

КРИСТИНА ЛИНДТ

# БРОСИТЬ ВСЁ, ЧТОБЫ НАЙТИ СЕБЯ



Победитель конкурса  
«КНИГАсветное путешествие»

Литрес 

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ТЕСНО И ДУШНО  
В СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

+ ФИЛЬМ + ПРАКТИКИ + МЕДИТАЦИИ

Кристина Линдт

**Бросить всё, чтобы найти себя**

«Автор»

2022

## **Линдт К.**

Бросить всё, чтобы найти себя / К. Линдт — «Автор», 2022

Книга-практикум “Бросить всё, чтобы найти себя” - вдохновляющая история для тех, кому нестерпимо тесно и душно в собственной жизни. Для тех, кто оказался в ситуации чемодан, я, четыре стороны света и никакой определённости. Для тех, кто подобен фениксу: “сгорая”, оставляет в прошлом всё, что создавал годами, и строит новое. В таком положении оказалась Кристин Линдт, журналист, автор фильма-исповеди “Путь к себе”. Сначала уволилась с работы (когда-то мечты!) на Первом канале, сдала вещи на хранение, уехала из города (когда-то мечты!) в разгар пандемии в 2020 в никуда: без маршрута, без плана и без понимания, как жить дальше. Впервые у неё не было ключей от дома и ответа на вопросы: “где мой дом? Кто я? Кто мой мужчина? и вообще, что я хочу, если мне 30 и у меня абсолютно ничего нет...даже работы, только чемодан, коврик для йоги, цветок в горшке по имени Тата и билет на самолёт”. Так началось эмоциональное путешествие с элементами реалити-шоу и путь к счастью.

© Линдт К., 2022

© Автор, 2022

# Содержание

ЗНАКОМСТВО	6
ЧАСТЬ 1. ЗАКРЫВАЮ ГЕШТАЛТЫ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Кристина Линдт**

## **Бросить всё, чтобы найти себя**

*ПОСВЯЩАЮ КНИГУ ТЕБЕ, РЕШИВШЕЙ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ЕЩЁ НЕ ЗНАЕШЬ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ. ПОВЕРЬ, ОНА УЖЕ МЕНЯЕТСЯ.*

*от Сердца к Сердцу*

## ЗНАКОМСТВО

Привет, я с тобой буду на ТЫ. Сама подумай, как можно построить доверительный и искренний разговор, если выкать? Мне представить это сложно, поэтому будь готова, что на страницах этой книги уровень откровений подобен обнажению души. Я это делаю осознанно, потому что желаю своим примером показать важность бесед о внутренних переживаниях, сомнениях, поисках, терзаниях и душевной боли. Особенно сложно этот разговор, даже с самой собой, даётся тем, кто имеет внешние атрибуты успешной, счастливой жизни или жизни когда-то мечты. Внутреннее “я” и окружение не понимающих людей говорят: “грех жаловаться”, “посмотри, как у других, и радуйся”, “ты сама этого хотела”, “да об этом миллионы просто мечтают, а ты не ценишь”. Если пойти на поводу таких грошовых аргументов, то обречена на отложенный миномётно-экзистенциальный взрыв. Поверь, если закрывать глаза на нелюбовь к своей жизни, следовательно, к себе, и убеждать, что итак всё ОК, то рано или поздно разорвёт от лжи и лицемерия. В один миг выстроенная жизнь развалится в щепки.

Стивен Кови, бизнестренер с мировым именем в книге “Быть, а не казаться” пишет: *“До тех пор, пока мы не столкнёмся с кризисами-катализаторами, мы склонны пребывать в преступной беспечности – ведь так просто продолжать простое, привычное, комфортное существование, при котором не приходится думать, насколько такое существование имеет смысл. Это тот случай, когда хорошее становится врагом лучшего”*<sup>1</sup>. Что выбираешь ты: хорошее или лучшее?

Если пойти моим путём поиска ответов и отсекаания всего отжившего и не приносящего больше счастья, то тоже будет много боли, но ощущение счастья и некоего волшебства в виде проведения, заботящегося о тебе, приведёт к наилучшей для тебя самой же жизни, так что зачем откладывать преобразования и изменения в своей жизни на завтра, если можно сделать уже сегодня? Например, с помощью импульса этой книги.

“Бросить всё, чтобы найти себя” построена на интерактиве с тобой. Ты вместе со мной проживёшь путь от погружения на дно со всеми вытекающими последствиями и до точки отрыва. Мы вместе побываем в десятках красивых мест, которые я посетила за полгода, путешествуя с цветком по имени Тата, ковриком для йоги, рюкзаком и чемоданом. Путешествия без курса, но с намерением. Рассказ об этом в книге покажет, что любой кризис в жизни, запрос на перемены – точка роста и увлекательное путешествие в поисках себя и своей новой лучшей жизни. Переходя по QR-кодам (твой личный не нужен, в книге есть свои, и они активны), увидишь места, о которых рассказываю; познакомишься со специалистами, которые помогли восстать из тлена, выполняй их практики; посмотришь мой фильм-исповедь “Путь к себе”, который уже поддержали тысячи женщин в их выборе новой жизни, потому что жить так, как сейчас, уже невозможно.

В каждой главе есть задания: рекомендую их выполнять, также отвечай на вопросы в тексте, они не риторические, их будет много, и каждый прописан для тебя. Они помогут понять и себя, и чувства, и реакции, и события, и обстоятельства. Уже сейчас предлагаю взять в практику самокоучинг с помощью задавания себе вопросов. Начни с “зачем”: “зачем провожу столько времени в сетях?”, “зачем иду на эту встречу”, “зачем здесь работаю”, “зачем вступила в спор ...” Честные ответы откроют новые грани жизни, ведь жизнь подобна айсбергу, и часто мы смотрим лишь на верхушку, забывая о том, что глубже, и то, что нас формирует. В минуты сомнений, прокрастинации или гнева спрашивай: “зачем”. Постепенно сократятся эмоции и придёт осознанность.

---

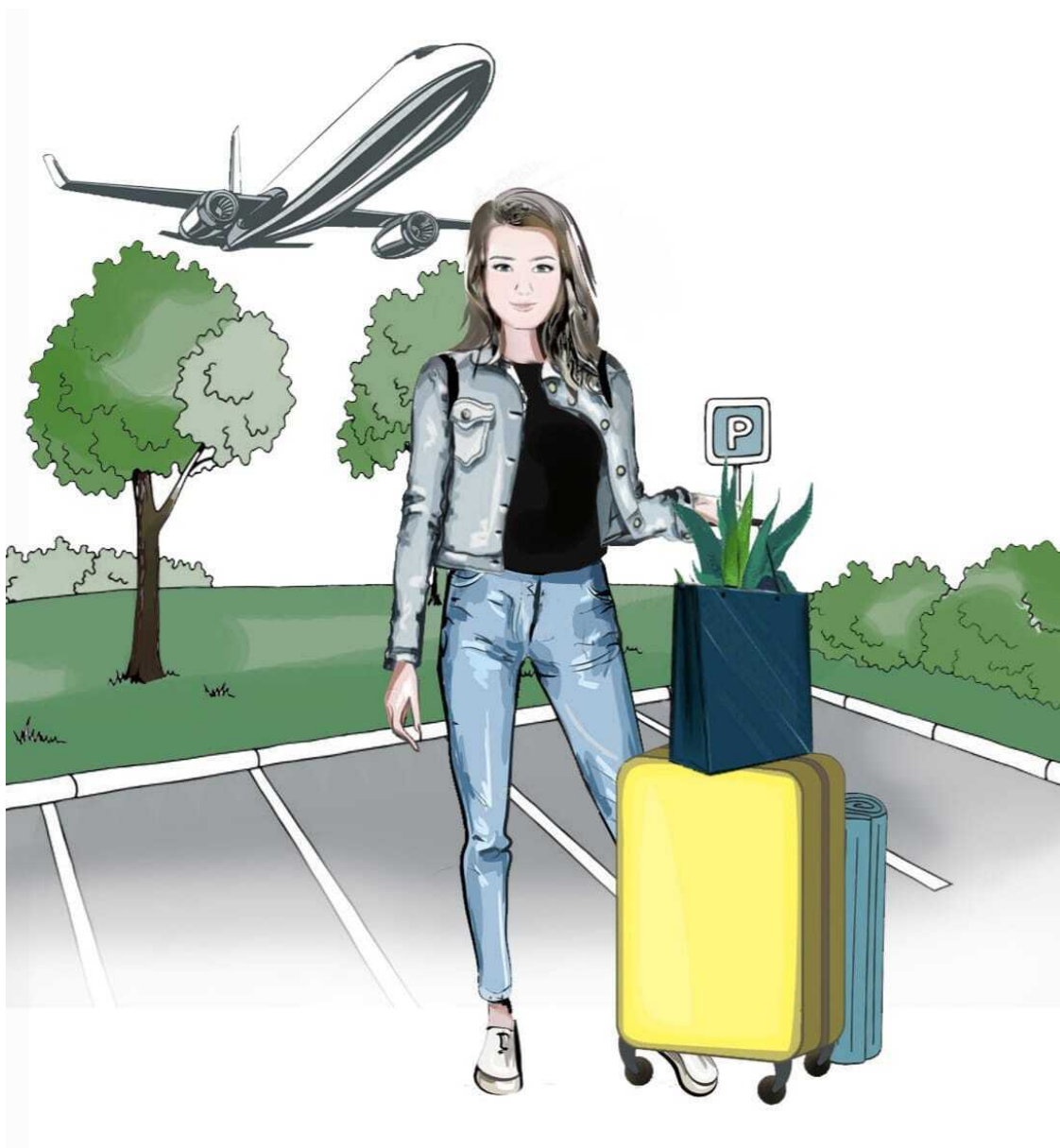
<sup>1</sup> Стивен Кови “Быть, а не казаться. Размышления об истинном успехе”.

