



Ирина Петрова

Выйду замуж по любви

Как сделать так, чтобы в этот раз все получилось

Ирина Игоревна Петрова
ВЫЙДУ ЗАМУЖ ПО ЛЮБВИ.
Как сделать так, чтобы
в этот раз все получилось

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65317781
ISBN 9785005363572*

Аннотация

«Не ищите мужчину, ищите отношения» – рекомендует автор этой книги, предлагая свой профессиональный опыт и дружескую поддержку для реализации желанной цели: создания полноценных любящих семейных отношений. Книга является практическим руководством, наполненным многочисленными советами и упражнениями для женщин любого возраста.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Приветствие | 5 |
| О книге | 8 |
| Моя история | 16 |
| Памятка | 21 |
| Раздел 1. Осознанность | 23 |
| Что такое осознанность? | 23 |
| Помощники осознанности | 30 |
| Преимущества осознанности | 37 |
| Как развивать осознанность | 46 |
| Раздел 2. Прошлое | 58 |
| Прошлое – друг или враг? | 58 |
| Простить и отпустить | 69 |
| С чистого листа | 80 |
| Правила завершения отношений | 91 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 95 |

ВЫЙДУ ЗАМУЖ ПО ЛЮБВИ

**Как сделать так, чтобы
в ЭТОТ раз все получилось**

Ирина Игоревна Петрова

© Ирина Игоревна Петрова, 2021

ISBN 978-5-0053-6357-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приветствие

Дорогая моя читательница!

В этой книге ты сможешь найти множество ответов на свои вопросы, ведь она написана, чтобы питать и поддерживать тебя. Только не торопись. Иногда ответы прячутся между строк и незаметно просачиваются прямо в сердце, когда останавливаешься, чтобы осмыслить прочитанное.

Неважно, с какой страницы ты начнешь читать, можешь отправиться в путешествие по книге, как захочешь. Лучше идти пешком. Медленнее, чем обычно. Одна страница в день – этого достаточно. Гораздо важнее то, что будет происходить внутри тебя, а не какое количество страниц прочитаешь. Ведь слова – твои слуги, что им прикажешь, то они и сделают: прочитаются, отдадут свой смысл, проникнут в душу или вылетят из головы.

Позволь словам вдохновлять тебя, доверься им, послушай, что они таят в себе. Пусть эта книга поведет тебя, как добрый друг, который помогает пройти трудный участок пути и бережно держит за руку. «Я с тобой, – шепчет, шелестит страницами книга, – я буду с тобой, сколько захочешь. Бери у меня все, что нужно, я готова служить тебе до последней буквы на последней странице».

Мне кажется, раз ты держишь эту книгу в руках, то готова принимать все новое и учиться. Я знаю, как, должно быть,

непросто ты шла по своему пути, сколько уже встретила и преодолела трудностей. Мне нравится твоя целеустремленность, то, как ты ищешь и находишь ответы на свои вопросы, и, самое главное, действуешь. Не откладываешь на далекое «потом» возможность жить в любви и гармонии с людьми, которые разделяют твои ценности.

Я знаю, что тебе нравится осознавать себя, исследовать свой внутренний мир, понимать свои особенности. Ты восхитительна в своей уникальности. Тебе нравится развиваться, и поэтому поиски смысла и взаимосвязей увлекают тебя сильнее самых захватывающих приключений. У тебя есть принципы: честность, открытость, самостоятельность; ты давно поняла, что ждать, когда все само собой образуется, это не работает, не дает результата. Ты научилась рисковать, ведь благодаря решительности любое препятствие становится ценным уроком. Так растет твоя мудрость.

Для тебя отношения в паре – это путь, а не статус. Путь, на котором, возможно, ты уже попала пару раз в переплет, но это не остановило тебя. Ведь ты не из тех, кто сдается. Ты не боишься сложностей и умеешь брать на себя ответственность. Ты смелая! А еще искренняя, нежная и доверчивая, веришь в чудеса и любовь.

Потому что без любви все теряет смысл.

Я верю, что у тебя все получится. Все, о чем ты мечтаешь, имеет право воплотиться в этой реальности, несмотря на сомнения, моменты потери веры в себя, неудачи и полные

провалы.

Все возможно, когда в сердце живет любовь.

О книге

Эта книга о создании отношений в паре, об осознанности и любви. Отношения между мужчиной и женщиной – тонкая неуловимая материя, которую невозможно потрогать руками. Она невидима и, как часто кажется, неуправляема. Как будто любовь и отношения существуют по каким-то своим законам, и нам, людям, они недоступны. Так думала когда-то и я, ощущая себя жертвой обстоятельств или игрушкой в руках недоброй случайности. Но, несмотря на это, я все же продолжала искать ответы на вопросы: как научиться любить? Как оказаться в отношениях, в которых живет взаимная любовь, уважение и поддержка? Что нужно для этого сделать?

Данная книга – ответ на эти вопросы.

Для того чтобы создать желаемые отношения в паре, нужно пройти большой путь. Начинается он с принятия решения внести больше гармонии в отношения с мужчинами. Лучшими помощниками на этом этапе становятся осознанность и вера в себя. Вместе с ними можно научиться понимать и принимать себя, освобождать свое пространство от осколков прошлого, расчищать путь для нового, счастливого качества жизни и определить для себя цели желаемых отношений. Продолжая активное движение вперед с помощью смелости и чуткости, необходимо вложить силы в укрепление

своей женской самооценки, что поможет лучше понимать мужчин и научиться искренне уважать их. Мир отношений между мужчиной и женщиной постепенно начнет открывать свои тайны и проявлять духовную природу. Каждый новый шаг на этом пути будет возможностью для внутреннего прогресса, и чем больше сердце будет открываться для любви, тем легче будет действовать и получать желаемые результаты.

Весь этот путь был пройден мною, и теперь я продолжаю создавать любовь в отношениях с моим мужем, раскрываю свои таланты и вдохновляю мужа проявлять его потенциал. Это восхитительно: ощущать радость и нежность в наших отношениях, удивляться новым выражениям любви и доверия, наблюдать, как реализуются наши мечты.

По этому пути, принимая мою поддержку как тренера и психолога, последовали многие девушки и женщины. Они так же, как и я, осознавали свои мотивы, отпускали прошлые отношения, учились поддерживать себя и уважать мужчин, верили в свою мечту и сделали конкретные шаги к желаемому. Каждая из них приложила усилия для достижения результата, и, главное, они не сдавались после неудач и разочарований. Я постоянно получаю от них письма и сообщения, короткие известия и пространные рассказы, благодарности и милые отчеты.

«Так вот, оно случилось: я в отношениях, и мне интересно!»

«А я теперь невеста».

«Сейчас я чувствую себя уверенной, привлекательной, достойной любви женщиной».

«Встречаюсь сейчас с мужчиной, и он мне очень нравится!»

«Я поняла, что значит быть Созидательницей и как воплощать свои мечты в отношениях. Высылаю фото со свадьбы».

«Я влюблена. Он именно такой, о ком я мечтала».

А однажды мне в один день пришло два похожих сообщения: «Мой любимый мужчина сделал мне предложение!».

Дорога открыта для каждого, кто готов идти. Внешние перемены всегда следуют за внутренними, поэтому нет смысла менять что-то снаружи, если внутри все остается по-прежнему. Если ты готова заглянуть в свой внутренний мир и бережно исследовать его, то нам по пути. С мягким, уважительным интересом ты сможешь коснуться тайных мест, где прячутся подавленные чувства; распознать привычки, мешающие тебе создавать желаемое, определить мысли, которые тянут назад. Эта книга поможет тебе навести порядок во внутреннем пространстве, очистить его от лишнего, бережно исцелить раненные места, а затем разложить по полочкам все то новое, что принесет желаемые результаты.

Восемь разделов, восемь последовательных этапов ждут твоего внимательного прочтения, чтобы вдохновить на действия и стать инструкцией к применению.

Раздел 1

Мы начнем с **осознанности**. Это самый главный инструмент, без которого невозможно ни исследование внутреннего мира, ни продвижение вперед. Осознанность, словно горящий факел в подземном лабиринте, помогает быть честной по отношению к себе, четко видеть желаемые цели и легче преодолевать препятствия.

Раздел 2

Далее мы отправимся **в прошлое**. Нам предстоит кропотливая работа: взглянуть с новой точки на прошлые отношения, признать свои ошибки, пересмотреть сделанные выводы, а главное, простить себя и других, чтобы перестать наказывать за случившееся. Мы отведем прошлому такое место в сознании, где оно больше не будет управлять нашей жизнью, не будет диктовать свои правила, а превратится в сокровищницу опыта и жизненной мудрости. Все это позволит нам завершить работу с прошлыми отношениями и с благодарностью их отпустить.

Раздел 3

Следующий раздел посвящен **счастью**. Мы исследуем привычки, которые либо убивают счастье, либо создают его. На что мы тратим драгоценное время жизни? Стоит провести своеобразную ревизию, чтобы осознать, какие чувства наполняют наше существование. Порой мы даже не заме-

чаем, как пропитываем каждый день вкусом недовольства, печали, разочарования и обид. Это становится настолько обыденным, что нам кажется, будто другого способа жить и не существует вовсе. Качество жизни может значительно улучшиться, если научиться распознавать подобные привычки. Мы не станем яростно их искоренять, борьба только усилит сопротивление. Мы начнем постепенно и бережно приучать сознание к новому вкусу жизни: к ощущению радости, удовлетворению и счастью.

Раздел 4

Далее один из самых важных разделов – **цели отношений**.

К этому моменту твое внутреннее пространство, словно плодородное поле, будет уже внимательно исследовано с помощью осознанности, расчищено от сорняков и камней прошлого, тщательно удобрено новыми привычками и готово принять семена, которые постепенно дадут всходы и принесут желанные плоды. Эти семена и есть выбранные твоим сердцем цели отношений. Пришло время определиться: зачем мне мужчина и семья? Что я хочу создать? Какой образ отношений вдохновляет меня? Ответы на эти вопросы сформируют намерение, напитают мечту и запустят процесс создания будущих отношений.

Раздел 5

Философия отношений.

Мы исследуем отношения между мужчиной и женщиной с разных сторон прежде всего для того, чтобы разрушить ошибочные убеждения, вызывающие у нас бессилие и разочарование. Наша задача – создать новое понимание того, как можно созидательно влиять на качество отношений. Мы обсудим, какие этапы проходят партнеры, сближаясь друг с другом, какие основные принципы влияют на развитие отношений, как можно создавать любящие отношения, не переделывая друг друга, а выстраивая позитивные способы взаимодействия, и, конечно же, поговорим о любви, сердцевине супружеского союза, о том, как она может расти в пространстве осознанных взаимоотношений.

Раздел 6

Все о нас, **о женщинах**. Цель этого раздела – создать новое отношение к себе как к женщине, наполниться верой, что я красивая, достойная представительница прекрасного пола, которая может смело проявлять свою любящую природу и легко принимать заботу и защиту мужчин. Для этого важно осознать и принять уникальную красоту своей женской энергии, позволить себе еще свободнее и с удовольствием проявлять ее, ощутить всем своим существом ценность себя как женщины и укрепить чувство собственного достоинства. Также важно научиться понимать тонкую разницу между женственностью и сексуальностью, чтобы осознанно

управлять своим состоянием, создавая атмосферу заинтересованности и уважения к себе. И, конечно же, стоит развеять мифы о влиянии возраста на создание новых полноценных семейных отношений, потому что для искренне любящих сердец нет ничего невозможного.

Раздел 7

О мужчинах. Для того чтобы жить с женщиной в любви, нужно научиться его понимать. Насколько мы умеем присоединяться к чувствам партнера, понимать и принимать его переживания? Есть ли у нас пропуск, чтобы заглянуть в его душу? Чем наполнен внутренний мир мужчины и чем он отличается от женского? Обсуждая эти вопросы, мы постепенно освоим совершенно другое, незнакомое нам пространство – мужское, прикоснемся к его законам, слегка попробуем «на вкус» его мироощущение. И, конечно же, поговорим про первого и самого важного мужчину, благодаря которому мы появились на свет. Принятие своего отца позволит нам строить партнерские отношения из взрослой позиции. Благодаря всему этому мы сможем развить глубокое уважение к мужчинам, а впоследствии – и искреннее восхищение ими. Без уважения невозможно создать настоящую близость, ведь уважение – это воздух, которым дышит любовь.

Раздел 8

Первые шаги. Все части этого раздела – внушитель-

ная коллекция ответов на вопрос: «Что делать?». Как пригласить в свою жизнь мужчину и осознанно впустить его в свое пространство; как превратить влюбленность в двигатель внутреннего прогресса; как вдохновлять себя на действия, справляясь со страхами и иллюзиями, и поддерживать себя, не предавая свою мечту и не снижая планку желаемого; как преодолеть страх перемен и продолжить движение вперед и каким образом общаться с мужчинами в начале отношений, чтобы найти именно того, с кем захочется создавать душевную близость? И еще множество конкретных рекомендаций, упражнений и инструментов для достижения желаемых результатов. Самое главное правило на этом этапе – делать каждый день по одному небольшому шагу, и все, что будет происходить, использовать для своего личного и духовного роста.

Моя история

А теперь я немного расскажу о себе, поделюсь с тобой историей о том, каким был мой путь. Возможно, в чем-то он окажется похожим на твой, а может и вовсе отличаться. Каждая из нас уникальна, поэтому и пути у нас могут быть разные. Главное, чтобы они вели в одну сторону – к любви и счастью.

