

An impressionistic landscape painting in shades of green, blue, and yellow. It depicts a mountainous region with a river or stream in the foreground, a small waterfall in the middle ground, and a herd of white animals, possibly sheep, grazing on a grassy slope. The brushstrokes are visible and expressive, creating a sense of movement and light.

ЛЮДМИЛА КОЛОБАНОВА

*Путеводитель
в страну
мудрости*

Людмила Колобанова

Путеводитель в страну мудрости

«Издательские решения»

Колобанова Л.

Путеводитель в страну мудрости / Л. Колобанова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966708-3

Путь к мудрости всегда начинается с честного разговора: с близким другом, наставником или самим собой. Перед вами книга о том, как важно услышать своё «Я», понять истинную причину проблем и разрешить себе стать счастливым. Как важно сделать первый шаг, пусть даже он и кажется смешным или невозможным. Простые, но мудрые советы, которые помогут каждому, кто захочет изменить свою жизнь и вытащить себя из трясины серых будней.

ISBN 978-5-44-966708-3

© Колобанова Л.
© Издательские решения

Содержание

Путеводитель в страну мудрости	6
Глава 1	6
Глава 2	8
Глава 3	9
Глава 4	10
Глава 5	11
Глава 6	12
Глава 7	13
Глава 8	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Путеводитель в страну мудрости

Людмила Колобанова

© Людмила Колобанова, 2019

ISBN 978-5-4496-6708-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Путеводитель в страну мудрости

Глава 1

Эта книга для тех, кто находится в затруднительном положении и ему нужен выход к самому себе.

Всем, кому интересно, – мы отправимся в путешествие по местам долголетия и мудрости. Трудно всегда сделать первый шаг. Много откладываем на потом, это явление называется ПРОКРАСТИНАЦИЯ. Этим вирусом заражаются еще в детстве. Виктор Толкачев (Санкт-Петербургский ученый) в своей книге «Системно-векторный психоанализ» подробно рассказывает об этом заболевании. Кратко расскажу его суть. Если вы думаете, что мы, люди, существа умные и думаем головой, то это не так. Когда вскрыли черепную коробку, то ума там не нашли, там был только мозг с левым и правым полушариями. Ум – понятие из области философии. В. Толкачев утверждает, что мы принимаем и выдаем информацию с помощью восьми векторов, а мозг ее обрабатывает и хранит. Вектора делятся на нижние и верхние. Нижние вектора: мышечный, анальный, кожный, уретральный. Верхние: зрительный, звуковой, обонятельный, оральный. Когда ребенок растет, он проходит все уровни развития векторов. Анальный вектор связан с желанием ребенка делать все самому, приобретать свой собственный опыт. Но родителям легче делать все за малыша, нам ведь надо все побыстрее. А он подолгу сидит на горшке, да еще и рассматривает книжки или поет. Не хочет есть из ложечки, которую мы ему насильно в рот запихиваем, ест руками и все пачкает. А нам надо бегом в детский сад, а он такой «тормоз», ну никак не запомнит, как надевать ботинки, вот опять перепутал левый с правым! Не получив свой личный опыт, всегда в спешке, ребенок учится перекладывать дела на других и на потом. Вот так и проходит жизнь: уроки не делать, пока мать не начнет орать, к экзаменам готовиться в последний день и ночью, посуду мыть, когда уже нет чистой тарелки, и так далее. А жизнь проходит – человек еще и не жил, все собирался, когда наступит подходящий момент. Прокрастинация – это откладывание удовольствия на потом и страдание от неудовлетворенности.

Страдания создают нам болезни, трудности, бедность, одиночество и т. д. Что надо делать? Сергей Стоцкий (харьковский ученый, психолог, аюрвед) предлагает пошаговый выход из этих ситуаций.

Шаг первый: говорить себе простую ПРАВДУ! Это и есть осознанность. Правда исцеляет мысли и тело. Признать, что ты в болоте. Тебя засосала рутина дел, которые ты откладывал на потом, ты провалился с треском и провалил все дела, тебя послали «на хутор бабочек ловить», тебя проклинали со словами «чтоб ты провалился...».

И вот ты теперь в болоте, точнее – в полном дерьме!

И сейчас главное – не паниковать! «Спокойствие, только спокойствие», – как говорил «великий Карлсон». Если будешь переживать, нервничать, дергаться, хвататься за все сразу, еще больше затянет.

Что надо делать?

Шаг второй: расслабиться, стать легким-легким, ну как перышко. Перышко не тонет. Главное – не гневаться и делать все без НАСИЛИЯ над собой. Уметь с собой договариваться, понимать, что это включилась программа сопротивления, выработанная еще в детстве.

И мне было очень плохо, но мой учитель (Михаил Лежепеков, руководитель центра «Экология человека») всякий раз говорил: «Плохо – это ХОРОШО!». После всякого провала я научилась выбирать. И теперь с удовольствием могу вам об этом рассказать!