Я такая же, как и ты, наверняка, в описываемых событиях узнаешь себя. Я – твоё зеркало, смотри в него и делай со своим отражением, что пожелаешь. Захочешь плакать – плачь: слёзы исцеляют; захочешь поделиться со мной переживаниями – пиши мне в [телеграмhttps://t.me/ChristinaLindt](https://t.me/ChristinaLindt)

**Вместо классического предисловия** в книге будет просмотр документального фильма-исповеди “Путь к себе”. **Переходи по ссылке и смотри.**

### ***ЗАДАНИЕ***

Выдели 25 минут на просмотр, чтобы ничего не отвлекало, фильм начнётся с медитации, следуй указаниям голоса. Перед запуском фильма напиши на эту книгу, что ты желаешь получить от её прочтения. Пойми свою потребность и запиши. Это поможет сфокусировать твоё сознание на восприятии актуальной для тебя информации и сделает чтение более эффективным.



## ЧАСТЬ 1. ЗАКРЫВАЮ ГЕШТАЛТЫ

### Глава 1. СВОБОДА – ТОЧКА ОТСЧЁТА. АНАПА

*“Мой путь только начинается. И я иду вперёд”*, – после записи финальных слов для моего фильма-исповеди “Путь к себе”, когда картина была на уровне “фильм для меня и подруг по случаю 30-летия”, садилась в такси, пункт назначения – аэропорт Внуково. 11 июня я уезжала из Москвы, города-мечты, с полным ощущением выполненной миссии на это место. Когда-то девочка из Зеленогорска, закрытого города в Красноярском крае, мечтала быть в телевизоре, чтобы родители на неё смотрели и гордились. Спустя годы я из окна такси смотрела на мелькающие виды столицы и благодарила, благодарила всем сердцем этот великий город: за 7 лет жизни здесь исполнила все свои детские и юношеские мечты: снималась в кино, работала на Первом канале, получила с коллегами главную национальную премию в области телевидения “ТЭФИ”, прошла переквалификацию в Академии МИД, выступила на международной конференции, пожила на Патриарших прудах. Всё. Ответа на вопрос: что хочу я сейчас и как жить дальше? – у меня не было.

10 лет я служила телевидению, на пике карьеры поняла, что это не то, чему хочу посвящать жизнь: не нравится проводить праздники в офисе, работать без сна по 30 часов, неинтересны мои коллеги, не желаю слушать, что я тупая и делать то, что мне самой кажется бессмысленным и даже глупым. От всего этого стало душно, тесно и невыносимо-тоскливо в стенах Останкино, поэтому решила уйти. Уйти в никуда. В разгар пандемии. Без ответов на вопросы, чем буду заниматься, где жить и на что: ни богатых родителей, ни мужчины (мужчины в принципе давно не было в моей жизни). Ответа не было даже на самые простые вопросы: кто я, где мой дом и что я хочу? Эта ситуация забавляла и пугала одновременно, у меня всегда и на всё был план, а в день моего отлёта были лишь билет до Анапы и ручная кладь: чемодан, рюкзак, коврик для йоги и цветок в горшке по имени Тата. В народе растение известно как женское счастье – это единственное живое существо, которое приручила за последние 7 лет. У меня был 1 млн рублей (копила на квартиру) на неопределенный срок и сильнейшее намерение создать семью и родить детей.

Точка отсчёта путешествия – парковка в аэропорту Анапы. Сняв с лица медицинскую маску, почувствовала свободу. Такое глубокое и всепроникающее чувство свободы. Это не про возможность свободно дышать, а в принципе жить и принадлежать лишь самой себе. Впервые после увольнения и весеннего карантина 2020 года с полной трехмесячной изоляции в одиночной камере, то есть однокомнатной квартире в Москве, чувствовала себя абсолютно свободной. Словно до этого существовала в клетке, окруженной ставнями, стражниками, смотрителями, надзирателями, а сейчас выпорхнула на волю и выдохнула. Впервые за тридцать лет жизни не было ни дома, ни конкретного места жительства, ни работы, ни шефов, ни коллег, ни отношений, ни обязательств. Никому и ничего не должна, никто и ничто не держит. Я, как птица, куда хочу – туда лечу. Но знает ли, как жить на свободе птичка, привыкшая к неволе?

Что для тебя свобода? Считаешь себя свободной? Если в отношениях – свободна ли в них, как личность? Свободна в своих желаниях и заявлениях о них? Сколько свободного времени посвящаешь себе? Свободна в действиях и проявлении себя обществу? Если есть хоть один ответ “нет”, то поразмышляй об ограничивающих факторах. Определи их значение: служат защитой или препятствием?

Рассмотрим свободу как возможность располагать собой и всеми часами в сутках по собственной воле и усмотрению. Для наглядности сделаем простой математический расклад, он покажет, скольким временем ты приблизительно располагаешь лично. Профессор Бар-

нард-колледжа Дэниел Хамермеш в книге «Spending Time: The Most Valuable Resource»<sup>2</sup> разделяет все активности на четыре категории. Первая – оплачиваемая работа, которую выполняешь за зарплату (сюда входит время на дорогу до офиса или другого места работы). Если учащийся, то рабочим временем считается посещение лекций и выполнение домашних заданий. Вторая – личное время на необходимые биологические процессы: сон, питание, принятие душа, секс и прочее. Третья – домашнее производство: уход за детьми, готовка, уборка, выгул собак, стирка, заказ продуктов и прочее. Четвёртая – отдых: просмотр ТВ, занятия спортом, посещение мероприятий, походы в театр и кино, деятельность, связанная с религией.

Теперь возьми среднестатистический рабочий день, после можешь сделать такой же расчёт для выходного. Посчитай, сколько в сутках затрачиваешь на каждую категорию. Сложи первую и вторую – это время, которое определяешь в меньшей степени сама. Затем третью и четвёртую – часы в большей степени распределяются тобой, есть возможность делегирования. Например, если ты в декретном отпуске, то всегда с помощью дополнительных услуг можешь освободить время и направить их в другую категорию, то есть это в твоих силах.

*ПРИМЕР:* оплачиваемая работа/учёба с затрачиваемым временем на дорогу + биологические процессы = время, которым распоряжаются другие.

домашнее производство + отдых = потенциальное время, которым самостоятельно распоряжаешься.