Несколько лет назад я придумала для себя девиз: с любовью все возможно! Это было время, когда в моей жизни появился мужчина, который сейчас стал для меня самым близким человеком, – мой любимый муж, для которого я – любимая жена. Тогда наши отношения только начинались, и нам обоим было непросто решиться на них. У каждого в прошлом было множество ошибок и разочарований, мы оба перешагнули сорокалетний рубеж и хорошо понимали, что отношения – это большой труд.

До тридцати лет я успела два раза побывать замужем, родить сына, получить два высших образования и два раза развестись. А после этого начался долгий период поисков, разнообразных опытов, а также неудач и разочарований. За десять с лишним лет я успела вкусить все прелести одиночества, скатиться до самых низин женской самооценки, почти захлебнуться чувством вины перед ребенком и дойти до предела отчаяния по поводу своей личной жизни. У меня аб-

солютно ничего не получалось в отношениях с мужчинами, ощущение неполноценности отравляло мне жизнь.

В какой-то момент я даже сдалась и сказала себе: что ж, ладно, буду красивой и счастливой женщиной не в этой, а в следующей жизни.

Единственное, что поддерживало меня в этот период, – это моя работа. Когда-то, в самый тяжелый момент моей жизни, я случайно попала на тренинг «Понимание себя и других» и познакомилась с тренинговой компанией «Центры взаимоотношений». Это стало моим спасением и, как оказалось, делом жизни. Я открыла для себя новую вселенную – психологию, новые знания притягивали меня, как мощный магнит, поэтому я решила учиться, чтобы стать тренером. Вместе с участниками тренингов я осознавала свои чувства и помогала им распознавать свои, узнавала все больше своих особенностей и помогала другим принимать их собственную уникальность, исследовала разнообразные ошибки (свои и чужие) и обучала с любовью принимать и исправлять их. Училась и учила признавать свой вклад в полученные результаты и брать на себя ответственность за свою жизнь. Обучала и училась сама создавать отношения с близкими людьми на основе уважения, понимания и любви; училась прощать – как других, так и себя; училась любить – как себя, так и других.

Моя работа, общение с людьми и стремление поддерживать их были для меня самым серьезным стимулом. Я не мог-

ла обманывать – я должна была сама быть примером для других в том, чему учу. Поэтому я неустанно работала над собой, развивалась, улучшала свою жизнь и продолжала искать способы создания гармоничных отношений с женщиной. Этот поиск был моей страстью, моим самым жгучим желанием. Я должна была непременно найти то, что искала!

К сорока годам я вполне состоялась как профессионал, поработала в десятках городах нашей страны и ближнего зарубежья, провела несколько сотен разнообразных тренингов, лично пообщалась с очень многими людьми и обучила больше пяти тысяч человек. Мои отношения с близкими наполнились теплом, пониманием, поддержкой и заботой. У меня появилось много друзей и подруг, жизнь бурлила интересными событиями, я много путешествовала и с удовольствием работала. В моем арсенале появились телесные и энергетические практики, арома- и цветотерапия, дзен-консультирование и элементы кинезиологии; я стала обучать будущих тренеров и проводить индивидуальный коучинг.

Мое благополучие росло, прибавлялось уверенности в себе, но, несмотря на все достижения, одна часть моей жизни так и не поддавалась изменениям. Я все так же оставалась одинокой женщиной, не сумевшей создать отношения в паре. Мне казалось, что счастливые замужние женщины живут где-то в параллельной вселенной, куда могут попасть только избранные или те, кому повезло узнать великую тайну семейного счастья. Я как будто стояла перед высокой стеной

и никак не могла найти способ пройти сквозь нее. Теперь я знаю, что эта стена состояла из моих негативных мыслей о себе как о женщине, из непрожитых чувств прошлых отношений, страха снова открыть свое сердце, недоверия к мужчинам, неуверенности в том, что могу влиять на отношения с женщиной и т. д.

Много раз я останавливалась перед этой стеной, и тогда побеждала стена. Но все же настал тот момент, когда я решила, что не отступлю и прорвусь, чего бы это мне ни стоило. Я начала потихоньку, маленькими шагами, создавать новую реальность, в которой я красивая и любимая, а мужчины – заботливые и надежные. И в какой-то момент стена начала разрушаться, оказавшись всего лишь моей иллюзией. А через некоторое время, на одном из очередных обучений, я познакомилась со своим будущим мужем.

Сейчас мне за пятьдесят. Наша семья скоро отметит первое десятилетие, а нам с мужем часто кажется, что мы прожили вместе уже целую жизнь. За это время я написала три книги и создала два авторских тренинга на тему отношений в паре; у нас появилась прекрасная студия для консультаций, а за городом, среди сосен, растет наш дом. Самое удивительное – видеть, как в наших отношениях с мужем растут любовь и доверие. Мы открываем и принимаем друг в друге новые стороны, все больше позволяя себе быть самими собой. Наша совместная жизнь насыщается красками, обрастает милыми ритуалами и только нам понятными фразами. Все

реже случаются конфликты, все быстрее мы восстанавливаем мир и гармонию после размолвок. Благодаря нашим любящим отношениям, раскрываются наши таланты и способности, о которых мы даже не подозревали. У меня появились новые грандиозные мечты, от которых захватывает дух и хочется жить на полную катушку, а мой мудрый супруг поддерживает меня и вселяет веру в то, что у меня все получится. И теперь к моему девизу «С любовью все возможно» добавилась еще одна любимая фраза: «А будет и еще лучше!».

Памятка

Прежде чем мы отправимся в путь, я хочу поделиться с тобой несколькими подсказками. Это то, на чем основан мой подход, к чему я пришла в результате долгих внутренних поисков и многолетней практики. Мой уникальный рецепт из сплава знаний и опыта, то, во что я верю и что предлагаю людям. Я убедилась, что эти идеи вдохновляют и поддерживают на пути, позволяют жить расслабленнее, двигаться спокойнее к мечтам и целям, вселяют уверенность в себе и облегчают построение отношений. Доказательство этому – сияющие глаза многих сотен моих учеников и клиентов, их впечатляющие результаты и сердечная благодарность.

Ты всегда можешь выбирать – верить или нет, пользоваться или забыть, это твое право. Прислушайся, может быть, твое сердце или душа отметят какую-то из подсказок, почувствуют это правдой, выберут новой опорой. В те моменты, когда тебя будет что-то останавливать или следующий шаг будет казаться чрезмерно трудным, – прочти эту памятку.

- 1. С тобой все в порядке.*
- 2. У тебя, как и у других людей, есть особенности. Сочетание именно твоих особенностей – уникально.*
- 3. Ты свободна выбирать, какие особенности развивать, а какие оставить в тени.*

4. Ты можешь создать все, что пожелаешь – просто выбери, какие способности и качества характера ты будешь развивать для этого.

5. Ты – больше, чем твои чувства. Ты – больше, чем твои мысли. Ты – больше, чем твое тело.

6. Ты – та, которая выбирает, куда направить свое внимание и силы.

7. На что ты выберешь направить свое внимание, то будет усиливаться и расти.

8. Тебе не нужно избавляться от чего-либо в своем характере, просто переключи внимание на те качества, которые тебе полезнее, и развивай их.

9. Отношения в паре – это путь духовного роста.

10. Тебе не нужно переделывать себя или партнера, ты можешь влиять на то, что происходит между вами.

11. Не так уж важно, что происходило с тобой в прошлом. Гораздо важнее то, что ты хочешь создать в будущем и что делаешь для этого прямо сейчас.

12. И еще раз напомню: с тобой все в порядке. Ты справишься, даже если не очень в это веришь, ведь ты уже столько раз справлялась!

Раздел 1. Осознанность

Что такое осознанность?

Если тебе нравится осознавать себя и с удовольствием исследовать свой внутренний мир, то эта глава будет для тебя во многом повторением известного. Интересно, как бы ты ответила на вопрос, что такое осознанность? Буду рада поразмышлять вместе с тобой на эту тему. Я готова применять слово «осознанность» в каждом предложении, и сказанном, и написанном, а иногда даже думаю, что это панацея от всех бед. Давай же отведем достойное место в нашем общении этой чудесной способности и, с твоего дружеского согласия, посвятим ей несколько страниц.

Размышляя о том, что такое осознанность, можно попробовать провести параллель с другими способностями человека, такими, например, как дыхание и зрение. С одной стороны, это вроде бы простые и привычные нам с рождения умения, о которых мы почти не задумываемся: дыхание – движение воздуха, воспринимаемое телом, зрение – движение световых волн, воспринимаемое глазами. Но на самом деле это сложнейшие механизмы работы всего нашего организма, целая система взаимодействия многочисленных элементов, как физиологических, так и интеллектуальных.

Осознанность можно также условно определить как движение нашего внимания, воспринимаемое сознанием, или, проще говоря, способность наблюдать свои мысли, чувства и ощущения. Например, Ошо, индийский мистик, в книге «Осознанность» говорит об этом так:

«Единственное, чему нужно научиться, – это наблюдение. Наблюдай! Наблюдай каждое действие, которое совершаешь. Наблюдай каждую мысль, проходящую в уме. Наблюдай каждое желание, охватывающее тебя. Наблюдай даже незначительные жесты – как ты ходишь, говоришь, ешь, принимаешь ванну. Продолжай наблюдать, во всем, везде. Пусть все становится возможностью наблюдать».

Наблюдать, осознавая себя, может только человек. На планете Земля из всех живых существ только он обладает такой способностью, что делает его в каком-то смысле высшим существом. Образно говоря, осознанность – это нечто вроде сверхзрения, которое позволяет замечать тонкие внутренние изменения, и сверхдыхание, проникающее в многочисленные слои сознания и питающее их. Как без воздуха не может жить тело, так и без осознанности не могут осуществляться высшие функции сознания человека.

Если подобрать понятия, похожие по смыслу, то можно определить ее как бодрствующее или бдительное сознание, а также как благоразумие и адекватность, рассудительность и осмысленность, трезвомыслие и разумность.

Осознанность разнообразна в своих проявлениях. Иногда она течет, как плавная спокойная река внимательности, а иногда взрывается яркими точными озарениями, иногда скользит по поверхности сознания, а иногда опускается в самые его глубины.

Осознанность – это и честность с самим собой, и умение соединять причину и следствие; это навык признавать свои ошибки и ясное видение результатов своих действий. Это спокойный, мягкий, отстраненный взгляд на себя с внешней или внутренней стороны, умение различать и определять свои чувства и состояния. Это особый подход, когда мы исследуем себя как единственное во Вселенной существо, уникальное, неповторимое, которого никогда не было до этого и никогда не будет после.

Продолжая исследовать, что такое осознанность, давай посмотрим на нее с противоположной стороны.

Что НЕ является осознанностью?

Каждый раз, когда мы действуем машинально или, как говорится, на автопилоте, погружаемся в переживания так, будто тонем в них, мы настолько увлекаемся происходящим, что теряем себя в нем. Неосознанность проявляется как суета и беспокойство, потакание инстинктам и привычкам, бездумный автоматизм, уход в иллюзии и самообман. Мы словно отключаемся от своего разумного начала, теряем спокойствие, перестаем видеть себя и мир вокруг реальным. Из-за этого мы не успеваем или забываем взять паузу, упус-

каем возможность остановиться и осознать происходящее. И тогда нас снова и снова засасывает глубокая колея рутины и неприятных повторений.

Но это вовсе не повод осуждать себя, критиковать, испытывать недовольство собой. Это лишь усиливает дисгармонию и еще больше отдаляет от осознанности. Когда мы наказываем себя, ругаем и корим, пытаемся жестко контролировать или погружаемся в напряженное самокопание – это не имеет отношения к осознанности. Это просто привычка критично относиться к себе, которая, скорее всего, появилась у нас еще в детстве.

Осознанность больше похожа на ровное и спокойное внимание, благодаря которому мы просто отмечаем то, что есть прямо сейчас, это констатация факта, безоценочная заметка, как если бы вы обнаружили что-то рядовое и обыденное в текущем моменте изменчивого мира. Например, «я засуетилась, потому что волнуюсь» можно отметить так же, как «стемнело, нужно включить свет»; или «я обиделась и закрылась» – так же, как «потолок белый и ровный»; «я чувствую радость и желание действовать» – так же, как «это блюдо хочется посолить».

Мы одновременно и чувствуем, и осознаем то, что чувствуем. Находимся в переживании и в то же время наблюдаем это переживание внутри себя, чуть отстраняясь. Осознанность дает нам возможность испытывать различные состояния и в то же время наблюдать их, чуть отделившись, как бы

со стороны, оставляя небольшой зазор между внутренними реакциями и нашим взглядом на это. Одновременно внутри нас сосуществуют и та часть, которая переживает, и та часть, которая наблюдает. Это возможно потому, что человек есть нечто большее, чем его чувства, мысли и тело. Осознанный человек есть, по сути, само внимание, которое он может направлять туда, куда захочет.

Не стоит требовать от себя быть в осознанности круглосуточно, каждую минуту каждого дня (это в принципе возможно, но требует долгого процесса обучения). Для улучшения качества жизни и создания гармоничных отношений достаточно раз от раза повышать свой уровень осознанности, постепенно продлевая периоды искренней внимательности к себе.

