

365+1
правило
настоящей
ЛЮБВИ
на каждый день
счастливого
года



Диана Балыко
365 + 1 правило настоящей любви
на каждый день счастливого года

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3118255

Балыко Д. 365 + 1 правило настоящей любви на каждый день счастливого года: Эксмо; Москва;

2012

ISBN 978-5-699-50832-7

Аннотация

Книга известного психолога и НЛП-тренера Дианы Балыко – карманный ежедневник для тех, кто хочет обрести настоящую любовь, укрепить отношения со своим избранником, быть счастливым в браке, жить в гармонии с собой, близкими людьми и всем миром. Как и наше настроение в разные дни, правила в книге разные. Серьезные, меланхоличные, оптимистичные, нежные, романтические, ироничные, иногда – немного хулиганские, порой – гомерически смешные. Но все – эффективные и работающие. Эта книга принесет вам счастье в любви!

Содержание

Введение	5
Симптоматика любви	6
Мир дуален	7
Любовь многогранна и многолика	8
Вся моя жизнь	9
Любовь не имеет решающего значения, любовь решает все!	10
Январь	11
Невротическая потребность или жизненная необходимость?	11
1. Любовь правит Миром	12
2. Любовь ищет нас	13
3. All we need is love!	14
4. Не отрекаются, любя	15
5. Невротик не способен любить!	16
6. Выбирай: первый или любимый?	17
7. Люби. И не бойся!	18
8. Не путай любовь и секс!	19
9. Любовь в тебе всегда	20
10. Любовь – лучший выбор!	21
11. Делай сколько угодно шагов навстречу	22
12. Любовь – всегда уникальный опыт	23
13. У каждого свое определение любви	24
14. Выбирай: съесть или быть съеденным?	25
15. У любви и стресса одинаковые симптомы	26
16. Не упускай свой шанс	27
17. Любовь – эффективное лекарство	28
18. Даже в побочном действии есть своя прелесть	29
19. Любовь – это болезнь	30
20. Лови кайф от дофамина!	31
21. Любовь сделает тебя счастливым, но...	32
22. Предупрежден – значит вооружен!	33
23. Любовь расширяет границы	34
24. Твоя любовь ≠ ЛЮБОВЬ	35
25. Кто-то любит арбуз, а кто-то – свиной хрящик	36
26. Бери то, что дает вселенная	37
27. Любовь – самое ресурсное из состояний	38
28. Нет побед и поражений!	39
30. Протестируй себя на легкость	40
31. В любви не бывает мелочей	41
Февраль	42
Есть ли границы?	42
32. Твоя жизнь – это твоя жизнь!	43
33. Найди свою цель	44
34. Искать себя – самое интересное занятие	45
35. Стань звездой	46
36. Желания имеют свойство исп...аряться	47
37. Отмени неважные дни!	48

38. Продолжай изменять свою жизнь к лучшему!	49
39. Вспомни себя сперматозоидом!	50
40. Люби себя – и никаких гвоздей!	51
41. В мире есть только ты и твои проекции	52
42. Пойми, чего ты хочешь	53
43. Поговори с частями личности по душам	54
44. Любовь начинается с себя	55
45. Дай дорогу эгоизму!	56
46. Увеличивай плотность событий!	57
47. Хороший рецепт на каждый день	58
48. Узнавай себя по крупичам и целиком	59
49. Найди пример для подражания	60
50. Создай образ успешного «Я»	61
51. Цени себя на 10 коров!	62
52. Учись выстраивать личные границы	63
53. Выбирай: nice to yourself или nice to people	64
54. «Нет» – волшебное слово	65
55. Тренируйся говорить «нет»	66
56. Не гонись за красотой!	67
57. Посети стилиста	68
58. Закажи себе профессиональную фотосессию	69
59. Массаж – это класс!	70
60. Влюбиться!	71
Март	72
Где найти и кому подарить?	72
61. Магия слова рулит!	73
62. Слово обладает энергией	74
63. Избегай похитителей времени	75
64. Учись формулировать!	76
65. «Давайте говорить друг другу комплименты!»	77
66. В человеке все должно быть прекрасно	78
67. Сочини свой собственный словарь нежностей	79
68. Говорить можно не только словами	80
69. Пока мы говорим, другие слушают	81
70. Теория поступков и жестов в действии	82
71. О чем мы говорим, когда мы говорим...	83
Конец ознакомительного фрагмента.	84

Диана Балыко

365 + 1 правило настоящей любви на каждый день счастливого года

Любовь есть желание желания другого...
Жак Лакан

Введение

Цветы прекрасно пахнут, но они не произносят нежных слов. Шум прибоя ласкает ухо, но с ним не построишь дом. Шоколад невероятно вкусен, но от него не бывает детей. Карьера – отличная штука, но она не согреет в холодную ночь.

И только любовь принесет в твою жизнь гармонию и счастье. Или боль и разочарование? Это зависит только от тебя. Как в известной песне – «будет все, как ты захочешь, только как захочешь ты».

Симптоматика любви

Любовь – единственная болезнь, которую хочется переживать вновь и вновь. И даже если мы не признаемся себе, мы все равно ждем рецидива. Даже если нас предавали. Водили за нос. Били под ребра. Рвали на куски. Шили из нас лоскутное одеяло. Вынимали сердце и топтали ногами. Выкалывали глаза и отнимали разум. Мы все равно хотим ее пережить...

Мы – наркоманы. Мы все посажены на иглу этого меняющего сознание и мир наркотика. **All we need is love.**

Допустим, ты не влюбляешься день, месяц, год... Допустим, ты превращаешься в удобного для всех робота: работа с девяти до шести пять дней в неделю, вечером – привезти маме лекарство, посмотреть ящик, ужаснуться новостям и завалиться спать с сытым и пьяноватым брюхом, потому что без пятидесяти «фронтовых» отключиться невозможно, в выходные – прополоть грядки на даче и пожарить шашлык с друзьями, загнать машину на СТО, бросить грязное белье в стиралку. «Одноклассники». «Мамба». «Контакт». «Фэйсбук». Жжжжж... Никакой реальной жизни. Ты умираешь.

Раньше мне казалось, что, когда умираешь, наступает благодатная медитативная нирвана: лежишь в вечной сырой земле, в уютном гробу, и тебя вяло пожирают черви. Ничего подобного: «покой нам только снится». Без любви ты умираешь и попадаешь в ад... при жизни. И это твое бесконечное наказание – работа с девяти до шести пять дней в неделю, вечером – привезти маме лекарство, посмотреть ящик...

Без любви человек – живой труп.

И ты осознанно или неосознанно всегда молишь о чуде. О чуде любви, потому что других чудес не бывает. Просишь своего Бога оживить тебя прикосновением света, радости, волшебства. И чудо приходит. Стремительно и внезапно, как герпес. Вначале начинает немножко покалывать губы, потом – жжет сердце. И ты, привычно мертвый, поеживаешься и думаешь: куда бежать в аптеку, какую принять таблетку, намазать мазь, а лучше – вколоть инъекцию... Внутримышечно, или подкожно, или прямо в сердце, чтобы заморозить его, чтобы не заболеть... Не заболеть любовью. Но разве не о ней ты молишь и гредишь? О ней. Только приступ всегда болезненный. М-да... Противоречивое существо – человек.

Мир остается прежним, но меняется угол зрения. Спасения нет. Температура повышается. Взор мутнеет. Мозг закипает. Сердце лихорадочно стучит. И вот приходит острый горячечный приступ. Озноб любви. А потом – жар. Ты просыпаешься с бессмысленной улыбкой на устах, подмигиваешь своему отражению в зеркале, начинаешь прихорашиваться и чистить перышки. Ты говоришь комплименты коллегам, напеваешь, готовя отчет, не орешь на бухгалтера, когда задерживают зарплату, потому что теперь ты – Будда, которого больше не тревожат земные проблемы, потому что проблем нет, а есть лишь эйфория и счастье.

Есть непреодолимое желание – зарыться носом в редущие за ухом завитушки своего любимого, стянуть с него носки с намечающимися дырками и свитер в катышках, завалить его на диван и гладить, гладить, теревить, целовать и все понимать, и все осознавать, что Он – твой любимый – далеко не супермен и уже давно не Аполлон... И, конечно, не самый умный. И не самый веселый. Но это так неважно. Важно лишь то, что он есть. И он – ТВОЙ!

Мир дуален

На своих тренингах «Идеальная пара» я часто спрашиваю, какие качества люди ценят в партнерах. Получаю разные ответы – от верности до чувства юмора. Но приоритетом все-таки является фактор принадлежности. Любимый – «МОЙ». *Мой* – безусловно, главное слово.

Ведь на самом деле хочется всего лишь жить в домике на море, пить белое вино и есть рапанов. Хочется тишины и покоя, хочется вернуться в матку и ни за что не отвечать. Принадлежать кому-то, считать себя чьим-то – это возможность хотя бы частично снять с себя груз непосильной ежедневной ответственности. Вот почему человеку хочется быть частью команды, компании, семьи... Хочется создать пару.

Но мир дуален: инь и янь, добро и зло, Адам и Ева... И, отдавая себя в объятия любимого, ты не только снимаешь часть ответственности за себя, но и принимаешь часть ответственности за другого, за твоего любимого, потому что не только ты принадлежишь ему, но и он теперь принадлежит тебе. А мы «в ответе за тех, кого приручили»...

Любовь многогранна и многолика

Нет единственно верного определения любви, теста на любовь, анализа на любовь. Для одного она – вирус, для другого – спасение. И жестоко отказать человеку в праве на его уникальные переживания любви словами: «Это все не любовь у тебя, это так... всего лишь увлечение. У тебя еще таких сто будет! А вот у меня любовь. Одна! Настоящая!»

Любовь, как и боль, нельзя потрогать. Она сложно поддается описанию. И от этого кажется эфемерной. **Но она реальна для того, кто ее испытывает. Она изменяет не только сердцебиение и пульс, но и всю жизнь.**

В этой книге будет много противоречий... Как и в самой любви. Но не потому, что автор плохо знает предмет. А лишь потому, что любовь многогранна, уникальна и неповторима для каждого.

Вся моя жизнь

Любовь – это вся моя жизнь. Это песня. Безусловно, я могла бы подарить эту песню одному-единственному мужчине в обмен на его песню. И жили бы мы долго и счастливо, пока не отравили бы друг друга в один день. Но нет, не к этому стремится моя ищущая душа. Я не хочу варить борщи, потому что в ответ кто-то забивает гвозди. От этого ничего не изменится в мире, а я все еще верю, что могу многое поменять! И посему я хочу поделиться с тобой, мой читатель, секретами общения и оболения, тайнами познания и радостями узнавания, советами по выживанию и собственными переживаниями. Все страницы этой книги пропитаны любовью. И прочитав ее, ты наверняка станешь чуть-чуть счастливее, а мир вокруг тебя чуть-чуть волшебнее. Я в это верю!

Это не пособие по технике секса, не сборник статей в стиле гляцевых журналов, не эзотерический талмуд, не школьные нравоучения о семейных ценностях и не очередной «труд по стервологии». **Это скорее гадательная книга. Ее можно читать с любой страницы.** Пить, как нектар любви, маленькими глоточками. По чуть-чуть. Каждый день. Целый год.

Можно задать себе и миру вопрос о любви, потом зажмуриться и нырнуть в книгу. Правило, на которое ты попадешь, и будет тебе ответом. Ты можешь последовать ему, если найдешь в своем сердце отклик. А можешь поступить от противного. Со временем я поняла, что книги и люди живы как их принятием, так и противодействием, как любовью, так и ненавистью. И я не жду, что каждый мой читатель воспримет сие произведение как Библию, я жду возражений, споров, потому что люди – ужасные спорщики, и в каждом из нас живет маленький забияка, который не хочет признавать чужой опыт, а спешит набивать свои собственные шишки.