Если расписывать мой график до путешествия, то мой оптимистичный расчёт выглядел бы так:

10 часов – работа и дорога, 8 – сон, 1 – санитарные процедуры, 1,5 – питание.

1,5 – приготовление еды, закупка продуктов, 2 – отдых, спорт и чтение

$10 + 8 + 1 + 1,5 = 20,5$  – эти часы в большей мере тебе не подвластны. В трудовые будни принадлежишь компании, которая распоряжается твоим ресурсом, как интеллектуальным/физическим, так и временным, либо удовлетворяешь потребности организма.

$1,5 + 2 = 3,5$  – время, которым потенциально распоряжаешься ты и вольна в нём, то есть – предполагаемая зона твоей свободы. Если графа домашнее производство съедает львиную долю временного ресурса, к примеру, ты мамочка в декрете или домохозяйка, то эти вещи всегда могут быть выполнены другими за плату.

Давай честно: что съедает львиную долю твоего времени? Что организывает твою жизнь?

Поясню: что влияет на режим дня, график отпусков, организацию встреч с друзьями, выбор нового обучения, одежды и банальное ничегонеделание? Сколько в сутках твоей свободы? Тебя это устраивает? Если хочешь изменений, как можно оптимизировать график уже сегодня?

Мой примерный расчёт показывает, что от 40% времени посвящала работе. С каждым годом работочасы увеличивались, дошло до смены в 30 часов без сна. Каждую неделю на протяжении двух лет. Считаем по предложенной мной форме и видим, что более 60% времени в двух сутках определяла работа. В таком графике сфера общения постепенно сузилась до коллег. Чаты в телефоне сплошь рабочие. Подписки в социальных сетях по рабочим тематикам и контактам. Новостные агрегаторы также. Район для жизни выбран оптимальный для работы, впрочем, город тоже. Вещи в шкафу сплошь офисные. Отпуск и встречи назначаются, отменяются согласно трудовому графику и привилегиям семейных коллег. Семьи, детей нет, тогда даты отпуска те, что останутся после выбора “семейных” сослуживцев. Дополнительное образование, естественно, для улучшения и прокачивания себя в профессиональной сфере. Так

---

<sup>2</sup> <https://www.kommersant.ru/doc/4791986>

жизнь стала работой, а где в этом всё я сама спустя семь лет карьеры в столице, стало трудно отметить. Границы стёрлись. Работа организовывала жизнь, а это не свобода.

На парковке в аэропорту Анапы почувствовала незнакомую мне свободу, потому что этого всего не стало. Сдала на переработку, продала, выкинула вещи. В чемодане лишь летние наряды, которые носила во время отпуска. Удалила все чаты и подписки. Прекратила общение вплоть до отмены подписок в соцсетях на коллег. Съехала с квартиры, оставив всю купленную мною мебель арендодателю. Последующие месяцы предстояло жить в гостиницах или гостевых домах. Изменила стрижку, покрасилась в блонд и сократила длину до каре. Уехала из Москвы. Бросила всё или оставила отжившее? Ответ придёт значительно позже, но делала это всё осознанно, потому что в жизни жизни не было.

На парковке в аэропорту Анапы, вдыхая незнакомый мне воздух свободы, ещё не понимала, что таким образом создала пустоту и вакуум, подобные чёрной дыре. Высвобождая время как самый ценный ресурс важно понимать, на что его направлять, а это возможно сделать тогда, когда есть ответ на вопрос: что я хочу? Обретя роскошь в виде свободы в течение 24 часов с вычетом биологических потребностей и сказав себе: “тебе можно всё” – я растерялась. Растерялась даже на этапе составления маршрута путешествия на три летних месяца, ведь до этого более двух недель отпуска никогда не было, а тут три месяца! Маршрут так и не был составлен, остановилась на том, что закрою гештальты: побываю на Эльбрусе, Алтае, Байкале, куда планировала годами съездить.

Спустя неделю размышлений поняла, что никуда из этих трёх мест прямо сейчас не готова ехать. Хочу двух вещей: солнечного тепла и безопасности. К собственному удивлению, таким местом для меня стала село Кабардинка на Черноморском побережье, где живут родственники, создатели культурного центра “Старый парк”. Туда-то направилась с парковки аэропорта в Анапе.

### **ЗАДАНИЕ**

Это задание критично важно выполнить. Удели хотя бы 15 минут на него. Особенно, если живёшь в состоянии нехватки времени и неимения его на себя и на то, что делает тебя счастливой.

1. Нарисуй круг – это 360 активных часов твоего времени в месяц (именно активных сон, питание не входит и не надо считать их). Посчитай и отметь на этом круге, сколько времени тратишь на свои реальные занятия. Работа, чтение, семья, друзья, учёба, сёрфинг в интернете. Глядя на этот круг пропиши, как и за счёт чего можете высвободить время для тех вещей, которые для тебя полезны.

2. Пропиши 5 своих жизненных приоритетов. Твои приоритеты и твои активные часы совпадают? Если нет, то в течение дня при принятии важных решений сверяйтесь со списком и задавайте себе вопрос: “А отвечает ли это действие моим приоритетам? Стоит ли мне его делать?”.

О круге в 360 активных часов узнала от бизнесвумен, коуча Оксаны Лаврентьевой во время её марафона. Абсолютно всех, кто его выполнял, результаты отрезвели. И меня тоже. Обязательно соотнести свои часы и свои приоритеты. Время – единица измерения жизни, знай как ты его расходуешь и зачем!



## Глава 2. СПАСИ СЕБЯ. КАБАРДИНКА

“Вы турист? Вот и идите на пляж, что вы здесь делаете? Мы здесь наркоманов с закладками отлавливаем, а вы тут котов каких-то спасаете”, – временами неистово разорялся полицейский, поглядывая на меня с немым вопросом в глазах о моей адекватности... В этот день в Кабардинке случился прецедент. Этим прецедентом стала я, спасающая котят. Моя спасательная операция развернулась глобально с вызовом полиции, обзвоном спасательных служб, благотворительных организаций, СМИ. Меньше чем за час обо мне узнали многие. Хотя день начинался безобидно. Я просто пошла гулять. Дорога до пляжа меня не могла ничему удивить, поэтому пошла тропой, неизвестно куда ведущий в противоположную сторону от туристической зоны. Так я оказалась в безлюдном месте на возвышенности, дорога выложена плитами, ни строений, ни людей, одни заросли. Уже пройдя мимо очередных, ничем не примечательных кустов, вернулась вновь из-за писка. Времени у меня вагон, я абсолютно свободный человек, поэтому решила выяснить, кто это пищит и по какому поводу? Кусты с колючками, непролазные, видимости никакой, но я разглядела котят. Пищали они так жалостно, что Кристина-антикошатница прониклась таким состраданием, что готова была рыдать и уничтожать

всех бесчеловечных людей, кто вот так выкидывает котят. “Нелюди, звери, изверги, демоны, сволочи, гады”, – приговаривала, рыдая, то ли от злости на тех, кто выкинул малышей, то ли от боли – колючки царапали руки, которыми пыталась достать котят, но не приблизилась к ним и на сантиметр. Безуспешные действия вынудили искать помощи вовне. Естественно, в памяти всплыли телевизионные сюжеты спасения животных, где главные лица – спасатели МЧС. Замечу, Кабардинка – село, входящее в состав города-курорта Геленджик, с населением не более 7000 человек. Разговор с представителями локальных МЧС вышел коротким, они перевели на полицию. Позвонила им. Оператор выждал паузу после моего объяснения о спасательной операции котят, но не принять заявку не мог и посоветовал ждать прибытия оперативного сотрудника. Ждать я не могла. Эти комочки, как мне казались, уже орали. Я стала звонить в местные благотворительные организации помощи животным. Затем всем знакомым, кого я знала в самой Кабардинке. Дошла даже до СМИ. Черета звонков прекратилась, потому что в безлюдное место приехали байкеры. Конечно же, я побежала к ним. Описала ужас происходящего: все бездействуют, а там животные гибнут. И вот мы с байкерами идем к кустам, наличие защитных амуниций на них позволили пролезть через колючки и вытащить котят. 3 милых, пушистых, очаровательнейших котёнка с ещё закрытыми глазами парни поместили в мою соломенную шляпу и уехали. Плана, что делать с ними дальше, у меня не было. В момент размышления приехал сотрудник полиции. Я уже обрадовалась – сейчас ему отдам, а дальше пусть сам с ними разбирается, моё дело спасти. Но не тут-то было. Сотрудник полиции, всё ещё сомневаясь в моей адекватности, выслушал историю спасения, составил протокол и отвёз меня вместе с орущими котятами по адресу проживания, потому что “мы здесь наркоманов отлавливает, кто знает, что ещё ты здесь найдёшь, иди в море купайся”. Лучше бы на море пошла, а не вот эти вот неизвестные тропы, думала я, оставшись наедине с 3 дико орущими, уже не пищущими котятами. Не было печали – купила баба поросю.