Что еще можно сказать про осознанность? Она многослойна. Сначала мы замечаем яркие, мощные переживания и чувства: боль, ужас, ярость, ненависть и др. Они, как говорится, на поверхности. Затем учимся распознавать более тонкие, скрытые ощущения: печаль, бессилие, нежность, раздражение, разочарование и т. д. Поначалу мы видим лишь результаты, последствия событий, которые произошли когда-то. А потом научаемся осознавать причины, которые запустили это.

С развитием способности осознавать, у нас получается видеть и понимать все более глубокие пусковые механизмы, приводящие в движение всю нашу внутреннюю систему

мышления. Мы выстраиваем связи между причиной и следствием, осознаем многочисленные цепочки наших реакций, видим повторения одного и того же, определяем привычки своего сознания.

Мы можем постепенно начать выбирать, что готовы поддерживать в себе, а что перестать питать своим вниманием. Осознанность позволяет нам раскрывать самые прекрасные, светлые стороны и смягчать и трансформировать теньевые. И тогда путь осознания себя и мира перерастает в путь осмысленного роста сознания и духа, путь проявления самой прекрасной версии себя и созидания гармоничного пространства вокруг.

Практикум:

Как же нам включать осознанность? Каким образом приходиться в осознанное состояние?

Самый простой способ – это сказать себе **СТОП!**

Остановиться на минуту, взять паузу и перенести свое внимание на то, что происходит прямо сейчас внутри себя, задуматься и ответить на вопросы.

Что я сейчас делаю?

Что чувствую?

О чем мои мысли?

Какие у меня ощущения в теле?

Что я намереваюсь сделать далее?

Что мне хочется?

Какие я получаю результаты?

Подобные вопросы помогают нам успеть заметить то, что обычно происходит автоматически, почти незаметно для нас, и не всегда имеет полезные последствия. Эти вопросы помогают нам ухватить ту мысль, чувство или ощущение, которые, как стрелка на трамвайных путях, направляют нас вновь и вновь на привычную старую колею. Все, что нужно для осознанности, – это остановиться на пару секунд, как раз в тот момент, когда хочется сорваться, уйти, сделать точно так же, как раньше, повторить шаблон поведения, проявить привычную реакцию. Пауза и направленное внимание внутрь себя дают нам возможность вспомнить, что есть не только привычные реакции, но еще и мудрая часть нашего сознания, которая в спокойном состоянии может предложить наиболее разумное решение для этого момента.

Подробнее о том, как практиковать и развивать осознанность, мы поговорим в конце этого раздела, в главе «Как развивать осознанность», а сейчас давай отправимся дальше и познакомимся с помощниками осознанности.

Помощники осознанности

В этой главе я расскажу тебе о том, что помогает осознанности расти и углубляться. Мы обсудим всего лишь два инструмента, но они настолько важны, что без них способность осознавать себя начинает стремительно ухудшаться.

Случалось ли с тобой такое, что ты чувствовала растерянность, будто застряла в каком-то плотном тумане и ничего не понимаешь? В голове пустота или, наоборот, хаос из миллионов мыслей, безысходность, ощущение бессилия, даже паника? В такие минуты кажется, что ясность мысли и осознанное восприятие себя и окружающего мира – это что-то совершенно далекое и почти невозможное (у меня, например, такое случалось не раз и, скорее всего, будет случаться снова). Так вот, именно в такие моменты нам лучше всего могут помочь **умение принимать себя и позиция «я больше, чем мои чувства, мысли и ощущения»**. По сути, это два способа отношения к себе, которые усиливают, словно мощные катализаторы, степень осознанности во много раз. Они будто плодородная почва, на которой уровень осознанности растет не по дням, а по часам.

Принятие

Без принятия, без мягкого и бережного отношения к себе осознанность превращается в горькое и болезненное уничижение, от которого хочется поскорее спрятаться в самую

потаенную пещеру. Если от каждого осознания нас бросает в дрожь от ненависти к себе и миру, если осознанность становится похожа на острие, которое наносит все новые и новые раны, то все наше существо противится этому истязанию. И тогда мы спешим перекрыть поток осознанного отношения и тем самым перекрываем поток чистого воздуха для своей жизни. Отказываясь от осознанности, мы продолжаем существовать в сумрачном тумане иллюзий, живем на самых низких оборотах, не ведая, каким свежим и сладким может быть вкус нашей жизни.

Что же такое принятие?

Это мудрое разрешение себе и всему окружающему быть таким, как есть. Это спокойное созерцание, мягкое, расслабленное признание происходящего реальным, имеющим право таким быть. Это легкое радостное удивление – надо же, как интересно! – всему тому, что не оправдывает наши ожидания и расходится с общепринятыми нормами. Принятие – это умиротворение и согласие с планами вселенной, это покой и доверие, путь, ведущий к искреннему и чистому чувству любви.

Уровень принятия – такой же подвижный механизм, как и уровень осознанности. Он нестабилен, но имеет «несгораемые» платформы, ниже которых мы уже не спустимся, если достигли их. Можно сказать, что уровень принятия – это один из показателей духовного развития, потому что он связан с безусловной любовью. У каждого из нас на данный

момент свой уровень принятия: кто-то все еще критичен и непримирим, кто-то уже мягче и спокойнее относится к себе и другим. Поднимать свой уровень принятия – процесс небыстрый и нелегкий, главное, стремиться к тому, чтобы принимающее отношение постоянно росло и укреплялось.

Если осознанность – это ракета, нацеленная достичь самых отдаленных галактик, то принятие – это топливо, позволяющее ракете пройти через плотные слои атмосферы и устремиться ввысь. Взаимодействие осознанности и принятия происходит таким образом: осознанность вскрывает определенный слой нашего восприятия, а принятие «переваривает» и усваивает этот слой, мягко пропитывает его спокойствием и любовью. После этого внутренний наблюдатель дает отмашку: этот уровень пройден! И как будто включает зеленый свет, что означает: путь открыт для освоения следующего этапа, и осознанность может проникнуть глубже. Вскрывается следующий слой – снова принятие и освоение этого слоя и снова – принято! Можно идти дальше. И так слой за слоем.

Чем больше я осознаю себя, тем больше узнаю о себе: качества характера, повторяющиеся переживания, многочисленные убеждения и решения, особенности восприятия и привычки сознания. Если осуждаю и не принимаю все это – процесс стопорится, я застреваю на одном уровне и дальше не двигаюсь, вязну, как в болоте. Если все это происходит в пространстве принятия, где я отношусь ко всему тому, что

обнаруживаю, с мягкостью и спокойствием, тогда процесс продолжается, и я могу двигаться глубже, внутрь себя. Слой за слоем я познаю себя, свою истинную природу, исследую глубины своей души. Чем больше я принимаю все свои особенности, тем больше мне удается осознавать богатство моей личности, тем ближе я соприкасаюсь с настоящей собой. Тем яснее слышу истинный голос своей души, распознаю свое предназначение и четче понимаю, чего я действительно хочу в своей жизни.

Следующий инструмент – позиция **«я больше, чем мои чувства, мысли и ощущения»**.

Для начала предположим, что это правда. Ты на самом деле есть нечто большее, чем набор твоих переживаний и карусель мыслей. Разве твое тело – это вся ты? Разве все твои мысли – это ты? Даже если собрать вместе все твои внутренние ощущения (а в обычной жизни они текут внутри нас одним объемным насыщенным потоком) – все равно это будешь не ты вся. Ты – больше.

Можно, например, назвать ту часть, которая больше, душой или высшим Я, центром своего существа, сверхсознанием, истинной сутью и т. д. Это как раз та часть, благодаря которой мы можем осознавать себя и мир вокруг, подниматься над повседневностью, смотреть на свою жизнь из некоего высшего пространства, в котором живут непривычные (с точки зрения обыденности) вопросы. Например: зачем я живу? На что я трачу свою драгоценную жизнь? О чем меч-

таю? Что хочет моя душа?

«Я больше...» – настолько простой инструмент, что, кажется, его не нужно объяснять, можно сразу понять и легко применять. Он дает возможность отсоединиться от постоянного течения внутренних ощущений и сразу оказаться в позиции наблюдателя. И тогда можно спокойно начать управлять своими мыслями и чувствами! Это действительно может перевернуть жизнь. Если я больше – значит, я хозяйка своих состояний, могу ими руководить, выбирать то, что мне подходит на данный момент, усиливать то, что мне нужно, и отпускать то, что бесполезно. Это сразу переводит в состояние созидателя, а не жертвы, и тогда я превращаюсь в капитана корабля, который максимально эффективно ведет судно к выбранным целям. Если же меня захватывает поток переживаний – я становлюсь пустой лодкой, которую сносит течением неизвестно куда.

Бывает, что остановиться и заглянуть в свой внутренний мир довольно трудно, легче оставаться на поверхности, а лучше вообще быть вовлеченным с головой в бесконечные дела и планы, потому что так привычнее и безопаснее. Это происходит еще и потому, что нам кажется: как только мы позволим себе окунуться в свой внутренний мир, то обязательно встретим там что-то неприятное, узнаем про себя что-то плохое. На самом деле, это только лишь наши негативные фантазии, последствия критики, осуждения и неприятия себя: когда у нас низкий уровень уважения и ценности

себя, мы склонны ожидать от себя только плохое.

Если исследовать и осознавать свой внутренний мир с позиции «я больше...», то бояться нечего! Можно намного спокойнее смотреть внутрь себя и с мягкостью признавать все то, что обнаружится, позволяя многообразным ощущениям, мыслям и чувствам всплывать на поверхность, сменять друг друга, трансформироваться и растворяться. И тогда у нас появляются замечательные возможности: во-первых, можно без напряжения наблюдать и мягко управлять внутренними состояниями, а во-вторых – что очень приятно, – можно пройти дальше негативной завесы и, наконец-то, разглядеть свои внутренние сокровища. Например, осознать свою доброту и способность понимать других людей, желание сделать что-то хорошее для мира и умение радоваться просто так, игривость и глубинную мудрость, силу воли и чувствительность, умение любить и принимать любовь, стремление увеличивать вокруг себя гармонию и еще много всего.

Практикум:

Для того чтобы повышать свой уровень принятия, можно начать с небольших шагов. Например, задавать себе вопрос: если бы я относилась к себе с пониманием и любовью, как бы это выразалось? Как бы я себя вела? Что прямо сейчас сделала бы? А еще – можно просто с нежностью обнимать себя, будто лучшего друга, и иногда напоминать себе,

что «со мной все в порядке».

Пусть принятие, как солнечный свет, проникает во все уголки твоего внутреннего мира, освещает, согревает, успокаивает и наполняет любовью. Ты можешь постоянно узнавать, практиковать и накапливать способы, которые будут помогать именно тебе.

Для того чтобы практиковать позицию «я больше, чем мои чувства, мысли и ощущения», можно поставить напоминания на телефоне, например, пять-шесть раз в день. Или просто говорить эту фразу в те моменты, когда теряются покой и уверенность.

Итак, теперь у тебя есть два инструмента, с которыми можно смелее и радостнее идти по пути осознанности. Вооружайся, бери в одну руку принятие, в другую – «я больше...» и вперед! Тебе предстоят невероятные открытия!

С этим арсеналом мы отправимся в следующую главу, в которой нас ждут подарки от осознанности. Ты узнаешь, какие выгоды дарит нам осознанность, какие богатства мы можем приобрести благодаря ей.

Преимущества осознанности

У всех нас есть привилегия: жить, используя нашу способность осознавать себя и мир. Мне бы очень хотелось, чтобы уровень осознанности всего человечества вырос, хотя бы на несколько процентов. Пусть это и немного, но мне кажется, что этого сдвига было бы достаточно, чтобы люди перестали причинять боль друг другу и разрушать планету.

Благодаря этой главе ты поймешь, почему я начинаю книгу, посвященную отношениям в паре, с раздела про осознанность; почему так настойчиво напоминаю о ней почти на каждой странице; почему осознанность, словно солнце, освещает наше сознание и является такой большой ценностью. В этой главе ты найдешь много позитива, потому что мы обсудим плюсы, выгоды и подарки осознанности. Интересно, есть ли у осознанности хоть один минус? Я пока не обнаружила.

Начнем с самого важного: почему осознанность является главным инструментом для создания гармоничных отношений?

У нас всегда есть выбор: строить отношения осознанно или пускать все на самотек. Чаще всего отношения складываются стихийно, мы особо не задумываемся, что и зачем мы делаем, просто увлекаемся другим человеком из-за симпатии или новизны. А дальше – привычно оставляем

все на произвол судьбы, двигаемся по известному прошлому сценарию или начинаем подстраивать свое поведение под какой-нибудь общепринятый традиционный шаблон, образ, который считаем правильным и хотим непременно повторить.

И тут в процесс вступают, во всей своей силе и безудержности, наши подсознательные установки, которые мы чаще всего не признаем: это все наши прошлые опыты, сценарии и истории наших родственников, наши детские решения, впечатления из книг, фильмов, рассказов окружающих и еще масса иррациональных убеждений, которые почему-то засели в нашем подсознании. Все они существуют, чтобы уберечь, защитить и ни в коем случае не повторить болезненный опыт. Но, к сожалению, они не выполняют своей роли, то есть практически бесполезны. Выстраивая отношения, мы все равно будем испытывать различные переживания, потому что это живой процесс, в котором можно преуспеть, только открывая душу.

