

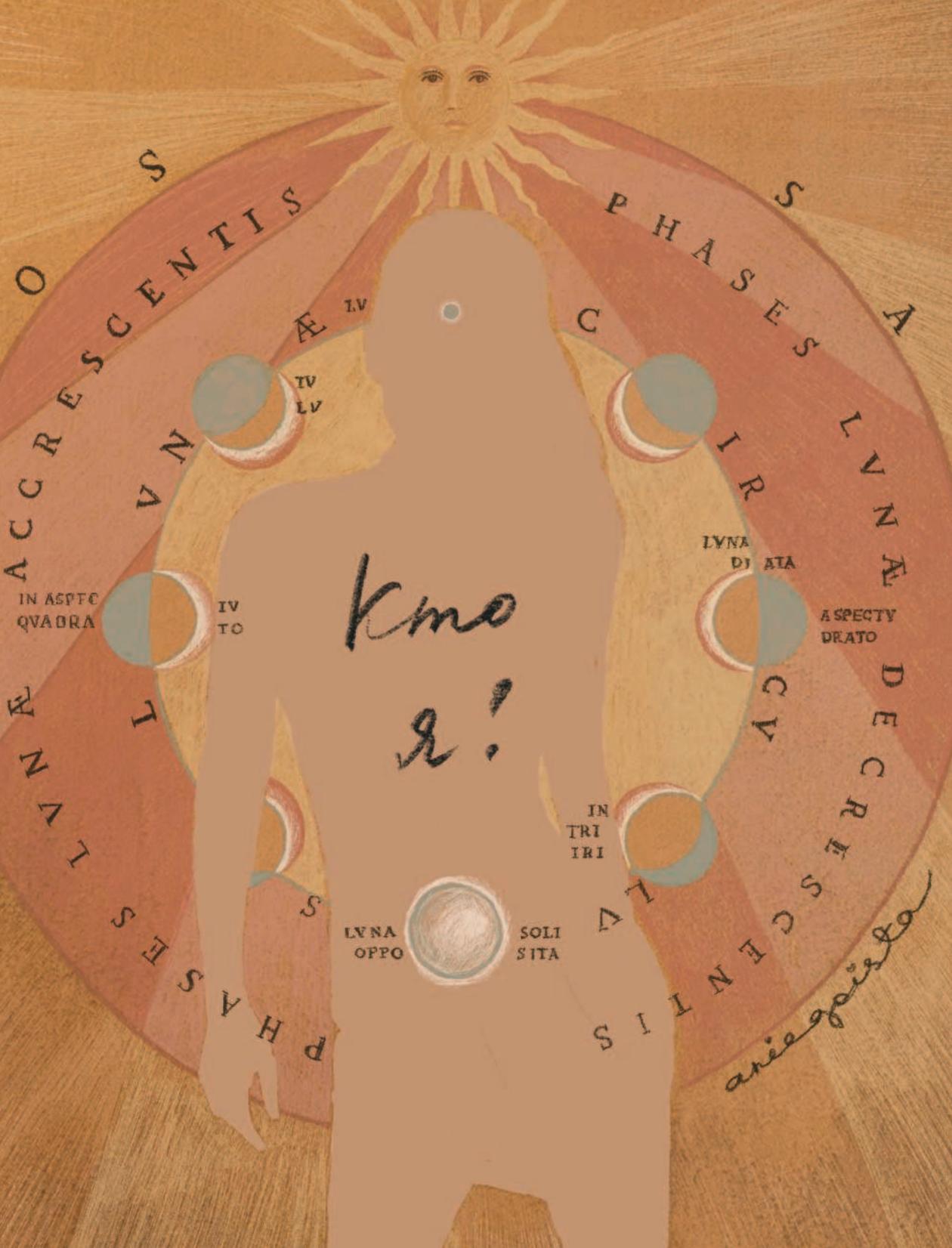
ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	8
ВВЕДЕНИЕ.....	11
часть 1. ЛЮБИТЬ.....	23
часть 2. УЧИТЬСЯ.....	117
часть 3. ТВОРИТЬ.....	205

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга — обращение к сердцу каждого, кто держит ее в руках, находится на пути к себе, ищет знаки, подсказки и поддержку и стремится к искренней, осознанной и счастливой жизни.