“Ты вмешалась в дикую природу, у неё свои законы. Думаешь, сделала доброе дело? Нет. Лучшее, что ты можешь для них сейчас сделать, – отнеси обратно в кусты”, – если бы я послушала своего дядю и последовала его совету, который тогда казался сверхбесчеловечным и безжалостным, то был бы шанс остаться менее коварным и безжалостным палачом. Мне, городскому жителю, в голову не приходило, что есть дикие кошки, которые рожают котят, оставляют их в кустах, именно поэтому до них так тяжело добраться, уходят на охоту за едой и потом к ним возвращаются. В моей картине мира такого не было, поэтому я решила спасти их дальше. Если себя спасти не могу, значит спасаем тех, кого, нам кажется, мы можем спасти, верно?

Никогда не имея опыта выхаживания новорожденных животных, я совершала манипуляции, напоминающие это: кормила из пипетки – бесполезно, не ели. Укутывала одеялами и подкладывала бутылки с горячей водой, создавая симуляцию кошачьего пуза, – бессмысленно, продолжали леденеть. Единственное, на что я рассчитывала – найти по-настоящему добрых людей, окончательно поняв про себя, что я не такая совсем. Я позёрка, которой нужны слава и лавры спасителя. Сейчас же нужно большое сердце, которое будет готово слушать ор голодных и замерзающих котят. Под жалкие писк из соломенной шляпы, напоминающие всхлипы, искала настоящих спасителей по чатам, пабликам, фондам, социальным сетям, журналистам, знакомым, объявлениям и родственникам. Из пушистых здоровых комочков через 3 дня котята превратились в едва дышащие ледяные, мокрые, изредка издающие писк существа.

Кабардинка-Геленджик-село Троицкое. Проехав около 200 километров в безрезультатных попытках пристроить на передержку, отдать на содержание в ветеринарную клинику, положить к кошке с котятами, передать в благотворительный фонд животных, котят убили. Они мучались 3 суток. Кристина-палач в маске спасателя, измотав котят и себя, чужими руками убила животных. Ценой 3 жизней я усвоила урок: спасти можно лишь себя, если ты не способна решить вопросы в своей жизни, то лезть в другую, как тебе кажется, более примитивную и понятную, точно не стоит. Навредишь себе и другим.

Как часто ты брала на себя роль спасателя? Нравится им быть? А жертвой или палачом? История с котятками разыграна по законам треугольника Карпмана, где три роли: жертва, спасатель, палач – переходят от одного участника к другому. Это малоприятные роли, но факт признания нахождения в этой модели поведения даёт шанс на выход.

Сейчас каждый раз, когда у меня появляется мысль “спасти” кого-то советом, делом, я вижу перед глазами этих котят, останавливаю себя и спрашиваю: тебя просили о помощи? Почему ты решила, что следует спасти, тебе об этом говорили или ты знаешь, как лучше? Кто ты, чтобы спасти других? Что с твоей жизнью, может, спасение требуется самой, а ты переносишь свою потребность в спасении других? Ответы на эти вопросы быстро отрезвляют и возвращают фокус в свою жизнь и заботы, а не чужие.

### **ЗАДАНИЕ**

Представь свою жизнь в виде ладони, где:

- большой палец – это сфера здоровья (спорт, внешность).
- указательный – твоя карьера, средний (личностный и духовный рост), безымянный – отношения с людьми (с мужчинами, в семье в том числе),
- мизинец – яркость жизни (хобби, творчество и путешествия),
- середина ладони – деньги (материальные блага).

Иногда, для того, чтобы понять, что мы действительно хотим от своей жизни, нам нужно двигаться от противного и обозначить то, что мы не хотим, чтобы присутствовало в нашей жизни. Запиши все проблемы и недовольства, которые тебе хочется решить, от которых хочется избавиться в этих жизненных сферах: финансов, внешней реализации и своей профессиональной деятельности и др. На что они влияют? Что ты точно не хочешь, чтобы в твоей жизни присутствовало в этих сферах?

Зачем от этого избавляться? Что будет, если ничего не менять?

Это задание я узнала от практикующего психолога, основателя Академии Интегративных психологических практик Анны Извековой и теперь каждый раз, когда я смотрю на свою ладонь, то вспоминаю про сферы жизни и задаю себе вопрос: «что я сегодня сделала для каждой из сфер».



### Глава 3. ОСТАНОВИ ВРЕМЯ. БАЛАКЛАВА

Едва отойдя от истории с котятками, абсолютно свободный человек захотел новых приключений. Размеренная, спокойная жизнь в Кабардинке была прямо противоположна внутреннему состоянию, где царил тайфун из страхов за будущее, раздрая собственных желаний, ощущения одиночества и чувства полной потерянности. Единственное, что спасало от прозябания в этих мыслях, – движение. Ходить в Кабардинке можно было до моря (вспоминаем совет полицейского), вдоль набережной и по территории культурного центра “Старый парк”, поэтому решила поехать в Крым. Согласна, неожиданный выбор, куда ближе Новороссийск, Геленджик и Абрау, но в Балаклаве я увидела прогулки на каяках. По-моему, обоснованный повод для поездки, тем более, приехала мама, а она давно мечтала побывать в Крыму. Безумное путешествие в Крым под лозунгом: “прямых дорог не ищем” началось с витиеватого маршрута Кабардинка-село Троицкое-Краснодар-Севастополь. Спустя 3 суток мы наконец-то в самой Балаклаве открываем одноименную бутылочку шампанского с видом на причал с яхтами и катерами. Сразу вспомнила такую фотографию из аккаунта своей подруги, которую мне так хотелось повторить, потому что в ней видела роскошь и игривость. Фоточка в ленте +1 гештальт закрыт.

Признавайся, сколько у тебя таких повторенных кадров из жизни других? Они приносят удовольствие? Что чувствуешь в момент “шелканья” и проживания подсмотренного кадра? Легко ли распознаешь, где твоё, а где взятое из чужой картинки? Например, я в момент осознанного повторения чужого кадра испытала лишь удовлетворения, словно, кому-то доказала: я так тоже могу. Всё. Дальше-то пустота. Возможно, ради этого бессознательного желания я приехала в Балаклаву, ведь каяки есть всюду. Только подумай: сколько сил, времени, энергии мы расходует для удовлетворения и повторения чужих картинок, когда весь этот ресурс стоило

бы потратить на свои личные желания. Я оптимист, поэтому допускаю путь к своим истинным желаниям через пробы чужих “хочу”. Ощутить эту огромную разницу в эмоциях от получения СВОЕГО Балаклава продемонстрировала на практике. И это не про каяки.

Катание на каяке состоялось на следующий день – это тоже картинка из чужого кадра. Несколько лет назад школьная подруга звала в отпуск по Средиземноморью на каяках, я не поехала, и после она делилась фантастическими кадрами. Так я повторила чужой опыт и протестировала уже своё желание пройти Крым на каяке. Красиво, весело, но мне достаточно пары часов. Прямо советую тестировать свои глобальные “хочу” в миниверсиях. Хотите переехать в новый город – поживите там месяц, решили сменить район – арендуете квартиру в доме мечты на несколько суток и поймите, как вам; грезите сумочкой за 300.000, которую увидели на фото, – придите пощупайте в магазине, даже, если вы зарабатываете сейчас 10.000, есть отклик? Будет отклик – будет реализация. Проверено в Балаклаве со словами «как это красиво».