Когда дело касается значимых для нас отношений, например, в паре, – тогда стоит включить осознанность на максимальную мощность. В самых близких отношениях случаются самые большие всплески эмоций, самые сильные переживания, потому что, чем ближе мы друг к другу, тем больше затрагиваются самые глубокие слои подсознания.

Грустно признавать тот факт, что чаще всего отношениями управляет подсознание, а не мудрая сознательная часть.

Мы упрямо повторяем старые шаблоны и ожидаем результатов, которые уже были в прошлом, попадаем в замкнутый круг и теряем веру в любовь

Наша задача – запустить свет осознанности в темные подвалы подсознания, расчистить и освободиться от ненужного хлама страхов, обид и боли. Тогда мы сможем управлять отношениями, создавать их именно такими, какими хотим. И еще – у нас будут силы противостоять прошлым негативным привычкам, и мы больше не позволим подсознанию принимать за нас решения и портить нам жизнь, разрушать то хорошее, что есть и в нас, и в отношениях.

Осознанность – наш самый большой помощник, который позволяет вовремя включать мудрую часть, останавливать разрушительные действия и снова возвращаться в любящее состояние.

Первый шаг осознанного создания отношений предполагает честные ответы на вопросы: какая моя истинная цель? Зачем мне отношения? Что я хочу создавать? Что буду поддерживать в отношениях? Не стоит торопиться и отвечать поверхностно на эти вопросы. Лучше спокойно поразмышлять и найти для себя действительно искренние и вдохновляющие ответы. А дальше – действовать и поддерживать себя на пути, снова и снова выбирая то, что будет улучшать отношения. Осознанность помогает нам различать: что главное, а что второстепенное; что разрушает, а что создает любовь; что сближает, а что отдаляет.

Осознанное построение отношений – это возможность выбирать любовь вместо боли, доверие вместо обиды, единение вместо одиночества. Осознанность – это плодородная почва, в которой ростки любви, доверия и единения растут с каждым годом, превращая отношения в цветущий сад.

Плюсы, выгоды и подарки осознанности

Этот скромный перечень – лишь малая часть всего того, что может дать нам осознанное отношение к себе и жизни. Осознанность обогащает нашу жизнь во всех смыслах – и духовном, и материальном:

- она наполняет наши мечты вдохновением и верой;
- помогает мягко огибать те мысли и привычки, которые разрушают нашу жизнь и препятствуют достижению желаемого;
- помогает помнить о принятых решениях и снова и снова возвращаться на выбранную дорогу;
- развивает умение видеть причинно-следственные связи;
- запоминает действия, которые дают нужные результаты;
- помогает нам увидеть свои ошибки в самом начале процесса и не дает усугубить ситуацию;
- осознанность помогает выбрать, во что мы будем верить и что будем поддерживать в себе;
- избавляет нас от иллюзий снова и снова, слой за слоем;
- помогает освободиться от негативных и разрушительных убеждений;
- подсказывает наилучшие решения;

- помогает управлять мыслями и чувствами;
- помогает переключаться в активное позитивное состояние;
- учит балансировать наше психофизическое состояние, а значит улучшать здоровье, поддерживать молодость и красоту;
- помогает поддерживать высокий уровень энергии;
- укрепляет уверенность в себе и наполняет силой;
- поддерживает в нас самые прекрасные стороны, помогает стать лучшей версией себя;
- раскрывает способности и таланты;
- поддерживает уважение к себе и другим;
- увеличивает радость в жизни;
- только благодаря осознанности мы можем освободиться от привычки страдать и научиться чувствовать себя счастливыми по своему желанию;
- осознанность помогает нам вспоминать свою любящую природу и возвращаться снова и снова в любящее состояние;
- понимать и принимать свое предназначение;
- осознанность дарит нам свет в конце тоннеля и долгожданный ответ на мучающий вопрос;
- питает озарения и гениальные открытия;
- позволяет нам познать тайны этого мира.

А теперь и самый главный подарок: осознанность помогает нам признать и принять свое величие! Только благодаря осознанности мы можем прикоснуться к внутреннему

свету и проявить свое сияние. Вот как говорит об этом Марианна Вильямсон в своей книге «Возвращение в любовь»:

«Наш глубочайший страх не в том, что мы неполноценны.

Наш глубочайший страх в том, что мы боимся показаться слишком сильными.

Именно наш свет, а не наша тьма больше всего пугают нас.

Мы спрашиваем себя, кто я такой, чтобы быть выдающимся, великолепным, талантливым и потрясающим?

*А действительно, почему бы тебе и не быть таким!
Ты – Божественное дитя.*

Твое самоуничтожение не нужно миру.

Нет ничего привлекательного в робости и зажатости, что заставляет всех вокруг тоже чувствовать себя неуверенно.

Мы рождены, чтобы сиять, как это делают дети.

Мы рождены, чтобы проявить Божественное внутри нас. И это не только в некоторых из нас, это буквально во всех нас.

И когда мы позволяем сиять своему собственному Свету, мы неосознанно даем другим людям возможность делать то же самое.

Когда мы освобождаемся от наших собственных страхов, то одно наше присутствие освобождает от страха других людей».

Это моя любимая цитата, которая вдохновляет меня уже

много лет. Она помогает мне снова и снова верить в себя, раскрывать способности, больше мечтать и смелее делать шаги к тому, что еще кажется недостижимым. Каждый раз, когда у меня возникает ощущение, что я застряла и топчусь на одном месте; когда кажется, что я безнадежно отстала от всех написанных мною планов; когда я сдаюсь и отступаю в сторону от своей мечты, я спрашиваю себя: «Что я сейчас сдерживаю? Что боюсь разрешить себе?».

Чаще всего я понимаю, что попросту не позволяю сиять своему свету еще чуточку больше. Когда мы разрешаем себе сиять, то постепенно истончаются и обрываются ненужные связи, испаряются лишние дела и заботы, исчезает, как ненужный балласт за бортом воздушного шара, все неважное. Мы спокойно поднимаемся ввысь и вдаль, обозревая свою жизнь с высоты, и принимаем мудрые решения, ведущие к самым прекрасным результатам.

Сияние высвечивает именно то, что нужно для нас, под его лучами все лишнее и устаревшее тает, как снег весной. На место старого быстро приходит новое, то самое, о котором мы мечтали. Иногда даже без особых усилий, просто потому, что мы разрешили сиянию быть. Выстраивается ясная и четкая картина жизни, основных ценностей, всего того, что мы любим и чем дорожим. Разрешая себе сиять, мы открываем новые горизонты и новые возможности во всех направлениях своего жизненного пути. И тогда легко можно разрешить себе быть красивой, любимой, любящей, мудрой, та-

лантливой и счастливой женщиной.

Практикум:

Возможно, ты уже задумалась и начала выбирать вдохновляющие ответы на вопросы, помогающие создавать отношения осознанно. Мы с тобой будем подробно обсуждать эту тему чуть позже, в разделе про цели отношений. А пока пусть твой мыслительный процесс продолжает идти своим чередом и все больше наполняется осознанностью.

Интересно, какие из перечисленных преимуществ понравились тебе больше всего? Запиши свои ответы (в конце книги есть несколько чистых страниц, где ты можешь сделать это).

А что ты думаешь про сияние?

Мне бы хотелось, чтобы ты не только поверила в свой внутренний свет, но и прочувствовала его сердцем. Вспомни моменты, когда твоя истинная сияющая природа проявлялась – чаще всего неожиданно, удивляя тебя саму, то бурно и ярко, то тихо и нежно. Допусти, что это и есть самая настоящая ты, а свет – основа и центр твоего существа.

Начать можно вот с чего: прямо сейчас возьми тетрадь и ручку, и напиши список всего того, что ты разрешаешь себе. Начни с самого невероятного, от чего даже дух захватывает. Рискуй! Я поддерживаю все твои самые смелые желания.

В следующей главе мы поговорим о том, как развивать осознанность. Несколько простых идей помогут тебе делать это легко и с удовольствием.

Как развивать осознанность

Развитие – вот что увлекает и затягивает, словно в головокружительный водоворот, множество таких же людей, как ты и я. Обожаю учиться новому! Каждый раз после очередного погружения в неизведанное выныриваешь обратно, будто в опьянении от новизны: с удивлением и наполненностью, чуть взрослее и мудрее, с ощущением, что твои объятия с этим миром стали еще немного шире.

По большому счету у нас всего два варианта движения по жизни: развитие либо деградация. Развитие взаимосвязано с созиданием, а деградация – с потреблением. Качество нашей жизни напрямую зависит от того, чему мы отдадим предпочтение. Мы можем выбрать создавать что-то полезное для себя и других либо можем выбрать потреблять то, что создали другие. Можем посвятить свою жизнь постоянному развитию, а можем отдаться медленной и неумолимой деградации.

Разница между этими двумя вариантами состоит лишь в одном: в осознанном решении прилагать усилия. Усилия самостоятельные, добровольные и постоянные. Внешние усилия и внутренние, разнообразные и однотипные, сильные и слабые. Усилия в виде действий или новых убеждений, дающие результат или ошибочные.

Без усилий развитие невозможно. Основа развития – это

позитивное внутреннее напряжение. Усилие, но не насилие.

В детстве нас заставляли учиться и требовали делать много такого, чего мы не умели. Тогда, возможно, нам казалось, что прилагать усилия – это чувствовать себя жертвой, на которую давят снаружи другие люди. И развитие (обучение) ассоциировалось больше с тяжестью и насилием, чем с интересом и радостью.

В тот момент, когда мы осознанно решим, что прилагать усилия – это добровольная необходимость, когда мы полюбим усилия за их полезность, когда именно усилия станут самой творческой частью нашего существования – тогда наша жизнь начнется заново. Этот переломный момент будет началом осознанного взросления и мы начнем управлять многими внутренними и внешними процессами и, главное, сможем создать (сотворить) свою жизнь именно такой, какой мечтаем.

Для того чтобы развивать осознанность, возможно, нужно будет приложить незнакомые ранее усилия. Они могут показаться необычными, как будто более тонкого свойства, иногда трудноуловимыми, осязаемыми только особым внутренним чутьем. Но если несколько раз потренироваться, нащупать нужное состояние, поймать способ, который дает результат, то полученный эффект превзойдет все наши вложения.

И тогда все те преимущества осознанности, о которых написано в предыдущей главе, станут нашей ежедневной при-

вычной реальностью, в которой нам будет легко создавать желаемые результаты во всех сферах жизни.

Ступени развития осознанности

Если условно разделить процесс развития осознанности на простые шаги (или представить своеобразные ступени), то может получиться такая последовательность:

- первым простым шагом может стать умение разделять все внутренние ощущения на три потока: мысли, чувства, ощущения в теле;

- далее можно научиться осознавать, что за каждой мыслью, чувством или телесным ощущением скрывается более глубокий слой, который можно исследовать; а далее, опуская внимание все глубже, можно постепенно освоить и другие слои;

- следующая ступень – начать осознавать постоянное движение и изменение мыслей, чувств и телесных ощущений; их непредсказуемое взаимодействие: как они влияют друг на друга, каким образом связаны и как друг друга запускают (включают), создавая шаблоны, которыми мы пользуемся бессознательно;

- а дальше – самое интересное: мы можем научиться управлять своим вниманием, чтобы осознанно направлять его к тем мыслям, чувствам и телесным ощущениям, которые хотим поддержать, трансформировать или усилить. На этом уровне осознанности мы начинаем все больше

управлять своим состоянием, а значит, и всей своей жизнью. Мы становимся созидателями! Теперь мы можем создавать по своему желанию все, что для нас ценно – как в своем внутреннем мире, так и во внешнем.

Это короткое и упрощенное описание дает нам возможность увидеть процесс развития осознанности в целом. А теперь обсудим эти четыре возможности подробнее.

Итак, **первая ступень**. Умение разделять свое внутреннее состояние на три потока: мысли, чувства, телесные ощущения – намного облегчает нам понимание себя и помогает быстрее справляться с переживаниями и стрессом. Когда внутри кипит горячая смесь слепленных в один комок мыслей, чувств и ощущений в теле, нам очень трудно разобраться, что происходит на самом деле и невероятно трудно управлять собой. Нами руководят наши переживания.

Фраза «разделяй и властвуй» как нельзя лучше подходит как раз для таких моментов. Действительно, если начать разделять и по очереди осознавать ощущения в теле, чувства и мысли, то становится намного проще понимать свое состояние. Делать это можно в любой момент, просто задавая себе вопросы: что происходит сейчас с моим телом? Какие чувства я сейчас испытываю? Какие мысли одолевают меня?

Наблюдая, например, ощущения в теле, можно осознать, что в каком-то месте намного больше напряжения (плечи, шея), чем в других местах. Или можно ощутить тяжесть, комок в горле, сжатие, покалывание, боль, жжение, затруднен-

ное дыхание и т. д.

Осознавая эмоциональную сферу, можно распознать, например, такие чувства, как грусть, спокойствие, радость, уныние, бессилие, отчаяние, обида, недоверие, страх, раздражение, злость, ярость, паника, ненужность и т. д.

Для того чтобы осознавать, какими мыслями заполнена голова, потребуется, возможно, больше практики. Обычно у нас довольно много места занимает повседневная текучка: мы думаем о том, что надо сделать, куда пойти, оцениваем окружающих нас людей, погоду, обстановку, ведем мысленные диалоги с самими собой или с какими-то важными для нас людьми, вспоминаем прошлое или представляем будущее и т. д.

