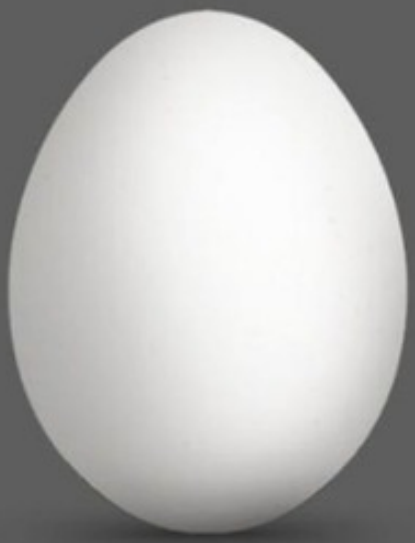
Быть собой.Верить в себя.
Жить без рамок. Вспомнить кто ты есть.
Быть ответственным.
Ценить самого себя. Разрешить себе быть.

99

Простыми словами обо ВСЕМ



Юлия Кизнер

Юлия Кизнер

Простыми словами обо ВСЕМ

«Издательские решения»

Кизнер Ю.

Простыми словами обо ВСЕМ / Ю. Кизнер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-967316-9

Девяносто девять простых слов для каждого из нас собрала автор в этой книге. Быть собой. Верить в себя. Жить без рамок. Вспомнить, кто ты есть. Быть ответственным. Ценить самого себя. Разрешить себе быть…Это не словарь и не учебник. Это скорее плечо надежного человека, которое однажды нужно всем. 99 простых слов для каждого из нас. Чтобы то, что не давало покоя долгие годы, ушло безвозвратно. Чтобы быть счастливыми. Сейчас и навсегда.

ISBN 978-5-44-967316-9

© Кизнер Ю.
© Издательские решения

Содержание

Об Авторе 6
Предисловие 7
Отзывы Читателей 9
Моя Миссия 12
Моя Благодарность 13
1. Жить Без Рамок 14
2. Быть Собой 15
3. О Безусловной Поддержке 16
4. Ощутить Себя Живым 17
5. Верить в Себя 18
6. Художник 19
7. Вспомнить Кто Ты Есть 20
8. Выбирая Жизнь 21
9. Провокатор 22
10. «Ты можешь остаться 23
11. Вырастить Своего Внутреннего Родителя 24
12. Стать заботливым Родителем 26
13. Принять Своего Внутреннего Мужчину 27
14. Лучший Партнер 28
15. Научиться Жить Заново 29
16. Быть Ответственным за Самого Себя 30
17. Быть Ответственным 32
18. Быть Ответственным 33
19. Не сбегать 34
20. Ощущать Свою Ценность 35
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Простыми словами обо ВСЕМ

Юлия Кизнер

Фотограф Наталия Ермакова
Иллюстратор Капитолина Андрианова

© Юлия Кизнер, 2019
© Наталия Ермакова, фотографии, 2019
© Капитолина Андрианова, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4496-7316-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об Авторе

Юлия Кизнер – яркая, талантливая и смелая, переступившая через запреты и правила, игнорирующая стереотипы и штампы, живая и свободная в своём творчестве, в своей жизни. Решительно сжигающая всё, что отжило, что причиняет боль, и вдыхающая жизнь во всё, что хочет жить и чему суждено быть проявленным. Применяет активно в жизни все те алгоритмы и инструменты, о которых пишет, Экспериментируя и Исследуя Свою Жизнь и Себя в Ней.

Странички в сетях:

fb: https://www.facebook.com/profile.php?id=100005983212173

вк: https://vk.com/id211332931

мои сайты:

https://www.abstrakcionizm.com/

https://www.juliakizner.com

Предисловие

В этой книге я решила объединить все посты, которые размещала на своих страницах в сетях в 2018 году. Так получилось, что в течение нескольких предыдущих лет я практически ежедневно общалась с разным количеством людей, и они задавали мне вопросы на волнующие их жизненные темы. Все дело в том, что у меня есть Дар, Талант, Способность, называть можно как угодно, говорить Просто и Доступно о кажущихся очень сложными вещах, помогая собеседнику, при первой же встрече разрешать вопросы, которые долгие годы оставались для него не решенными. Вопросы, ощущаемые им, как тяжелый груз, к которым не подступиться. В какой-то момент, я заметила, что вопросы мне задают почти всегда одни и те же, из чего я сделала вывод, что эти вопросы являются актуальными для большого количества людей. И я решила начать публиковать в интернете предельно Короткие, Ясные и Понятные Читателю тексты, излагая их теми же словами, которыми говорю в жизни, и которые будут наводить Фокус Каждого Желающего на ту, или иную тему, Привлекшую Его Внимание. Большое количество откликов после публикации каждого такого текста придало еще большую уверенность в верности принятого мной решения. В очень короткий промежуток времени от начала первой публикации в сетях, стало видно, что Читателю не очень удобно «прокручивать» вниз страничку в поисках нужной ему темы, что и послужило импульсом к тому, чтобы объединить все посты в одну книгу. Теперь у Читателя появилась Возможность Всегда держать под рукой Верного Помощника: тексты можно просто перечитывать время от времени, а можно задать Вопрос во Вселенную, открыть книгу наугад, и получить, таким образом, Ответ. Каждый текст написан после того, как Мной была Лично Пройдена, Прожита и Осознана Соответствующая Ситуация, Сделаны Выводы, Найдены Инструменты, которые меня Усилили и Укрепили Внутренне, и которые я Продолжаю Применять Ежедневно в Моменте. Каждый текст является отражением Моей реальной Жизни. Без прикрас и без ретуши. В книге я специально решила опубликовать несколько текстов, раскрывающих мою ярко выраженную «Инаковость», которая не попадает под шаблоны и рамки социума. В них я рассказываю о своей жизни в нашем обществе, что может стать для Читателя мостиком, поддержкой на Пути к более глубокому пониманию Себя, и Своих Близких, если в Вас, или в Них с рождения так же живет «Инаковость», яркая индивидуальность, не вписывающиеся ни в одни «разумные» и «общепринятые» рамки. Отдельно хочу заметить, что способы Обретения Душевного Равновесия и Ощущения Себя Целым, которые описаны в этой книге, не являются единственно верными. Существует великое множество различных техник. Здесь я лишь Хочу Поделиться Рабочими Инструментами, Доступными Каждому, Абсолютно Каждому Человеку, которые Применяю в Своей Жизни и Действенность которых Подтверждается на примере моей собственной Жизни. Через тексты, которые собраны в одной книге, Читатель получает возможность быстро получить Ответ на интересующий Его вопрос, причем создается эффект Непосредственного Общения с Любящей Каждого из нас Вселенной, Ощущается Ее Поддержка. В книге публикуются девяносто девять моих постов. Я решила определить стоимость книги в 99 рублей, что делает информацию, собранную в ней, максимально доступной и для личного применения, и в качестве подарка. Желаю Каждому, кому доведется открыть и прочитать эту книгу, Почувствовать Внутреннее Душевное Равновесие, Поддержку, Прилив Душевных Сил, Уверенность и Решимость Внутри Себя. Желаю Вам Увидеть Ясно Направление Своего Движения на Жизненном Пути, Новые Горизонты, которые Открываются из Состояния Внутренней Гармонии, из Ощущения Себя Целым в Своей Внутренней Сути, Целым с Любящей Нас Вселенной. Мир Снаружи Начинается с Мира Внутри нас.

С Любовью в Сердце,

Юлия Кизнер.
Февраль, 2019.

Отзывы Читателей

Решила опубликовать в книге некоторые из отзывов Читателей написанные под моими постами в сетях, или присланные в личных сообщениях, и которые я специально привожу здесь, с их разрешения, в точном соответствии с тем, как они были написаны.

К посту «Научиться Разжимать Объятия»

Мир диктует нам менять традиции)) и ты их меняешь)) вносишь новое и проживаешь)) Новатор.

Светлана Андрианова

Как мне близко и созвучно все, что вы пишете Юлия! Такое чувство, что через вас говорит со мной моя Душа! Благодарю вас за ваши посты, они мне очень помогают понять себя.

Наталья Исса

К посту «Верить В Себя»

Юля! Как вовремя твой пост! Ты чудо в моей жизни! Благодарю! Обнимаю!

Ах, ЮЛЯ! Не вмещаются эти чувства, переливаются и сияют! Как возможно то, что твои тексты сейчас лечат меня и помогают очень точно и глубоко. И так просто. Ты пишешь ясно. И невозможно не понять, невозможно не услышать глубинный отклик, облегчение и благодарность.

Ощущение чуда: я прошу о помощи, и приходит помощь, ответ – через тебя, благодаря тебе и тому, что я внутри себя нахожусь на связи с тобой и могу услышать. При этом очень-очень важно для меня, и в этом тоже Ответ: ты пишешь не из осуждения. Я вижу твои тексты… И встречаю себя. Тепло…Обнимаю тебя ещё раз.