Фразу “как это красиво” я переняла у Софии, героини фильма-исповеди “Путь к себе”, на случай развития ситуации словно по волшебству и #КакБыСлучайно происходящим чередой событий. Я очень люблю эту фразу и стала часто её использовать именно после магии последнего дня в Балаклаве. Наши с мамой желания на этот день не совпадали. И вообще #НевозможноВпихнутьНевпихуемое в один день. Забегая вперёд – возможно, если очень захотеть, но попотеть придётся. Я очень хотела на мыс Айя. Очень. Именно по этой причине как только я ступила на набережную, то первое, что услышала: «Скоро отправление на катере к мысу Айя». Естественно, мама была срочно вызвана, и мы поехали. Морской путь был великолепен, красота воды поражала, честно, краше я не видела. Это просто колыбель блаженства. На мысу мы купались в открытом море, впервые я ощутила власть и силу моря, потоки которого относили купающихся от судна мгновенно и достигнуть его было сложно. Отдаться стихии – удовольствие. Не прошло и 10 минут, а капитан начал торопить на борт. Я поднялась, легла на нос катера с полным ощущением того, что я здесь “ненабылась”, что я хочу ещё, мне мало. Я прямо представляла, как я ещё опускаю ноги в море и болтаюсь на волнах. Ровно в этот момент наш катер стал замедлять ход, двигатель издавал странные звуки, судно заглохло, но его завели. Внутри меня ёкнула вера, что всё возможно – продолжай представлять – теперь я чувствовала себя в этих беспокойных волнах, проживала ощущения через тело. Катер заглох. Я ликовала и точно знала, что заведётся он лишь тогда, когда я напитаюсь этим местом и этим мгновением. Ни минутой раньше, ни минутой позже. В воду опускалась нерешительно, продолжая недоумевать, как так вышло, действительно я могу сейчас опуститься в воду и катер будет молчать? Молчал. Я благодарил внутреннего волшебника и провела ещё минут 10, затем села на ступеньки и бултыхала ногами по воде, впитывала глазами окружающий мир. Капитан недоумевал о причине поломки, потом успокоился и сказал: «наверное, кому-то очень надо было». «Да, это мне. Я очень хотела побыть ещё. Простите», – ответила ему я. Он всё понял. И я тоже поняла, что, значит реализовывать свои желания, когда это твоё, тогда всё пространство будет работать на тебя и ты получишь желаемое.

Хотите – жизненно необходимо, желайте страстно и получите сполна!

**ПРОЙДИ ПО ССЫЛКЕ [https://vk.com/album16885285\\_284638615](https://vk.com/album16885285_284638615)**

**ПОСМОТРИ КРАСОТУ МЫСА АЙЯ И СЧАСТЛИВУЮ МЕНЯ, ТОРЖЕСТВЕННО СПУСКАЮЩУЮСЯ В ВОДУ ВО ВРЕМЯ ПОЛОМКИ КАТЕРА. КОНТЕНТ ЗАРЯЖЕН НА ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ. МЕЧТАЙТЕ.**

### ***ЗАДАНИЕ***

Напиши список, чего ты хочешь исключительно для себя. Вот прямо сейчас, что ты хочешь, от чего мурашки и внутренняя феерия? Минимум 5 пунктов. После ляг, расслабься,

закрой глаза и ещё раз спроси себя: что я хочу больше всего из написанного. Перебирая в голове все пункты по очереди, наблюдай за реакцией тела. Тот пункт, на который внутри тебя прямо разольётся волна детского восторга и восклицания: **ХОЧУ ОООЧЕНЬ**”. Начни представлять, как это будет в реализации: твои эмоции, твои действия, твои ощущения. Проживи. Насладись моментом. Смакуй. Всё будет.



#### Глава 4. ОЖИДАНИЯ – НЕ РЕАЛЬНОСТЬ. БАХЧИСАРАЙ

Опьянённая дофаминами, уезжала с мамой из Балаклавы. Вернусь ли туда вновь? Возможно. И точно не ради фото с бутылкой одноименного шампанского. Следующий пункт назначения – Бахчисарай. Это место нам обеим было интересно, но по разным причинам: маму, как литератора, влёт бахчисарайский фонтан, воспетый А.С.Пушкиным, а меня, как повторюшку за другими, воодушевили рассказы коллеги. Всё по классике: впечатлилась от чужого – исполняю – закрываю гештальты. 2 года стояла в планах поездка в Бахчисарай, чтобы поесть плов, самую вкусную пахлаву, естественно, со слов коллеги, и увидеть что-то не помню что, но очень красивое. Заметьте: 2 года была в планах поездка, но ни разу не загулила: достопримечательности, отели, историю места, рекомендации. 0 действий в сторону реализации желаемого – это верный признак, что это не нужно. Даже сейчас ехали без конкретного маршрута и списка мест для посещения. На ходу забронировали рекомендуемый отель в туристическом путеводителе и поехали.

Знаете, в чём прелесть отдыха без плана – открытость и готовность к новому. К тому же мне в принципе было неважно, что увижу, всеми моими передвижениями двигало не желание путешествовать, а жажда покоя от воя беспокойных мыслей. Сумбурное, суетное и местами экстремальное передвижение без понимания, где ночуешь завтра, а что увидишь сегодня, помогало отвлекать мозг от страхов за будущее, потому что он был занят решением сиюминутных важных задач “здесь и сейчас”. Ведь главная задача мозга – создать безопасные условия для жизни. Такие “игры” в таком графике давали мне призрачный покой, но доставляли огромное неудобство маме, тогда я этого не понимала. Мама, влекомая моими прихотями, просто следовала за мной. Вспоминая наше путешествие, единственное, что я хотела бы исправить – дать случиться разговору с самым родным и любимым человеком о том, что у меня происходит, о том, что беспокоит, а не демонстрировать ложно-прекрасное положение дел. Открыться маме. Такого разговора не произошло. Во мне видели властную эгоистку, а я была напуганным и потерянным ребёнком.

Тебе легко делиться своими чувствами, переживаниями с близкими? Говорить не про действия: увидела, сделала, посетила, а про внутреннюю палитру ощущений от этих действий? Попробуй уже сегодня рассказать о своём дне через передачу и описание чувств.

Говорите с родными, с теми, кто вас безоговорочно любит и желает поддержать. Просто говорите. Проговаривая вслух другим, вы наконец-то услышите себя сами. Замечу: объяснять родным, что происходит с вами – необходимо, но искать у них помощи, следовать исключительно их советам и ориентироваться на их жизненный опыт... вряд ли. Для поиска ответов и исцеления душевных болей, терзаний идут к психологу (от греч. «psyche» – «душа»). Будьте в числе тех 2% людей, по данным ВЦИОМ<sup>3</sup>, кто идёт к психологу и специалистам помогающей профессии во время тяжелой жизненной ситуации, проблеме, которую трудно решить в одиночку. К сожалению, в Бахчисарае примкнула к большинству и вместо консультации к специалисту и разговора с мамулей, предпочла, пожалуй, самую бестолковую и дорогую экскурсию.

Помня, что коллега рекомендовала обязательно брать подъём в пещерный город Чуфут-Кале на узике (экскурсия заключалась в этом подъёме с несколькими видовыми остановками), так как это экстремально и весело. Спойлер: необязательно, если у вас хорошая физическая подготовка и вы никуда не спешите. И да – это не экстремально для тех, у кого есть опыт езды вне асфальтированных и просёлочных дорог.

Ожидания. Страшное и бесполезное явление, влекущее за собой разочарование. Именно это произошло, когда прибыла в точку Б, центральному входу “пещерного города”. Экскурсии позади, а ощущение, что ничего и не было: “И это всё?”. Вышло так из-за того, что во время пути из точки А сидела с ожиданием наступления того самого эффекта ВАУ, о котором рас-

---

<sup>3</sup> <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/psikhologi-sredi-nas-2020>

сказывали. Ловушка данного состояния в том, что не воспринимаешь в полной мере процесс, в естественном и настоящем развитии. Вместо того, чтобы жить чувствами и эмоциями личного опыта, происходящего “здесь и сейчас” – ожидаешь реализацию того, что ретранслировал из опыта других. Ну невозможно же повторить опыт другого. Совершенно невозможно. Банальная вещь. Всем известная, но почему же вновь и вновь возникает разочарование от того, что ожидание и реальность не совпадают?