На этом этапе достаточно начать отмечать, о чем мои мысли. Например: сейчас я думаю о прошлом, а сейчас – ругаю себя за ошибку. Или – веду мысленный разговор со своим начальником; думаю, как быстрее дойти до дома; думаю, что со мной что-то не так; сейчас мои мысли о негативном будущем; думаю, какой сложный проект, и я не справлюсь; вспоминаю, как меня обидел один человек и т. д. Это простое наблюдение за мысленным потоком как бы со стороны, чуть приподнявшись над ним, дает нам возможность увидеть и обобщить то, чему мы посвящаем большее внимание, осознать, какие группы мыслей чаще всего крутим в своем сознании, какая цель наших размышлений.

Для освоения следующей, **второй ступени** осознанно-

сти нам потребуется чуть больше терпения, внимательности и чуткости к себе. Мы будем исследовать многослойность каждого потока: теперь нам интересны мысли, чувства и телесные ощущения не только на поверхности нашего сознания, но и те, что скрываются глубже.

Например, если посвятить некоторое время наблюдению за своими чувствами, то можно отметить, что за каждым из них как будто прячется другое. За печалью может скрываться страх, за разочарованием – обида, за бессилием – злость, за спокойствием – радость, и далее слой за слоем. Слово под нашим пристальным вниманием чувства выходят из тени и смелее проявляют себя.

С телесными ощущениями – то же самое. Удерживая свое внимание в том месте, где чувствуется, например, напряжение, тяжесть или боль, мы можем заметить постепенные изменения. Под слоем напряжения может оказаться тянущая боль, за тяжестью может последовать покалывание и тепло, а боль – смениться на ощущение сжатия или горячего комка. Как будто один слой отживает свое время и уходит, поднимая к жизни другой.

Во всех этих путешествиях в глубину чувств и телесных ощущений наш самый большой помощник – дыхание. Именно дыхание, словно проводник, помогает нам бережно проникать все глубже и осваивать слой за слоем.

Осознавать многослойность потока мыслей также увлекательно. Пройдя поверхностный слой обыденных размыш-

лений, мы можем обнаружить довольно солидный слой более стойких убеждений, на которых базируется наш стиль жизни. Это сложившиеся еще в детстве основные решения о жизни, о себе и о других людях; о том, что нам стоит ожидать и чего избегать; какими быть и к чему стремиться. Каркас из этих убеждений удерживает нас в рамках дозволенного и чаще всего является, скорее, строгим критиком, чем добрым другом. Чем больше мы исследуем и осознаем этот слой, тем больше у нас шансов обнаружить те установки, которые мешают нам создавать желаемые отношения. Именно благодаря осознанности мы можем поменять старые решения на новые и начать, наконец, создавать любящие отношения и счастливую жизнь.

Теперь следующая, **третья ступень** развития осознанности – понимание постоянно меняющейся природы внутренних переживаний и их взаимовлияния друг на друга. Чувства, мысли и телесные ощущения практически невозможно удержать в одном и том же состоянии. Они все время в движении, одно сменяет другое, словно облака на небе. Наша задача – быть свидетелями этого постоянного изменения, научиться замечать особенности этого процесса, относиться с принятием к своей внутренней «скорости», распознавать уникальный характер движения своих чувств, мыслей, ощущений в теле. Как в природе, так и во внутреннем мире человека нет ничего постоянного, все растет, меняется, перемещается. Наши переживания следуют друг за другом, запол-

няя на какое-то время наше внутреннее пространство, а затем исчезают и дают место следующим.

Но в этой непредсказуемой изменчивости все же есть определенные повторы. Например, мы можем отследить, как одни и те же чувства следуют друг за другом, будто они звенья одной цепи. Каждый раз, когда мы испытываем первое чувство в цепочке, то за ним автоматически следует второе, и далее все продолжается по сложившемуся шаблону. Например: раздражение – злость – обида – чувство вины; или страх – бессилие – разочарование – стыд. То же самое происходит и с мыслями и телесными ощущениями.

Но самые многочисленные и разнообразные цепочки (шаблоны) складываются из взаимодействия между чувствами, мыслями и телесными ощущениями. Они сплетаются друг с другом в разнообразных сочетаниях, подталкивая и запуская друг друга. Например, какая-то мысль запускает связанное с ней чувство, которое, в свою очередь, провоцирует отклик в теле. И наоборот – физические ощущения запускают эмоциональный отклик, который приводит к определенным решениям (самый простой пример: случайно порезались – боль – недовольство собой – критические мысли о себе; так работает шаблон постоянного осуждения себя за ошибки).

Образно говоря, в нашем сознании существуют миллионы таких цепочек, похожих на проторенные дорожки, в которых снова и снова разыгрываются одни и те же сценарии.

Это и есть наши привычки мышления и поведения, многие из которых сложились уже очень давно. Именно из-за них мы часто ощущаем, будто попали в замкнутый круг и ничего не можем изменить в своей жизни. Но чем выше наш уровень осознанности, тем легче обнаружить эти цепочки и затем прервать их, формируя новые пути движения мыслей, чувств и ощущений в теле.

А теперь перейдем на следующую, **четвертую ступень** развития осознанности. Это самая увлекательная часть, потому что мы начинаем управлять своим состоянием! Теперь выбор за нами – что думать, что чувствовать и как жить.

Управление своим состоянием не имеет ничего общего с жестким контролем и подавлением себя. Чувства, мысли, телесные ощущения имеют одну и ту же природу – все они есть проявления энергии, которой необходимо все время течь, двигаться. Например, если мы перекроем текущую реку, пытаясь ее остановить, то в конце концов препятствие будет яростно снесено, накопившаяся вода прорвет и снесет все вокруг мощным потоком. То же самое происходит и с энергией: чем больше давление – тем больше сопротивление.

Управление чувствами и мыслями больше похоже на гибкое перенаправление энергии в нужное русло. Нет смысла требовать от себя: «Не думай об том! Не чувствуй это!». Это бесполезно. Лучше задать себе вопрос: зачем я думаю об этом? А о чем мне хотелось бы думать? Какие мысли я

хотела бы поддержать? Какое чувство мне хотелось бы испытывать? Куда я хотела бы направить свою энергию? И в этом процессе наш самый главный помощник – осознанность.

В нашем внутреннем мире есть одна закономерность: *чем мы даем внимание, то и усиливается*. Когда мы направляем куда-то внимание, мы туда же направляем и энергию. Это дает внутренним процессам подпитку, как двигателю дает силу топливо.

Если мое внимание сосредоточено на том, чего я боюсь или на негативной картине будущего, то именно это и накапливает силу. Если я зацепилась за какую-то мысль, и она постоянно крутится в голове – то именно она и становится для меня правдой, потому что своим вниманием (энергией) я напитываю ее. Если я начну замечать вокруг себя подтверждения какому-то одному убеждению, то очень быстро это станет моей реальностью (например, если я решила, что мужчины – эгоисты, то буду замечать вокруг в первую очередь именно таких мужчин, а заботливых – не видеть, будто их и нет вовсе).

Если направить свое внимание на негативную мысль – она будет становиться сильнее и ярче; если осознанно и мягко перенаправить свое внимание на другую мысль (позитивную), то эта мысль начнет укрепляться и набирать силу. Для того чтобы делать это, нам нужно только одно – высокий уровень осознанности.

Иногда, чтобы управлять своим эмоциональным состоя-

нием, мы можем намеренно направить внимание на какое-то чувство, чтобы произошла желанная трансформация. Например, если я боюсь чего-то, то могу специально начать наблюдать этот страх, давая ему все больше внимания и внутреннего пространства. Постепенно я смогу накопить достаточно энергии, чтобы с помощью дыхания прожить этот страх и отпустить его. И тогда он трансформируется в другое чувство, например, в спокойствие или радость.

Когда мы научимся осознавать свои чувства, мысли и ощущения, освоим способы управления ими, тогда сможем направлять свою энергию на созидание. Мы перестанем пользоваться старыми привычками, которые разрушали отношения, и начнем развивать новые, дающие желаемый результат. И тогда на собственном опыте действительно убедимся, что все возможно!

Практикум:

Для развития осознанности в первую очередь предлагаю тебе не торопиться. Разреши себе двигаться маленькими шагами и постепенно осваивать новые ступени. У каждого из нас своя скорость, свой особенный путь. Иногда процесс развития будто бы тормозит, и нам кажется, что мы топчемся на одном месте или сползаем назад; но затем происходит прорыв, и мы словно перескакиваем вперед на несколько ступенек сразу. Путь развития бесконечен, он будет длиться всю оставшуюся жизнь. Нам достаточно каждый день делать

один маленький шаг, напоминая себе, что процесс важнее результата.

Например, спрашивать себя: что я сейчас думаю (чувствую, ощущаю в теле)? Зачем я это думаю (чувствую)? Что бы мне хотелось вместо этого думать, чувствовать, ощущать?

Напиши в конце книги свои ответы: как я буду развивать осознанность?

Относись к себе бережно, с любовью. Помни о том, что гораздо важнее замечать свои малейшие достижения, чем корить и наказывать себя за ошибки. Например, когда у меня случаются моменты разочарования в себе или когда я с горечью вспоминаю прошлые ошибки, мне помогает такой вопрос: в какую мысль о себе я сейчас верю? Как только я начинаю размышлять над этим вопросом, мое внимание переключается, и мне становится легче управлять своим состоянием. Я напоминаю себе, что это только моя мысль, а я — больше своих мыслей, чувств и ощущений, я могу выбирать, во что верить и чему давать силу.

Раздел 2. Прошлое

Прошлое – друг или враг?

Не удивляйся, но эта глава начнется особенно: мы перенесемся не только из настоящего в прошлое, но и из реального в вымышленное. Я приглашаю тебя в гости, за город, в небольшой домик, окруженный соснами, чьи лохматые макушки волнуются в осеннем ветре. Представь, что мы с тобой устроились в мягких креслах перед небольшим камином, за окном сумерки и тихая прохлада последних дней октября. Я принесла тебе плед, чтобы ты могла укрыться и расположиться удобнее, а на столике перед нами две кружки с душистым чаем и тарелочка с домашним печеньем.

Мы давно собирались с тобой вот так, спокойно и задушевно, поговорить... о прошлом. О твоём и моём, о его причинах и следствиях и вообще о том, что это такое – прошлое? Что нам делать с ним? Как с ним жить?

Эта тема, несомненно, затронет много болезненных мест, и поэтому мы постараемся быть бережнее к себе. Прикасаться к прошлому и вскрывать его тайны мы станем не для того, чтобы снова окунуться в боль, стыд, страх или обиду, а чтобы исцелить эти раны. Наша цель – чтобы прошлое перестало быть темной ямой, в которую мы скатываемся снова и сно-

ва. Мы должны научиться превращать прошлое в благородную опору, которая поддерживает нас накопленным опытом и под нашим осознанным вниманием становится хранилищем сокровищ. Все, что мы сделаем с прошлым, нужно лишь для одного: для нашего будущего.

Я начну с радикального заявления, но не для того, чтобы поспорить или доказать что-то, а чтобы значительно уменьшить влияние прошлых событий на нашу сегодняшнюю жизнь и этим укрепить позицию уверенного созидания и управления своей жизнью.

Итак, заявляю обдуманно и убежденно: *прошлого нет*, оно существует только в нашем воображении. Все, что на самом деле есть, это наши решения о прошлом, эмоционально окрашенная интерпретация давних событий и их последствий. Такое отношение к прошлому дает наибольшую силу для того, чтобы создавать желаемое пространство жизни здесь и сейчас. В этом случае вся наша энергия направляется на реальные действия сегодняшнего дня, а не сливается в яму прошлого, питая старые обиды. Поэтому я предлагаю сделать эту идею точкой отсчета, от которой мы будем последовательно двигаться вперед, создавая новое отношение ко всему, что происходило когда-то в нашей жизни.

Если задаться вопросом, где живет прошлое, где область его обитания – ответы могут быть самыми разными. Можно сказать, что прошлое живет в книгах, фотографиях, в старых вещах. Однако мы смотрим на них сегодня, реагируем

из настоящего момента и состояния. Они вызывают у нас эмоции, только когда мы берем их в руки и рассматриваем, а без нашего внимания и размышления это лишь мертвая бумага и дерево, которые никак не влияют на нашу жизнь. Можно говорить о конкретных фактах своей жизни, но сами по себе они нейтральны, это мы придаем им эмоциональный смысл.

Казалось бы, очевидно, что место прошлого в голове, в нашем сознании и памяти. Но, образно говоря, если мы заберемся в голову, чтобы найти там прошлое, проведем хирургическую операцию и вскроем черепную коробку – мы обнаружим там только сгустки нейронных связей и серое мозговое вещество.

Прошлого нет, есть только лишь наши воспоминания о нем, а точнее – иллюзии и выдумки о том, что когда-то происходило; бесконечная череда интерпретаций, изменчивых, как облака на небе.

Реальность и правдивость наших впечатлений о прошлом очень и очень сомнительна, это описано в научных трудах и доказано многочисленными экспериментами. Скорее можно говорить о том, что воспоминания – это хороший диагностический инструмент, ярко проявляющий наше сегодняшнее отношение к себе и миру.

Например, Альфред Адлер, в индивидуальной психологии которого анализ ранних воспоминаний – это основной метод, пишет об этом так: «Каждое воспоминание, каким бы

тривиальным оно ни казалось человеку, представляет для него что-то *достопамятное*.