Катя Кузина

К посту «Верить В Себя»

Спасибо за текст, Юлия. Особенно за своевременность их публикации и как следствие прочтения (УТРО – начало нового дня). Попадаете в самую точку своими мыслями. Спасибо за них.

Антон Кисляков

К посту «Об Истинных Желаниях Души. Продолжение»

Спасибо, Юлия, мне понравилась статья! Начну тоже договариваться. Я даже сыночку почитала, ему тоже понравилась идея.

Сария Шаманаева

Вы очень тонко чувствуете душу людей и охватываете суть. Благодарю.

Мира Разумная

К посту «О Силе Своих Желаний»

Супер мотивация! Благодарю сердечно! То, что доктор прописал!

Екатерина Стефаненкова

К посту «Жить Прямо Сейчас»

Юлия, я думаю, что ваш текст, такой как есть, имеет терапевтический эффект.

Юлия Карпенко

К посту «О Великой Силе Быть Женщиной»

Мощно, сочно и правдиво написано.

Анна Ременюк

К посту «Куда исчезает Любовь?»

Благодарю сердечно за правду жизни и искреннее желание помочь людям выстраивать взаимоотношения! Обязательно воспользуюсь Вашими советами! Наша жизнь в наших руках и сердцах! Благодарю!

Екатерина Стефаненкова

К посту «О Силе Своих Желаний»

Прочитала ваш текст второй раз и пришла мысль, что никакое мнение другого человека не мешает ребенку ощущать свое сокровенное желание. Что это сильнее. Аж танцевать захотелось!

Юлия Карпенко

К посту «Научиться Разжимать Объятия»

Здорово пишете Юлия! Мне очень нравится читать ваши посты! Душа все это осознает, а вы так точно и доходчиво умеете это выразить словами! Браво!

Наталья Исса

К посту «Про Долги»

Спасибо, Юленька, это здорово – я нашла в Вашей статье ответ на вопрос (вернее, проблему), давящий на меня много лет.

Сария Шаманаева

Твои Посты! Мне казалось, что ты специально под меня пишешь… очень удобное изложение. Тот Образ Силы, который Ты Дала! Ту Магию и Легкость, Простоту, и Естественность, Непринужденность, Покой… Показала… И Это Очень Много! Ни один тренинг мне столько не давал… Самое Главное Простота! Вот Этого я Нигде Больше Не Видел! Быт! Максимальная Бытовуха Магии. И в Ней – Само Вкусное, потому что непринужденно. Это так Просто! Простота… Как суп сготовить)) Вообще! В Твоих Руках Магия – Как Половник В Руках Кулинара :))) Тут немного соли… Тут немного перца… Успокойся! Сейчас все успеем к приходу Гостей! …))) И Транслируешь Абсолютную Уверенность в своих силах – это передается, кодируется где-то на внутренних программах. Главное уметь Видеть! Улавливать и быть Восприимчивым».

Олег Фролов

К посту «О Силе Своих Желаний»

Превосходно! Так и нужно мечтать.

Мира Разумная

Но ты маг, и все это мне лично интересно и нужно. Как будто вселенная через тебя говорит.

Наташа Сталь

К посту «Сапожник с Сапогами»

Огромная Благодарность за торжество и силу Ваших чувств, мыслей, слов! Я люблю учиться, бесконечно узнавать, слушать других, а встреча с Вами стала как встреча с собой, и в высказываниях, и в картинах, как будто Душа моя смотрится в зеркало и узнает себя. Распрямляются крылья, и хочется полета. Возникает вселенская благодарность.

Татьяна Власова

К посту «Жить без Рамок…»

Оооо… как отозвалось во мне каждое слово. Словно обо мне написано. А я все мучилась тем, что разбрасываюсь… и у меня нет постоянства. Многое интересно, и совсем не связано друг с другом. И сегодня задавалась вопросом, какое мое истинное состояние? Что важно для меня в жизни?. И пришла ситуация, когда я на море с родителями. Опускаю голову под воду, открываю глаза, а там… целый неизведанный мир. И мне так спокойно и хорошо внутри. Этого состояния я и ищу в жизни. А просто надо слушать себя, и жить своими интересами, быть собой, не изменять себе. И не стараться соответствовать мнению и желаниям окружающих. Благодарю!

Наталья Луговская

Моя Миссия

Свою задачу, Свою миссию на Сейчас Вижу так: Через Свободное и Открытое Проявление Своего Я, через ВСЕ, что Делаю и то, Каким Образом Являю Себя, Быть Подтверждением тому, что Каждый, совершенно Каждый Человек Способен Самостоятельно Управлять Своим Внутренним Душевным Состоянием, Приводя его к Равновесию, и что находясь в теле Взрослого, Можно Пробудить, Оживить в Себе Душу Ребенка, тем самым Позволяя Самому Себе Стать Творцом: Стать Творцом Собственной Жизни, Вдыхая Жизнь во ВСЕ, Куда Даешь Свое Внимание, Делая Каждое Свое Мгновение Живым, Наполненным Радостью и Новым Смыслом, Помогая Прийти к Самому Себе Каждому, кто этого хочет.

Моя Благодарность

Я благодарна Вселенной и Творцу за возможность родиться в этом теле и с тем набором инструментов, в тех условиях, с которым я сюда пришла. Я благодарна моим родителям за то, что подарили мне жизнь, за драгоценные дары в виде талантов и способностей, которые даны были мне при рождении. Я благодарна своей бабушке за привитый вкус и любовь к искусству, за навык наблюдать за собой и всем происходящим вокруг. Я благодарю своих прекрасных дочерей за их веру в меня и любовь, которую я постоянно ощущаю. Я благодарна моему Другу, который поддерживает меня во всех моих начинаниях. Я благодарна Каждому, кто своими вопросами и комментариями к текстам побудил меня к созданию этой книги.

1. Жить Без Рамок

Сегодня просматривала свою страницу в задумчивости… Увидела, что возможно, те из вас, кто не знает меня лично, изучая ее, могут озадачиться: «Кто такая эта Юлия Кизнер и чем она занимается по жизни? Что это за мешанина?» И ведь, правда: картины, тексты, работа с людьми, выпекание хлеба, перетапливание масла, … и столько всего еще и еще… Поэтому здесь решила дать некоторое пояснение. Все дело в том, что для меня Жизнь – настолько разнообразная, многогранная, увлекательная и интересная штука, что загонять себя в рамки какого-то одного занятия и посвящать ему всецело всю свою жизнь не представляется возможным. Каждому своему занятию я отдаюсь всецело, находясь тотально в слиянии с тем, чем увлечена в Сейчас. За день таких занятий может быть несколько, совершенно не связанных между собой. На первый взгляд, может показаться, что мотает из стороны в сторону, что отношусь к каждому занятию поверхностно, что нет чего-то Главного в жизни и что я в поиске Себя. На Самом Деле, все очень просто. ГЛАВНОЕ для Меня при принятии решения, Чем Именно Я Хочу Заняться Прямо Сейчас – это ответить самой себе на вопрос: «Будет ли мне ИНТЕРЕСНО, и где определение „ИНТЕРЕСНО“ является ключевым критерием для меня, и получу ли я УДОВОЛЬСТВИЕ от ПРОЖИВАНИЯ Себя в Этом Занятии? Захватит ли меня оно целиком?» И только, если внутри меня звучит твердое «Да», иду в него тотально, как будто «ныряю» в него, сливаюсь с ним. В итоге, это соединение получается очень мощным, сильным, ярким по концентрации проживания, несмотря на то, что занимает не очень большой отрезок времени в течении дня. Это может быть и прогулка под дождем, и вкусная трапеза, и узнавать новое в себе, и общение с животными, и беседы с друзьями, и слушать музыку, и мои картины, и вдруг начать танцевать, и замереть, осознавая только что пришедшее, и петь, и знакомство с новыми людьми, и мои тексты, и слушать тишину, и слЫшать, что рассказывает тебе собеседник, его Повествование, и выпекать Хлеб, и перетапливать масло, и еще много-много-много других фрагментов, из которых соткана моя жизнь и которыми хочется поделиться здесь…