Но моя главная задача (миссия) состоит в том, чтобы научить вас не проваливаться в эту трясину.

Хотите жить в ананасах?



Анекдот: червяк-сынок спрашивает своего папу-червяка. – Пап, а мы могли бы жить в яблоках? – Да, сынок, конечно, могли бы! – Пап, а в ананасах? – В ананасах – это наша заветная мечта! – А почему мы живем в дерьме? – Привыкли, сынок, это наша родина...

Глава 2

Как я поступаю, когда проваливаюсь.

1 шаг – я себе признаюсь в том, что «меня засосала опасная трясина и жизнь моя полная фигня». Говорю себе простую правду.

2 шаг – я себя спрашиваю: «Что ты будешь делать, когда вылезешь из этой проблемы?»

«Буду радоваться!» – смело отвечаю я. Ну тогда не надо откладывать радость на потом, радуйся уже сейчас.

И это помогает, приходят такие потрясающие идеи о том, как решить эту проблему.

Помню, мне рассказывали замечательную историю о том, что в концентрационных лагерях были мудрые, сильные личности, которые поднимали дух и помогали выжить. Они так же спрашивали заключенных о том, что они будут делать, когда выйдут из заключения. Люди начинали задумываться, что они перестали мечтать и думать о жизни, они думали только о смерти. Эти вопросы заставляли их мечтать, создавать мысленные образы счастливого освобождения.

Многих больных можно легко спасти от заключения пребывания в болезни, спросив, что они будут делать, когда поправятся. К сожалению, некоторые сами себе поставили диагноз, что их болезнь неизлечима.

Потому помогать выбраться из болота надо с умом, а не так, как в анекдоте:

«Корова провалилась в болото. Медведь стал ее вытаскивать, тянул-тянул, тянул-тянул и голову ей оторвал».



Глава 3

Но самое главное – надо смотреть себе под ноги, а не глазеть по сторонам, вот тогда в болото и не провалишься. Что значит «смотреть себе под ноги»? Это очень интересный вопрос. Мы бываем так озабочены, что идем себе по жизни, идем, идем прямо на автопилоте. И идет наше тело, а мысленно мы уже где-то далеко-далеко.

Пример: шагаем с работы, а наше тело мысленно уже дома. Чайник ставит, ужин готовит, уроки проверяет, включает стиральную машину, с мужем ругается – опять пиво сосет и телик орет у него. И вот физическое тело (мы) беспризорное не видит, что люк от канализации не закрыт, и проваливается в яму. Ужас! Нет, лучше другое несчастье: подворачивает ногу! Вот это часто встречается. Раз подвернуло, потом еще, потом еще. А потом у нас диагноз вырисовывается, и уже непоправимо. А почему? Да потому, что мы на себя много свалили всего, мы же ответственные, заботливые. Если у вас шейный радикулит – это значит, что вы себе на шею кого-то посадили: детей, мужей, жен, родителей или любимую работу.

И если провалились вы, то и вся эта братья вместе с вами шлепается в это болото. Что надо делать? Разгрузиться! Но ведь это очень страшно? Доверить кому-то что-то опасно.

Как делала я?! Я нарисовала, как я снимаю со своей шеи своих повзрослевших детей и благоверного и ставлю их на свою лыжню и приговариваю: «У каждого свой жизненный путь, катитесь с Богом!».

И мудрые так советуют, вот в подтверждение притча:

«Ученик прогуливается с мастером по лесной тропинке, и ему так хочется порадовать мастера своими добрыми делами. Вдруг он видит, что малюсенькая улитка ползет на другую сторону тропинки. Ученик хватает улитку и переносит ее благополучно в безопасное место. „По тропинке могут ходить разные существа, не заметить и раздавить ее“, – думает ученик и смотрит на мастера, ждет его одобрения. А наставник качает головой и журит его: „Не вмешивайся в ее жизненный путь“. Ученик хватает улитку и переносит ее на прежнее место и заглядывает в глаза мастеру, ожидая похвалы за исправленную ошибку. Но мастер вздыхает и говорит: „Я же тебя просил, не вмешивайся в ее жизненный путь!“».

Глава 4

Еще в моей инструкции есть такое правило: если ты попал в болото, значит ты этого очень хотел.

Жизнь тебе дает всегда только то, что ты просишь.

Думаешь о плохом – получай.

Она, жизнь, очень щедрая. Если ты все время переживаешь, в мыслях крутишь разные страхи, драматизируешь, значит, это для тебя самое главное. А она, голубушка, просто дает нам то, о чем мы думаем. Да еще добавочки сверху.

И поэтому я стала у себя отлавливать грустные, печальные мысли. «Опять, – говорю я себе простую ПРАВДУ, – драматизируешь, голубушка, удовольствие получаешь от страха и страдания. Боишься того, что сама придумала. А кто живет в придуманном мире? Да, больные люди. Сенека (древний философ) говорит в таких случаях: „Они и жить не живут, и умереть бояться“».

Отлавливаю я эти мысли, наблюдаю за ними, как за наркоманами, – и на перевоспитание.