Оно говорит ему: «Вот чего ты должен ожидать», или: «Вот чего ты должен избегать», или: «Вот что такое жизнь».

И вновь мы должны подчеркнуть, что само по себе событие не так важно, как тот факт, что именно это переживание настойчиво сохраняется в памяти и используется для кристаллизации того значения, которое придается жизни. Каждое воспоминание – это напоминание». Кроме того, «воспоминания никогда не могут вступать в противоречие со стилем жизни. Если стиль жизни меняется, воспоминания тоже изменятся: человек будет вспоминать другие случаи или по-другому интерпретировать те случаи, которые он помнит» (из книги «Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру» Елены Сидоренко).

Итак, если мы меняем что-то в своей жизни сегодня – наше восприятие прошлого тоже меняется. И наоборот: если мы осознанно меняем отношение к прошлому – меняется наша сегодняшняя позиция. Прошлое как пластилин, лепи что хочешь!

Из этого понимания возникает простая идея: а что, если взять и придумать для себя наиболее желанный вариант прошлого? Намеренно создать картину счастливого детства, ситуаций поддержки, любви и заботы от окружающих?

На самом деле, с момента рождения с нами произошли миллиарды событий, и какая-то часть из них точно была по-

зитивной. Но наше сознание устроено таким образом, что негативные моменты запоминаются в первую очередь, так как главная задача лимбической системы (древнейшей гормонально-инстинктивной структуры мозга) – выживание. Поэтому все события, вызывающие у нас боль, обиду, страх и другие подобные переживания, выдвигаются сознанием на первый план и впечатываются в память. Это происходит само собой, без нашего осознанного участия.

Если же начать специально представлять (лучше письмен-но) желаемые, позитивные моменты в своем прошлом, сделать их эмоционально сильными и яркими, то через некоторое время сознание податливо развернется в эту сторону. И тогда выдуманное событие вскроет и потянет за собой пласт приятных воспоминаний, которые на самом деле происходили в прошлом (я провела над собой подобный эксперимент и была очень удивлена, когда в моей памяти довольно быстро начали всплывать многочисленные моменты любви и заботы моих родных обо мне). Так работает закон «Чем мы даем внимание, то растет и усиливается».

Выбор за нами – что сделать из своего прошлого, во что его превратить. Мы решаем – что именно вспоминать и как видеть случившиеся события; мы сами определяем – во что верить и на какое прошлое нам опираться.

У нас есть разные варианты взаимоотношений с прошлым, обсудим некоторые из них.

1. Например, мы можем **дать прошлому власть** над своей жизнью.

Для этого нужно как можно чаще вспоминать неприятные и болезненные моменты во всех подробностях, подпитывать их своей энергией и верой. Это будет снова и снова оживлять прошлые события именно в такой трактовке, которая будет полностью оправдывать наши сегодняшние неудачи и ошибки. Тогда нам будет легко и удобно прикрываться прошлым, демонстративно страдать из-за него и сваливать ответственность за свою жизнь на других людей. В таком случае прошлое превращается в диктатора, а мы – в его рабов. Оно управляет нашей жизнью, а мы расплачиваемся тем, что проживаем жизнь с чувством боли, стыда и неуверенности, ощущая себя ненужными и униженными.

2. Следующий вариант взаимоотношений с прошлым – **борьба**.

Непримиримое осуждение случившихся когда-то событий наполняет нас праведным гневом. Мы объявляем прошлому войну, оно – враг, который должен быть побежден.

Всеми возможными способами мы стараемся уничтожить, забыть, отторгнуть, вытеснить или упрятать подальше целые куски своей жизни.

На это уходит много сил, но мы не сдаемся и снова и снова бросаем прошлому вызов: я докажу, что это было несправедливо! Я сделаю все наоборот! Вы увидите мою правоту!

Кто же победит в этом сражении?

Очевидно, что победителей не будет. Потому что невозможно ощутить целостность и осознать свою любящую природу, если хочешь уничтожить какие-то части себя.

Не принимать свое прошлое – значит не принимать себя, воевать с самим собой, а в этой битве есть только проигравшие. Когда внутреннее пространство, связанное с прошлыми событиями, наполнено негодованием, обидой, осуждением и даже ненавистью (как к другим, так и к себе), очень трудно создавать радостное и благополучное будущее. Отвергнутое и непринятое прошлое будет всячески напоминать о себе, искать для себя подходящее место в нашем сознании и жизни и этим отбирать у нас много сил.

Кроме того, стараясь доказать, что прошлое несправедливо, что все должно было быть по-другому, мы продолжаем подпитывать именно тот вариант прошлого, который причиняет нам наибольшее страдание. Мы держим его в памяти и, значит, снова и снова оживляем его, остаемся в его власти. Точно так же срабатывает и стремление сделать все наперекор прошлому, доказать, что у меня будет все по-другому. С одной стороны, это сильная мотивация, дающая результаты, но с другой стороны – мы снова отталкиваемся от негативного прошлого, делаем его точкой отсчета, усиливаем его реальность.

Борьба с прошлым может растянуться на всю жизнь, а может стать промежуточным, переходным этапом. Такой этап часто необходим, чтобы осознать бесполезность борь-

бы, увидеть тщетность попыток отказа от прошлого и ненависти к нему. После понимания этого нам легче перейти на следующий уровень взаимоотношений с прошлым – это принятие и признание ценности его уроков.

3. Дружба с прошлым.

Для того чтобы прошлое превратилось в нашего друга и надежную опору, нам, конечно же, необходимо будет приложить усилия. Это большая духовная работа, требующая значительных затрат энергии и высокого уровня осознанности. Но ведь борьба с прошлым забирала у нас столько же сил, а порой и намного больше!

Наша задача – осознанно развернуть вектор внутреннего внимания к самым болезненным и трудным моментам в нашем прошлом, чтобы дать им, наконец-то, долгожданное признание и принятие. Мы можем найти для них такое место и значение в своем внутреннем мире, которое проявит духовный смысл случившихся событий, превратит испытания в полезные уроки, извлечет из потерь ценные подарки.

Наградой за наши усилия будет душевный покой, открытое для любви сердце, мудрое принятие себя и жизни и понимание своего предназначения. Все это станет нашей новой опорой, чистым источником энергии, благодаря которому у нас появятся давно желаемые результаты.

С чего мы можем начать?

Думаю, что в первую очередь нам будет полезно посмотреть на прошлое с иной точки зрения. Для этого мы можем

поразмышлять над вопросами, каждый из которых начинается одинаково:

а что, если

...все случившееся со мной – это именно то, что и было нужно мне (моей душе) больше всего?

...события моего прошлого – это своеобразный и необходимый толчок, который заставил проявиться мой потенциал?

...только в таких условиях и могли раскрыться мои способности и получить развитие важные качества характера?

...каждое событие, произошедшее со мной, имеет определенный смысл, который я могу распознать, если захочу?

...я могу извлечь полезные уроки из прошлого и благодаря этому стать мудрее и увереннее?

...то, чему я научилась из прошлого опыта, именно сейчас мне больше всего необходимо?

...каждое событие имеет скрытый подарок, который я могу получить, если позволю трансформировать свое видение прошлого?

...я могу увидеть в прошлых событиях ресурс, источник силы?

...все то, что происходило, позволило мне глубоко почувствовать разницу между болью и любовью, смелостью и страхом, искренностью и обманом, одиночеством и единением?

...прошлый опыт расширил мое понимание последствий

от совершенных действий?

...благодаря прошлому я лучше вижу причинно-следственные связи, а значит, глубже понимаю законы этого мира и человеческих взаимоотношений?

...чем больше событий мне выпало пережить в прошлом – тем я богаче духовным опытом?

Скорее всего, размышления над этими вопросами всколыхнут нашу эмоциональную сферу, как говорится – разбредят старые раны. Начнут подниматься сильные чувства, и мы как будто заново станем переживать события, связанные с прошлым. И тогда возникнет необходимость найти способы, которые помогут нам справиться со всем этим. Потому что, когда мы переполнены обидой, болью, страхом или виной, невозможно разумно рассуждать и по-новому смотреть на события прошлого.

Мы можем научиться признавать и давать безопасный выход своим чувствам, а также грамотно трансформировать их. Освободившись от эмоционального напряжения, мы можем запустить процесс прощения и отпускания прошлого. Этому и будет посвящена наша следующая глава.

Практикум:

Как ты себя чувствуешь после нашего разговора о прошлом? Интересно, какой вариант взаимоотношений с прошлым тебе лучше всего знаком? Напиши свои ответы в конце книги.

Самое полезное, что ты можешь сделать, – это спокойно взглянуть на свое отношение к прошлому, осознать сложившиеся взгляды и признать это как опыт. Главное – делать это бережно и с любовью к себе. А еще я предлагаю тебе выбрать всего один вопрос для размышления о прошлом, как говорится, «взять его внутрь»: пусть процесс запустится, и ответы не заставят себя долго ждать. Напиши, какой вопрос ты выберешь в первую очередь?

Опять же хочу пояснить, что мы только начали, впереди нас ждут еще три главы на эту тему. Предлагаю продолжить это исследование завтра, потому что сегодня мы сделали достаточно.

За окном нашего домика темно, а огонь в камине совсем погас. И нам пора отдохнуть.

Простить и отпустить

Приглашаю тебя на прогулку. Ты не против? Сегодня чудесное утро – солнечное и свежее; ночью легкий морозец подсушил лужи, поэтому оденемся потеплее. Такие дни редко случаются в конце октября, наверное, это прощальный подарок осени. Думаю, это будет хорошо – гулять и разговаривать. Мы сможем спокойно побеседовать о том, что делать с обидами и болью из прошлого, о прощении и умении отпускать. Кстати, один из способов, помогающих отпускать эмоциональные переживания, – это пешие прогулки. Движение и дыхание помогают всем внутренним энергетическим процессам активизироваться, и тогда нам легче осознавать свои чувства, выражать их и отпускать.

Наше прошлое переполнено эмоциональными впечатлениями, каждое воспоминание представляет собой целый букет разнообразных чувств. Какие-то из них нам приятны, а какие-то (большинство) – болезненны и даже мучительны. Именно их мы чаще всего подавляем и прячем в самые глубокие подвалы нашего сознания. Это происходит, конечно же, неосознанно, а еще и потому, что мы не знаем, что с ними делать. С каждым годом в подсознании накапливается все больше и больше непринятых и непрожитых чувств, заглушающих наше ощущение соединенности с собой настоящим.

Каждое переживание, будь то обида или разочарование, бессилие или ненужность, чувство вины, боли или стыда, тяжелой ношей оседает внутри нас, значительно усложняя движение по жизненному пути. Эти чувства, словно черные дыры, притягивают к себе нашу энергию, требуя от нас внимания и участия, ожидая, что мы сумеем справиться с ними и, наконец-то, освободить.

Но почему-то, к нашему большому сожалению, долгожданного освобождения так и не происходит. Даже если мы и стараемся делать какие-то шаги для отпускания чувств, наши попытки чаще всего безрезультатны. Старые обиды всплывают снова и снова, как будто еще свежее и сильнее прежнего.

Почему так происходит?

Потому что этому мешает одна очень распространенная ошибка: мы хотим изменить свое прошлое! Именно это желание не дает нам полноценно трансформировать чувства, дать им признание, принятие и свободу. Мы снова и снова мечтаем о бесполезном: «Вот если бы тогда все произошло по-другому! Ах, ну зачем я так сделала! Надо было наоборот!».

Вместо того, чтобы вкладывать свою энергию в изменение настоящего и созидание будущего, мы тратим ее на тщетное исправление прошлого.

Итак, для того чтобы искренне и глубоко простить людей, причинивших нам страдания (а заодно и самих себя), а за-

тем с легким сердцем и благодарностью отпустить прошлые события, нам в первую очередь необходимо иметь твердое намерение отказаться от переделки прошлого. Проще говоря – нужно перестать хотеть, чтобы в прошлом было как-то по-другому.

Скорее всего, на уровне ума у нас есть согласие с этой идеей, мы вроде бы готовы признать, что прошлое не изменить и нет смысла тратить силы на его переделывание. Но на уровне чувств все иначе: стоит нам вспомнить ситуации, в которых с нами обошлись несправедливо, или вспомнить ошибки (свои и чужие), повлекшие за собой тяжелые последствия, нас тут же переполняют негодование и другие сильные эмоции. Все это оживляет прошлое, дает ему силу, и вот оно снова управляет нашей жизнью.

Что же мы можем делать со своими чувствами?

Во-первых, напоминать себе, что я больше, чем мои чувства. А это значит, что я могу управлять даже самыми сильными эмоциональными всплесками.

Во-вторых, подобрать для себя наиболее подходящие способы высвобождения, выражения и трансформации чувств, безопасные для себя и окружающих (ниже мы обсудим эти способы).

В-третьих, работая с чувствами, важно осознанно поддерживать намерение, что я это делаю для освобождения своего внутреннего пространства, прощения других людей и себя

и для увеличения любви, радости и благодарности в своей жизни.

Все это можно делать самостоятельно, но если есть возможность получить профессиональную поддержку – лучше этим воспользоваться. Вместе с внимательным и заботливым специалистом процесс пойдет намного легче, быстрее и качественнее.