06.05.2018

2. Быть Собой

Рассматриваю сегодня свою жизнь из состояния Быть Собой. Как кадры кинопленки разглядываю. Заметила интересную особенность: большинство моих действий и поступков, которые для меня являлись само собой разумеющимися, для большинства окружающих меня людей могли быть неприемлемыми, казаться пугающими, побуждающими их говорить: «Так делать, читай „жить“, нельзя!». И, порой, рассказывая о своих действиях, или намерениях видела глаза собеседника, полные страха. Каждый же раз, когда я поступала так, как «принято», «как положено», «как делают все» или «как логично» – это приводило к большим проблемам в моей жизни, из которых потом приходилось героически выбираться с многочисленными потерями. В то же самое время, когда несмотря на отговаривания, протесты, осуждение, непонимание и вынесение вердикта «ты-чокнутая», я оставалась верна Себе Самой, своей Самости, делая то, что велит мне делать Душа – вот именно в эти моменты я видела, что цели достигаются максимально виртуозно, быстро и красиво, а события в жизни становятся произведением искусства, которое наполнено глубоким смыслом и удовлетворением от всего происходящего, ощущением счастья, радости, наполненности внутри меня. Рассмотрев такую «особенность» в моей жизни, я увидела, что обладаю уникальными качествами Души, что как следствие, делает уникальными мои образ мышления, поведение и образ жизни, которые-то как раз многих шокируют, пугают и непонятны, а лично в моем случае являются для меня внутренним компасом, путеводной звездой на Пути. Причем очень часто, сами действия, решения, поступки в момент их свершения, мне самой не понятны и не находят объяснения. Неожиданно, откуда-то изнутри, появляется мощный импульс такой силы, что я не могу его не заметить. И лишь через некоторое время становится ясно, что все было сделано и сказано очень верно, своевременно, правильно и вовремя. Даже, если казалось, что я медлю, не двигаюсь, застыла в развитии, ничего не делаю; или наоборот, что мчусь, сметая все на своем пути в своей стремительности, проламывая при этом стены; что не соблюдаю приличие, нормы, правила; что не подхожу ни под один шаблон и не влезаю ни в одни рамки. И выглядит это порой для окружающих так, что я одинока на своем пути, потому что не могу быть целиком причислена ни к одной группе, так как не соответствую уставам и канонам этих групп. И со стороны вся моя жизнь может казаться безумием, рискованным предприятием, необдуманным действием. Но одно я знаю совершенно точно: как только я слышу внутри себя указание Души: «Сейчас ты делаешь вот это!», или: «Не делай этого!», мне нужно просто выполнить. И периодически, даже не периодически, а в основном, это выглядит как озарение, как вспышка сознания, как рука Провидения. И в этот момент отсутствует логика, а диалог в голове исчезает. Видна только ясная цель, подкрепленная твердым намерением действовать и четко видный путь, который дается в то же мгновение, что и само указание Души. И, довольно долго, меня кидало в жизни между состояниями действовать из «Быть Собой», своей Самости и тем, «как правильно» и «как положено». Пока в одно мгновение, вдруг, не осознала, а осознав, тотально приняла свою уникальность и непохожесть, которые были встроены внутри меня с самого рождения. И как только стала всегда об этом помнить и повторять Себе: «Я – уникальна. Все, что я делаю, как и через что проявляю себя – уникально. Моя задача – просто являть Себя, Свою уникальность». В этот момент сразу все встало на свои места. Ушло напряжение и ощущение противостояния всему миру. И стало видно, насколько доверие Себе, Своей душе, Своей Самости ведет простыми и понятными путями, притягивает желаемые события и встраивает всю мою жизнь гармонично в общее полотно Мироздания.

25.02.2018

3. О Безусловной Поддержке

Мне очень повезло в жизни, я – большой везунчик! Каждый раз на пути встречаются люди, которые дарят мне Безусловную Поддержку. И, несмотря на то, что периоды в жизни совершенно разные и не похожи один на другой, Поддержка дается именно Безусловная. Как же это, в практическом смысле, выглядит в моем случае? Для меня это означает возможность смело делиться своими идеями, мыслями, планами, намечать конкретные шаги для реализации Задуманного. И, воплощая Задуманное в жизнь, видеть результат, чувствуя при этом, что в меня верят, чувствуя тыл, опору, надежность и защиту, ощущать бережное, сохранное отношение к себе, которые проявляются именно в таком Безусловном Поддерживании. Когда Тот, Кто Поддерживает, не испытывает страха и беспокойства, потому что Верит в Меня, и поэтому не создает своей поддержкой какие-либо ограничения, желая таким образом обезопасить меня, оградить, «чтобы чего не натворила», не старается подавить, доминируя, или направить в иное русло, не критикуя и не насмехаясь. Просто находясь рядом. Просто слушая, иногда задавая вопросы. Что считывается моим подсознанием, как просто присутствие, дающее при этом четкое ощущение невероятной легкости, полета, расширения, и свободы, придавая смелость и решительность. Ощущаю каждый раз, что меня словно передают с рук на руки, заботясь обо мне внимательно таким образом. Благодарна Каждому, кого встретила на своем пути и продолжаю встречать. Вижу в Этом Ценнейший Опыт проживания для себя…

06.04.2018

4. Ощутить Себя Живым

Никакая карта местности и ее описание не заменит Путешествующему Самого Путешествия. Ощущений, полученных от того, что переходишь вброд холодную горную реку, или когда смотришь с высокой вершины на море… с вершины, на которую взбирался, хватаясь за выступы на камнях… или когда лежишь на стогу свежескошенного сена и вдыхаешь его запах… когда разрезаешь сочный спелый арбуз, слышишь, как с хрустом под ножом лопается его корка, когда видишь его сахарную мякоть под ней… или вдыхая аромат свежеиспеченного хлеба, ощущая пальцами рук, какой же он горячий, потому что только что из печи… или когда находишься на лугу с его разноцветьем… и слышишь жужжание насекомых, перелетающих с цветка на цветок… или слепящую глаза белизну снега, который только что выпал… как передать на словах эти ощущения? И даже, если прочитать очень живое описание, то почувствовать, прожить это все равно можно только самостоятельно. Почувствовать Свои Уникальные Ощущения. Тактильные ощущения, нюансы исключительно Своего Собственного Восприятия. Например, запах ветра в каждый момент, именно в каждое конкретное время года и в конкретной местности, краски и оттенки, которые видит глаз, вкус разнообразных блюд… И мы приходим сюда изначально, на Эту Планету, для того, чтобы Узнать, как это все Чувствуется и Ощущается, какой Вкус у Жизни на Планете Земля, какой Вкус у Взаимоотношений, у Взаимодействия между Каждым из нас. Но очень часто Забываем, зачем пришли. Забываем, что изначально Хотели ВСЕ Попробовать, и Пришли сюда изначально с этим Намерением – Намерением ВСЕ Попробовать. ВСЕ, что Интересно. Заменяем Проживание на «Разглядывание Карты Местности». Спросить Себя. Спросить себя: «Зачем Я Сюда Пришел»? И если ответом будет: «Прожить!», то отложить в сторону «Карту», отойти от окошка, в которое постоянно смотрел, и Выйти. Выйти в Мир и Начать Давать Себе Проживать. Давать Проживать Себе Все, что Приходит Проживать. Начать Ощущать Себя Живым. Начать Ощущать, что Живешь. Начать Ощущать Жизнь, которая Живет Внутри Тебя и которая Живет Тебя Прямо Сейчас…