Я работала над этой книгой не для того, чтобы попасть в анналы академической литературы по психологии и философии, а лишь для того, чтобы у тебя, мой читатель, было романтическое настроение как минимум год. Чтобы ты флиртовал, улыбался прохожим, веселился с друзьями, искрометно шутил, нравился окружающим и самому себе. Чтобы ты влюблялся и любил, отдавал себя без остатка и с лихвой получал взамен. Чтобы жизнь стала восприниматься как чудо. Такая вот у меня нехитрая цель. Я хочу видеть вокруг себя влюбленных, любимых и любящих людей. Потому что от этого я сама с каждым днем все больше люблю жизнь.

Эту книгу можно использовать как бальзам на рану, релаксирующее средство или подставку под пиво. С ней можно приятно скоротать вечерок дома или в дороге, расслабиться, посмеяться, погрузиться и просто побыть самим собой – живым, простым, родным и таким хорошим... Ты ведь такой, не правда ли?

Любовь не имеет решающего значения, любовь решает все!

Ради десятка рифмованных строк
Снова пускаю весну на порог.
Снова ночами пишу – не сплю.
Снова люблю,
люблю,
люблю...¹

*Всегда твоя,
Диана Балыко*

¹ Здесь и далее, если не указано авторство, стихи написаны Дианой Балыко.

Январь Любовь как состояние

Невротическая потребность или жизненная необходимость?

*Любовь – картошка,
печеная,
только что извлеченная
из золы, и ты
перебрасываешь
ее
с ладони на ладонь,
боясь обжечься
больше,
чем уронить.*

Вера Павлова

В данном разделе речь пойдет о том, что любовь – не цель и не средство, а самое ресурсное из состояний. Ведь на самом деле любовь не имеет решающего значения, настоящая любовь решает все.

1. Любовь правит Миром

Поэт во мне говорит, что всем в мире движет любовь. А психолог знает, что жизнью управляет либидо. Не то либидо, которое толкает нас на половые акты. А либидо в широком смысле. Либидо как экспансия. Желание распространить себя на как можно большую территорию. Захватить власть, деньги, умы и чувства других людей. И тогда нам покорятся самые красивые самки и достанутся самые сильные самцы.

Когда люди соприкасаются с чем-то действительно важным, непостижимым, настоящим, они пытаются это немедленно обесценить, упростить, осмеять. Вспомни, как наша женщина в ответ на искреннее восхищение «Как вы прекрасны!» мимоходом бросает: «Ну, что вы! Я просто голову помыла...»

Так же и с любовью. Люди хотят любви, но отрицают само ее существование. Или путают ее с сексом. Или заменяют ее ожирением. Или вместо наслаждения любовью заикаются на страхе ее потерять и мучаются ревностью. Или сгорают в конкурентной борьбе за первенство – за право быть первым у этой женщины, за право стать последней у этого мужчины...

Одному человеку достаточно просто любить. А второму важно быть любимым, третьему достаточно знать, что ты его любишь, четвертому обязательно нужно это слышать и видеть, пятому необходимы ежедневные доказательства любви, а шестому подавай жертвы во имя...

2. Любовь ищет нас

Она стучится в наши двери, в наши сердца. Но мы не узнаем ее. Мы не находим для нее слов. И определений.

«Любовь» – в это слово вкладывают столько разных смыслов, что в итоге его смысл теряется.

Сначала разберемся с определениями. Все то, что мы привыкли называть словом «любовь», в психологии классифицируется как зависимости и привязанности. Человек в своих зависимостях – существо фанатичное. Он то к сигаретам привяжется, то к водке, то к нафтизину, то к другому человеку.

Известный философ, психоаналитик и психолог Карен Хорни выделила одну весьма обычную для нашей культуры черту. Это переоценка любви:

«Когда я говорю о невротической потребности в любви, я имею в виду явление, которое встречается в наше время в различных формах и с разной степенью осознания чуть ли не в каждом невротике и выражается в чрезмерной потребности невротика в том, чтобы его любили, ценили, признавали и поддерживали, чтобы ему помогли и советовали, а также в чрезмерной чувствительности к фрустрации этих потребностей».

3. All we need is love!

Возникает резонный вопрос: в чем разница между нормальной и невротической потребностью в любви?

Безусловно, все хотят любить и быть любимыми. Это обогащает жизнь и дает ощущение счастья. В этих границах потребность в любви не является невротическим феноменом.

У невротика потребность быть любимым чрезмерна. Если продавец неприветлив, это может испортить ему настроение. Это может случиться на вечеринке, если все не будут с ним достаточно внимательны и любезны. Ему никогда не удастся достичь той степени любви, в которой он нуждается.

Хорни отмечает, что **«если для здорового человека важно быть любимым, уважаемым и ценным теми людьми, которых он ценит сам или от которых он зависит, то невротическая потребность в любви является навязчивой и неразборчивой»**.

Например, существует тип невротических женщин, у которых желание выйти замуж принимает форму навязчивости. Без штампа в паспорте они не чувствуют себя полноценными. Гипертрофированная ревность – также невротическое состояние. Требование «Ты должен любить только меня!» – признак невроза. Безудержный эгоизм и потребность в безусловной любви – «Ты обязан любить меня, как бы я себя ни вела» – также невротические симптомы.

4. Не отрекаются, любя

Есть люди, которые сознательно отрекаются от любви, декларируя: «Кто ее видел? Эту любOFF/ON... Дайте мне что-нибудь реальное!» Они озлоблены на жизнь и считают, что любви не существует. Потребность в любви замещается у таких людей ненасытной страстью к материальным благам.

Порой люди, пережив разрыв, замещают боль обжорством и сильно прибавляют в весе. Но они же теряют лишний вес, вступая в новые отношения, и этот цикл может повторяться множество раз.

Любовь – не конфета, которая всегда будет сладкой. А люди – не вещи. Они не принадлежат тебе. У них свои планы на жизнь. И эти планы не всегда будут совпадать с твоими. Отнесись с должным вниманием к этой новости!

5. Невротик не способен любить!

Хорни пишет о неспособности невротической личности к любви «...из-за тревоги и скрытой и явной враждебности, которая возникает у него в ранней жизни вследствие плохого обращения с ним самим. В процессе развития эта враждебность значительно возрастает».

Однако невротик не знает, что не умеет любить. Он живет иллюзией, что он величайший из влюбленных и обладает огромной способностью к самоотдаче. Он будет уверять тебя в том, что в своей жизни все делает только для других и не умеет лишь одно – радовать себя самого. Он действительно в это верит. У него даже может быть глубоко укоренившийся еще в детстве запрет на то, чтобы сознательно желать что-либо для себя и быть счастливым. Однако неумение делать счастливым себя не позволяет невротiku делать счастливыми других. Но он крепко держится за самообман, поскольку тот оправдывает его собственные претензии на любовь других.

И тут на передний план выходят два классических вопроса русской литературы – «Что делать?» и «Кто виноват?».

*Хочешь научиться плавать? Плыви! Хочешь быть любимым? Люби!
Других секретов нет! А виновных пусть суд ищет: ему виднее.*

6. Выбирай: первый или любимый?

В нашей соционормативной культуре человека с детства приучают к конкуренции, к борьбе за выживание и место под солнцем. Выделиться, быть первым, стать главным – хорошо для карьеры, но пагубно для любви. В любви не бывает ни первых, ни правых. Там все равны. И все друг другу уступают. И живут желаниями другого. Только у такой любви есть потенциал и будущее. Прочие отношения обречены на умирание.

Наиболее важный невротический конфликт – это конфликт между навязчивым, бездумным стремлением всегда быть первым, правым, главным и потребностью быть любимым.

Наконец-то реши для себя, что тебе важнее – быть всегда правым или быть любимым? Выбор за тобой!

7. Люби. И не бойся!

Еще одна серьезная проблема невротика – боязнь быть отвергнутым, брошенным, преданным.

Этот страх может быть так велик, что зачастую невротик скрывает свои теплые чувства под маской равнодушия или даже неприязни. Он боится говорить комплименты или делать подарки из страха быть осмеянным или отвергнутым. Такой невротический тип кажется холодным, враждебным, даже агрессивным, потому что он надежно прячет свое ранимое сердце за семью печатями.

Если ты боишься потолстеть, выпей перед едой 50 граммов коньяка – он притупляет чувство страха! Тоже самое с любовью: Si vis amari – amo!²

Бросайся на амбразуры любви и никогда ни о чем не жалея. Любая мышца нуждается в разработке. Тренируй свое сердце! Дари своему любимому праздники, удивительные слова, восхищенные взгляды, необычные подарки... Пусть тебя не оценит один, зато тобой восхитится другой. Ведь все, что не убивает, делает нас сильнее.

² Si vis amari – amo! (лат.) – Хочешь быть любимым – люби!

8. Не путай любовь и секс!

Карен Хорни предупреждает: «Пожалуйста, не надо путать любовь с сексуальностью!» Наверняка ты встречал людей, которые легко вступают в сексуальные отношения, но очень трудно пускают кого-либо в свое сердце. Одна пациентка как-то сказала мне: «Я совсем не боюсь секса, я ужасно боюсь любви».

Секс может быть удивительным и прекрасным. Он может быть проявлением любви, ее телесным выражением, но базисно он – всего лишь инстинкт, контакт половых органов. **А любовь – нечто совсем другое...**

Любовь – это непостижимая способность спонтанно отдавать себя другому, вместо того чтобы требовать все себе. Любить – это находить в счастье другого собственное счастье.

9. Любовь в тебе всегда

Любовь – это тысячи уникальных мелочей, придуманных тобой и тем, кого ты любишь. И сама жизнь.

Любовь – это особый свет в глазах. И некое особое знание. И покой. И отсутствие всяческих сомнений. Сомневаться может разум. Логика может подсказать тебе десятки «если» и тысячи «почему». Инстинкт самосохранения может подать свой голос... Но любовь не сомневается. Она просто светит изнутри. И греет так, что становится тепло и уютно, как в снежный зимний день перед камином с бокалом коньяка и светлыми мыслями о лете.

Пока ты влюблен, собирай любовь в единый пазл, по крупичкам, чтобы потом в любой ненастный день вынуть из сердца кристалл любви, положить его на ладонь, полюбоваться им и вспомнить, что любовь никуда не исчезает, она в тебе всегда, ежедневно и ежедневно...

Настоящая любовь – состояние безобъектное, про которое одинаково светло говорили и Христос, и Будда. Она как суть, как смысл, как способ дыхания, как сущность, как воздух, как желание жить и радоваться – совершенно естественная потребность каждого живого, мыслящего и чувствующего существа.

10. Любовь – лучший выбор!

Человеческая любовь требует очистки от примесей – от желания узурпировать время и мысли любимого, от ревности, от страха быть отвергнутым и брошенным, от нестерпимого желания быть первым, правым, главным... **И тогда появляется Любовь в чистом виде.** Очищенная как спирт. Жгущая кровь, природная, вулканическая. Это лучшее, что может с тобой случиться.

Лучше, чем мастурбация, фелляция, групповуха, тантра, «Камасутра», утро в чужой постели.

Лучше, чем колбаса, рыба, шоколадное масло и клубничный коктейль.

Лучше, чем все книги про Гарри Поттера. И даже лучше, чем Библия.

Лучше, чем все телевизионные шоу, вместе взятые. И концерты. И спектакли. Про любовь. И про нелюбовь.