Способы работы с чувствами условно можно разделить на две группы: в одной – способы, помогающие «спустить пар», то есть выпустить и выразить любые переживания безопасно для себя и окружающих; в другой – способы трансформации чувств, то есть осознанного проживания и преобразования эмоциональных состояний. Чаще всего эти способы взаимодополняют друг друга, но для понимания и применения в повседневной жизни такое разделение удобно.

Как «спустить пар»?

- основное правило – делать эти техники в одиночестве и в пространстве, где вы можете свободно шуметь, никого не пугая;
- подготовить для выражения чувств подушки, старые журналы, блокнот и ручку, два стула;
- настроиться выражать эмоции в полную силу (плакать, кричать, ругаться, бить или швырять, разрывать, топтать ногами, махать руками и кулаками и т. д.)
- дать себе волю выразить чувства любым способом или несколькими подряд;

- можно написать длинное письмо, в котором любыми словами выразить свое недовольство, разочарование, обиду, злость, ненависть и др.;

- проделать упражнение «Два стула»: представить на стуле напротив человека, с которым связаны переживания, и в свободной форме выразить ему все, что захочется; затем (по желанию) сесть на его стул и представить себя на его месте (войти в его состояние);

- в завершение работы осознанно принять новое вдохновляющее решение о себе, отношениях или о ситуации.

Как трансформировать чувства?

- дать всем чувствам признание, принятие и внутреннее пространство для преобразования;

- эти техники можно делать в любом месте, даже на ходу (но все же будет лучше в спокойном месте сидя или лежа, с закрытыми глазами);

- основные инструменты – это осознанное внимание и дыхание; кроме того, важно помнить о том, что чувства приходят и уходят, потому что они есть энергия, которой необходимо двигаться;

- можно начать с вопроса: что я чувствую? Переключить внимание на внутреннее переживание для того, чтобы распознать чувство, назвать его, признать его присутствие;

- принять, что я имею право чувствовать то, что чувствую, без вины и осуждения себя;

- разрешить этому чувству заполнить все внутреннее про-

странство, дышать и наблюдать внутренний процесс;

- спокойно продолжать давать внимание этому процессу, дышать и наблюдать до тех пор, пока не произойдет трансформация (одно чувство переродится в другое, и это может быть несколько раз);

- можно осознанно направлять трансформацию всех чувств в спокойствие, нежность, любовь и благодарность;

- в завершение работы осознанно принять новое вдохновляющее решение о себе, отношениях или о ситуации.

А теперь пришло время поговорить о самой сильной и глубокой трансформации чувств – о прощении, а также о том, что значит по-настоящему отпустить прошлое.

Простить

Для того чтобы запустить процесс прощения того человека, чьи действия причинили боль, нам нужно понимать, зачем это делать. Какова цель прощения?

В самом высоком и объемном значении – это духовный рост: взросление, мудрость и глубина души. На уровне личного продвижения по жизненному пути прощение – это тонкое внутреннее разрешение на воплощение своей заветной мечты в реальность, своеобразный пропуск в будущее. Непрощение похоже на пудовые гири, привязанные к нашим ногам: они не пускают вперед, приковывают внимание к себе (к прошлому), отнимают силы и не дают создавать желаемое.

мое. Например, если не получается простить бывшего партнера (или папу), то это создает трудности в создании гармоничных отношений в паре. Иногда прощение чем-то похоже на сдачу экзамена, после которого ты как будто получаешь право на увеличение радости и счастья в своей жизни.

Если подобрать самое емкое определение, то простить – это значит превратить обиду в благодарность.

Процесс этот многоступенчатый и многослойный, порой довольно длительный, иногда растягивающийся на годы (особенно в отношении самых близких людей). В нем две равноценные стороны: прощение другого и прощение себя.

Мы обсудим несколько шагов, с помощью которых можно постепенно помочь себе перейти от обиды к благодарности:

- для начала важно осознать, что именно вызвало боль или обиду, какие конкретные действия или слова другого человека;
- если необходимо, разделить все то, что вызвало неприятие, на много мелких элементов, чтобы работать с прощением по частям, от самого тяжелого к наименее болезненному;
- исследовать, каков был вклад с обеих сторон: какую ошибку совершил партнер, какую – я;
- увидеть результат ситуации как урок, обогащающий мой опыт; выявить ценность произошедшего;
- предположить значение этого результата для обеих сторон (последствия есть у каждого);
- осознать, какие негативные решения были тогда приня-

ты;

- предположить, какие чувства и переживания испытывал партнер до этой ситуации, во время и после нее (проявить сочувствие, эмпатию);
- принять новые позитивные (и уважительные к партнеру) решения, вдохновляющие создавать желаемое будущее.

Теперь о прощении себя.

Простить себя – значит принять решение перестать себя наказывать за произошедшее когда-то. Иногда мы даже не осознаем, что сами создаем ситуации, в которых как будто отбываем наказание за прошлые ошибки. Наша цель – делать конкретные действия в направлении мягкости и бережного отношения к себе, нежности и сочувствия, ласкового принятия себя в прошлом. Нам нужно открыто и уверенно разрешить себе максимальное благополучие, радость, любовь и счастье.

Например, можно написать заявление во Вселенную, что я прощаю себя за такие-то ошибки и разрешаю с этой минуты чувствовать себя прощенной и имеющей право на счастье. Или каждый раз, когда всплывают сожаления о прошлом, можно мысленно представлять, как я сегодняшняя успокаиваю и обнимаю ту себя в прошлом, которая не знала, как поступить по-другому. Можно говорить ей (себе в прошлом) поддерживающие слова, в том числе: «Я прощаю тебя, я все равно тебя люблю», продолжая обнимать и прижи-

мать к себе с теплом и нежностью.

Прощение естественным образом позволяет нам постепенно отпустить прошлые события и освободить внутреннее пространство от ожиданий. От этого легче дышится, проще живется!

Отпустить

Что значит отпустить ситуацию или человека? Это значит отпустить сожаление, разочарование, обиду или неудовлетворенность, связанную с прошлым; перестать напряженно ожидать отклика или отдачи, требовать (мысленно или вслух) исполнения того, что мы считаем обязательным.

Если мы удерживаем в памяти прошлые болезненные ситуации, то неосознанно притягиваем такие же, подобные им, в свое настоящее, проживая виток за витком одно и то же, пока не примем новые решения, чем окончательно разрешим ситуацию и отпустим.

Если не отпускаем – смотрим назад, в прошлое; отпустили – значит, смотрим вперед, в будущее.

Полное завершение – это примирение с ситуацией, разрешение ей занять свое место в нашем прошлом. Например: «Это случилось, и я принимаю результат. Все, что я могу сделать, – это действовать сегодня с пользой для себя и окружающих и создавать шаг за шагом желаемое будущее».

Отпустить – это почти то же самое, что и с достоинством

сдаться. Сложить оружие, которым я безуспешно пытаюсь отомстить за прошлое; завершить бой, отдать дань погибшим, снять доспехи и каждому отправиться своей дорогой. «У меня свой путь, у тебя – свой».

Рано или поздно каждый получает последствия своих действий. Жизнь расставляет все на свои места, каждому воздается по заслугам. И если я все еще хочу причинить обидчикам боль, значит, подсознательно готова принять наказание за это. Поэтому мне выгоднее желать им благополучия, потому что тогда это бумерангом вернется и ко мне.

Когда мы по-настоящему отпускаем, прошлое как будто теряет краски, мельчает, становится туманным и полустертым. И тогда вкус и цвет сегодняшнего дня усиливаются, и мы можем яснее видеть будущее.

Практикум:

Позволю себе сразу же дать тебе дружеский совет: начни с чувств. Позволь себе осознать, признать и выразить их.

А вот пара вопросов, которые помогут запустить процесс. Напиши свои ответы.

Кого я хотела бы простить?

Какие чувства я хотела бы отпустить?

Надеюсь, что тебе будет интересно попрактиковать все предложенные инструменты по работе с чувствами. Мое любимое упражнение – «Два стула», благодаря ему я получила немало инсайтов. А разговор о том, как прощать, отпускать

и гармонично завершать прошлые отношения мы еще продолжим в следующих двух главах.

Наша прогулка получилась насыщенной. Мы прошли несколько километров, но за разговором даже и не заметили этого. Усталость кажется приятной, а на душе стало легче. Теперь можем присесть, отдохнуть – вот как раз чудесное местечко – на холме под огромным тополем. Знаешь, я хочу поделиться с тобой тем, что еще помогло мне простить обиды и отпустить болезненные отношения. Это идея о том, что наша душа проживает множество жизней; и то, что с нами случается, может быть связано с прошлыми воплощениями. Об этом говорится в буддийской и индуистской философии как о законе причины и следствия (карма). Есть еще пара книг, которые помогли мне примириться с историей моей жизни и с благодарностью отпустить прошлое: «Путешествие души» и «Предназначение души» Майкла Ньютона, доктора философии и гипнотерапевта. После прочтения я поняла, что все случившиеся испытания – это выбор моей смелой и сильной души, которая решила научиться любить, чтобы творить добро и помогать другим людям.

С чистого листа

Пойдем смотреть на звезды? Сегодня необыкновенно теплый и ясный осенний вечер, нам с тобой везет на погоду! Стемнело рано, небо темно-синее, словно королевский бархат; оно мягко расстилается во все стороны и переливается сияющими звездами. Смотри – вон там мелькнула падающая звезда. Увидела? Можно представить, что где-то там, в бесконечной Вселенной, исчезают и вновь рождаются целые миры. И снова исчезают, и снова рождаются.

Знаешь, в детстве я мечтала, чтобы со мной произошло что-то необыкновенное. Например, если бы я вдруг оказалась совсем в другом мире и начала совершенно новую жизнь. И эта новая жизнь оказалась бы намного интереснее, насыщеннее и ярче, чем та, которой я живу на самом деле. И все неприятности остались бы где-то далеко и никогда не возвращались, а душа очистилась бы и вновь зазвенела радостью. Ты в такое веришь? Согласна, что это больше похоже на сказку, чем на реальность. И все же, в определенном смысле не могу сказать, что это совсем невозможно. Оглядываясь на свою жизнь, я вижу, что что-то подобное (не мгновенное, но почти волшебное) мне все же несколько раз удалось сделать. И не в другом мире, а в этом; не с помощью чудес, а собственными силами.

Кто-то называет это перезагрузкой, обновлением или об-

нулением, мне же нравятся термины расчистка и трансформация. Алхимический процесс превращения старого в новое: что-то исчезает и растворяется в небытии, а что-то проявляется, растет и заполняет собой часть жизни. В этой главе мы обсудим, как помочь себе создать новую реальность, перестроить и переплавить старый мир в новый; как подготовиться к этому процессу и какие этапы пройти.

Привычный образ жизни, в котором рутинная обыденность повторяется снова и снова, похож чем-то на картину из тысячи элементов, идеально подогнанных друг к другу. Нет ни одной трещинки или зазора, куда может просочиться что-то новое и незнакомое (и, как нам иногда кажется, опасное). Все элементы картины крепко спаяны в единый функционирующий механизм, в котором каждый элемент влияет на другой, все они взаимосвязаны и взаимозависимы. Один элемент уравнивает другой, одно привычное действие компенсирует другое, за каждым повторением – своя выгода. Механизм работает исправно и выдает одни и те же результаты.

Какая-то часть этих результатов нас устраивает, и мы готовы их повторять и укреплять. Некоторые результаты уже перестали нас удовлетворять. А есть еще и те, которые вообще отсутствуют, но именно их нам как раз очень хотелось бы иметь.

Вот с этого исследования и стоит начинать процесс перестройки старого в новое. Этот необходимый *подготови-*

тельный этап похож на ревизию: мы спокойно и осознанно определяем, что у нас есть на данный момент, что из этого нам нравится, что не нравится и что хотелось бы добавить. А дальше начинается основная работа: нас ждут три последовательных этапа постепенного превращения одного образа жизни в другой.

Для того чтобы появилось новое, необходимо освободиться от старого. Без этого никак! Если в нашей жизни не появляется нечто желаемое, значит для него просто нет свободного места – пространство жизни занято (а частенько забито под завязку) чем-то другим.

Это значит, что нам будет необходимо для начала вынуть несколько деталей из плотного поля картины, что, возможно, будет похоже на разрушение. С этого начинается первый, запускающий обновление этап – **расчистка**. Мы будем разбирать залежавшиеся пласты прошлого и освобождаться от ненужных элементов на всех уровнях: физическом, эмоциональном и ментальном.

Следующий этап – **переходный**. Прежние привычные связи, благодаря расчистке, разрываются, механизм обыденной жизни начинает давать сбой или вообще останавливается, жить по-старому уже невозможно, а по-новому – еще не понятно как. Этот период довольно сложный и болезненный, потому что прежняя сложившаяся система разрушается, а новая еще не построена. Возвращаться в прошлое совсем не хочется, а до новых результатов еще далеко. В этом

есть только одно утешение: переходный этап проходит. Главное не поддаваться на зов привычного и безопасного прошлого, и не свернуть назад

Далее начинает вступать в силу третий, *созидательный* этап – выстраивание новой целостной картины жизни, в которой есть место для желанных целей и где все части по-новому гармонично взаимодействуют друг с другом. На самом деле, зарождение нового образа жизни начинается еще с подготовительного этапа, а его первые ростки появляются уже на фоне расчистки и переходного этапа. Но наступает долгожданный момент, когда обновленная картина жизни начинает проясняться все ярче и желаемые результаты наполняют наше пространство все чаще и чаще. Новое прочно и уверенно занимает свое законное место, закрепляются недавно появившиеся привычки и традиции, и то, что когда-то считалось невозможным или трудно достижимым, становится обыденностью и нормой.