30.08.2018

5. Верить в Себя

Как часто бывают в нашей жизни моменты, например, во время собеседования, при приеме на работу, или когда предоставляем какой-то проект руководству, или хотим продвинуть идею, или делаем все возможное, чтобы понравиться девушке, или молодому человеку. Это такие моменты, когда в случае положительного их разрешения, может кардинальным образом измениться ход всей нашей жизни, ее качество, и когда мы очень хотим, чтобы это изменение свершилось. И в эти моменты мы очень хотим, жаждем, чтобы в нас поверили. Поверили те, кому мы представляем самих себя и наши проекты, для кого рассказываем. И наша жизнь в эти мгновения, а зачастую и вообще вся наша жизнь, протекает под невербальным сигналом, призывом, мольбой, транслируемым нами на уровне энергий к окружающему Миру: «Поверьте в меня»! Но как только перестаешь доказывать окружающему Миру, что в Тебя надо поверить, принимая решение, что отныне ты будешь делать это самостоятельно, как только делаешь глубокий вдох, начиная Верить в Себя Сам, Твоя Жизнь мгновенно начинает меняться. Ты больше не даешь сомнениям ни единого шанса: Ты Веришь в Себя, Осознавая Свою Уникальность, Веришь в то, что порывы и Зов Твоего Сердца, Зов Твоей Души Истинны, и что Твоя Уникальность – это не заблуждение, не самообман. Что все это, как раз, и есть то Самое Истинное, Самое Настоящее, что На Самом Деле Есть в Тебе Истинного и Настоящего, и эти Сигналы, подаваемые тебе Сердцем и Душой – Единственное, к чему стоит прислушиваться, и чьему велению хочется последовать… С этого мгновения, Ты больше не тратишь Время, Свое драгоценное Время, на доказательства Своей Уникальности Миру и не ожидаешь, что Мир поверит в Тебя. Потому что, по большому счету, фраза «Поверь в меня» означает: «Убеди меня в том, что в меня можно верить. Сделай эту работу за меня. Сделай этот труд за меня». И пока я жду, что поверят в меня, я в этот момент Сам в Себя не верю. Начать Верить в Себя самостоятельно. Начать Видеть Самим, Внутри Себя Свою Уникальность, Свою Силу, Свою Прекрасную Самость. И уже из осознания Своей Уникальности, Своей Силы, Своей Самости Учиться в режиме реального времени «Верить в Самого Себя». Тотально. Целиком и Полностью Верить в Себя. Не смотря ни на что. Не смотря на внешние проявления. Не слушая никого извне. Слушая только Самого Себя, Свое Сердце, Голос Своего Сердца в Самом Себе. Избрав единственным Авторитетным Источником для Себя – Голос Своего Сердца. Верить в Себя. Делать то, что Делаешь. Идти Своим Путем, воплощая Истинные Желания Своей Души. Ведь, по Сути, Никто лучше, чем Ты Сам, не знает Тебя. Потому что все, что о тебе думают окружающие, и как они видят Тебя, – это всего лишь, их представление о Тебе, которое зачастую не имеет ничего общего с Тобой Истинным. И только Ты Сам можешь Видеть, Знать и Чувствовать Себя Именно таким, Какой Ты Есть На Самом Деле. Только Ты можешь Знать, Видеть и Чувствовать, насколько Уникален. Из Своей Сути. Это то, что не передать словами. Так же, как не передать словами нюансы вкуса, запаха и оттенки цвета. Потому что каждый чувствует согласно своему восприятию. А значит, и поверить в Самого Себя, поверить максимально, под силу только Тебе Самому. И вот именно Сила Твоей Веры в Самого Себя и Энергия, которая начинает от тебя исходить, как только начинаешь Верить в Себя, будут незримо и очень мощно чувствоваться и считываться в окружающем Тебя пространстве. Что мгновенно скажется на Качестве Твоей Жизни во всех ее проявлениях.

21.08.2018

6. Художник

Я нигде не училась рисовать. С детства много времени проводила в музеях. Причем, как только родители стали меня отпускать одну, так и предпочитала ходить в одиночестве, чтобы никто и ничто меня не отвлекало. Могла несколько часов просидеть напротив какой-нибудь картины, или скульптуры, которые эмоционально меня затрагивали. И компасом при выборе такого объекта для созерцания всегда был внутренний импульс, который давал сигнал: чувствую ли я этот экспонат, живой ли он. Картина, или скульптура привлекали мое внимание только в том случае, если я чувствовала, что они живые, что от них идет энергия, вне зависимости от их возраста, вне зависимости от того, сколько столетий назад созданы были эти произведения искусства. И в какой-то момент, неожиданно в первую очередь, для самой себя, у меня самой вдруг стали рождаться картины. Они начали появляться изнутри, импульсно, без привнесения ума в этот процесс. Так и сейчас: чувствуя, как рождается импульс внутри, я не задаю себе вопросов, не фильтрую ощущения через голову, а просто переношу этот импульс с помощью красок на холст. Не заставляя себя, не подгоняя и не осаживая… не вгоняя в рамки сроков, условностей и того, как «это принято», или «как положено», или «как обычно». Наблюдаю со стороны за тем прекрасным Действом, которое происходит: от самого Начала, когда из еле ощутимой крошечной точки внутри меня рождается импульс и далее, до того момента, когда я ставлю подпись под уже рожденной картиной.

24.06.2018

7. Вспомнить Кто Ты Есть

Смотрю сегодня вот во что: как часто мы живем не свою жизнь. Ведь даже то, что порой мы искренне считаем своими «любимыми» привычками, и нашими «настоящими» желаниями, на поверку оказывается вовсе не нашим, а привнесенным извне. И начало такого искажения берется из детства, из семьи, и дальше уже, усугубляется дополнительно новыми внешними факторами: влиянием окружения человека, рекламой, родом его деятельности, страны, в которой он живет. И так все эти факторы искусно оказываются «вплетены» в жизнь человека, что Самого Себя, настоящего, в своем истинном Естестве, он ощущать перестает. Если даже точнее, то ощущать Себя он перестает годам к семи, а дальше уже и не помнит, не помнит того ощущения, каково это – быть Собой. Он считает, он совершенно искренне считает, что он вот сейчас, в этот самый момент, является Собой… А на Самом деле, он просто проживает Чужую Жизнь. Все Чужое. И является большим трудом для человека, когда он начинает потихонечку разматывать этот запутанный клубок, начинает разглядывать в самой его сердцевине Себя, начинает вспоминать, изучать, знакомиться с Самим Собой. Что сопровождается, несомненно, его огромным мужеством, смелостью и решительностью, но в итоге дает очень мощный результат, приносящий радость, ощущение счастья и легкости, открывая для такого смельчака совершенно Новые Горизонты Бытия. Ведь все решения, которые отныне принимаются из этого Нового, из Соединения со Своей Сутью, они кардинально отличаются от прежних принимаемых решений. Ведь и Мир, и все происходящее в нем, и Себя в Этом Мире начинаешь Иначе Видеть, Чувствовать и Ощущать, находясь в соединении со Своей Сутью! И этот грандиозный результат, эта удивительная Перемена Жизни, стоят того, чтобы сделать Первый Шаг На Пути к Самому Себе.

23.05.2018

8. Выбирая Жизнь

Каждый из Нас, Придя Сюда, на Эту Планету, в человеческом теле, с тем набором условий, с которыми пришел, с которыми оказался при рождении, Выбрал Изначально – Жизнь. Выбрал Изначально – Проживать. Выбрал Прийти для того, чтобы Прожить. Для того, чтобы Узнать, Почувствовать, Попробовать на Вкус, как Это – Жить, как Это – Чувствовать Себя Живым, ПРОЖИВАЯ в Каждый Момент Жизни Совершенно Разные Состояния. Но в какой-то момент мы Забываем об Этом Нашем Изначальном Выборе и начинаем делить происходящее с нами на «позитивное» и «негативное», на «плохое» и «хорошее», на «желательное» и «нежелательное». Причем, когда в нашей Жизни происходят события, которые мы для себя определили, как «негативные», «плохие», или «нежелательные», очень часто это является для нас сигналом о том, что мы неудачники, что «нам не повезло». Поэтому, мы стараемся очень аккуратно двигаться по Жизни таким образом, чтобы проживать только, в основном, «позитивные», «хорошие», «желательные» моменты. Стараемся ловко «огибать углы» и не «выходить за флажки», которые поставили повсюду Сами Себе, из желания обезопасить Свою Жизнь, руководствуясь «здравым смыслом». Стараемся отыскать «тихую гавань» и спрятаться в нее, всеми силами стараемся обрести «стабильность», просчитать все риски, лишний раз не высовываться, максимально «подстилаем соломку». Причем, обретение «стабильности» очень часто становится ключевой, если не единственной, целью в Жизни, которая убивает весь Изначальный Великий Замысел Нашего Прихода Сюда – Проживать. Проживать «на всю катушку»! Проживать ВСЕ, что ПРИХОДИТ, что ВЫПАДАЕТ ПРОЖИТЬ. Ведь Радость от Встречи можно Тотально Прожить, Прочувствовать ЕЕ Каждой Своей Клеткой, только если Есть ОПЫТ Проживания Боли от Утраты, причем Проживания такого же, Тотального. Ведь понять, что ты что-то любишь, или не любишь, можно только Пробуя, Исследуя, Узнавая Этот Мир, Эту Жизнь На Вкус. Ведь для этого Мы Изначально и Пришли Сюда. Пришли Сюда, Выбирая Жизнь.