Вот пример: отловила я мысль о том, что я бедная, у меня нет денег на издание сборника. Отловила – это только первый шаг. Теперь надо перевоспитать.

Как это сделать? Визуализировать!

У меня полно спонсоров, все хотят дать мне денег на издание сборников, не только стихов, но и рассказов. Приглашения сыплются с разных сторон.

И вот я себе представляю, как я подписываю, раздаю автографы на новеньких книгах. Твердая обложка, цветные иллюстрации, кстати, моих картин. Запах типографской краски щекочет мне ноздри, я счастливая, в красивом платье, новых туфлях, довольная, любимая писательница, наслаждаюсь славой!

Во как надо действовать! Создать новые мысли, формы.

Но вы мне можете возразить: пробовали, и не раз, и ничего не помогает, а ваша визуализация – полная фигня. Но давайте не будем спешить, если вы читаете мою книгу – значит, это произошло! А думать о плохом – это плохая ПРИВЫЧКА, такая же, как пьянство, курение, наркомания, воровство и убийство самого себя.



Глава 5

Простите за такой вопрос, вы молитесь? Я молюсь, умение просить помощи, а главное верить, что она придет, – это еще один способ, как вылезти из болота.

Вера, что твоя просьба доходит до Бога и он отвечает, и это помогает мне и дает уверенность в себе.

Я прочитала книгу – автор Георгий Ермилов – «Святые живут среди нас». Издательство «Отчий Дом», 2013 г. Вот о чем она.

О земной жизни святого праведника Иоанна Русского (27.05.1730 г.). Жизнь святых с их смертью не кончается. Они продолжают жить среди нас в настоящее время. Мы иногда радуемся и говорим: «Мне тебя Бог послал», – и это совершенная правда! Эти святые помогают нам через других людей в трудных обстоятельствах. Они молятся за нас перед Богом, защищают от врагов. Впечатлила одна сцена из книги: на мальчика напали хулиганы и пытались отобрать у него мобильный телефон. Он вспомнил Иоанна Русского, ярко его себе представил, зажмурив глаза, и вдруг из ниоткуда появился знакомый друг его отца. Дяденька не только остановил хулигана, но велел ему прежде защищать и охранять мальчишку. Эта книга может пробудить, научить, особенно в юном читателе, живую осознанную веру и желание теплой искренней МОЛИТВЫ.

Глава 6

Сто лет не писала, а инструкция – дело серьезное. Простите меня, пожалуйста, я просто все обдумывала. А обдумывать было что. Поздравьте меня, я опять студентка, учусь сразу в двух вузах. «Никогда не откладывай на сегодня то, что можешь сделать **СЕЙЧАС**», – так учит Алекс Яновский (американский психолог). Очень понравилось это высказывание. Когда не откладываешь, то появляешься в нужное время и в нужном месте, и все это называется одним простым словом – **УДАЧА!**

Не откладывайте все на потом. Потом – суп с котом.

По теории Эриксона, жизненный путь человека состоит из неизбежных кризисов. Я представила их в виде ворот на нашем жизненном пути. Первые ворота – это кризис первого года рождения. Проходя его, мы учимся доверять миру. В три года мы познаем: личный опыт – автономия стыда и сомнения. На последних, восьмых воротах, которые мы проходим в возрасте 65 лет, написано огромными буквами: «**ДОВОЛЕН ЛИ ТЫ ПРОЖИТОЙ ЖИЗНЬЮ?!**». Если доволен – наслаждайся своими трудами! А если нет, то у тебя есть еще время многое исправить. Или вы хотите страдать, болеть, осуждать, ненавидеть и умереть в печали? Если нет, то надо проявлять **НАСТОЙЧИВОСТЬ!**

Глава 7

Вы уже решили, сколько лет собираетесь прожить?

Сколько Бог даст?!

Это правильно, но можно и попросить – и планировать свое время. Ведь на пенсии мы только начинаем жить. Я имею в виду жить полной жизнью, а не дожидаться со страхом, когда закроется крышка гроба.

Я решила вспомнить, что я любила в детстве делать. Петь, танцевать и рисовать!

А почему бы мне не начать рисовать – решила я!

Но вредная тетка, которая живет внутри меня, скривила свою морду и сказала: «Во что удумала, рисовать она будет, художник ты от слова „худо“».

Но я тетке возразила: «Если я умею писать, то и рисовать умею, надо только найти хорошего учителя и с радостью рисовать».

И я теперь с упоением рисую.



Глава 8

Трудно сейчас в стране, кризис. Но меня больше беспокоит душевный кризис, отсутствие понимания, одобрения, поддержки. Обязательно найдется вредный человек, который будет критиковать: «Куда ты лезешь со своими рассказами, ты писать-то не умеешь! А рисунки твои – мазня». Больно, обидно такое читать. Но я думаю, что он не обо мне пишет, а показывает самого себя. И мне вспомнилась потрясающая притча:

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.