ACCRESCENTIS

PHASES

IN ASPECTU QUADRA

IV TO

kmo
r!

LVNA DI ATA

ASPECTU DEATO

PHASES

IN TRI TRI

LVNA OPPO

SOLI SITA

PHASES
DECRESCENTIS
ariegoista

ВВЕДЕНИЕ

Мы все идем по жизни. Спотыкаемся. Ищем. Книга, которую вы держите в руках, — не учитель, а скорее помощник. Она написана простым языком и родилась исключительно из моего жизненного опыта. Ее цель — помочь вам разбудить вашего внутреннего учителя, ведь настоящий гуру — это наш собственный глубинный голос. Только он всегда знает наилучший и наикратчайший путь к нашему личному счастью.

ВСЕ МЫ ИНОГДА ЗАДАЕМСЯ ВОПРОСАМИ:

Для чего происходят те или иные события?

Почему наша душа выбирает именно тот сценарий, которому следует?

Для чего мы падаем и поднимаемся?

И был бы в этом смысл, если бы не люди, которых мы встречаем на своем пути?

Почему повороты судьбы происходят именно тогда, когда происходят, и откуда приходят откровения?

В разные периоды жизни мы отвечаем на эти вопросы по-разному и, отвечая, определяем, куда двигаться дальше. Сталкиваясь с кризисами, я поняла: да, трансформации и перемены неизбежны, но они даются легче, когда мы не сопротивляемся им, а позволяем им «жить через нас», привнося в мир что-то новое.

«“Я” СТАНОВИТСЯ ТЕМ, КАКОЕ ОНО ЕСТЬ,
ТОЛЬКО В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ».

Ролло Мэй, психотерапевт, писатель
«Мужество творить»

В процессе трансформаций мы часто испытываем сомнения, потому что нам не хватает ощущения самооценности. Мы как будто бы не верим, что достойны чего-то лучшего. Мои искания себя начались десять лет назад, когда я была студенткой факультета антикризисного управления в Налоговой академии, и продолжают до сих пор в моей жизни художника.

Первый кризис заставил меня искать любовь. Любовь к себе. Тогда я впервые осознала, что внутри меня есть глубинное неуважение и пренебрежение по отношению к себе. Я часто попадала в ситуации, которые делали это очевидным. Например, мне совершенно не жалко было вкладывать все свои ресурсы в близких, и я не понимала, зачем тратить время и деньги на себя. Разве мои интересы и потребности важны? Конечно же нет! Окружающие занимали и первое, и второе, и третье места в моей жизни. А где была я сама?

Я посвятила годы тому, чтобы научиться себя любить («Любить»). Занималась йогой, интересовалась разными духовными практиками. Это вскрыло много внутренней боли, но принесло успокоение и принятие. Я замедлилась, научилась себя любить.

Осознанность помогает поддерживать любовь к себе в самых простых ежедневных делах — есть качественную пищу, общаться с теми людьми, с кем мы «на одной волне», быть добрее и внимательнее и к своей душе, и к своему телу.

В какой-то момент, отчасти насытившись всеми практиками, я поняла, что пазл не складывается, каких-то кусочков не хватает. Хотя я видела большой прогресс (я уже с большей любовью и уважением относилась к своему телу, меньше критиковала свое поведение, открыла свой внутренний мир и с интересом его изучала), я понимала, что отвергаю «темную часть себя» (Юнг называл это тенью). Духовность, как мне тогда казалось, была несовместима с гневом, агрессией, злостью, страхом. Я запрещала себе испытывать негативные чувства и эмоции. Мне хотелось быть хорошей и удобной для всех, не показывая никому свою «темную сторону луны».