Лучше, чем празднование Нового года.

Лучше, чем «Голубое сало» Сорокина, соло Хэндрикса, шаги Нила Армстронга по Луне или все состояние Билла Гейтса.

Лучше, чем все трансы далай-ламы, чем все уколы тестостерона Шварценеггера и коллагеновые губы Памелы Андерсон.

Лучше фантазий де Сада и глюков Кастанеды.

Лучше, чем свобода. Свобода от любви. И свобода без любви.

Любовь лучше, чем жизнь! Хотя нет. Любовь – это и есть жизнь!

11. Делай сколько угодно шагов навстречу

Если ты способен отдавать свое сердце, то любовь превращается в танец. Танец, придуманный тобой. И главное правило этого танца в том, что в нем невозможно ошибиться. Просто ты делаешь шаг навстречу любимому, а любимый – шаг к тебе. Или наоборот. Или же ты делаешь два шага, а потом еще три. Навстречу любимому. Сколько угодно шагов навстречу... А потом любимый делает шаг навстречу тебе. Или столько шагов, сколько захочет, сколько позволит себе. **Самое прекрасное – то, что в танце любви нельзя ошибиться.**

Любовь не прилетает, не сваливается, не обрушивается; она сидит в нас, всегда сидит и ждет, кто же ее выманит, ради кого мы разорвем грудную клетку и выпустим на свет пылающее сердце...

Но если человек уходит от тебя – не держи его, не беги за ним вдогонку, не унижайся, не кричи, что ты – самый лучший шанс, единственно верная возможность, уникальный подарок, невысказанное счастье... **То, что действительно твое, никуда не исчезнет**, даже оступившись, попытавшись уйти, обязательно вернется. Ведь твоя судьба не может уйти от тебя. А если не вернется, значит, оно никогда не было твоей судьбой.

– А чьей тогда? – спросишь ты.

Вот уж этого я не знаю. Но не твоей – точно.

12. Любовь – всегда уникальный опыт

Предмет любви интересует всех. Потому как даже такое простое физическое действие, как поцелуй, без любви превращается всего лишь в обмен слюнями.

Однажды мой читатель, 28-летний Сергей Синкевич, поделился со мной своими наблюдениями на сей счет: «Любовь – величайшая загадка всех времен и народов (покруче исчезнувшей Атлантиды). Она будоражит умы... Соперничать с ней может разве что тема «сисек», которая, по мнению большинства, до сих пор не раскрыта...

Когда речь заходит о любви, лично у меня в памяти непременно всплывают строки: «О любви немало песен сложено...». Да действительно, и песен сложено, и стихов написано, и книжек всяких разных «вумных» и трактатов, а ночей сколько бессонных, слез сколько... Эх... **А тема по-прежнему не раскрыта...**

Но что я знаю о ней наверняка, так сказать, на 100 процентов? Ну, пожалуй, то, что эта хрень неосвязаема, личный и визуальный контакты с ней не налажены и из попыток составить собирательный фоторобот ничего не выйдет – у каждого из нас будет свое мнение на счет первичных половых признаков, роста, веса и т. д.

13. У каждого свое определение любви

Единого определения, обозначающего любовь, конечно, нет.

Все народы в разные времена даже этого слова избегали, табуировали, заменяя его другими понятиями. «Это не любовь, это привязанность». Или: «Это не любовь, это половой инстинкт». «Это не любовь. В любви не должно быть ревности. Это просто собственническое чувство». Человечество боится всего, что связано с теми бесчисленными, бесконечными аспектами, которые включает понятие «любовь».

У древних греков понятий любви было аж четыре: «сторге» – любовь с оттенком нежности, «филия» – любовь с оттенком дружбы, «агапе» – любовь-жертвенность, «эрос» – любовь-страсть. Не известно, пытался ли древний грек классифицировать по этой схеме свои чувства к древней гречанке. Но то, что такая мода появилась и у последующих поколений, – это уж точно.

Однажды я попыталась зарифмовать свои представления о любви. И получилось... стихотворение.

Что такое любовь? Бабочки в животе?
Лист, сошедший с ума, ночью ставший цветком?
Что такое любовь? Солнце в талой воде?
Или, может, луна, разбудившая дом?
Или жажда тепла и касания губ?
Что такое любовь? Может, запах волос?
Может, сердца канкан или горечь разлук?
Что такое любовь? Безответен вопрос...

14. Выбирай: съесть или быть съеденным?

Практикующий психолог не может позволить себе сказать: «Любовь – штука необъяснимая» и поставить на этом точку.

Что же такое любовь? Я так и вижу полные жажды познания глаза моих читателей.

Для мужчины – это готовность быть съеденным. Вспомните самку богомола, которая съедает самца при совокуплении, начиная с головы. Так незамысловато по законам природы можно потерять голову от любви в самом что ни на есть прямом смысле. Готовность отдавать себя без оглядки – вот что такое настоящая любовь для мужчины. Кому нужен Колобок, которого никто не съест? Он зачерствеет и испортится.

А для женщины любовь – это трагедия. Она тоже хотела бы отдавать, но должна есть, а не быть съеденной. Таковы законы природы. Ведь берет женщина и съедает мужчину не для себя, а для продолжения рода. Это инстинкты. Даже если род не продолжается, инстинкты работают. Когда женщина действительно влюбляется, это страшно. Она сама себе не принадлежит.

Для мужчины любовь – это буря эмоций, радуга, радость, восторг, а для женщины – падение в пропасть.

15. У любви и стресса одинаковые симптомы

У меня была клиентка, которая в сорок два года впервые влюбилась и сошла с ума. Раньше она просто не знала, что так бывает: жизнь прожила, детей нарожала, воспитала, выучила. И вот... «Любовь нечаянно нагрянет».

Павшие жертвой любви часто утверждают, что **чувствуют себя так, словно их подхватил и несет могучий поток...** Новейшие открытия подтвердили обоснованность сей поэтической метафоры: улыбка, взгляд, знакомый запах духов, прикосновение руки любимого существа провоцируют в человеческом организме подлинное наводнение химических веществ. Зародившись в мозгу, они стремительно распространяются по нервам и кровеносным сосудам, вызывая столь знакомые симптомы, как густой румянец, потные ладони и учащенное дыхание.

Любовь подозрительно смахивает на стресс? Что ж, ничего удивительного – ведь их химические пути совершенно идентичны.

16. Не упускай свой шанс

Подобно тому, как есть математика и высшая математика, есть химия и высшая химия.

Химия занимается процессами, происходящими в теле человека, а высшая химия – в его сердце, но не в том, которое является «пламенным мотором» и ответственно за снабжение организма кровью, а в том сердце, которое нельзя вырезать и заспиртовать, в том сердце, которое мы называем душой...

Химия – это наука.

Высшая химия – это философия, психология, литература, искусство и религия. Высшая химия – область наших чувств. И прикоснуться к ней – невероятно интересно и увлекательно. Не упускай свой шанс проникнуть в высший из миров!

17. Любовь – эффективное лекарство

Характерной приметой нашего времени стали лекарства. Мы с тобой живем в химическом доме, в одной огромной аптеке. Мы постоянно сидим на препаратах: гормонах, таблетках, пилюльках, травках, БАДах и прочих медикаментах... Они реанимируют настроение и самочувствие. «Цитрамон» снимает головную боль. Малазийские БАДы улучшают эрекцию и увеличивают половой член. «Циклодинон» регулирует менструальный цикл. Но самый эффективный препарат – любовь.

Любовь обладает широким спектром действия. Она окрыляет, опьяняет, развивает воображение, будоражит фантазию, обостряет восприятие жизни, усиливает вкус и делает краски мира ярче. Любовь пробуждает в человеке самое лучшее – творчество, искренность, отзывчивость, сексуальность... Любовь – мощнейший энергетик. Влюбленный человек способен свернуть горы.

Однако не стоит забывать, что у **любви есть побочные действия**. И это далеко не всегда дети. Но...

18. Даже в побочном действии есть своя прелесть

У любви есть одна проблема. Она не вечна. Она проходит. Как болезнь. Прав был Ларошфуко, когда сказал: **«Любовь можно сравнить с горячкой: тяжесть и длительность и той и другой нисколько не зависят от нашей воли».**

Кровь влюбленного теряет до 40 процентов протеина, помогающего обеспечивать обмен информацией в нервных клетках. Итальянские ученые разработали методику, определяющую, влюблен ли человек. Для этого нужна лишь капля крови для анализа. Если будет обнаружен недостаток того самого протеина, выносится вердикт: человек влюблен.

Для невлюбленных людей чужая страсть выглядит как психическое заболевание, смесь мании и слабоумия. Любовь – как фальшивомонетчик, который легко подменяет золото на медяки и медяки на золото. «Влюбленные похожи на сумасшедших, они не видят очевидного и умудряются увидеть несуществующее», – еще Лукреций Кар заметил это.

У влюбленных появляется несвойственная им модель поведения: навязчивые звонки по телефону, письма, разговоры в чате, постоянное желание встречи, истерики, бурная радость, сменяющаяся депрессией... Все признаки психоза. Любовь вызывает головокружение, подобно реакции на высокотоксичный амфетамин, и крах, который следует за разрывом, очень напоминает состояние аутизма.

19. Любовь – это болезнь

Нейробиологи полагают, что любовь – это действительно болезнь. Всемирная организация здравоохранения внесла любовь в реестр заболеваний, дав ей отдельный номер – F63.9. **Влюбленность – это пример наиболее иррационального поведения человека**, это не вопрос удовлетворения простой потребности или получения награды.

Исследователи разработали анкету, измеряющую степень влюбленности, и обнаружили, что у людей, показавших самые высокие результаты, одна из зон мозга особенно активна. Эта отвечающая за страстность зона связана с тягой, желанием и необъяснимым влечением, которое люди чувствуют к определенному человеку, выделяя его из многих одинаково привлекательных партнеров.

Ученые утверждают, что по своей нейронной физиологии романтическая любовь сродни таким чувствам, как голод, жажда или потребность в наркотиках!

20. Лови кайф от допамина!

Исследователи любви провели научный эксперимент над студентами колледжа, которые влюбились около двух месяцев назад.

Молодые люди во время эксперимента смотрели на фотографии своих возлюбленных, пока аппарат для магнитно-резонансной томографии делал снимки их мозга. На сконструированной с помощью компьютера карте были видны «горячие зоны» в глубине мозга. Эта область плотно заполнена клетками, производящими или впитывающими химическое вещество – допамин, который активно распространяется, когда люди испытывают страстное желание или ожидают вознаграждения. В исследованиях патологических игроков, зависящих от кокаина и даже людей, играющих за деньги в компьютерные игры, было выяснено, что области выработки допамина становятся особенно активными, когда эти люди выигрывают.

Те же исследователи изучили снимки мозга молодых людей и девушек, которых недавно бросили их возлюбленные. Они заметили **увеличение активности в области мозга, отвечающей за страстную любовь**. Это ли не научное подтверждение того, что уже давно описывалось в стихах и романах: когда тебя бросают, любовь усиливается.

Влюбленные похожи на наркоманов: тот же мечтательный взгляд, эйфория, непредсказуемость, зависимость и, к сожалению, та же ломка... Важно помнить, что рано или поздно (не позднее 300 дней) повышенная активность в «любовных» зонах мозга постепенно сама собою утихает. И тогда человек возродится к новой жизни и новой влюбленности.

21. Любовь сделает тебя счастливым, но...