Руководствуешься ли в выборе (чего угодно) мнением и опытом других? Что преобладает в момент принятия решение – личные ощущения или опыт других? Это тебе помогает или вредит? Предпочтение опираться исключительно на опыт, мнения других происходит из нежелания брать ответственность на себя и в дальнейшем признавать ошибку за возможно “неверный” выбор? Как часто ожидание и реальность не совпадали, что тому было причиной? Какой вывод сделала из подобных опытов?

Без ожиданий реальность реальна. Наглядно это покажу на простом примере Бахчисарайского фонтана – то, ради чего мама запланировала экскурсию в Ханский дворец, а я в свою очередь просто шла посмотреть на бывшую резиденцию крымских ханов. Мама – литератор, и образ знаменитого сооружения был составлен ею из поэзии, то есть впечатлений и ощущений поэтов. В первую очередь из произведений А.С.Пушкина, в стихотворении “Фонтану Бахчисарайского дворца” называет его “фонтаном любви”:

*“Фонтан любви, фонтан живой!  
Принес я в дар тебе две розы.  
Люблю немолчный говор твой  
И поэтические слезы”*<sup>4</sup> .

В поэме “Бахчисарайский фонтан” русский классик создаёт ещё более трагичный образ архитектурного творения:

*“Младые девы в той стране  
Преданье старины узнали  
И мрачный памятник оне  
Фонтаном слез именовали”*<sup>5</sup> .

Эти и другие отрывки их произведений цитировала мама накануне посещения, а в момент, когда подошли к возвеличенному памятнику, у неё невольно вырвалось: “И это всё, это весь фонтан?”, словно адресовала этот вопрос рядом стоящему памятнику великого писателя. Тот, конечно, молчал, но он художник, он так видит. Как и все мы видим субъективно и никто не знает, что такое настоящая реальность. Есть лишь наши интерпретации. И лучше порой полагаться на первоисточник своих личных эмоций и опытов. Я увидела скромное историческое сооружение с красивой легендой о несчастной любви Крым Герай хана, возлюбленная которого рано и скоропостижно погибла. Крым Герай возвел мавзолей над могилой возлюбленной, пристроив к нему фонтан. По замыслу автора, фонтан призван выражать глубокие горестные чувства хана. Для этого нанёс сверху стихотворение поэта Шейхия:

---

<sup>4</sup> <https://www.culture.ru/poems/4688/fontanu-bakhchisaraiskogo-dvorca>

<sup>5</sup> <https://www.culture.ru/poems/5085/bakhchisaraiskii-fontan>

*«Если кто хочет (поверить и увидеть), пусть придет: мы сами видели Дамаск, Багдад. О, Шейхи! Кто будет утолять жажду, пускай сам фонтан языком своим скажет хронограмму: приди! Пей воду чистойшую, она приносит исцеление»<sup>6</sup>.*

Нижняя надпись на фонтане цитирует аят (стих) из Корана: *«Там (в райском саду) праведные будут пить из источника Сельсебиль».*

Допускаю, что раньше действительно можно было испить воды или настоящий фонтан в честь возлюбленной находился в другом месте и ныне утерян, потому что сейчас вместо бушующих потоков стекают капли, символизирующие уже не образно, а действительно слёзы. Эту же картину видел в 1820 году Александр Сергеевич, что и мы спустя 200 лет, в 2020? Весьма вряд ли, но сила его образа по-прежнему оказывается сильна.

А пахлава действительно была вкусной, как и говорила коллега. Правда, для мамы. Я в местной сладости не увидела особо отличительного вкуса. Разбитая ожиданиями, собрала вещи и уехали в Ялту. Без ожиданий.

### ***ЗАДАНИЕ***

Напиши в первой колонке ситуации, где ты приняла решение, положившись на мнение других. В другой, напротив, решила по-своему. Проанализируй: к каким результатам это приводило? Ты ими довольна? Каких решений большинство? Исключи ситуации, где ты опиралась на советы наставника, профильного эксперта, лидеров мнения. Часто на наше мнение оказывают влияние не ЭКСПЕРТЫ, а простые обыватели или те, кто довлеет над нами. Выпиши не менее 5 примеров, если не знаешь с чего начать, то возьми на рассмотрение в настоящий момент проблемную сферу жизни, которая вызывает наибольшую неудовлетворённость.

№

Принятые решения, в которых положились на мнение других

Принятые решения, в которых положились на своё мнение

В какой(их) сфере(ах) чаще предпочитаешь полагаться на других и почему?

1

2

3

4

5

---

<sup>6</sup> <https://handvorec.ru/pamyatniki/hanskij-dvorets/historymus/fontannyj-dvorik/>



## Глава 5. ХРАМ СОЛНЦА. ЯЛТА

“Ленюсь и ничего не делаю сегодня”, – первая мысль при пробуждении от ощущения усталости в ногах. Шагомер похвалил за активность, вчера прошла 15 км по Бахчисараю. Решено, отдыхаю. Решение продержалось в силе до 12 дня. Абсолютно свободному человеку не позволителен ленивый отдых, надо же что-то делать! Как можно просто лежать и отдыхать? Жизнь так пройдёт, ничего не увидишь, не сделаешь, не получишь новых впечатлений! Так всегда пугает меня одна из моих субличностей, назовём – Демонессой, которая не знает и, вероятно, боится состояния покоя. Ещё Демонесса любит папину фразу: “встань и иди”. Он говорил так всегда, когда ленилась или не хотела делать что-то полезное, важное, нужное. Например, уроки или уборку дома. Папа всегда спокойно и внушительно повторял: “не ленись, встань и иди”. В детстве эта фраза раздражала, но даже тогда в ней чувствовала силу, которая поднимала меня, я шла и делала. Став взрослой, забрала эту фразу и уже сама себе повторяла папиными интонациями, когда вдруг распознавала в себе лень или нежелание делать что-то более важное, чем просто лежать. Если стоял выбор между ленивым отдыхом и активным, то однозначно побеждал второй.

К 30 годам выражение “встань и иди” вросло в жизнь и имело успех в борьбе с прокрастинацией, но давало побочный эффект – я не умела просто лежать. Просто спокойно отдыхать. Просто ничего не делать. Просто лежала только в двух случаях: когда спала или болела. Зато исключительно “встань и иди” могло заставить меня подняться с редакционного дивана после короткого сна во время 30-ти часовой смены на работе. Проработала 18 часов, поспала час, звонит будильник – сил, желаний, мотивации подняться нет, и тут внутренний голос папы: “встань и иди”. Вставала, благодарила эту фразу за силы, которые даёт.

В Ялте “встань и иди” говорила Демонесса, которую покой пугал, мы же помним: лежать только в случае сна или болезни. Ни того, ни другого нет? – тогда на выход. Тем более есть намеченное место для посещения – Храм Солнца. Узнала из туристического путеводителя по Крыму, в котором говорилось: «Крымский Стоунхендж» – центр космической энергетики, место силы, исполняющее желания и очищающее человека”. Меня, “потеряшку”, жаждущей откровения свыше, ответов извне и просто чуда, потому что сама не знала, что делать с собой и жизнью, манило описание этого места. Я хотела найти ответы и обрести силу для новой жизни любыми возможными способами. Если люди пишут, что Храм Солнца – место силы, значит, так и есть, используй эту возможность. Мне думалось, что рациональное не способно изменить сложившуюся ситуацию, важно научиться жить по-другому и видеть мир иначе. Едва понимая маршрут до Храма Солнца, взяв рюкзак и перекус, поехала на автовокзал, и вот уже еду в рейсовом автобусе по трассе “Ялта – Севастополь” до остановки “Ласпи”.