Тогда я стала искать дальше. На новые поиски тоже ушло немало времени, но оно того стоило — я открыла для себя психологию («Учиться»). Помню первую встречу с Мариной, психотерапевтом. «Знаете, — сказала я ей, — у меня все хорошо, но я бы хотела научиться говорить “да”, когда действительно хочу сказать “да”. И смело говорить “нет”, когда мне с чем-то некомфортно соглашаться». Марина тогда улыбнулась: она, конечно, уже знала, что все намного глубже и интереснее. В психологии я обнаружила закономерности и нашла для себя первопричины происходящего в моей жизни.

«Подсознание» — как много открыло мне это слово. Оказалось, причина моих трудностей — не злой глаз и не черная кошка, а родовые сценарии и бессознательные паттерны.

Я с головой погрузилась в изучение психологии, благодаря чему научилась говорить «нет», понимать свои состояния и проявлять эмоции, которые раньше блокировала. Это помогло по-новому строить отношения с окружающими и собой, ставить правильные границы и начать дышать полной грудью. Я уже не чувствовала себя обязанной проявлять участие, если подруга звонила в шесть утра с просьбой помочь ей выбрать чайник. Смогла сказать: «Нет, я этого не хочу», когда менеджер попытался настоять, чтобы я снова взяла не нужный и не интересный мне проект. Прекратила контакт с теми, кто позволял себе на меня кричать или как-то иначе выливать на меня свои токсичные эмоции. Да, многие знакомые ушли, но на их место пришли новые, более интересные и честные.

Настал момент, когда мне и психологии стало недостаточно. Она увела меня сильно «в голову»: анализа стало много, а волшебства — мало. Я нашла алгоритмы решения задач, но и этого было недостаточно. «А как же жизнь? А как же радость?» — спрашивала я себя. Я никак не могла найти этот пресловутый баланс и тогда днями напролет рисовала на листах бумаги всю свою досаду. И вдруг осознала, что для полноценной жизни нам важно еще и творить («Творить»).

В самой нашей сути заложен импульс к творчеству. И не важно, как он проявляется: в создании картин, формул, отношений, кулинарных изысков... Творчество неотделимо от нас, ведь «человек создан по образу и подобию Творца». Психология и практики открыли мне ресурс (заблокированную энергию), и теперь важно было направить ее на созидание, чтобы проживать свою жизнь играючи.

Думаю, в то время я обрела свою «счастливую формулу», которая помогает получать радость от жизни, осознанно проходить бури и заниматься любимым делом. Это не значит, что трансформаций больше не происходит. Они происходят, но теперь у меня есть знания и опыт, на которые я могу опираться. Надеюсь, моя «формула» поможет и вам сделать жизнь более вдохновенной и радостной.

Книга состоит из трех частей: «Любить», «Учиться», «Творить». В последней части много творческих заданий, так что приготовьте бумагу, карандаши... и немного детского озорства. В каждой части рассказывается об открытиях, которые происходили в моей жизни и постепенно помогали «творить» ее, делать свободнее и счастливее.

Здесь я собрала все самое ценное, полезное и искреннее. Здесь есть то, чем я делюсь впервые, а также то, что находило наибольший отклик в моих блогах и на творческих вечерах. Я постаралась вложить в книгу почти десятилетний опыт исканий, исследований, практик и работы с людьми. Надеюсь, что она, как лучший друг, вдохновит и порадует вас, в какой бы период жизни вы с ней ни встретились.

ЖЕЛАЮ ВАМ ИНТЕРЕСНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ
В ЭТОТ ТАИНСТВЕННЫЙ И МАНЯЩИЙ
МИР ПОД НАЗВАНИЕМ «Я».
ПУСТЬ У ВАС ВСЕ СКЛАДЫВАЕТСЯ
НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ!

С теплотой и любовью, Ани

Когда книга была уже написана, я почувствовала острую нехватку учителя. Несмотря на то что к этому моменту у меня уже была сертификация по прохождению курса позитивной психологии американского института Wholebeing Institute, а параллельно я обучалась на магистра психологии в Москве, я ощущала, что в соавторстве можно создать нечто более сильное, полезное и целебное.

Я очень рада, что Эльвира и Марина — профессионалы, много лет работающие с людьми, — согласились стать моими наставниками и редакторами этой книги, внося в нее частичку своей мудрости и опыта.