Майкл Аргайл в своей книге «Психология счастья» написал, что само понятие счастья весьма расплывчато и невразумительно, но большинство людей отдает себе полный отчет в том, что это такое: «Когда проводились опросы на эту тему, оказалось, что под счастьем люди подразумевают либо состояние, когда человек испытывает радость или другие позитивные эмоции, либо удовлетворенность жизнью. Два указанных компонента часто изучаются в различных исследованиях счастья, и мы увидим, что причины их несколько разнятся. Достаточно часто рассматривается и еще одна составляющая – отсутствие депрессии, тревоги и других отрицательных эмоций».

Я не буду врать, что любовь обязательно сделает тебя счастливым. Не всегда! Часто любовь – это проверка на прочность и вшивость. Часто любовь – это испытание временем и каленым железом чувств... Но любовь делает тебя живым – чувствующим, настоящим. Это уж точно!

22. Предупрежден – значит вооружен!

Есть еще одна психофизическая закономерность близости: человек переживает боль разлуки примерно в два раза быстрее, чем развивались и длились его отношения.

Например, если твой роман длился три месяца, то уже через полтора ты будешь готов к новому любовному приключению. Если пара прожила в законном браке четыре года, а потом распалась, то полностью оправиться от разрыва партнеры смогут года через два. Но на то оно и правило, чтобы в нем были исключения. Предупрежден – значит вооружен. Если человек знает причину своей боли, ему легче с ней справиться.

Результаты, полученные учеными, помогают понять, почему любовь бросает нас в пучину эмоций – от неги до ярости. А главное – как трансформируется любовь, когда мы боимся, что наше чувство останется безответным, что возлюбленный унизит нас отказом, раздавит, растопчет врученное ему сердце, что дивная волшебная сказка неожиданно обернется страшной былью разочарования.

23. Любовь расширяет границы

Ты когда-нибудь удил рыбу? Вспомни состояние азарта, когда ты забрасываешь удочку и ждешь... И вот рыба начинает клевать! Ну же, подсекай! Короткий рывок. И вот уже рыба бьется на крючке. Ты поймал! Ты в гармонии с миром. Но вряд ли во время рыбной ловли ты думаешь о недоделанном отчете или об экономическом кризисе. Когда ты ловишь рыбу, ты ловишь рыбу... Иначе ее очень сложно поймать. В момент рыбной ловли твое «Я» расширяет свои границы: твоя рука заканчивается там, где заканчивается удочка, твоя рука заканчивается на крючке.

Прочувствуй, как изменились границы твоего «Я» после того, как ты сел за руль. Твоя телесность увеличилась до размеров автомобиля. Ты буквально кожей чувствуешь габариты своей машины. Движение рук на руле приводит к повороту, и ты точно прогнозируешь его угол. Ты знаешь... Ты слышишь, как урчит мотор, и ты понимаешь, что он тебе говорит.

Твоя новая работа меняет спектр твоих полномочий и твой социальный статус. Ты влияешь на людей, пространство, мир... Ты расширяешься, растешь в границах своего «Я» практически ежечасно.

Но ничто не делает тебя таким большим, как любовь. Встретившись со своей любовью, ты начинаешь жить желаниями любимого, границы твоего «Я» расширяются вдвое, ты благодаришь Вселенную за эту встречу и начинаешь любить и тоньше чувствовать весь мир. И границы твоего «Я» расширяются до размеров Вселенной.

24. Твоя любовь ≠ ЛЮБОВЬ

И все-таки твоя любовь – это всего лишь частный случай. А любовь как состояние – целая Вселенная, и количество ее частных случаев стремится к бесконечности.

В НЛП есть аксиома: «Карта ≠ территории ≠ другим картам». Что это значит? Карта – твой угол зрения, твое видение ситуации. А территория не исчерпывается даже миллионами разных карт. Вселенная – это территория. Твое представление о Вселенной – это твоя карта. Но карты мира необходимы, чтобы ориентироваться в нем. Если разным людям дать задание составить карту одной и той же территории, карты получатся разными, ведь люди по-разному воспринимают окружающий мир, у них различные способности к рисованию и интересы. Но для тебя реально только твое восприятие мира. И это восприятие у каждого человека индивидуально и уникально.

Какое отношение это имеет к любви? Самое прямое!

Твои переживания любви могут не совпадать с представлениями о любви других людей. Но каждый имеет право на свое собственное чувство. И это чувство достойно уважения! Пора перестать удивляться, что не все мнения, желания и планы других людей совпадают с твоими. Пора осознать, что при новых входящих данных твое представление о любви будет меняться, и это нормально. Можно даже поверить, что, пережив «одну неземную любовь», ты выживешь и сможешь полюбить снова. И, может быть, даже не один раз...

25. Кто-то любит арбуз, а кто-то – свиной хрящик

Одному нравятся блондинки, другому – брюнетки, третьему – рыжие с большой грудью. Какие-то девушки предпочитают качков, другие – ботанов с большим... пенисом, третьи ищут себе «папика». Прекрасно, что у людей разные вкусы.

Однажды я стала свидетелем прелюбопытного диалога.

– Эта девушка тебя заинтриговала?

– Нет! Кого может заинтересовать привлекательная, загадочная, страстная, возможно, ненормальная, жестокая, пьяная, заносчивая и грубая женщина? Ну кому она нужна? Кому?!

– Есть такие люди...

Дейл Карнеги говорил: «Я очень люблю клубнику со сливками, а рыба любит червяка, поэтому когда я иду на рыбалку, то беру червяка, а не клубнику со сливками».

Если ты хочешь привлекать других людей, надо перестать оценивать мир, только исходя из своей «карты». Кстати, не стоит удивляться, волноваться, негодовать, если твоя «карта» не совпадает с «картой» другого человека. Лучше отнестись к этому факту с интересом и пониманием – «другой видит и воспринимает все не так, как я. Интересно, почему?» Такая позиция дает возможность узнать для себя что-то новое. Особенно удивительно бывает увидеть в другом человеке отображение своей «карты», свои недостатки, способ реагирования на сложные ситуации, ведь при всем различии мы бываем очень похожи.

26. Бери то, что дает вселенная

Ты замечал, что, когда ты очень сильно чего-то хочешь, сама Вселенная начинает помогать тебе разными способами: поступают нужные предложения, находятся люди, деньги, связи, возможности? Главное – очень захотеть и научиться принимать подсказки Вселенной.

Мы постоянно живем в ожидании любви, забывая, что любовь везде.

В самые трудные минуты нашей жизни мы вспоминаем о любимых, а не о ненавидимых. У любви тысячи определений и миллионы лиц. Порой масок. Личин. Ролей. Историй. Она скрывается. Она обнажается. Отдает нам себя.

А мы не берем. Мы все время хотим другого. Неземного. Или слишком земного. Лишь бы не того, что есть.

А она здесь. В суете каждого дня. В глазах людей, которые тебя окружают. Только присмотри! И бери любовь. Но при этом важно не переусердствовать и не метаться, как раненый бизон. Нужно научиться желать, не желая. Как это? Просто! Каждый день повторяй, как мантру:

– Господи, дай мне то, что мне действительно нужно, а не то, чего я хочу.

И принимай жизнь, как подарок, – такой, какая она есть.

Думаешь, принцев на всех не хватает, не с твоим рылом в калашный ряд? Выбрось в мусорную корзину этот лингвистический балласт советского прошлого!

Говорят, удача потных не любит. Так что перестань суетиться под клиентом. Он и сам все сделает. Иногда, если некоторые проблемы не решать, они решаются самостоятельно. А любящие люди сами появляются и проявляют себя в неожиданных ситуациях. И оказывается, что ты совершенно не одинок. И важен. И нужен. И любим.

Настройся на любовь и помни: Вселенная – дружественная система, наполненная необходимыми тебе ресурсами.

27. Любовь – самое ресурсное из состояний

Любовь – это серьезный капитал.

В мире экономических кризисов, геополитических разборок и компьютерных вирусов всегда остается Любовь. Она существует для того, чтобы ею можно было делиться друг с другом, переливать энергию из одного сосуда в другой, обогащая себя и наполняя партнера...

В мире достаточно всего необходимого для счастливой жизни. Жизнь постоянно дарит нам любовь, дает второй шанс, но вот пользуемся ли мы ими, принимаем ли – это уже другой вопрос. Помни: то, что ты думаешь о мире сегодня, он пошлет тебе завтра! Думай о любви! Живи любовью! Люби и будь любим!

28. Нет побед и поражений!

Если девушка не пошла с тобой на свидание, пригласи ее по-другому! Женщины любят настойчивых! Если парень не восхищен тобой, сделай так, чтобы на тебя обратили внимание все его друзья. Мужчины хотят ту женщину, от которой все без ума.

О чем это я? Если у тебя что-то не клеится в отношениях, сделай это по-другому, попробуй еще один способ, дай себе еще один шанс, не отказывайся от второй и тридцать второй попытки. Будь азартным! А если что-то получилось хорошо, не заикливайся на этом варианте, как на единственном, потому что в другое время и в другом контексте этот способ может не сработать.

Для создания лампочки Эдисону потребовалось провести 2000 опытов! На пресс-конференции, посвященной новому изобретению, журналист спросил его:

– Скажите, мистер Эдисон, каково это – терпеть неудачу две тысячи раз подряд, пытаясь создать одну лампочку?

– Я отнюдь не ошибался две тысячи раз, создавая эту лампочку. Я обнаружил одну тысячу девятьсот девяносто девять способов, как НЕ сделать лампочку, – ответил ученый.

Что из этого следует? Очень простой вывод: **успех – это движение от неудачи к неудаче, без потери оптимизма.**

Пусть твоим девизом станут слова Эдисона: «Каждая неудачная попытка – это шаг вперед!»

29. Маниакальная страсть к порядку – тревожный симптом

Ты замечал, что когда болеешь, ждешь кого-то важного в гости, волнуешься о предстоящем экзамене или собеседовании на работу, бардак в квартире начинает раздражать? Внутри организма все закипает, и ты развиваешь бурную деятельность по наведению порядка – стираешь, моешь посуду, пылесосишь. Порой хозяйка в свой собственный день рождения, вместо того чтобы отправиться в салон и заняться наведением красоты, драит пол в квартире, как будто гости придут не к ней, а к ее паркету...

Девушка ждет парня, волнуется и, заглушая свою тревогу, пылесосит, складывает вещи стопочками на полках шкафа, куда ее кавалер, конечно, не заглянет.

Но когда личная жизнь налаживается, устаканивается, когда позиции определены и отношения прозрачны, в доме постепенно поселяется уютный беспорядок. Влюбленным нет больше никакого дела до мирской суеты и генеральных уборок, разве что мусор вынесут и посуду помоют, чтобы мухи не заводились.

Поэтому я так люблю квартиры, где из каждого угла на меня смотрит любовь, а не маниакальная страсть к порядку.

Отслеживай свою тревожность по судорожным приступам, которые заставляют тебя хвататься за пылесос. И порой, когда очень хочется заняться наведением порядка, может, лучше просто позвонить своему любимому и пригласить его на романтическое свидание?

30. Протестируй себя на легкость

Когда ты влюблен, кажется, что за спиной вырастают крылья. Ради любимого горы можно свернуть. И рюкзак набить вещами за пятнадцать минут, чтобы рвануть в поход на выходные. И песню сложить. И картину написать. И дом построить. И дерево вырастить. И сына родить... И все это не кажется невыполнимым. Как раз наоборот.

Вспомни в себе это состояние легкости, влюбленности, напитайся им, ощути крылья за спиной. И теперь каждый раз, когда кто-то взваливает на тебя, казалось бы, непосильную ношу, улыбайся, расправляй крылья своей внутренней любви и пари над миром. Ты удивишься, как все дела начнут спориться, а проблемы превратятся в задачи, вполне решаемые, между прочим...

