И поведать всем хотим  
Всё, во что мы верим?»»

Вера – это направление  
Нашего движения.  
А по ходу объяснение,  
Для расположения.

Вера – это та дорога,  
Которую мы выбрали.  
Трудно быть на раздорожье  
Того, чего не видели.

Вера – это ожиданье  
Свершения мечтаний.  
Больно разочарованье  
Несбывшихся желаний.

Сложно также понимать,  
Что наши веры разные.  
Есть его, твоя, моя...  
И все они заразные!

Остановку сделать сложно  
И себя послушать,  
Чтоб понять: не ради веры  
Открываем души.

Открываем наши души

С целью всепринятия.  
Чтоб любого с любой верой  
Заклучить в объятия.

Открываем наши души,  
Чтоб быть к Богу ближе.  
Чтоб быть просто его каплей,  
Слиться с ним хотим же.

Море, реки, родники —  
Разные названия.  
Но по сути – всё одно,  
Капли мироздания.

Вера стала нашей целью,  
Время выбрали судьёй.  
Раздаём вокруг всем роли.  
Сами – лучники с стрелой.

Попадаем мы в десятку —  
Браво, ветер! Браво, лук!  
Попадаем в «молоко» —  
Все враги, никто не друг.

Игры разума... кино...  
Акты всепрощения...  
Трансформация любви  
Во имя притяжения.

Жизнь – понятие Земное,  
У Вселенной – Бытие...  
Просто будь всегда со мною,  
Просто думай обо мне.

Не нужны нам наши роли,  
Не нужны слова совсем.  
Бытие вне нашей воли.  
...Помолчим об этом всем...

# ШЕСТЫЕ ВЫХОДНЫЕ

*Озарение:* Когда ты закрываешь входную дверь, то к тебе никто не может войти и ты никуда не сможешь выйти. Любые процессы в нашей жизни имеют прямое и обратное действие. На каждое наше действие есть противодействие, на каждое слово есть другое слово, на каждую мысль есть ответная мысль. Мы все суть одного и все взаимосвязаны. Мы одна Вселенная.

*Откровение:* Говорят, есть люди с открытой душой, а есть люди с закрытой душой. Так же говорят, что тем, у кого душа открыта, чаще приходится принимать плевки в эту самую душу, а потом долго очищаться. Как вы понимаете, будучи в бОльшей степени жертвой, я была человеком с открытой душой. И очищаться мне приходилось довольно часто.

*Достижение:* я была человеком с открытой душой, есть и буду.

*Словарь:*

**Открытость** – это прямотушение и откровенность, направленные во благо. Открытость – это бескорыстная готовность поделиться душевным теплом с окружающими людьми. Открытость – это умение допустить во внутреннее

пространство личности других людей, без ущерба для самой личности и с пользой для «посетителей». ([www.xarakter.net/virtues/science/openness/desc.php](http://www.xarakter.net/virtues/science/openness/desc.php))

**Душа́** (от старослав. доуша) (греч. ψυχή, лат. anima) – сложное понятие из области философии и религии.

Согласно многим идеалистическим, дуалистическим философским направлениям и религиозным течениям, душа человека – бессмертная субстанция, нематериальная сущность, в которой выражена божественная природа его личности, дающая начало и обуславливающая жизнь, способности ощущения, мышления, сознания, чувств и воли, противопоставляемая телу. (*Википедия*)

Согласно Толковому словарю русского языка Д. Н. Ушакова, душа:

- В религиозных и идеалистических представлениях – нематериальное начало жизни, иногда противопоставляемое телу; бесплотное существо, остающееся после смерти тела человека.

- В устаревшей психологической терминологии – совокупность психических явлений, переживаний, основа психической жизни человека.

- Внутренний, психический мир человека.

Солнечные люди – так говорят о тех, у кого душа открыта. С ними всегда просто разговаривать, с ними проще жить, с ними хочется дружить, их хочется любить. Иногда они ка-

жутся беззаботными, но это далеко не так. Они такие же люди, как и все их окружающие. У них те же проблемы, что у большинства людей. Но почему-то они другие. Их Душа не закрывается, несмотря ни на какие проблемы. Они открыты жизни, открыты миру, открыты новому знанию. Закрывать душу – это всё равно что заковать себя в темнице. Самостоятельно. Как же нужно себя не любить, чтобы заковать себя в темнице. Хотя и этот опыт иногда человеку надо получить, чтобы понять, что закрываться от людей нет никакого смысла. Большинство детей – открыты. Я люблю их смех, их кажущиеся нам, взрослым, глупые игры. Они гоняются за мыльными пузырями, как будто это самое важное соревнование в их жизни. Но соревнование не на количество пойманных прозрачных шариков, а на количество смеха, вырывающегося из их груди. Вы пробовали когда-нибудь измерить смех? Я не знаю в чём его можно измерить, но я знаю какая у него огромная ценность в нашей жизни. И не важно, смех это вашего или чужого ребёнка, взрослого близкого или чужого человека, или ваш смех. Любой смех, любая искренняя радость – это осколок счастья. Такого зыбкого, долгожданного, наивного счастья.