09.11.2018

9. Провокатор

С раннего детства я начала осознавать себя «Иной», очень сильно отличающейся от большинства. Причем, «Иной», не в смысле «Я – крутая, я – особенная, потому что отличаюсь от остальных», а «Иной» в том смысле, что была способна вызвать непредсказуемую реакцию окружающих на мои отличия от них, а потому несущую для меня самой возможную потенциальную опасность, исходящую от этих окружающих. О том, что «выделяться опасно», мне постоянно транслировали любящие родители через свои действия: как только эта моя «инаковость» начинала проявляться, они со всех ног мчались «лакировать» действительность, исправлять ситуацию, и старались это мое отличие «замазать», сделать незаметным для людей. И я с той поры усвоила главное: «Научись сливаться с большинством». И настолько преуспела в этом, что долгое время так и жила, искусно мимикрируя, сжившись с не своими, с чужими «одежками», даже не замечая, что делаю, что поступаю таким образом! «Маскирование» происходило автоматически и проживалось мной, как очень естественное и комфортное состояние. Но как только я эти конструкции, эти нагромождения в своей жизни заметила, то сразу стали видны все перекосы, которые притянулись такой моделью поведения. Я начала последовательно разбирать «завалы», и делала это до тех пор, пока не дошла до состояния «Быть Собой». А это означает, что я, прежде всего, себя рассматриваю теперь из этого состояния, будучи Сама с Собой предельно искренней. Называю все вещи своими именами, говорю все, что считаю нужным Для Себя сказать, и говорю теми словами, в той форме, которая идет из «Быть Собой». Не перебирая в голове мучительно: «надо говорить/делать, или не надо?», а Открыто Выражаю Себя. Выражаю Себя всеми возможными формами и способами, которые приходят. И я никого не тащу за собой, никого не убеждаю в верности, в правильности того, что говорю, или того, что делаю. Я просто делюсь тем, что увидела, делюсь тем, что почувствовала и что Сама прожила. Прожила максимально тотально из честности с Самой Собой, не более того. Давая при этом Каждому Быть Свободным Выбирать: читать ли мои посты, комментировать ли их, что именно писать в комментариях, ставить ли лайки, или признать все это для себя, как чушь и бред, и больше никогда не заходить ко мне на страницу. И, да, конечно же, я осознаю, что то, как я теперь Являю Себя, абсолютно все проявления из состояния «быть Собой», могут стать Провокацией для тех людей, которые привыкли жить и поступать совершенно иначе. Осознаю, что любое мое «признание» об очередном осознании, может вызвать у них шок. Потому что, да, во-первых, есть великое множество различных мнений, и все они отличаются друг от друга, и каждое из них имеет право на существование. А во-вторых, когда привык к своему удобному и комфортному миру, сжился, сроднился с ним, то любое, что пришло из внешнего мира и может этот комфорт и удобство поколебать, сотрясти, привести к разрушению, может быть воспринято, как опасное, как то, что лучше бы вообще не знать, что это есть, что это имеет место быть. Но теперь, из этой Новой Своей Жизни, Вижу, что Все Делаю Верно, потому что Чувствую это Каждой Клеткой Своего Ожившего Тела, Слушая при этом Свою Душу, которая Ликует и Поет в Своей Свободе. И такой образ жизни Позволил не только Дать Самой Себе Свободу «Быть Собой». Этот Новый для меня Образ Жизни Дал Возможность, Позволил Разглядеть для Себя в Каждом так же и Его Право на такую же Свободу. Свободу «Быть Самим Собой». И чему я очень рада.

31.05.2018

10. «Ты можешь остаться совсем одна…»

Много лет назад, одна знакомая, слушая мой план, который я собиралась применить для кардинального изменения своей жизни, стараясь предостеречь меня от этого шага, сказала мне: «Так ты останешься совсем одна». И речь шла не только о моем решении развестись с очередным мужем, речь шла о том, что я собиралась полностью пересмотреть всю свою жизнь и вытряхнуть из нее, как из пыльного мешка, весь мусор, который накопился за эти годы. Потому что в ней, в моей жизни, несмотря на частую смену внешних декораций, постоянно крутился один и тот же сценарий, что приводило в итоге к разочарованию от жизни, усталости, депрессии и недовольству Собой. И вот однажды Внутри Меня Созрел план, Сформировалось Намерение Тотально Изменить ВСЮ Свою Жизнь. Фраза: «Ты можешь остаться совсем одна» в тот момент для меня звучала, как приговор и внутри меня все сжималось. Но я настолько сильно желала Перемен, что меня было уже ничем не остановить, и я шагнула в эту пропасть, в бездну неизвестности. Теперь, через время, могу сказать, что таких глобальных, крутых и бесповоротных изменений было еще много в моей жизни. Они и сейчас периодически происходят. И та моя знакомая оказалась права: Окружение Меняется Всякий Раз Практически ПОЛНОСТЬЮ. Ведь кардинальные, поворотные в Жизни человека перемены свершаются им на новом качестве энергии, новых вибрациях Внутри него. И, соответственно, новые энергии и вибрации перестают быть «вкусными» для тех, кто привык к прежним вибрациям, которые были раньше. И Пути Расходятся. Но на Новом Пути, почти сразу же, Появляются Новые «Попутчики», которых привлекла именно эта Новая энергия, и для которых она «вкусная». Поэтому, На Самом Деле, все оказывается не таким страшным, нежели это выглядело изначально. Ведь Творить Свою Новую Жизнь – это очень интересное, увлекательное и захватывающее занятие. А Близкие, Настоящие БЛИЗКИЕ, Которые Притянулись от Сердца к Сердцу, от Души к Душе, Они Остаются, ВСЕГДА Путешествуя Рядом…

19.05.2018

11. Вырастить Своего Внутреннего Родителя

Разглядывала свою жизнь, отматывая «кадры кинопленки» из Сейчас к Началу, не спеша, шаг за шагом… Интересную заметила штуку: я по своему психотипу – Ребенок, и рядом со мной всегда находился человек с психотипом Родитель. В самом Начале моей жизни это были папа и бабушка, Родители по психотипу, и дальше уже меня по жизненному пути заботливо передавали «с рук на руки». Причем, «Родители» могли меняться, но я никогда не оставалась одна, «без присмотра». И вначале всегда появлялся тот, кто заменит предыдущего, и только после этого, существующий «Родитель» «складывал свои полномочия». Разглядывая это увидела, что уже довольно продолжительный период времени путешествую по жизни самостоятельно, – рядом со мной нет ни одного «Родителя», потому что «выращиваю» все это время Родителя Внутри Себя. Таким образом, отпала потребность в присутствии «Родителя» Внешнего. И здесь я не говорю о том, что перестала совсем общаться с людьми-Родителями. Речь о другом. Во-первых, ощущая Внутри Себя присутствие мудрого Родителя, начинаешь ощущать поддержку, очень мощную созидательную поддержку. Как будто Тебя Взяли За Руку, но при этом, Идешь Самостоятельно и Свободно. Или, как Ощущать Позади Себя кого-то очень Уверенного и Сильного, но при этом Самостоятельно Принимаешь Решения и Выбираешь Путь, исходя из чувствования этой силы и уверенности рядом. Во-вторых, из взаимодействия со своим Внутренним Родителем получилось приобрести навык никуда не торопиться, принимать решения только обстоятельно рассмотрев и взвесив все детали и нюансы; появилась способность вести переговоры и приходить к соглашениям, которые являются комфортными и для меня, и для оппонента. Так же Появилась Возможность Вести Диалог Внутри Себя, где я Вначале Даю Возможность «Рассказать» Самой Себе, как я предполагаю действовать (как правило, это привычные для меня алгоритмы и привычные действия). И раньше я просто бы начала действовать, сразу действовать. Теперь же, я предлагаю себе посмотреть, к чему приведет это решение, или эти действия, а точнее – как Я Буду себя Чувствовать, когда я это сделаю. И следующий шаг – я спрашиваю себя, какие еще есть варианты. И этот диалог моих внутренних Ребенка и Родителя теперь продолжается до тех пор пока я, совершенно точно и безошибочно Внутри Себя, не почувствую Радость, Спокойствие, Счастье и чувство Расширения, Наполненности от принятия именно этого решения. И только тогда это решение получает право быть реализованным в моей жизни. В-третьих, в те периоды времени, Пока Окончательное Решение Еще Не Принято, Держу Фокус Своего Внимания На Том, Чтобы Продолжать Делать То, Что Делаю, Не Сбегать, а Спокойно Смотреть, Разглядывать, при этом Напоминая Себе о том, что Внутренний Родитель Всегда присутствует рядом – давая себе, таким образом, его поддержку. Это помогает продвигаться вперед и делать шаги самостоятельно. И поначалу, да, бывали моменты, когда очень хотелось, чтобы кто-то появился извне, взял за руку, принес готовые решения на тарелочке, и решил все мои вопросы за меня. И был бы с этого момента всегда рядом, помогал, оберегал и защищал. Но такие состояния длились буквально, мгновения, стоило лишь только мне Вспомнить, Что Снимая С Себя Ответственность За Свою Жизнь, «Ценой» За такую «Заботу» Станет моя Свобода, моя Возможность Быть Свободной, возможность Чувствовать и Ощущать Себя Свободной. И как только стоило вспомнить, что у меня Есть Внутренний Родитель, Почувствовать Его Внутри Себя, Почувствовать, Что у меня Изначально Внутри Все Есть, как мгновенно Приходило Ощущение Уверенности в Себе, в Своих силах. Мгновенно Изнутри Появлялся Ресурс, Способность Рассмотреть С Разных Сторон Ситуацию, Требующую Решения, рассмотреть хладнокровно, взглядом стороннего наблюдателя, Пребывая при этом В Спокойном Диалоге Внутри Себя, Давая Возможность не торопясь Принять Верное Решение. И сейчас, ощущая мудрого Родителя Внутри Себя, оказалось, что

с Людьми-Родителями стало возможным взаимодействие совершенно иного качества, когда меня не надо постоянно спасать и когда мы можем просто общаться.