Самое важное во всем этом процессе трансформации старого в новое – умение распознать каждый этап, чтобы пройти его полноценно и осознанно. Не стоит стремиться перескочить через подготовительный этап или расчистку; не имеет смысла требовать от себя быстрого построения нового образа жизни, не вкусив особенностей переходного периода. Всему нужно время, чтобы проявиться, исполниться, созреть.

Каждый этап обладает определенным набором характери-

стик и возможностей, благодаря которым мы можем лучше понять себя, раскрыть свой потенциал, получить полезный опыт. В каждом из них есть свои приобретения и потери, испытания и награды, озарения и разочарования. Все это – необходимые элементы для воплощения мечты в реальность.

Итак, подробнее про каждый этап.

Подготовительный этап

Движущая сила этого этапа – неудовлетворенность. Именно она заставляет нас начать процесс перемен. Но без осознанного подхода неудовлетворенность может превратиться в депрессию и утащить нас на самое дно. Поэтому нам необходимо включить осознанность на полную катушку, чтобы понять, чем заполнена наша жизнь на самом деле, что мы хотим изменить и что желаем начать создавать с нуля.

Для этого можно сделать небольшое упражнение: нарисовать круг, символизирующий пространство нашей жизни; а затем заполнить его всем тем, чем мы занимаемся каждый день, неделя за неделей, на протяжении последнего времени, весь год и т. д. (примерно в той пропорции, как это реально происходит).

Отложить на несколько дней.

Снова подумать: на что я действительно трачу свою жизнь? Еще раз посмотреть на круг и оценить, как близко нарисованное к реальной жизни.

После этого можно смело браться за ревизию: определить, что я оставляю и на какой срок; что пора улучшать или ак-

тивизировать в развитии; а что необходимо добавить как совершенно новое.

Далее начинается самое увлекательное: нужно представить и во всех деталях описать желаемую картину будущего (можно указать год и месяц, когда это осуществится). Визуализация – отлично работающий инструмент! Создавать ее можно несколько дней, внося уточнения и новые детали, исправляя и насыщая красками.

Расчистка

Главная задача этого этапа – расчистить место для нового.

Это может доставить настоящее удовольствие, потому что основное ощущение, сопровождающее данный этап – освобождение и чистота. Мы как будто выдыхаем застоявшийся и затхлый воздух, выпускаем наружу слежавшиеся, тяжелые и мрачные моменты, выкидываем все старое и отслужившее свой срок. Пришло время для нового. Мы очищаемся и освобождаемся на всех уровнях: физическом, эмоциональном и ментальном.

Начинать этот процесс проще всего на физическом уровне. Можно устроить что-то вроде генеральной уборки с ритуальным удалением вещей, напоминающих о старой жизни. Каждый предмет в нашей жизни несет с собой ассоциацию (чаще всего не осознаваемую нами), напоминает о том, с кем и с чем он связан. А значит – снова и снова запускает механизм укрепления прошлых привязок. Поэтому стоит смело и без сожаления собрать вещи и предметы, символизи-

рующие наше прошлое, и дать им продолжить свою жизнь в другом месте. Можно превратить это мероприятие в своеобразный ритуал, добавляя каждый раз осознанное намерение. Например, когда очередной пакет с вещами выносится из дома, можно проговаривать, что это страх, обиды и разочарования уходят из моей жизни.

Далее приходит черед эмоциональной расчистки.

Для того чтобы отпустить прошлое, необходимо признать и отпустить чувства, наполнявшие его. Если мы честно и вдумчиво исследуем свое эмоциональное пространство, то, скорее всего, обнаружим целую коллекцию камней за пазухой: обиды и злость на бывших партнеров, разочарования в родителях, претензии к окружающим и т. д. В предыдущей главе мы подробно обсудили варианты работы с чувствами, поэтому стоит посвятить достаточно времени эмоциональному очищению. Благодаря этому в нашем внутреннем пространстве начнут появляться маленькие островки спокойствия и удовлетворения, которые, постепенно разрастаясь, превратятся в большое поле благодарности и свободы.

И, наконец, расчистка на уровне мыслей, убеждений и решений.

Для этого нам нужно снова на полную мощь включить осознанность. Она станет нашим главным ключом, который поможет вскрыть прежнюю систему убеждений, похожую на дряхлый и ржавый сейф. Когда мы ясно увидим решения, на которых базировалась прошлая картина нашей

жизни, мы сможем остановить привычный механизм, дающий старые результаты. Но пока мы не осознаем прежние решения, нет смысла формировать новые. Качественная расчистка произойдет только в том случае, если мы сначала «поймаем за хвост» или отследим те мысли, которые формировали прошлый стиль жизни. Когда мы выведем их на чистую воду, сможем вычленив из общей массы нашего сознания, и тогда у нас появится возможность намеренно отказать от них и поменять на новые.

Каждая новая мысль, убеждение или решение, которое мы осознанно примем (про себя, мужчин, про отношения в паре и т. д.) начнет пробуждать в нас новые чувства, которые будут подталкивать на новые действия, что, естественно, приведет к новым результатам.

Переходный этап

Расчистка и принятие новых решений часто ощущаются нами как долгожданный прорыв и начало новой жизни. Мы очарованы собственной смелостью, находимся в эйфории от сделанного и ждем мгновенных результатов. Нас пьянит ветер перемен, мы уверены, что все возможно (и это правда), и кажется, что стоит щелкнуть пальцами, и все вокруг тут же превратится в тот самый желанный мир, о котором мы мечтали.

С этого момента начинается самый трудный этап – переходный. Трудный он потому, что мы, образно говоря, уже выбрались из старой наезженной колеи, а вот новую пока еще

не построили (не натоптали, не наездили). Поэтому приходится справляться со всеми сложностями неопределенности и терпеливо преодолевать бездорожье.

Главная задача на этом этапе – научиться справляться с периодами разочарования (так как новая колея проявляется очень медленно) и, несмотря ни на что, продолжать движение к желаемому будущему. Нас ждут взлеты и падения, победы и поражения, прорывы и отступления, отчаяние и восторг. Скучать не придется! Поэтому запасаемся терпением, включаем упорство и настойчиво делаем шаги к желанному новому миру.

Что может помочь на этом этапе:

- написать список целей, разделить их на задачи, поставить примерные сроки, определить первые шаги;
- взять за правило: каждый день всего один маленький шаг к любой цели;
- особенно внимательно заботиться о себе, принимать помощь и поддержку от окружающих;
- брать уроки, консультации и проходить нужные обучения, найти наставника;
- объединиться с теми, кто идет к похожим целям, найти попутчиков;
- отмечать каждый день свои достижения, даже самые небольшие.

Важно помнить вот еще о чем: насколько мы хотим перемен, настолько же их и боимся. Все новое всегда воспри-

нимается нашим сознанием как небезопасное. Поэтому лучшее, что мы можем делать для себя, это осознавать свой страх, принимать его и, несмотря ни на что, продолжать движение вперед.

Созидательный этап

Наконец наступает время, когда амплитуда взлетов и падений снижается, разочарование и страх перемен уже не тревожат и наша жизнь становится спокойнее. Переходный период завершен. Свежая колея проложена и теперь с каждым днем углубляется. Мы все чаще начинаем замечать проблески того самого мира, о котором мечтали; новые привычки постепенно вписываются в повседневность, а периоды, когда мы наслаждаемся долгожданными результатами, становятся все длиннее.

Новые детали образовали крепкие взаимосвязи с прежними элементами, все сложилось в хорошо работающую систему, и вот она готова – новая картина нашей жизни. Краски стали более четкими и яркими, образы смелее и богаче, а результаты – радостными.

Пришло время празднований и наград!

Созидательный этап включает в себя две основных составляющих: во-первых, это ежедневные продуктивные действия, укрепляющие новый образ жизни; а во-вторых – это признание своих результатов, умение оценить пройденный путь и вложенные усилия. И первое, и второе наполняют нас уверенностью в своих силах и укрепляют веру в то, что все

возможно. Кроме того, когда мы с удовольствием отмечаем свои новые результаты, нам, естественно, хочется делать это еще больше и лучше.

Практикум:

Итак, путь из прошлого к желаемому будущему намечен. Возможно, сейчас ты размышляешь о том, какой этап этого пути ты уже прошла, а какой еще предстоит. Смелее вперед!

Напиши свои ответы:

что я сделаю на подготовительном этапе?

Что я сделаю на этапе расчистки?

Как я буду поддерживать себя на переходном этапе?

Что я буду делать на созидательном этапе?

Сейчас, под этим бесконечно огромным звездным небом, мне больше всего хочется обнять тебя и сказать, что все получится. Я верю в тебя. Просто продолжай делать шаги. Еще один маленький шаг сегодня – этого достаточно. И не забывай смотреть на звезды – они как ничто другое, умеют вдохновлять. Даже когда мы не видим их, они посылают нам свой свет, а значит, Вселенная всегда готова поддержать тебя в самых смелых мечтах.

Правила завершения отношений

За окнами зарядил дождь, унылый и холодный. Осень как будто оплакивает упавшую листву. Ты грустишь? Я тебя понимаю. В такое время года часто приходят мысли о том, что все в нашей жизни в конечном итоге завершается, и даже то, что было нам когда-то очень важным, тоже проходит.

Ты спрашиваешь, можно ли завершить отношения так, чтобы не было больно?

Давай затопим камин, нальем горячего чая и поговорим об этом. Если хочешь, я принесу пушистый плед, чтобы тебе было уютнее и теплее.

Думаю, что завершение отношений возможно сделать максимально бережным, последовательным и экологичным, но вряд ли это будет совсем безболезненно. Завершить отношения – это словно заставить себя покинуть дом, зная, что как только ты выйдешь за дверь, он тут же разрушится. Жить внутри него уже невозможно, а выходить наружу – страшно. Но другого дома у тебя еще нет, и когда он появится (и появится ли?) – неизвестно. Пустынная улица за дверью накрывает одиночеством и тревогой, хочется как можно скорее пройти эту часть своего жизненного пути, но, как бы это ни было трудным, спешить не стоит. Пусть процесс идет по своим собственным правилам. А наша задача – воспринять эти правила и научиться их применять, чтобы уверен-

нее продолжить свой путь, с благодарностью отпуская прошлое и с радостью создавая желанное будущее.

Правила

Если взглянуть на процесс завершения отношений в целом, то можно условно свести его к решению трех основных вопросов: **что завершать, зачем завершать и как завершать?** Ответы на эти вопросы и будут нашим основанием для правил.

1. Итак, **правило первое**: нам важно исследовать свои отношения (как прошлые, так и настоящие) и осознанно выбрать: что завершать?

Если у нас никак не получается создать полноценные любящие и доверительные отношения в паре, то, скорее всего, этому до сих пор мешают незавершенные отношения в нашем прошлом или настоящем.

Каким образом незавершенные отношения мешают созданию новых? Легче всего это представить образно: если сердце полностью занято прошлыми (или сегодняшними) переживаниями, в нем нет места для новой любви. Если пространство жизни занято какими-то непонятными отношениями, в нем нет места для гармоничных отношений.

Например, часто бывает так, что из-за боли и разочарования в предыдущих отношениях мы неосознанно решили закрыть свое сердечное пространство и больше никого не лю-

бить. Из-за этого мы до сих пор удерживаем обиду на бывшего партнера, и вместо любви в сердце живут чувства, которые отталкивают возможность новых отношений.

Или мы поддерживаем иллюзорные отношения, которые существуют только в виртуальном пространстве или в нашей фантазии, но нам безопаснее поддерживать эту иллюзию, чем делать реальные шаги.

Или мы держимся за отношения, которые разрушают нашу жизнь и наше духовное начало, но никак не можем принять твердое решение и прекратить их, потому что считаем себя недостойными чего-то другого.

Поэтому нам стоит внимательнее исследовать наши отношения в прошлом и настоящем, чтобы определить, какие из них мешают нам создавать то, что мы действительно хотим.

Отношения из прошлого

Мы можем думать, что давно забыли и отпустили свои прошлые отношения и романтические привязанности, но это, возможно, произошло только на поверхности. В глубине, в сердце могут оставаться непрожитые и непринятые чувства и переживания, которые все еще ранят нас, но из-за боли мы не хотим иметь с ними дело и поэтому делаем вид, что все в порядке.

Нам стоит осмелиться и поднять на поверхность воспоминания, чтобы проверить и осознать степень нашей эмоци-

ональной включенности в этот прошлый опыт: была ли это безответная влюбленность или короткий страстный роман; партнер, который бросил нас или которого бросили мы; первый неудачный брак, сексуальная привязанность, обманувший любовник или еще кто-то из нашего прошлого, из-за кого до сих пор ноет сердце, наворачиваются слезы, душит чувство стыда или вины.

Что именно вызывают воспоминания об этих ушедших в прошлое отношениях? Обиду, боль, сожаление, досаду, злость, стыд или что-то еще? Если воспоминания всколыхнули и подняли на поверхность сильные эмоциональные переживания, значит, прошлый опыт еще не завершен, не отпущен. И, возможно, именно это мешает начать создавать новые благополучные отношения.

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.