Зачем еду к Храму Солнца? О чем будут просить волшебные камни? Как придут ответы на заданные вопросы? Если это место силы, то буду ли ощущать сразу же приток сил и энергии? Не сошла ли с ума, отправляясь одна в неизвестное мистическое место? В дороге, благо непродолжительной, вереницей кружились подобные вопросы. Одно для себя уяснила точно – ответы на вполне логичные вопросы могут не приходиться или быть неубедительными, но если на уровне грудной клетки, где располагается сердечный энергетический центр, ты ощущаешь толчок, стремление, порыв на уровне: “иди туда, просто иди”, то следуй зову Сердца. Это ощущение иногда называем интуицией, наверняка не раз убеждались в верности подсказок. Зачастую за этим “иди туда, просто иди” скрывается неизвестность, новый опыт, открытость чувств, личная проявленность и наш УМ=мозг видит в этом угрозу. Проще и менее энергетически затратно=безопасно делать по отлаженной схеме=на автопилоте, выбирать рациональные варианты=гарантии, а не новый опыт, который требует огромного ресурса без гарантий результата. Каждый раз, когда мы руководствуемся категориями “надёжно”, “гарантированно”, “так проще”, “это уже проверено или так все делают” и при этом чувствуете внутри ущемление, то в этом случае лишаем себя нечто большего и истинно нашего.

“Самый долгий путь из головы в сердце”, – впервые эту мудрость услышала от Сати Казановой во время Прямого Эфира в Инстаграм @satikazanova Известная в прошлом поп-певица из группы и проекта “Фабрика звёзд”, сейчас сольный артист этнической музыки, поёт мантры и собирает тысячные залы. Такое перевоплощение произошло после её личного кризиса, депрессии. В интервью у Нади Стрелец Сати рассказывала, что после 7 лет успешной карьеры почувствовала опустошение и разочарование от всего, что имела: славы, денег, поклонников, большой квартиры, машины – того, о чем мечтала. “Я просыпалась с чувством гадкой пустоты”. И я её понимала, потому что на момент моего путешествия проживала эту самую гадкую пустоту. Сейчас убеждена, что “пустота” – результат постоянного выбора жизни из рационального, заглушающего всё новое, чувственное, детско-восторженное, неординарное и даже чудакое – это итог всех наших запретов и ограничений. Вот и с этой поездкой к Храму Солнца – рационально было бы остаться в гостинице и отдохнуть, а вот нечто большее тянуло вперёд (пусть и в сговоре с Демонессой) со словами: “иди туда, просто иди”. Отправляясь в свое путешествие, пообещала себе, что буду следовать зову Сердца, идти туда куда позовёт, каким бы странным ни казался путь.

К счастью, маршрут до Храма Солнца от остановки “Ласпи” оборудован навигационными столбами – упрощало поиски волшебных камней и сокращало внутреннюю обеспокоенность: не потеряюсь ли одна в горной местности? Меньше чем за час дошла до желаемого места, где возникли другие вопросы: где загадывать желания? Когда почувствую энергию и силу места? Для начала всё-таки решила разведать место, полазить по камням куда возможно забраться, на мгновение возникло сомнение: не будет ли это осквернением места, если взберусь на одну

из частей Храма Солнца? Также мгновенно решила, что не будет – поднялась на один из семи огромных камней и уже с этой точки поняла причину другого народного названия этой достопримечательности: «Каменный цветок». Если смотреть сверху, то ансамбль состоит из 7 раскидистых камней, высотой в 8-10 метров, в форме лепестков, образующих круг диаметром около 7 метров. Воздействие ли этих энергий или просто открывающиеся красоты подняли во мне огромную волну наслаждения? Здесь была только я и мне открывался обзор на 360 градусов. Осознание, что красота этого мига исключительно для меня, пробиравало до глубины и тело покрылось мурашками от восхищения. Часто ли ты в повседневной жизни отключаешься от действий для того, чтобы просто лицезреть мир, увидеть именно живые интерьеры и распознать окружающие краски, звуки, ароматы? Оправданием не может быть аргумент: “я не на курорте живу, а в серости, попробуй найди здесь красоту для созерцания”. Небо, солнце, растительность, как минимум, есть везде, и их эстетику точно можно смаковать.

Вид сверху открыл центральный алтарь Храма Солнца, по которому сразу можно было понять, что желания загадывать необходимо у него. Быстро спустившись и подойдя к нему, увидела оставленные подношения от туристов: мелочь, сладости, фрукты. Очерченный круг из камней действительно напоминал картинку из фильмов с шаманами и ритуалами. Стало волнительно. Достала свой перекус – персик, положила рядом с другими дарами и следующие мои действия происходили сами по себе, естественно и интуитивно: раскрыла руки, словно, желая подключиться к источнику питания этого места, чувствуя себя от стоп до макушки, просила место дать мне сил и наградить меня самым желанным на данный момент: любимым и любящим мужчиной, с кем бы были счастливы. Вскоре увидела картинку, как в следующий раз здесь же у этих камней стою беременная с любимым мужчиной и благодарю за исполнение. Это продолжалось менее пяти минут, в какой-то момент испугалась, открыла глаза, поблагодарила место и поторопилась уйти.

Испытывает ли подобные чувства каждый посетитель? Внушила ли себе сама эти желаемые картинки? Не знаю, но для меня это новый опыт и важно заметить, что люди, особенно женщины, находящиеся в состоянии “потерянности” и опустошенности чутки к подобным явлениям, когда они не находят ответов в привычном внешнем мире, то открывается иной. В него можно верить или не верить, но тот, кто однажды испытал на себе силы мистических мест, ничего доказывать никому не будет, у каждого свой выбор.

Вышла на тропу к остановке “Ласпи”, вновь голос Сердца говорил: “иди туда, просто иди”. Рядом гора Ильяс-Кая. В X-XV веках на вершине, высота которой 681 метр, стоял храм Святого Ильи. В те времена на неё совершали паломничество, по местным преданиям, гора считалась благодатным местом, посетив которое, можно очиститься от скверны. На момент моего визита этого не знала. Не следуя никаким указателям, не смотря ни в какую навигацию, пошла в сторону горы и стала взбираться на вершину. Уже совсем скоро заметила, что есть проложенные маршруты, но я единственная двигаюсь по непролазному пути. Хотела уже поплакать, пожалеть себя, что выбираю искусственно сложные дороги, но моя суперсила – быстро находить плюсы, поэтому успокоила себя статусом первооткрывателя и гордо лезла дальше, делая остановки для любования величественной панорамой на Храм Солнца. Это действительно Чудо Света среди холмов Крыма. Пройди по ссылке [https://vk.com/album16885285\\_284749312](https://vk.com/album16885285_284749312) и убедись в красоте этой местности, а дух этого места опишу на словах. Немногочисленные туристы к моменту моего восхождения уже спустились, на горе стояла одна. Вершина представляет из себя плато со скалистыми обрывами, на пике православный крест, к которому пошла. Не дойдя до него несколько метров, упала на колени от бессилия и внезапной истерики. Это не была физическая усталость, скорее, внутреннее бессилие, признание своей слабости. Одна на высоте 861 метр, лежа у Креста, рыдала и молилась одновременно, просила пощады, помощи, сил, ориентиров в жизни, поддержки и исцеления от состояния полной дезориентации и непонимания, как жить дальше, почему это произошло со

мною, как вырвать изнутри эту зияющую пустоту, которая заглатывает и лишает смысла жизни. Сколько это продолжалось – не знаю. То ли закончились силы плакать, то ли гора забрала всё, что требовалось оставить здесь, успокоившись, поклонившись ещё раз Кресту, пошла на спуск. Показались первые люди. Всё это время я была на вершине одна.

Путь в горы – путь жизни, то, как ты ходишь по горным тропам, так ходишь и в жизни. Мчишь, не замечая деревья, травы, птиц, – так и в жизни не замечаешь проявления её даров. Идёшь извилистыми путями, не замечаешь указателей – так и в жизни предпочитаешь личный путь. Главное, не оглядывайся назад, не кори себя: "вот вечно иду не туда". Ты идёшь ТУДА, потому что это твоё ТУДА. В этом смысл и ценность этого ТУДА. Гордись тем, что предпочитаешь видеть и открывать неопознанное, своё, это другие увидеть не смогут. Этим ТУДА довольствуешься лишь ты, главное, насладиться, извлечь урок, принять и идти. Потому что индивидуальное ТУДА приведёт к истинному месту назначения ровно в тот миг и момент, когда важно человеку там оказаться. Например, если бы я пошла верной тропой, то пришла бы раньше времени, застала бы здесь 4 человек и волшебный момент с православным крестом был бы иным, я бы, вероятно, не пала бы так на колени и вряд ли громко стала молиться. Выбрав более трудный путь – разминулась с людьми и провела время на вершине одна. В полностью интимной обстановке. С открытым сердцем. И с благодарностью к мгновению, где все блага этого места были для меня. Цените свой путь, который однозначно ведёт ТУДА, как бы извилист, витиеват он ни был.