14.06.2018

12. Стать заботливым Родителем для Своего Внутреннего Ребенка

Вспоминала сегодня мое знакомство со своим Внутренним Ребенком. Как правило, в детстве мы страдаем из-за непонимания родителей, из-за чего обрастаем различными травмами психологического характера. И уже во взрослой своей жизни пытаемся справиться с последствиями всего этого различными способами. В какой-то момент своей жизни я отбросила прочь долгие внутренние копания и попытки получить извне, от других, все то, чего мне не хватало Внутри. Стало видно, что Я И Есть Тот Самый Человек, Который Прямо Сейчас Может Дать Мне Все Необходимое: ведь одновременно во мне находятся прямо сейчас и Внутренний Ребенок, и Взрослый, «Внутренний Родитель». То есть, я выросла и живу свою взрослую жизнь. А Внутри Меня, никуда не исчезнув с течением времени, остался жить Ребенок, мой Внутренний Ребенок. Но так как я долгое время жила не зная, Кто Я Есть, так же я не догадывалась и о своем Внутреннем Ребенке, который, на тот момент, стал практически незаметным. Вдохновленная этим открытием, я стала действовать! Для начала потребовалось вообще Найти, Разглядеть Внутри Себя Ребенка. Да-да… Сесть В Тишине, Убрать Сомнения Из Головы. Через некоторое время его стало видно: он сидел тихо, замерев неподвижно «в дальнем углу» Внутри Меня. Я разглядывала его, затаив дыхание, пытаясь понять, какой он и что сейчас чувствует. Он был серого, безжизненного цвета, с потухшим взглядом. Я начала очень тихо говорить с ним: «Привет». Нет ответа. «Привет, я вернулась». Казалось, он не верил, что мое обращение адресовано ему и продолжал по-прежнему сидеть без движения. Я не сдавалась, продолжая с ним разговаривать, делая попытку за попыткой и чувствуя к нему глубокую любовь и нежность. Потихоньку я приближалась к нему: один медленный шаг, еще один. Спросила разрешения взять его за руку. Все это очень плавно, не торопясь, не делая резких движений, чтобы не напугать, не вторгнуться вероломно. Дальше я попросила разрешения коснуться его руки. Потом – разрешения взять его за руку. Продолжая разговаривать с ним. Я говорила ему о том, как я рада, что я могу сейчас его видеть, разговаривать с ним и держать за руку, говорила о том, как я сожалею о том, что не догадалась найти его раньше и просила, просила, просила у него прощения. Он разрешил мне обнять его. Каждый мой шаг к нему, каждое действие, каждое слово оживляли его все больше. Я говорила о том, как сильно его люблю и что я теперь всегда буду рядом с ним. Мы просто стояли какое-то время молча, обнявшись. И недоверчивый вначале, мой Внутренний Ребенок стал постепенно все более разговорчивым, а когда почувствовал, поверил в то, что я теперь всегда буду рядом, он совсем ожил, у него засияли счастьем глаза, а щеки разрумянились, он периодически прыгал на одной ножке от радости и хлопал в ладоши. А дальше я начала спрашивать, чего бы он хотел сейчас больше всего на свете. И внимательно слушала то, что он говорит. Это были самые простые желания, например, чувствовать, что его любят, или ощущать поддержку в трудные моменты, когда одиноко и когда страшно. И вот в этот момент я осознала, что Моя Задача Просто ВСЕГДА БЫТЬ РЯДОМ, Не Забывая, Что Он Всегда Находится здесь, Со Мной, что Он – это и Есть Я, Часть Меня, что я – Взрослая и Он – Мы Одно Целое. Просто Быть Рядом и Своим Присутствием Давать Свою Любовь, Принятие, Поддержку и Защиту. В нужный момент обнять и тихо сказать: «Я с тобой. Я здесь. Я рядом. Дыши. Сделай глубокий, медленный вдох, а теперь такой же медленный выдох. И еще раз вдох и выдох. Я так люблю тебя. Мы пройдем это вместе. Давай сделаем один небольшой шаг. А теперь – еще один. Теперь я всегда буду рядом с тобой». БЫТЬ РЯДОМ, Помня о том, Что Он Всегда Находится Здесь, со мной, что Он – это и Есть Я, Часть Меня, что я – Взрослая и Он – мы одно Целое. Просто БЫТЬ РЯДОМ…

28.02.2018

13. Принять Своего Внутреннего Мужчину

Удивительное открытие я неожиданно для Себя сделала. Началось с того, что знакомый задал мне, кажущийся на первый взгляд, совершенно безобидный вопрос: «Что же у тебя столько претензий к мужчинам?», чем вызвал мгновенно внутри меня реакцию, подобную действию мины замедленного действия. Ведь все это время я искренне считала, искренне верила в то, что все темы про мужчин у меня основательно «проработаны». Мало того, я всем сердцем люблю мужчин и не могла допустить даже мысли о том, что любовь и претензии к ним могут во мне существовать одновременно. А оказалось, что да, существуют рядом! И я дала себе в этом новом, в том, что открылось, пробыть. И увидела, что это даже и не претензии. Не претензии, А НЕНАВИСТЬ. Прямо такая мощная ненависть к мужчинам, и ненависть к себе в этой ненависти. Потому что, ну как же: я такая вся красивая, такая вся духовная и продвинутая, и вдруг оказывается, что я испытываю это нелицеприятное чувство! Пришлось все, что увидела, как следует разглядеть и целиком принять. Принять тот факт, что это все есть внутри меня. И дать себе достаточно времени пробыть в осознании всего того, что открылось. И это дало возможность пройти еще глубже и увидеть, что изначально я ненавижу Своего Мужчину Внутри Себя. И я стала смотреть в этого Внутреннего Мужчину, какой Он. И стал заметен один крошечный нюанс, настолько крошечный, что до сегодняшнего дня я его не замечала. Но именно этот нюанс оказался главным, оказался той основой, на которой были выстроены мои многочисленные иллюзии. Долгие годы, проведенные в бесчисленных практиках по принятию Своего Внутреннего Мужчины, были тщетны по той причине, что я видела Внутри Себя Его образ, основываясь на том, Какими я видела мужчин в Своей Жизни! То есть, не их истинную, внутреннюю прекрасную Суть, а те оболочки, в которые эта Суть одета! И я эту Оболочку Принимала за Настоящее, за Мужчину и эту оболочку старалась Внутри Себя принять. Эти попытки можно сравнить с тем, как взять кусок пластика и пытаться его приживить к живому растению, пытаться срастить с живой плотью! Конечно же, будет постоянно идти отторжение! Как только это стало заметно, увидела Настоящее Мужское Начало во всей его Красоте, Его Огненную Энергию! И это Открытие Мгновенно Поставило Все На Свои Места! Внутри началось невероятное ликование, праздник, все пришло в озорное движение. Пребывая в тихой радости, наблюдаю в осознании того, что свершилось…

24.05.2018

14. Лучший Партнер

Ты знаешь Его с самого рождения. Ты знаешь все Его привычки, что Он любит и что не любит, что Ему нравится и что не нравится. Ты в курсе ВСЕХ Его желаний и потребностей. Ты первый узнаешь о чаяниях Его Души. И так же Он, лучше, чем кто-либо другой на свете, знает Тебя… Какой Ты, когда Тебе больно, когда разочарован, когда Ты чувствуешь себя «не в своей тарелке», или когда «на коне», когда все легко складывается в жизни, когда все получается «по щелчку пальцев». И Он Готов разделить абсолютно ВСЕ, что выпадает Тебе проживать в Жизни. Он в состоянии дать Тебе Все самое Лучшее, так же, как и Ты – Ему. И вы в состоянии Дать Друг Другу в Достаточном количестве Внимание, Заботу и Любовь именно того качества, какие необходимы, какие вкусны для Каждого из вас… И появление такого Партнера в Своей Жизни не надо ждать. Не надо Его искать и мечтать о Нем. Он есть в Твоей Жизни Уже Сейчас. Он, этот Лучший Партнер для Тебя, и Есть – Ты. Оказывается Очень ресурсным, когда Начинаешь Видеть и Признавать, что Он, этот Любящий Партнер, Есть у Тебя, что Он ВСЕГДА Был и Есть Рядом с Тобой. Так же бывает очень полезно дать Себе достаточно времени на то, чтобы Исследовать и Понаблюдать, как Ты Себя ведешь с Ним – с Собой!? Являешься ли Ты Любящим Партнером для Самого Себя? Принимаешь ли Ты Все Свои Проявления? Даешь ли Проявляться Своей Самости? Поощряешь ли порывы своей собственной Души? Или же являешься Сам для Себя жестким, непримиримым критиком и тираном для Своей собственной Души, тем, кто контролирует каждый Свой шаг, сверяет его с тем, что правильно и верно, постоянно делает замечания и одергивает Самого Себя, стараясь переделать под рамки и условности, потому что находится под влиянием убеждений, привнесенных извне? Наполняет ли Тебя ощущение Радости и Чувствуешь ли Ты Себя счастливым от осознания того, что Твой Лучший Партнер и Есть – Ты? И уже из того, что Открылось, Из Увиденного, начинать выстраивать Взаимоотношения с Самим Собой, не стараясь Себя переделывать, а Изучая, Рассматривая с разных сторон, Учась Взаимодействию с Самим Собой. И очень в скором времени, когда получается Стать Лучшим Партнером Самому Себе, оказывается, что и взаимоотношения с нашими Партнерами во Внешней Жизни так же удивительным образом становятся наполняющими, созидательными, гармоничными, приносящими радость и тепло от общения…