### *Стихотворение 6:*

Открытость – слабость или сила?  
Как-то раз Душа спросила.

Я задумалась немного,  
Душа порой бывает строгой.

– Открыта нараспашку дверь —  
Любому, значит, ты поверь.  
Закроешь дверь ты на засов —  
Пропустишь страждущего зов.  
Не верить людям – безрассудство.  
Ещё безумнее – поверить.

Душа спросила неспроста.  
Здесь разобраться я должна.  
Подсказка мне нужна скорей!  
Душа, будь же ко мне добрей.

– Скажи, кто ты? И где твой дом?  
Вспомни себя. Забудь «потом».  
Есть миг и вечность. Есть любовь.  
Есть цельность абсолютно всех миров.  
Лишь разделение на Земле.

Моя проблема в голове!  
Ищу ответы в разуме.

– Я – мир. Я – миг, любовь и вечность.  
Течение я и бесконечность.  
Я – постоянство и забвенье.  
Я – след земного притяженья.  
«Открытость» – слово для Земли.

«Готовность быть, служить, любить»,  
Ещё есть много нужных слов.  
А я – есть след Богов,  
Единства тайна! Вновь и вновь,  
Я слышу тихий голос свой...

# СЕДЬМЫЕ ВЫХОДНЫЕ

*Озарение:* каким бы ты ни был, ты всегда для кого-то будешь хорошим, а для кого-то плохим. Одним людям будет нравиться то, что ты делаешь, другим – категорически не нравиться. Ты можешь подстраиваться сколько угодно, но всем ты всё равно не угодишь. Потому что все люди разные.

*Откровение:* Я блокировала голос своей Души, потому что я хотела быть такой как... Как моя подруга, как известная актриса, как мама сотрудницы, как известная спортсменка, как... как... Мой ум нашёптывал мне о том, что правильно, а что нет (помним откуда он брал эту информацию). Я была похожа на ослика, к спине которого привязали палку, а на кончик повесили морковку. На самом деле морковка всегда висела прямо перед моим носом. Так я несла эту палку с морковкой, ожидая что вот-вот я морковку съем. Но всё это было иллюзией. Палка не была частью меня, её привязали (или навязали).

*Достижение:* Я есть тот, кто я есть.

*Словарь:*

**Ослик** – распространенная метафора, описывающая спо-

события влияния на человека, когда ему нужно придать движение в определенном направлении.

Чтобы ослик пошел вперед по дороге, для влияния извне используется Морковка, Палка и Дорога. Для влияния изнутри используется управление видением, чувствами и состоянием.

### *Влияние извне*

Морковка перед глазами – мотиватор, это побуждает (вызывает желание) ослика идти вперед и задает направление движения. Этим пользуется Душка.

Палка сзади – стимул, заставляет двигаться силой, определяет не направление, а скорость движения ослика. Это использует Силовик.

Дорога – организатор, естественным образом создает обстоятельства движения ослика. Смотри Организация ситуации, используется Тактиком.

### *Влияние изнутри*

Очки на глазах ослика создают ему Видение ситуации. Доступ к желудку ослика дает возможность влиять на его состояние, а доступ к сердцу – влиять на его чувства. Этим пользуется Манипулятор.

### *Влияние сверху*

Руководитель – тот, кто управляет осликом, используя палки и морковки, надевая ему те или иные очки.