### ***ЗАДАНИЕ***

Пройди по ссылке <https://youtu.be/c1vmUHMrlqM> и сделай практику на открытие сердца, она записана энергокоучем Соло Татьяной. На протяжении всего своего полугодового путешествия я регулярно её выполняла, потому что училась слушать тихий голос своего сердца, а не беспокойные мысли своего ума и эго. Благодарю Татьяну за то, что она мой учитель и я её встретила на своём пути возрождения и становления.

Поверь, энергопрактика – это очень простой способ, чтобы расслабиться и почувствовать свой сердечный энергетический центр. Практикуй её до окончания чтения книги и после поделись своими ощущениями, пиши в директ <https://vk.com/christinavindt>



#### Глава 6. ПРОВОДНИК. АБРАУ-ДЮРСО.

“Это мой учитель”, – всё чаще стала слышать о фигуре духовного учителя от интересных мне личностей и даже близкого окружения. Смотрю интервью с актрисой Ириной Горбачёвой – рассказывает о “мастере”, общение с которой просто кардинально изменило Ирину жизнь. Певице Сати Казановой помог выйти из депрессии и найти новый смысл в жизни её гуру. Даже подруга поделилась опытом выхода из кризиса при поддержке некоего “учителя”. Обрести в жизни такую фигуру – стала острой необходимостью, словно учитель – недостающий пазл. Появится он, такой седовласый старец, мудрый Дед Мороз, и всё разрешится в жизни: даст ответы на вопросы; скажет, как следует поступить, чтобы точно всё стало лучше прежнего; раскроет сакральные знания, недоступные простому человеку, которые расширят представление о мироздании, о себе – это позволит выйти из “лабиринта” тревог, страхов и неврозов. В моих представлениях он также обязательно знает обо мне самой больше, чем я, в отличие от меня понимает, что происходит и как всё нормализовать. Какие тебе это напомнило отношения? Если ты родитель, то точно узнала детско-родительские. Самое простое – занять позицию ребёнка, будучи взрослым, находить фигуру старшего, переключать ответственность и ждать чудес. Схема рабочая, но сомневаюсь, что ведущая к здоровому счастью и личному росту, если изначально нагружать другого горой ожиданий и представлений, что он должен делать по твоему мнению. Так произошло с моим проводником.

После Крымского забега мы вернулись в Кабардинку. Мама сразу обозначила, что в ближайшую неделю дальше лежака и пляжа для неё маршрутов не существует, а абсолютно свободный человек может делать что угодно. Мы с Демонессой продержались день на лежаке, а на следующее утро – зов: “иди туда, просто иди”. “Туда” – поход в Абрау-Дюрсо к Дому йоги с Иваном Царёвым. В описании программы меня привлекло всё: и красивое место, и

йога практика, и трекинговый маршрут, но самое главное – сам Иван Царёв, со спокойными осмысленными глазами, с седеющей бородой, с фотографиями из Непала, и главное: у него написано, что он проводник по местам силы. Чем проводник не учитель? “Вдруг – это и есть тот самый учитель, мой учитель”, – примерно с такими мыслями вскочила с кровати, взяла рюкзак и побежала, гуляя, как добраться до Абрау. Времени до старта похода оставалось мало, поэтому единственный вариант – такси. 40 км, час в пути, 1300 рублей и я на месте.

Иван в реальности был точь-в-точь, как на фото. В синей спортивной одежде, самые простые китайские штаны и футболка, словно из гардероба моего папы. Волосы по плечи с проседью, такая же борода. Он меня обнял, поприветствовал, представил группе и мы двинулись в поход. Я по привычке много говорила и торопилась. Шла впереди, он чуть позади. Слушала беседы Ивана с другими и удивлялась их обыденности и простоте: где та мудрость проводника и учителя, которую им приписывают? В какой момент услышу от него нечто такое, что заставит задуматься и откроет мне глаза? Может, он позиционирует себя проводником, потому что проводит походы, не подразумевая ничего свыше? Мои размышления прервались ровно в тот момент, когда мы зашли в лесную чащу, так как шла самая первая, то пробивала дорогу от веток и меня просто ошарашило, словно, в реальности ударила по голове одна из этих самых веток: почему иду впереди? Я же не знаю дороги, зачем вырываюсь вперёд и тороплюсь прийти в конечную точку, почему пренебрегаю проводником и демонстрирую якобы свою силу тем, что задаю темп группе? “Ой, что-то зря иду впереди, всё-таки вы проводник, вам стоит быть первым”, – извиняюще пробормотала я, на что Иван ответил коротко: “да, пожалуй”. Этими двумя словами он поставил меня на место, невольно склонила голову, пропустила часть ребят и пошла неторопливо следом.

Как происходит у тебя, торопишься ли ты дойти до конечного пункта или видишь ценность пути? Важно ли тебе быть впереди группы, по серединке, в хвосте или не придаешь положению значения? Какая твоя позиция в группе: задавать тон, поддерживать дух, анализировать обстановку, быть в отстающих или вечно недовольным человеком? Чтобы ответить на эти вопросы, необязательно ходить в трекинг, походы, достаточно посмотреть, как ты проявляешь себя в командной работе и вообще проявляешь ли ты там? Это поможет проанализировать свою позицию, насколько она тебе (не)комфортна, следовательно, скорректировать модель поведения. Такие трекинговые маршруты помогают посмотреть на себя со стороны. Как будто подняться над ситуацией и сверху увидеть свою манеру поведения.

“Дом йоги” – основное место нашего маршрута, куда мы уже пришли и готовимся к практике. Дом, скорее 2х уровневая беседка в буддийском стиле, находится над обрывом с панорамным видом на Черное море. В этот безветренный день нам открывалась морская, именно лазурная гладь. Смотришь вдаль – и абсолютно теряется понятие времени и места, ты словно растворяешься в атмосфере места и внутри образовывается такой же штиль. Вся суетность где-то далеко позади, здесь какое-то величие покоя, где слышны лишь мушки. Мы закрыли глаза под сопровождение голоса Ивана, начали практику. Сначала дыхательные упражнения. Ничего необычного, всё те же: вдох-выдох-задержка-вдох-выдох, а ощущения абсолютно новые: в голове пустота. Нет желаний. Нет ожиданий. Нет спешки. Есть только вдох-выдох-задержка-вдох-выдох. Место постепенно поглощает своим покоем. Простые асаны из хатха-йоги и вот уже заключительная поза – шавасана (в переводе с санскрита «поза трупа»), когда ты просто лежишь на коврике с единственной задачей – тотально расслабиться телом и умом. Здесь окончательно вырубил рубильник в голове. Ничего не существует за пределами коврика. Только если мушки. Состояние покоя, благодарности и безмятежности.

Голос Ивана стал выводить из шавасаны. Завершаем практику, открываю глаза – и стоит он в своих синих одеяниях на фоне голубого неба и моря, кротко улыбается и благодарит. В

этот момент я ощущала себя мёдом, растаявшим на солнце и медленно льющимся = заМЕД-литься. Знакомо ли тебе это состояние? Умеешь ли ты сама в него входить? Если нет, то я рекомендую начать практиковать дыхательные упражнения, йогу, потому что именно в этом состоянии не существует ни тревог, ни страхов, ни неврозов. Здесь нет ни плохого, ни хорошего, ни черного, ни белого, ровно, как и в жизни и в природе. И из этого замедленного состояния, которое мы так боимся в ритмах городов, лишь из этого состояния можно думать, а главное, действовать, спокойно и осмысленно. Без эмоций. Без оценок.

## **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.