08.08.2018

15. Научиться Жить Заново

Это уже не первый мой раз, когда я Заново Учусь Жить… Из Новой Себя Учусь строить отношения, принимать Решения, Действовать, Смотреть на Себя, Вглубь Себя, На Окружающее меня Пространство. И каждый раз становятся заметны открывающиеся новые грани. Новые грани и меня, и окружающего меня Пространства. И вижу, что из меня прежней не было бы видно этих новых путей, этих вариантов, этих решений, и что не пройдя изначально прежними Путями, не пришла бы к той Себе, которая в Сейчас, и не была бы той Собой, которая в Сейчас.

Учусь быть слабой, если чувствую себя сейчас именно так; учусь проявлять силу, когда идет импульс к ее проявлению, учусь еще большей гибкости, в первую очередь, в отношениях с Самой Собой. Учусь чувствовать поддержку изнутри Себя, когда она необходима, а так же принимать поддержку от Мира. Не бродить в поисках этой поддержки, не ощущать себя при этом слабой, нет. А именно чувствовать, что обласкана вниманием, что Внимание, исходящее от Мира, и Является Подтверждением Моей Собственной Внутренней Силы и того, что я на правильном пути.

И одновременно с этим, Обращаясь Внутрь Себя за Силами и Поддержкой, не чувствовать при этом, что тебя все бросили и предали.

Идти Внутрь не от безнадеги, не от отчаяния, а От Ощущения Самодостаточности, Цельности Самой Себя, От Ощущения, что В Состоянии Справиться, Чувствуя Одновременно, что Весь Мир – Он С Тобой, Он Рядом, Он Поддерживает молчаливым своим присутствием и что если понадобится, я только дам знать, и Поддержка Будет Незамедлительно Оказана…

Из Новой Себя Учусь Жить Заново, Одновременно Ощущая Тотальную Связь и с Собой, и с Миром…

22.06.2018

16. Быть Ответственным за Самого Себя

Что это означает для меня? Это означает, что для меня нет необходимости, чтобы кто-то решал мои вопросы, не нужно, чтобы кто-то делал все, или что-либо За меня, и никто мне ничего не должен и ничем не обязан. Это означает, что я в состоянии Сама о Себе позаботиться. В состоянии Позаботиться о своем жизнеобеспечении, Сама Себя содержать, оплачивать покупки, еду, одежду и вообще все, что мне необходимо и все, что захочется. Я в состоянии сводить Себя в любой ресторан и заказать Себе свежие цветы в любом количестве, отправиться в путешествие, если я этого хочу, вместо того, чтобы ждать, что это сделает кто-то За Меня. Это означает, что я Сама за Себя несу ответственность в Своей собственной жизни. Сама отвечаю за свои поступки и за решения, которые принимаю. И меня не надо спасать, оберегать, защищать, жалеть, заботиться и развлекать. Я в состоянии все это дать себе Сама. Тем именно образом, тем способом, который мне подходит и который для меня является наиболее комфортным. И это означает, что я в состоянии Сама Себя развеселить, и дать Себе необходимые впечатления. Я, и только я, отвечаю за Свое настроение, за Свое эмоциональное состояние, за реализацию всего того, о чем мечтаю и к чему стремлюсь. Не Мир, не добрый волшебник и не фея из сказки. А только я Сама. И поэтому, моя задача – позаботиться, в первую очередь, о Самой Себе. Для того, чтобы я могла Быть Полезной Миру настолько, насколько я Могу Быть Ему Полезной. И я никого за собой не зову. Не призываю делать то, что делаю и жить так, как живу. И уж тем более никого не жду. Я просто делаю то, что Приходит Делать из Сердца. То, к чему лежит моя Душа. И Каждый может присоединиться ко мне на этом Пути, если ему так же По Пути, если ему В Одну Сторону со мной. И сделать это можно в Любой Момент. И можно идти в Одну Сторону столько времени, сколько будет дано. Приближаться и удаляться, исчезать и снова возникать в поле видимости Друг друга, двигаться в комфортном для Каждого ритме и скорости. И при этом, осуществлять задуманное, то, к чему чувствуется импульс, не ожидая, что кто-то непременно присоединится в этом, а Просто Делать. И мое Сердце принадлежит только мне и Моему Богу, равно как и моя Душа. И мне не нужно, чтобы кто-то отдавал мне свои Сердце и Душу, или Всего Себя. Мне достаточно того, что Каждый из нас Будет делиться Друг с Другом, взаимодействуя, лишь теми гранями, которые являются комфортными для Каждого. И да… я не могу ничего обещать Тебе, а ты, пожалуйста, ничего не обещай мне… и тогда… из всего этого… какая тогда разница, что снаружи Каждого Из Нас? Что вокруг Нашего с Тобой взаимодействия??? Есть только то, что Внутри Каждого Из Нас и то, что Между Нами именно в Этот Момент, именно в Сейчас. Это для меня и есть состояние «Быть Ответственным За Самого Себя», и именно ТАК Живу с некоторого времени. Я Научилась ТАК Жить. И, да… это, конечно же, отличается очень сильно от того, как это принято в нашем обществе… И, конечно же, со своей стороны, Каждому, кто приходит в мою жизнь для взаимодействия в совершенно различных областях жизни, даю возможность быть ответственным за их собственную жизнь. И не беру эту ответственность за них. И тогда Становится Возможным Взаимодействие, Которое Происходит исключительно В Созидании и Радости. Потому что исчезает необходимость рассматривать «попутчика» с ракурса «выгодности». Перестаешь просчитывать в уме: «подходит ли он для замужества», «сколько у него денег», «на какой машине он ездит», «где работает» и «в чем он может быть полезен для меня». Остается только лишь Интерес непосредственно к Самому Человеку, Который Присутствует в Живом Общении. И это высвобождает огромное количество энергии, которая раньше уходила, утекала в непрерывную оценку Всего и Вся. Становится Возможным многократно наполниться энергией, общаясь из Легкости, Радости и Созидания, потому что получаешь от Мира такие же Легкость, Радость и Созидание.

07.08.2018

17. Быть Ответственным
Часть Вторая

Рассматривала тот момент, когда приняла решение рожать. И в первую свою беременность, и во вторую. Стало отчетливо Видно, что это Решение – Решение Родить Ребенка, Прежде Всего, принимать следует из того, что берешь Сама на Себя Ответственность. Ответственность за принятие этого Решения. Это то, что следует держать в Фокусе Своего Внимания. Не перекладывание ответственности на Мужчину, а четкое Осознание того, что Вся Ответственность за Принятие Решения Родить Ребенка, Дать Жизнь этому Ребенку, Лежит исключительно на Самой Себе… И совершенно не важно, насколько надежный Мужчина Рядом с Вами, насколько стабильны и устойчивы Ваши с ним отношения в Настоящий Момент Времени. Уже само осознание того, что Являешься Ответственной за Принятие этого Решения, Внутренне Укрепляет и Придает Силы, Собирает в Целое. В конечном итоге, взаимоотношения с этим Мужчиной, Отцом Ребенка, могут сложиться совершенно по-разному, совсем не так, как представлялось в самом начале, и они могут кардинально отличаться от того, как это изначально Вам Виделось, как Вы предполагали… Осознание того, что Вы, в Самом Начале, взяли на Себя Ответственность за то, что приняли Решение Дать Жизнь Своему Ребенку, в Каждый Дальнейший Момент Времени Будет Давать Вам Максимальную Собранность и Концентрацию Внимания, Не Расплескиваясь на Внешние Факторы, Не Отвлекаясь на Внешнее, что Даст Возможность Максимально Полно Ощущать Поток Поддержки и Любви от Вселенной, Направленный в Вашу Сторону, Придаст Силу и Поможет Справиться. Радость Материнства Начинается с четкого Осознания: «Я, и только Я Ответственна за Принятие Решения Родить Ребенка».