<http://www.psychologos.ru/>

# Что двигает людей



Синдром отличницы (ка) – это не так безобидно как мне показалось вначале. Отличница (к) – это не только всегда хорошие оценки по предметам, это хорошие оценки по поведению, безоговорочное добровольное участие во всех мероприятиях, желание, а позднее и необходимость, всегда быть примером для всех и т. д. И, во-первых, жизнь ребёнка-отличника превращается в гонку быть самым самым и не дать себе возможности быть слабым. А во-вторых, появляется желание угодить, чтобы тебя признали первым, лучшим, и т. д. Но самое главное знаете что? Понять, а судьи

кто? В детстве – это учителя и родители, позднее – начальство. Это те, для кого отличники удобны, потому что берут на себя часть груза, который несут они. Они передают отличникам часть своей ответственности, а отличники эту ответственность с радостью берут, ведь они чувствуют себя избранными (по треугольнику Карпмана отличники – жертвы, учителя и начальство – преследователи-манипуляторы).

Выходить из треугольника сложно, но разглядеть его ещё сложнее. Нужна смелость заглянуть за кулисы своей жизни, особенно, если она уже долгая. Многие на это не решаются, потому что это больно. Но стоит один раз осознать, что ты получишь в конце пути, и как бы ни было больно, ты пройдёшь этот путь. В этой книге я хочу донести важную информацию – награда за проделанный над собой труд превысит все ожидания.

Пожалуй, пришло время поговорить о смыслах – встретимся в следующие выходные.

### *Стихотворение 7:*

Я всё больше и больше нравлюсь себе.  
И всё меньше и меньше я нравлюсь другим.  
Я хотела быть просто собой.  
Оказалось, я стала чужой.  
Я хотела наполниться счастьем...  
Но для многих я стала ненастьем,  
Откровением тягостным стала,

Другом быть я для них перестала.  
Я затеяла эту игру разобраться  
Кто я есть? Кем хотела казаться?  
Я нырнула увидеть глубины —  
Они тихи, нежны и невинны.  
Они рады мне искренне. Свет их  
Ослепляет меня, вдохновляет.  
Ветер шепчет о даях Вселенной  
И приносит свои откровенья.  
По просторам глубин мчусь я радостно  
Не мешая другим видеть радугу.  
Этот мир дал мне смысл... Но увы...  
Слишком разные эти миры...  
Один грубый, бахвалистый, резкий.  
Другой тонкий как сеть паука.  
Один ценит власть, силу и деньги.  
Для другого любовь лишь важна.  
Этот мир, в глубине, для меня безопасен.  
Здесь я фея, волшебник, колдунья.  
Здесь я чувствую музыку, птиц, волны счастья,  
Здесь сама для себя я ведуня.  
Мне б остаться навек в этом мире... Но,  
Дан мне опыт прожить на Земле.  
Выхожу из глубин океана... И вдруг  
Осеняет меня. Как странно!  
Океан есть для всех, но не все хотят плавать.  
Почему? Почему грубый мир так заманчив?  
Ведь нет правды в нём, он обманчив?  
...Я хотела б вернуться домой,

Но я здесь, на Земле, пребываю давно,  
Ищу смысл я в своём заточенье.

# ВОСЬМЫЕ ВЫХОДНЫЕ

*Озарение:* смысл жизни в том, чтобы жить

*Откровение:* мои жизненные планы становились пеплом, один за другим. То, что для меня было важным в жизни, исчезало. Перестала существовать некогда крепкая семья, не было больше любимой работы, отвернулись друзья, детей хотели забрать, деньги отсутствовали, судебные разбирательства продолжались больше года, где единственным защитником меня была я сама... Любимый город стал для меня холодными каменными джунглями, и я понятия не имела как мне со всем этим справиться. Было страшно, холодно, одиноко. Таблетки, лежащие на столе, вдруг стали такими привлекательными. Одна, вторая, третья... никаких чувств, никаких звуков... лёгкий туман заполонил всё моё естество и пространство вокруг меня... До сих пор не знаю откуда, как острой стрелой, белое обволакивающее пространство вдруг пронзил голос – «дети». Голос повторял дети-дети-дети-дети. С каждым разом слово «дети» становилось всё громче и отчётливее. Оно гроыхало как колокола, когда я очнулась и поняла что происходит...

Вы верите в Ангелов? Что вы знаете об их работе? Вы уважаете их труд?

*Достижение:* владеть логическими способностями – это дар природы, я его приняла с огромной благодарностью. Я поняла, что ум – это прекрасный инструмент, который как нож в руках талантливого хирурга, может спасти много жизней. Я познакомилась со своей Душой, я открыла в ней безусловного Друга. Я доверилась ей, я доверилась своей природе.

*Словарь:*

**Счастье** – (праславянское \*sъčęstŭje объясняют из \*sъ- «хороший» и \*čęstь «часть», то есть «хороший удел») – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

# 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.