31. В любви не бывает мелочей

Не откладывай любовь на потом! Один мой знакомый все время откладывает прыжок с парашютом, оправдывается: «Всегда успею получить удовольствие». Но, как говорят в Тибете: «Никогда не знаешь, что придет раньше – следующее утро или следующая жизнь».

Бог – это любовь. Любовь – это жизнь. Не откладывай жизнь в долгий ящик: она может закончиться. У нее может истечь срок годности. Каждый проект имеет свой срок. Ребенок должен родиться через девять месяцев, школу нужно закончить в семнадцать, выйти на пенсию в шестьдесят. Ты, конечно, можешь отклониться в ту или иную сторону. Только постарайся не пропустить самые важные остановки на пути своей жизни. И пусть в твоей жизни будет любовь – настоящая, сумасшедшая, безграничная, мудрая, отдающая, не требующая взамен, всепрощающая, всепринимаящая, всепонимающая, исцеляющая, всепобеждающая, безусловная...

Февраль Любовь к себе

Есть ли границы?

*Когда идешь, голову держи всегда прямо, носки ставь врозь и
всегда помни, кто ты такая.*

Льюис Кэрролл. Алиса в Зазеркалье

В этом разделе разговор пойдет о личных границах и частях личности, об интересах, хобби, внешности, о том, сколько времени человек должен уделять себе, любимому, и на что лучше потратить жизнь.

32. Твоя жизнь – это твоя жизнь!

Людям свойственно завидовать. Всегда кажется, что у соседа больше, толще и длиннее, что кому-то незаслуженно достаются все блага на Земле, пока нам приходится пахать. Сталкиваясь с такими воззрениями, я всегда говорю: любопытствуй, любопытствуй неукротимо!

Любопытство – единственное лекарство от зависти. Как только ты узнаешь подробности жизни, обычно скрываемые, того или иного человека, ты понимаешь, что завидовать нечему, что за свои блага он платит ту цену, которую ты скорее всего заплатить будешь не готов...

Меня часто спрашивают, как мне удастся быть успешной во стольких сферах: книги по психологии пишу, тренинги провожу, мои пьесы идут в театрах, я сочиняю стихи, путешествую? Просят совета, как все успевать, как распределить свое время. Я просто трудолюбив. Я никогда не заставляю себя работать. Иногда заставляю себя не работать, иначе просто умру, поскольку организму тяжело справляться с такой нагрузкой. Отдыхая, я испытываю чувство вины. И не могу ничего с собой поделать, не умею просто валяться, просто принимать ванну, просто смотреть телевизор... Рядом со мной всегда блокнот. Мне постоянно нужно что-то фиксировать, записывать, придумывать, сочинять... Даже когда мою посуду. Это шрамы воспитания. С детства родители прививали мне любовь к чтению, труду, активному образу жизни. Не уверена, что это подходит для всех.

Ты уверен, что тебе это надо?

Твоя жизнь – это твоя жизнь. Наслаждайся тем, что тебе дано!

33. Найди свою цель

С рождения меня, тебя, ее, его. С рождения каждого человека начинается его жизнь. И о жизни в целом мы не знаем практически ничего. Мы немного знаем лишь о своем собственном мире. При этом мы умудряемся делать какие-то глобальные выводы и «открываем» законы общие, для «всех».

Твой мир родился с тобой. И с тобой же, с твоим последним вздохом он умрет навсегда, потому что твой мир не может существовать без тебя. Память о тебе может жить еще в чьем-то мире, но не в твоём... Твоего уже больше не будет. Это грустно, но это факт.

Нормальный думающий человек, у которого болит внутри (и то, что болит, называется душой), больше всего боится, что его коротенькая, единственная и неповторимая жизнь пройдет банально и окажется, что смысла в ней в общем-то и не было. И каждый ищет свой собственный смысл жизни.

Мне кажется, что, если посвятить себя достижению какой-то цели и достигнуть ее, жизнь будет уже не напрасной. Но цель ты должен сформулировать для себя сам, чтобы это была именно твоя цель, а не навязанная родителями, школой, средой, супругом. Помни: если тебе удастся оставить след, добро или потенциал для будущего роста или события – это уже что-то.

А если жизнь пройдет, как будто бы тебя и не было, то тогда, спрашивается, к чему это все, зачем было небо коптить?

Жизнь – это притча. А мы – ее смысл. Когда садишься играть с судьбой, посмотри, есть ли у тебя козыри стойкости, дерзости и куража, иначе тебе суждено проиграть...

34. Искать себя – самое интересное занятие

Искать себя – все остальное занимает меня гораздо меньше.

Если честно, у меня абсолютно непрофессиональное отношение к жизни. Как только что-то становится систематическим, требует ежедневных усилий с девяти до шести через «надо» и «не могу» и еженедельных отчетов перед начальством, я закрываю эту лавочку, я ухожу.

Я люблю заниматься тем, что невозможно назвать работой в общепринятом смысле слова.

Мне нравится сочинять и рассказывать истории. Я довела это свое увлечение до профессиональной деятельности. Я стала драматургом. И теперь мои истории играют актеры в театре. Я – драматург Диана Балыко.

Мне нравится рифмовать. И, кажется, у меня это получается. Я довела это свое увлечение до профессиональной деятельности. Я – член Союза писателей Беларуси, член Союза писателей Москвы, автор четырех сборников стихов. Я – поэт Диана Балыко.

Мне нравится давать советы. Мне кажется, я знаю, как поступить в той или иной ситуации, и готова делиться своими мыслями и знаниями с другими. Я стала практикующим психологом и автором двух десятков книг по практической психологии и НЛП. Я – психолог Диана Балыко.

В моей жизни все происходит одновременно. Я не знаю, в какой стране живу и чем занимаюсь. У меня на письменном столе лежит минимум три-четыре комплекта визиток: от психологических тренингов до фотодела. Одно не исключает другого, а второе не вступает в конфликт с третьим. И ничто не является ложью. Это просто разные грани моей личности. Как человек эпохи постмодерна я считаю, что мир непознаваем. И я как личность тоже непознаваема до конца. Ни одна из моих граней не является более истинной, чем другая. Я агностик.

В это время на другой улице в своем офисе сидит человек, у которого один комплект визитных карточек. И он – человек эпохи модерна. Он гностик. Он четко определился со своей картиной мира и с гранями своей личности. Он разобрался со своей идентификацией. И ему окончательно и бесповоротно понятно, что он – следователь прокуратуры Петров Игорь Семенович.

Разница в понимании мира никогда не помешает нам совершить модный и необходимый для делового общения ритуальный обмен визитками. И будет у меня в визитнице лежать карточка следователя Петрова, а у него – моя. Одна из моих.

Когда меня спрашивают, где я работаю, я обычно теряюсь и говорю: «Дома, за компьютером», объяснять – слишком сложно. И долго. Но однажды в ответ на мое невнятное «дома», я услышала: «Если вы не можете ответить на вопрос «где и кем работаете» – скорее всего вы добились успеха в этой жизни».

Это был разговор в поезде, и я улыбнулась.

Ищи себя! Пробуй новые вкусы, области, знакомства... Достигнув вершины, продолжай восхождение. Помни, что у тебя есть ты! Вы справитесь!

35. Стань звездой

Звезда – это то, что светит, греет и знает себе цену. Звезда занимается любимым делом и гордится собой. Звезда не станет оправдываться тем, что жизнь заставляет ее выживать, крутиться, впахивать на нелюбимой работе.

Звезда перестанет быть звездой, если не найдет свой путь самореализации. Звезда всегда влюблена. Но вот объекты любви у звезды могут меняться. Звезда понимает, что не только люди достойны ее заботы и внимания, есть куда более интересные миры – покорение высот и познание глубин, искусство и наука, врачевание и преподавание... Рядом со звездой любой человек чувствует, что жизнь дает шанс и всегда можно добиться большего.

Какие качества отличают звезду от остальных?

Звезда открыта миру.

В ней есть необыкновенная тяга к новизне и зажигательный кураж. Тяга к новым знаниям и великолепная обучаемость всегда вынесут звезду на гребень волны.

Звезда не боится перемен и умеет рисковать.

В ней всегда присутствует мощный настрой на успех и уверенность в собственных силах. Звезда знает, что она просто обречена на... успех. И ничего тут не попишешь.

Звезда четко формулирует, грамотно планирует и всегда достигает поставленной цели.

Протестируй себя: ты звезда? Ну, так стань ею! Свети! Себе и другим.

36. Желания имеют свойство исп...аряться

«С возрастом исчезают желания», – сказала однажды умудренная опытом мать моего мужа. Мне было девятнадцать, и я не поверила.

Но теперь, когда мое лицо покрывается патиной времени, когда я становлюсь все менее категоричной и все более вдумчивой, я наблюдаю, как в организме накапливается усталость. И уже нет никаких сил колбаситься на дискотеке до семи утра, потом бежать в институт, а после института на работу. И так – всю неделю... Ботфорты на высоченных шпильках больше не кажутся удобной обувью. И порой совершенно не хочется фотографироваться, потому что я «не так выгляжу»...

Исполни свои желания, пока они не испарились. Бери от жизни все сегодня и только сейчас. Наслаждайся каждым ее моментом! Живи на полную катушку! Не откладывай счастье и любовь на потом... Ведь никто не знает, что наступит раньше – новый день или новая жизнь.

37. Отмени неважные дни!

Что значит неважный день? День, который прожит без удовольствия ради сомнительной перспективы «завтрашнего счастья».

Рамки, клетки, штампы, границы нам постоянно навязывают. **Мы не выбираем наш образ жизни, его формируют среда и школа, семья и друзья, люди, от которых мы зависим, и те, которые зависят от нас.** Это не плохо и не хорошо. Это просто надо осознать и постараться выстроить свои желания в гармонии с требованиями, которые к нам предъявляют. Нужно перестать беспокоиться и начать жить.

Люби себя по-настоящему, цени свое время, свои чувства и желания, наслаждайся каждым моментом и помни, что неважных дней не бывает.

Жизнь не прощает неважных дней и вырывает годы, проведенные без удовольствия. Десять лет кошмара в школе, где тебя гнобили педагоги и одноклассники, ты не забудешь никогда. Пять лет, бесполезно проведенных в институте только из-за корочки о высшем образовании, на факультете со специальностью, по которой ты потом не собираешься работать, – непростительная ошибка. Пробный брак, затянувшийся на девять лет в надежде, что «стерпится – слипнется», – сумасшествие. Сохранение этого брака из-за ребенка – глупая, никому не нужная жертва, а для ребенка и вовсе вредная. Разве он сможет вырасти полноценным и счастливым в семье, где родители не любят друг друга?

38. Продолжай изменять свою жизнь к лучшему!

Невозможно все время фанатеть от самого себя. Иначе ты просто превратишься в Нарцисса, с которым не очень-то приятно общаться окружающим. **У думающего человека присутствует здоровая самокритика.** Он оценивает себя с трех позиций восприятия, расширяя границы:

изнутри, где есть только «Я», учитывая свои вкусы, потребности, желания;

в маленьком социуме, где появляется «Ты» и «Мы», учитывая желания Другого – важного, близкого, любимого; понимая, что вкусы и потребности «Я», «Ты» и «Мы» могут отличаться;

в большом социуме, где появляются «Они» – семья, друзья, коллеги, просто посторонние люди, у которых тоже есть свои потребности.

Все это нуждается в координации и согласовании.

Килька плавает в томате —
Ей в томате хорошо.
Только я, ядрена мать,
Места в жизни не нашел.