03.08.2018

18. Быть Ответственным
Часть Третья

Насколько же простым и естественным порой кажется дать «задание», перепоручить, переложить ответственность за Свою Жизнь на другого. Это может произойти в тот момент, когда мы решаем, что этот «кто-то» является более компетентным, более «святым», более сведущим, более духовным, более умным, более мудрым, или более знающим, чем мы Сами. Насколько привычным для нас становится, в таком случае, начать считать Себя не дотягивающими до какой-то планки, до какого-то уровня, зачастую иллюзорных, созданных искусственно, созданных людьми, социальными институтами, или же нами Самими… Мы начинаем сравнивать Себя, «обыкновенного», с Гуру, Мудрецами, Учеными и Учителями. Причем, всякое такое сравнение еще больше доказывает нам же самим, что мы «не дотягиваем». И чем больше продолжаем сравнивать, тем сильнее ощущаем Себя «не до…» И, надо признаться, это очень удобная, быстро действующая «тактика» – Сравнение Себя с кем-то. Ведь, буквально за пять минут такого сравнения, можно прийти к выводу о том, что недостаточно хорошо что-либо знаешь и умеешь, что не обладаешь достаточной духовностью, или мудростью. И что тот, с кем сравниваешь Себя, точно превосходит по всем этим параметрам, и ни о каком Собственном Самостоятельном Пути речи быть не может, надо еще учиться и учиться! А раз так, то очень естественным кажется вверить Себя некоему Учению, Учителю, Теории, или Знанию, переложив ответственность на них за Свою Жизнь, за Свой Выбор и за Свой Путь, за Путь, которым надлежит пройти Самому. Доверить Решать За Тебя, что верно, что не верно, что ложно, а что истинно, что делать надо то-то и то-то, а идти надо – вот сюда.… И до тех пор, пока мы, перекладывая ответственность за Себя на других, отрицаем, отвергаем, игнорируем Внутри Себя Мудрость, Древнее Знание Души, Авторитетный Свой Собственный Внутренний Источник, Свою Уникальность и Своего Внутреннего Учителя, до тех пор, пока предпочитаем искать их Снаружи Себя, до тех пор, пока продолжаем считать, что есть кто-то, кто лучше нас знает и понимает нас Самих, и что кто-то лучше нас знает, что будет лучше для нас, мы предаем Сами Себя, свою Самость, свою Истинную Суть, не давая проявиться Своей Уникальности и открыться Предназначению Своей Души… Разглядеть и Принять Своего Внутреннего Учителя Через Принятие Своей Внутренней Мудрости и Своей Уникальной Внутренней Сути.

22.08.2018

19. Не сбегать

Продолжаю с интересом внимательно наблюдать за собой. Нашла фразу, которая включала во мне кнопку, побуждающую действовать бездумно, в панике, ничего не замечая вокруг, под воздействием чувства страха. Фраза «Нужно срочно», которая сопровождалась соответствующими эмоционально окрашенными интонациями. Нужно срочно рассчитаться, срочно выполнить, или сделать что-либо, срочно приехать, срочно помочь. Как только человек обращался ко мне, произнося эти два слова, я Мгновенно «Одевала» На Себя эмоциональное состояние говорящего, тем самым, Принимая эту историю, Как Свою Собственную, то есть сразу начиная проживать ее. В этот момент у меня полностью отключалось логическое мышление и способность спокойным «трезвым» взглядом посмотреть на ситуацию (взглядом стороннего наблюдателя). Это приводило к тому, что в состоянии паники я обращалась к какому-либо третьему лицу с просьбой «помочь». И решения, и «выход» из ситуации всегда находились, но последствия этих решений я потом еще долго исправляла. Такая модель поведения настолько часто применялась мной, что я сжилась с ней и даже не замечала, насколько она является противоестественной. Вместо того, чтобы начать решать вопрос непосредственно с пришедшим ко мне с фразой «Нужно срочно» и разобраться в истинных причинах происходящего, я сбегала в страхе к кому-то, кто этот вопрос «помогал решить», не замечая, что такая модель поведения изначально содержит в себе «битый код», то есть изначально не может дать здоровый вариант решения. В то время я считала, что жизнь – очень сложная и серьезная штука, а все события в ней ощущались, как очень важные и значимые. Любое упоминание в беседе о том, что «все пропало», «горят сроки», «срываются планы», «я не знаю, как дальше тогда жить», «как же я подведу людей, если ты меня подведешь», «ты же обещала», «я на тебя надеялся», «только ты можешь решить этот вопрос» и другие, близкие по смыслу, принимались мной буквально. Я не в состоянии была увидеть, что говорящий так же пребывает в состоянии паники, крайней степени беспокойства и движим чувством страха, что его точно так же «нахлобучил» кто-то, кто только что разговаривал с ним. И сейчас, разглядывая все эти сюжеты со стороны, как будто листая страницы книги, мне стало это ясно видно, как стремительно быстро этот «снежный ком» из страха, тревоги, беспокойства и паники может нарастать! И для меня теперь слова «Нужно срочно» являются сигналом: «Внимание! НЕ СБЕГАТЬ!» Не сбегать, а смотреть прямо в то, что транслирует тебе человек, на сигналы, которые он подает, оставаясь одновременно и тем, к кому обращается говорящий, и тем, кто наблюдает со стороны за вами обоими. Оказалось, что только Из этого Состояния «Наблюдающего», Оставаясь В Спокойном Равновесии, Можно Разглядеть Самую Суть Происходящего, Быть В Состоянии Вести Диалог и принимать Верные Решения.

11.03.2018

20. Ощущать Свою Ценность

Бывает ли с Вами такое: что-то делаешь и не получается, планируешь, намечаешь, и не складывается, видишь, что совершил промах, или сделал «ошибку», видишь тщетность своих действий и начинаешь ощущать свою беспомощность. И вот в этом внутреннем состоянии разочарования, делаешь вывод, ставишь «диагноз»: Я – «неудачник», «глупец», «неумеха», или «тупица», «слабак», «дурак», «размазня», «никто и звать меня никак», или др. Поступая Таким Образом, Мгновенно Обесцениваешь Себя, Обесцениваешь Весь Свой Опыт, Который был Получен в течении Жизни, ВЕСЬ Свой Путь, Который Пройден. Перечеркивая и Обнуляя, Стираешь, Превращая в Прах Самого Себя в Своих же Собственных Глазах. Ставя Себе такой «диагноз» Сам Себе говоришь о том, что Твой Путь – Ошибка, что ВСЕ, что ты Делал и Все, что Делаешь – Ошибка, да и Ты Сам – тоже Ошибка, Недоразумение. Перечеркиваешь ВСЕ Свои Сильные Стороны, Все Свои Верные Шаги, Свои Достижения и Победы, которые были Раньше, из которых, На Самом Деле, и Состоит Твоя Жизнь. Если же Попробовать Рассматривать ВСЕ, Происходящее с Тобой, как Опыт, как Получение Опыта, как Эксперимент, который Ты Сам же и Проводишь в Этот определенный Момент Времени, а так же В Своей Жизни в Целом, то когда ставишь перед Собой какую-то конкретную задачу, и если что-то не получилось, или идет не так, как планировал изначально, Видеть, что Приобретаешь Прямо Сейчас Бесценный Опыт, Становишься Более Мудрым, Более Сведущим и Знающим. И Твоя Жизнь, в Твоих же Собственных Глазах, Становится Более Весомой, приобретает Дополнительную Ценность. И, через Ощущение Ценности Своей Жизни, Начинаешь Ощущать Глубокое Уважение и к Своей Жизни, и к Самому Себе, Уважение к Себе в Каждый Момент Времени, на Каждом Отрезке Своего Пути. Потому что Тебе Выпало В Твоей Жизни Пройти Определенные Моменты и Определенные События, из Которых и Состоит Твоя Жизнь. И Ты Справился. Ты их Прошел. Шаг за Шагом Ты Это Сделал. И уже из Ощущения Ценности, из Ощущения Глубокого Уважения к Себе и из Уважения ко Всему Своему Пути в Целом, Начать Смотреть на то, что не получилось в той задаче, которую поставил перед Собой. Посмотреть с той позиции, Что Именно Дал Тебе Полученный Опыт, что Стало Видно, Благодаря Этому Новому Опыту, и Рассмотрев Внимательно Все Детали и Нюансы, Найдя Рациональное Зерно, Ты Начнешь Ясно Видеть, Что Нужно Изменить В Стратегии, В Поставленной Задаче, или в Самом Пути. Какие коррективы внести. Создавая и Повышая для Самого Себя Ценность Своей Жизни из Каждого Своего Шага, Каждого События, из Каждой Поставленной Задачи.

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.