Это четверостишие представляет собой лучшее толкование проблемы Personal Identity из всех, мне известных...

Помни, что на пути к собственному счастью ты не должен сделать несчастными других.

39. Вспомни себя сперматозоидом!

Порой кажется, что жизнь проходит мимо нас: поступая в институт своей мечты, мы пролетаем, как фанера над Парижем, потому что конкурс – двадцать человек на место; из пяти претендентов на желанную вакансию снова приглашают кого-то другого, и даже жених сбегает со свадьбы!

Мы все иногда чувствуем себя жалкими неудачниками и забываем при этом, что однажды все мы уже были очень успешны, когда обогнали миллионы других сперматозоидов и достигли одной-единственной яйцеклетки. Мы прошли невероятный кастинг, сумасшедший отбор, мы оказались впереди всех! Это многого стоит.

И когда вдруг опускаются руки и ты думаешь: «К черту!», вспоминай всех этих сперматозоидов-неудачников, которые погибли ради того, чтобы ты сегодня жил.

40. Люби себя – и никаких гвоздей!

Вселенная создала различные виды животных и растений. Одни из них кажутся тебе ужасными, другие привлекательными. Но они все необходимы в природе, каждый выполняет свою роль.

И ты тоже. Твоя роль важна!

Ты – единственный человек, с которым тебе придется провести всю свою жизнь, до самой гробовой доски. И это правда. Остальное – детали, этапы, эпизоды, попутчики, миражи...

Прими себя со всеми своими особенностями – достоинствами и недостатками. Полюби этот набор качеств и характеристик. Начни воспринимать себя как букет вина, особый сорт, прочувствуй разные ноты своей внешности и своего характера. Все это действительно достойно любви, восхищения, уважения и принятия. Помни об этом ежедневно и дари себе хорошее настроение, приятные минуты, яркие воспоминания, захватывающие приключения.

41. В мире есть только ты и твои проекции

Вселенная наполнена энергетическими зеркалами. Если ты посылаешь в мир добро, позитив, принятие, искренность и любовь, то именно это и возвращается к тебе. Но если ты считаешь, что мужики – козлы, а бабы – дуры, сам ты немного стоишь, начальник – идиот, теща – сволочь, жена – проститутка, дети – имбицилы-второгодники, то именно это и придет в твою жизнь. Ангел-хранитель сидит на твоём правом плече и постоянно записывает пожелания. **Внимательно относись к мыслям, которые ты отправляешь во Вселенную!**

Полюбив и по достоинству оценив себя, ты станешь интереснее, умнее, красивее, откроешь в себе множество талантов и удивительных качеств. Ты станешь баловнем судьбы и душой компании. Люби себя, и тебя полюбят другие.

42. Пойми, чего ты хочешь

Самое важное, что ты можешь сделать для себя, – разобраться, что же ты хочешь на самом деле. Не бойся быть собой и высказывать желания вслух, не бойся, что тебя услышат и засмеют. Благоразумнее всего – мечтать о несбыточном. Это сложно, я знаю. Но кто сказал, что будет легко?

Я сейчас предложу один странный, но очень полезный психологический тест. Попробуй написать свой собственный некролог от имени общества, себя и близких людей – мамы, любимого человека, будущего (или настоящего) ребенка.

Шаблон такой: «...родился, прожил, достиг выдающихся успехов в..., его любили за..., ценили за..., уважали за..., ненавидели за..., презирали за..., будут помнить за...»

Жутковатый тестик? Но мозги вправляет как надо! Гештальт-терапия. Гештальт – по-немецки «образ». Самый завершенный гештальт – некролог. Он приблизит тебя к миссии собственной жизни.

Когда ты напишешь его (небольшой – одна-две страницы), вся шелуха липовых ценностей спадет, самоликвидируется, и останется только то, что тебе действительно важно в этой жизни. Попробуй!

43. Поговори с частями личности по душам

Порой желания твоего «Я» вступают в конфликт с желаниями других. Но это только полбеда. В такой ситуации верх чаще всего берет здоровый эгоизм: других на свете много, а я у себя один!

Но вот когда твои собственные части личности вступают в конфликт – дело труба. Как это бывает? Легко! Например, твой центр удовольствия требует разгула – водку, пиво, коньяк, кофе, кальян и дискотеку. Твой разум при этом говорит, что завтра на работу и воду для чая нужно обязательно фильтровать, а то для здоровья хреново... А голова начинает болеть заранее. Что делать?

Нужно посадить части личности за воображаемый стол переговоров, уделить всем внимание, всех выслушать, поблагодарить, все взвесить и принять обдуманное решение.

44. Любовь начинается с себя

Забудь «правильные» родительские наставления:

Не будь эгоистом!

Не думай, что ты самая умная тут.

Ты – не один на свете!

Ты не самая красивая.

Спустишься с небес, а то у тебя звездная болезнь начнется.

Нельзя так сильно себя любить!

Можно и нужно! Лишь когда ты по достоинству любишь и ценишь себя, лишь когда на собственном примере ты знаешь, что такое любовь, ты можешь уважать и любить других.

Спроси себя:

Как бы я жил, если бы любил себя? Стал бы я в себя, любимого, в 12 часов ночи запихивать водку и хлеб? А утром я себя, любимого, поднял бы и порадовал хорошей зарядкой или оставил бы лежать в кровати?...

Согласилась бы ты на секс по принуждению и без контрацепции?

Согласился бы ты на секс без любви?

Есть гипотеза о том, что если начать относиться к окружающим людям как к любимым – то многое может измениться и в нас самих, и в нашем видении мира, и в отношении других людей к нам. Проверять или нет эту гипотезу – решать тебе. Хотя, наверное, стоит хотя бы просто полюбопытствовать: а каково это – жить в мире, который ты любишь?

45. Дай дорогу эгоизму!

Чтобы составить мнение о себе, нужно прислушиваться к своему сердцу и к суждениям других людей о твоей личности. Правда лежит где-то посередине. Однако прислушиваться к сердцу нужно все-таки больше, потому что окружающие – только волю дай – тут же найдут в тебе десятки недостатков!

Я всегда восхищалась мужчинами и женщинами, которые знают себе цену. И цена эта высока:

Не бывает женщин с завышенной самооценкой. Бывают мужчины, которым эти женщины не по зубам, – говорит одна моя подруга.

В себе уверен я вполне, и светлый образ мне не нужен, а кто злословит обо мне – учтите: я гораздо хуже! – любит цитировать популярную фразочку мой знакомый режиссер.

Мне все равно, что вы обо мне думаете: мой папа говорит, что я принцесса! – заявляет моя крестница.

Как ни странно, но из эгоистичных отпрысков с завышенной самооценкой вырастает гораздо больше топ-менеджеров, чем из тихих и удобных детей. Эгоисты знают, что они достойны самого лучшего. Именно этого они требуют от жизни. И чаще всего – получают!

46. Увеличивай плотность событий!

*Так песни пой, как будто день далек,
В который смерть твоих коснется щек.
Но так живи, но так люби, как будто
Смерть переступит нынче твой порог...*
Мирза Шафи Вазех

Представь, что жить тебе осталось всего ничего – ровнехонько один день! Как бы ты его прожил? Только не пугай близких – не закатывай истерики, не вспоминай обиды, не уходи в запой. Проживи этот день светло и максимально наполненно. Если работаешь, то сделай свою работу с душой, отдайся ей целиком. Если смотришь за окно, то не глазами, а наслаждайся – заметь, что наступила весна, девушки оголили колени, запели птички... Если отдыхаешь, то веселись по-настоящему, на полную катушку.

А главное, скажи близким, как они дороги тебе, как важны, как ты их ценишь и любишь. Попроси прощения у всех, кого обидел. Верни долги... Это так мало, но так много...

47. Хороший рецепт на каждый день

Федерик Бегбедер считает, что любовь живет три года. Глупости! Любовь к себе может жить вечно! И самое прекрасное то, что эта любовь всегда взаимна.

Возьми день и хорошо очисти его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия! Добавь три полные ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и щепотку вежливости и три стакана любви. Все перемешай и выпей утром вместо классической чашки кофе. **Прекрасно тонизирует и улучшает настроение.**

Наивысшее наслаждение – отлично сделать то, что, по мнению других, ты сделать не сможешь никогда! Успех – это хорошее настроение каждый день. Если ты добился хорошего настроения, значит, добился высшего успеха. Высшего!

48. Узнавай себя по крупицам и целиком

Сегодня включили горячую воду (после классической летней профилактики труб), и я вспомнила древнегреческого философа Плотина, который стеснялся самого факта собственной телесности. Период отключения горячей воды – хороший стимул для рефлексии социокультурных осмыслений собственного тела...

Каким ты видишь себя сегодня? Сможешь нарисовать? Большинство людей, имея, казалось бы, «четкие» представления о Вселенной, очень плохо знают себя. Что там говорить – они не представляют даже, как выглядят и функционируют их половые органы. При таком раскладе даже как-то глупо рассуждать о душе.

И все-таки напрягись! Каково твоё представление о себе – об «образе и подобии»? К чему стремишься? Каким станешь через год? Чего добьешься через три? Чего достигнешь через пять? К старости? Как поступишь в трудных ситуациях? Каков ты в прошлом? Нравился ли себе сейчас?

Любить себя нужно не эпизодически, по праздникам и во время отпуска. Любить, уважать и ценить себя нужно всегда. Тело достойно внимания точно так же, как и душа! Посещай салоны, парикмахерские, тренажерный зал, бассейн... Тело – футляр, в котором ты носишь свою бессмертную душу. И твоё тело должно долго и исправно тебе служить!

49. Найди пример для подражания

В Библии сказано: «Не сотвори себе кумира». Однако у человека в жизни всегда должны быть маяки, примеры для подражания, люди, у которых хочется учиться.

Например, Президент России Дмитрий Медведев рассказывает о своей жизни: «Мне всегда нравилось то, чем занимался. Интересно работать, когда видишь результаты труда. Наверное, в этом смысле я счастливый человек. Хотя, конечно, и ответственность большая. Чтобы от этого не болела голова, вынужден гораздо интенсивнее заниматься спортом, чем прежде. Надо тонус поддерживать. Ежедневно выкраиваю по часу утром и вечером на бассейн и тренажеры».

Одному пример для подражания – Джоан Роулинг, другому – Марк Цукерберг. А третьему – Дмитрий Медведев. Все примеры хороши – выбирай на вкус!

50. Создай образ успешного «Я»

Милтон Эриксон разработал очень действенную технику энергетического изменения себя. Спешу поделиться.

Вспомни себя в момент собственного триумфа – успеха, счастья, гармонии. У тебя должен возникнуть движущийся, открытый, объемный, цветной образ. Рассмотр его внимательно. Затем мысленно перенеси его из прошлого контекста в будущее, на открытое пространство, из которого можно черпать энергию, – на природу, в город...

Понаблюдай, как будет меняться этот образ, какое окружение он себе создаст, добавь яркости, цвета, света, приятных звуков, удовольствия. Обрати внимание на выражение, позу (пусть она будет открытой и ресурсной, сними с себя все телесные блоки, раскрепостись), останови внимание на лице, дыхании, улыбке, взгляде. Почувствуй каждую клеточку своего тела, пусть каждый орган задышит отдельно, а все вместе – в унисон. **Насладись тем, насколько ты здоров, счастлив, успешен и гармоничен.** Обрати внимание, сколько ты покорил вершин, как много добился в жизни... Построй такой яркий образ в своем сознании, чтобы он привлекал, гипнотизировал, чтобы на него хотелось смотреть, чтобы он доставлял максимальное удовольствие. Ассоциируй себя с этим образом.

Теперь сожми этот образ в своей ладони, как маленькую светящуюся точку. Мысленно вытяни руку перед собой, сконцентрируй взгляд на кулаке, в котором находится образ успешного «Я», медленно раскрой ладонь, и пусть, как мгновенно вспыхнувшее пламя, твой образ разрастется до космических размеров, займет всю Вселенную, поместившись в правом верхнем углу – в зоне мечтаний, фантазий и планов.

Эту технику нужно практиковать постоянно, закрепляя образ в себе, наполняя его все новыми качествами, необходимыми для достижения успеха, редактируя, видоизменяя, улучшая, синхронизируя с создавшейся ситуацией, обстоятельствами внешнего мира и твоего сознания.

Проснувшись утром, удели этой технике минуты две. Подумай об успешном себе, улыбнись своему отражению в зеркале: «Я прекрасен! Я достоин лучшего!»

Варишь кофе? Представь, как бы сделал это твой успешный образ. Выпрями спину, наполни блеском глаза, добавь в кофе щепотку корицы и капельку любви – пусть этот вкус и аромат заякорят образ успешного «я».

Едешь на работу в маршрутке, прокрути в правом верхнем углу рекламный ролик успешного себя. Сидишь перед дверью начальника в ожидании приема? Думаешь, что ему сказать? Представь, как бы прошла беседа с начальником, будь ты в стопроцентном соответствии с образом успешного «Я». **Дерзай!**

51. Цени себя на 10 коров!

Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племен было две дочери. Старшая – красавица, а младшая – не очень. Один из моряков сказал своему другу:

- Я нашел счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.
- Да, ты прав, старшая дочь вождя красавица, умница. Ты сделал правильный выбор – женись.
- Ты меня не понял! Я женюсь на младшей дочери вождя.
- Ты что, с ума сошел? Она же такая... не очень.
- Это мое решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошел свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп коровами. Хорошая невеста стоила десять коров. Пригнал он десять коров и подошел к вождю:

- Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и даю за нее десять коров!
- Это хороший выбор. Моя старшая дочь красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен.
- Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на твоей младшей дочери.
- Ты что, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.
- Я хочу жениться именно на ней.
- Хорошо, но как честный человек я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за нее три коровы.

– Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились.

Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своем корабле, решил навестить оставшегося товарища. Приплыл, идет по берегу, а навстречу женщина неземной красоты. Он ее спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит и видит: сидит его друг, вокруг детишки бегают.

– Как живешь?

– Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина.

– Вот, познакомься. Это моя жена.

– Как? Ты что, женился еще раз?

– Нет, это все та же женщина.

– Но как это произошло, что она так изменилась?

– А ты спроси у нее сам.

Подошел друг к женщине и спрашивает:

– Извини за бестактность, но я помню, какая ты была... не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

– Просто однажды я поняла, что стою десяти коров.

Придумай свою собственную метафору ценности твоего «Я» в этом мире. И учись соответствовать! Ведь то, во что мы верим, становится нашей реальностью.

52. Учись выстраивать личные границы

Маленький тест:

У тебя часто просят займы?

Ты забираешь из музыкальной школы детей своей сестры?

Начальник с легкостью просит тебя поработать в выходные?

Ты бросаешь свои дела и мчишься к маме, как только у нее случается мигрень?

Тебя принуждали заниматься сексом?

Ты готовишь ужин для своих близких, даже если у тебя болит голова?

Ты всегда бегаешь за «Клинским»?

Хотя бы пару раз ответил «да»? Беда... Тебе пора учиться выстраивать личные границы. Что это значит? Это значит, что «твое» для тебя должно быть важнее, чем «чье-то». И это правильно!

Каждый человек имеет право на частную жизнь, собственные интересы, персональное пространство и личные границы. Запомни: ты – это ты. Ты – не вещь, не раб и никому не принадлежишь.

53. Выбирай: nice to yourself или nice to people

Быть *nice to yourself* – хорошим для себя – не менее важно, чем быть *nice to people* – хорошим для других, а значит, пришла пора научиться говорить людям «нет». Поскольку «для себя» и «для других» не всегда совпадают.

С детства нас учат помогать старшим, переводить слепых бабушек через дорогу, мыть посуду после ужина, учить уроки, быть вежливым... И все это правильно. Жаль только, что нас не учат любить себя, **единственного человека, с которым наша любовь может быть по-настоящему взаимна.**

Научиться говорить «нет» – так же важно, как правильно и деликатно говорить «да». И это поможет тебе сохранять лицо и чувство собственного достоинства в любой ситуации.

Иначе ты всегда будешь жить чужой жизнью, тобой кто-то будет манипулировать, говоря: «Так не делают хорошие девушки», «Так не принято», «Это твой долг» или «Не расстраивай маму».

54. «Нет» – волшебное слово

Кто-то хочет сесть тебе на шею, но у тебя абсолютно нет сил дать отпор. Необъяснимое чувство вины, неловкость, страх и жалость мешают нам сказать «нет».

Оглянись вокруг и подумай, **ради чего ты делаешь то, что тебе делать совсем-совсем не хочется.** Ради себя или ради того, чтобы тобой были довольны окружающие? Подумай, стоит ли на всю жизнь оставаться несчастным только для того, чтобы оправдать ожидания окружающих?

Живи для себя, тогда и другим станет легче жить рядом с тобой. Просто однажды реши, хочешь ли ты всю жизнь быть «жертвой». Думаю, нет. Какое это все-таки прекрасное слово!

55. Тренируйся говорить «нет»

Учись говорить «нет» перед зеркалом. Пусть твое лицо выражает уверенность.

Отказывай в мелочах. На просьбу коллеги отнести в соседний офис документы спокойно напомни, что это не входит в твои должностные обязанности.

Не оправдывайся. Если ты отказался дать в долг, достаточно просто сказать: «Извини, у меня сейчас каждая копейка на счету». Не нужно пускаться в пространные объяснения по поводу того, что ты недавно взял ипотечный кредит на десять лет.

Избавляйся от хлама. Готовься к тому, что многие люди перестанут с тобой общаться, потому что больше не смогут сидеть на твоей шее. И это к лучшему. Балласт в виде старых вещей и неискренних друзей тебе ни к чему.

Цени свое время. Жизнь коротка и тратить ее на выполнение чьих-то дурацких просьб и требований – просто глупо. Выделяй стратегические задачи и учись планировать.

56. Не гонись за красотой!

Современное общество постоянно требует от женщины соответствия жестким стандартам: 90–60–90, длинные волосы, бархатные ручки, атласная кожа... От этого давления можно сойти с ума.

Первое, что действительно приходит в голову женщине, когда она недовольна собой, – сесть на диету. **Женщина не понимает, что это она не в ладу со своим внутренним миром, а не окружающие не в ладу с ее фигурой.** И женщина начинает экспериментировать над своим организмом: «не ем после шести», «пойду попить борща» или «что бы еще такого съесть, чтобы похудеть?».

Параллельно с диетой женщины иногда решаются записаться на шейпинг, фитнес, аэробику или в бассейн. Два раза в неделю дамы, преодолевая себя, всходят на Голгофу и продолжают оставаться недовольными своей внешностью.

Более действенный метод – пойти к психологу. Или хотя бы купить пару книг по психологии, где можно прочесть позитивные рекомендации: «перестань фокусироваться на своих недостатках», «сосредоточься на достоинствах», «не воображай, что весь мир только и пялится на твои тостые ноги»... Миру и правда все равно.

Скажи, кто красивее: кот или собака, птичка или рыбка? В каждой твари – своя прелесть. Каждый человек прекрасен своим обаянием, умом, чувством юмора, горящими глазами и, конечно, телом... Заботься о своей внешности! Главное – без фанатизма!

57. Посети стилиста

Это так здорово – меняться. У каждого возраста есть свои законы стиля. Стрижка пятнадцатилетней девушки не очень подходит матери двоих детей, и тот макияж, который делают старшеклассницы, совершенно не уместен для тридцатипятилетней бизнес-леди. Подростковые майки «made in China» не молодят сорокалетнюю даму, а лишь подчеркивают ее возраст.

Опытные парикмахер, визажист, стилист помогут тебе создать уникальный образ, соответствующий твоему возрасту, образу жизни и социальному статусу.

58. Закажи себе профессиональную фотосессию

Люди, которые недовольны своей внешностью, как правило, не любят фотографироваться. Как черт от ладана, бегут они ото всех, кто нацеливает на них свой фотообъектив. И в этом есть рациональное зерно: фотокамер – море, а хороших фотографов – мало. Поэтому так часто мы по-дурацки выглядим на любительских снимках и считаем себя нефотогеничными.

На самом деле **нет плохих моделей, есть плохие фотографии**. Но если ты отдашь себя в руки профессионала, он обязательно увидит и запечатлит твою изюминку, неотразимость, уникальность. Правильные ракурсы покажут все – и глубокий взгляд, и трогательную улыбку, и непосредственность поз, и красоту тела.

Фотографии нужно распечатать, поместить в бархатный альбом и смотреть по вечерам – замечательная психотерапия.

59. Массаж – это класс!

Руки опытного массажиста творят чудеса. Они снимают усталость и боль, они отдают тебе свою энергию и повышают жизненный тонус.

После хорошего массажа молодость и легкость вернутся в тело, захочется парить и...

60. Влюбиться!

Для настоящего счастья, для того чтобы почувствовать себя неотразимой, нужны совсем не BMW-кабриолет, новая квартира, платья и духи от Диора, не осиная талия и бюст Памеллы Андерсон (хотя, не будем ханжами, они тоже не помешают), а такое простое и такое сложное ощущение влюбленности...

Лучший допинг для человека – любовь. Наркотик, который превращает любую гусеницу в бабочку неопишуемой красоты.

Давай скажем погоне за красотой – нет, погоне за любовью – да! Любить себя – это лишь одна сторона медали. Вторая – сделать так, чтобы тебя полюбили другие. Как? Идти к людям с открытым сердцем и любить их, надеясь на взаимность.

Помогай, советуй, отдавай себя. И ни минуты не жалеешь о том, что любил или любишь до сих пор... Ведь любовь – это солнце в ладонях, которое ты несешь. Это уникальное богатство, которого не станет меньше, если ты им поделишься. Любовь делает нас красивее, тоньше, чувствительнее, мудрее... Любовь – это опыт. Гордись, если тебе довелось это пережить.

Март Слова любви

Где найти и кому подарить?

*Не бойтесь, пожалуйста, доктора Льва!
Он в горло зверюшке заглянет сперва
И выпишет срочно рецепт для больного:
«Таблетки, микстура и теплое слово,
Компресс, полоскание и доброе слово,
Горчичники, банки и нежное слово, –
Ни капли холодного, острого, злого!
Без доброго слова, без теплого слова,
Без нежного слова – не лечат больного!»*

Юнна Мориц

В данном разделе я научу тебя говорить с миром на языке любви, говорить с судьбой на языке здоровья, эффективно (вкусно и убедительно) общаться с противоположным полом. Я поделюсь секретами, как стать душой любой компании, говорить сочно, харизматично и то, что другие не знают, и главное – как услышать негромкий голос своей судьбы.

61. Магия слова рулит!

Удивительное дело – порой человек не говорит и не пишет тебе ничего особенного... Но как только ты слышишь его голос или читаешь сообщение в аське, то начинаешь непроизвольно улыбаться уже со слова «привет». Такой позитив в тебе разливается и покой, что хочется слушать и слушать, читать и читать.

Вот она – тонкая материя отношений, неуловимая магия слова. Есть такие «приветы», от которых зубы начинают скрежетать, а есть такие, от которых сердце начинает учащенно биться...

Определяющая встреча
На перекрестке синих глаз.
Прикосновенье душ, как вечность,
Неуловимость теплых фраз...

62. Слово обладает энергией

Вспомни стихи Вадима Шефнера:

Словом можно убить, словом можно спасти,
Словом можно полки за собой повести.
Словом можно продать, и предать, и купить,
Слово можно в разящий свинец перелить.

Слово – это энергия. Позитивная. Негативная. Мощная. Слабая. Разная.

Разные слова обладают разной энергией. Переставляя их местами в предложении, мы меняем их силу.

«Я вас любил. Любовь еще, быть может...» – стихи Пушкина, заряженные его гением. Тихие, но мощные слова. Попробуй переставить их местами – и сила уйдет, как вода в песок. «Любил я вас»... «Вас я любил»... Практически ничего...

Слово – ритуал. Слово – символ. Закавыченные в цитату слова, рядом с которыми стоит авторитетное имя автора, обретают мощь... Слова, произнесенные любимым на ухо, шепотом, волшебным образом вызывают мурашки по коже. Слова – это наркотик.

У влюбленных появляются свои присказки, ласковые прозвища, свои песни, фильмы, книги – свои вербальные коды.

*Врут слова, глаза, руки и губы. Не врут только мурашки...
Вербализируй свои желания на языке любви!*

63. Избегай похитителей времени

«Где мало слов, там вес они имеют» – эти слова принадлежат Шекспиру.

Сегодня слов много. Порой слишком много. Информационные потоки удваиваются каждые 12 месяцев. Слова потеряли свое истинное предназначение. В воздухе носится огромное количество пустых, никому не нужных слов. Ведь сказанное не исчезает. Оно продолжает витать над нами, все так же отдавая свою энергию. Слова, заряженные негативом, продолжают разрушать. Слово выводит человека из себя, меняет судьбы, разбивает отношения и даже убивает.

Думай о том, что ты хочешь сказать и как ты это произнесешь. Избегай общения с людьми, которые мелят языком, а не говорят. Речь – лакмусовая бумажка интеллекта. По словам судят о будущих поступках.

64. Учись формулировать!

Утро. Звонок. Поднимаю трубку.

– Здравствуйте! Какой этаж?

У меня легкое зависание. Отвечаю:

– Чаще пятый. Иногда второй. Реже – восьмой.

– Вы что, ИЗДЕВАЕТЕСЬ? – возмущаются на другом конце.

– А вы? – я спокойна.

– Я вас СПРАШИВАЮ: какой этаж? – на повышенных тонах.

– Я вам отвечаю: чаще пятый. Иногда второй. Реже – восьмой.

– Так у вас три квартиры?

– На пятом – две.

– А продаете однокомнатную на каком?

– Ни на каком не продаю. Сейчас вообще однокомнатные немодно. Все только трехкомнатные берут.

– А зачем объявление давали?

– Да вы что! Не может быть!

– В нем ваш телефон указан!

– И какой, простите за назойливость, номер?

– 533 * * * *...

– Девушка, вы ошиблись на целых две цифры.

– Извините.

– Бывает.

Диалог этот напомнил мне анекдот про «прицел».

– Гена, прицел?

– 32.

– ЧТО 32????

– А что прицел???

Учись формулировать свои мысли. Говори ярко, сочно, кратко и то, что другие не знают.

В литературном институте меня учили так писать пьесы, чтобы цепляло с первой страницы, потому что до второй читатель может просто не доползти. Учись захватывать внимание публики с первой фразы.

65. «Давайте говорить друг другу комплименты!»

Современные психологи учат нас откровенности в разговорах с партнером. Мол, научись говорить вслух о своих желаниях, высказывать претензии, ведь никто не должен читать твои мысли. Куда ни глянь, всюду маячат заголовки статей: «Как правильно устраивать семейные разборки», «Как не бояться своих желаний», «Где зарыта собака откровенности»...

К сожалению, большинство откровенных разговоров в паре сводятся к взаимному высказыванию претензий: от «Я отдала тебе лучшие годы» до «Ты даже тюбик с зубной пастой не закрываешь». И не надо обманывать себя, говоря, что, указав партнеру на его недостатки, мы хотели помочь. Ну какая тут помощь? Это больше похоже на мужика из анекдота, который пристаёт на улице к людям: «Эй, вы, уроды, я так хочу вам помочь!»

Что же получается, с близким человеком уже и откровенно поговорить нельзя? Можно! Но попробуй при этом делиться положительными, а не отрицательными эмоциями!

Чаще говори своему партнеру, как сильно ты его любишь. Не стесняйся положительных эмоций, которые переполняют тебя. Ищи добрые слова!

Ведь если ты своей половинке лишь на двадцатом году семейной жизни скажешь: «Я люблю тебя», она от неожиданности может и в обморок грохнуться! Не привыкли наши люди к нежности! Так давай с сегодняшнего дня менять ситуацию!

66. В человеке все должно быть прекрасно

Говорят, что женщины любят ушами, а мужчины глазами. Как бы не так! Женщинам приятно видеть около себя красивое мужское тело, а мужчинам ох как приятно слышать в свой адрес комплименты. Но не пустые слова «Ах, ты мой золотой» (хотя и это приятно), а настоящие похвалы за реальные заслуги и достоинства. Ну, а хвалить женщин, восхищаться их красотой, умом, индивидуальностью сам Бог велел. Ведь ничто не дается нам так дешево и не ценится так дорого, как простое вербализованное внимание.

Так не забывай говорить о своей любви почаще! Скажи своей девушке: «Я учусь у тебя пониманию жизни, любви, природы вещей. То, какой я, – это твоя заслуга». Ты даже не можешь себе представить, как такие искренние слова поднимают самооценку!

Признайся своему мужчине: «Ради тебя я готова измениться»... И не важно, будет ли это новая прическа, о которой ты думаешь уже месяц, карьера стилистки – нереализованная мечта детства или тернистый путь домохозяйки, который на самом-то деле лично ты выбрала лет с пятнадцати, просто никак не могла воплотить сей план в жизнь.

Говоря комплименты, не пренебрегай самым простым и действенным заклинанием всех народов – «Я люблю тебя!» Эти три слова можно слушать бесконечно. Они льются, как музыка, они никогда не надоедают, они завораживают, исцеляют, сводят с ума. Они нужны каждому человеку. Наши любимые достойны этих слов! Так говори им об этом! Не бойся, что они избалуются от похвал. Поверь, что они станут только лучше.

67. Сочини свой собственный словарь нежностей

Это под силу каждому, кто влюблен. А на первых порах я окажу тебе посильную помощь и предложу незамысловатые, но искренние комплименты на все случаи жизни:

«Как мне с тобой хорошо (сладко, комфортно, спокойно, безумно приятно)!»

«Я таю в твоих руках!»

«Какие у тебя нежные пальцы!»

«Как я люблю твой запах (голос, твои прикосновения)».

«Все у тебя в руках спорится».

«У тебя котлеты получаются гораздо вкуснее, чем у меня».

«Как приятно, что наши дети берут с тебя пример».

А еще каждый день повторяй, как аксиомы, как молитву, для своей половинки:

«Я горжусь тобой!»

«Ты мне нужен (нужна)!»

«Я тебя люблю!»

И поверь, именно так все и будет! Вселенная подарит тебе то, во что ты веришь.

У слов, которые мы произносим, есть колоссальная сила. Они материализуются...

68. Говорить можно не только словами

То, что выскажут глаза, не выскажут губы...

То, что выскажут губы, не выскажут руки...

То, что выскажут руки, не выскажет лоно...

То, что выскажет лоно, не выскажет сердце...

То, что выскажет сердце, не выскажут слова...

Достовернее всего говорят о нас наши поступки.

69. Пока мы говорим, другие слушают

Женщины ждут поступков от мужчин. И мысленно говорят себе: «Пусть этот красавчик заметит меня в толпе и спросит: «Девушка, а нет ли у вас веревочки?». А я наивно вскину глаза: «Зачем?» А он скажет: «Просто хочу к вам надолго привязаться» – и посмотрит влюбленными глазами. Для женщины такая ситуация не просто приемлема, она – оптимальна. Мужчины тоже ждут от женщин поступков. Но далеко не всегда то, что кажется милым женщине, подходит для мужчины. Представь, что дама знакомится в трамвае с молодым человеком со словами: «Мне нужна веревочка, чтобы надолго к вам привязаться». Что сделает нормальный мужчина в такой ситуации? Рванет к выходу и долго будет бежать. А все потому, что мужчины в большинстве своем боятся представить свою жизнь в объятьях одной-единственной женщины. Ведь что женщина дает мужчине? Себя. А мужчине этого явно мало – как в анекдоте.

Байкер дома разбирает свою «машину». Рядом крутится жена. Он на нее – никакого внимания. Через час она не выдерживает и начинает орать:

– Вот, ты с этой штукой уже полдня возишься, а меня как будто нет здесь! Я что, вещь?!

Он, глядя то на нее, то на байк:

– Ты ВЕЩЬ? Не-е... Вот БАЙК – это ВЕЩЬ!

С противоположным полом нужно говорить как с противоположным полом, то есть на его языке.

70. Теория поступков и жестов в действии

Я хочу поговорить с вами об одной моей теории – теории поступков и жестов.

Зачастую то, что женщины принимают за поступки мужчин, является просто жестом. Порой красивым. Но не более того. И здесь главное – не ошибиться, вовремя распознать природу явления. Ведь приняв красивый жест – скажем, букет цветов – за поступок – скажем, признание в любви, женщина спешит сделать ответный шаг – ответный поступок – скажем, решает порвать отношения со всеми приятелями, объявив, что у нее есть жених. Получается путаница. Мужчина своим букетом цветов просто хотел сказать: «Ты красива, как роза, я щедр, и мне приятно проводить с тобой время». А женщина слышит совсем другое: «Я люблю тебя, единственная» – и начинает готовиться к свадьбе.

Слова «Я люблю тебя» из уст мужчины значат лишь «Я тебя хочу», а из уст женщины значат «Я тебя хочу... видеть моим мужем». Если мужчина говорит «Я тебе позвоню» и не звонит, это не значит, что он забыл это сделать, или потерял номер, или умер. Это значит, что он больше не хочет звонить этой женщине. А если дама честно говорит кавалеру, который ей надоел: «Убирайся прочь» или «Я не хочу тебя больше видеть», то такие слова могут прозвучать для мужчины как вызов. И он бросится в атаку!

Все-таки мужчины – с Марса, женщины – с Венеры. Именно поэтому мы друг другу так интересны.

71. О чем мы говорим, когда мы говорим...

Мы признаемся в любви самыми неожиданными словами и способами. Однажды человек, живущий в довольно стесненных жилищных условиях, сказал мне: «Можешь пожить у меня, когда будешь в М., если вдруг что»... Но я знала, что на самом-то деле он хочет сказать: **«Я люблю тебя»**, и я просто сжала его ладонь в темноте театрального зала.

Однажды подруга Лена – бизнес-тренер, потрясенная фильмом, выбежала из кинозала, я вышла вслед за ней, обняла и сказала: «Пойдем пить кофе, а потом я отвезу тебя домой и сделаю массаж, я ведь телесно ориентированный терапевт». И подруга знала, что я тем самым говорю ей: **«Я люблю тебя»**. Но Ленка – крепкий орешек, она ответила: «Ерунда, я в порядке, это я могу отвезти тебя домой!» Она тем самым говорила: «В моей картине мира я – надежный парень. Я не могу позволить себя хныкать и быть слабой»...

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.