

КАРИНА САНЛАЙФ

ПритяЖЕНственность благополучия

ТВОРЧЕСКОЕ РЕШЕНИЕ
ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ



Эта книга для Вас, если хоть однажды Вы задавали себе вопросы:

* Зачем я живу?

* Как найти свое предназначение?

* Как стать счастливым человеком?

«ПритяЖЕНственность благополучия. Творческое решение жизненных задач» — это книга-исповедь, книга-инструкция. В ней сплетаются грусть, ирония жизни и радость, которую она дает. В ней реальный жизненный опыт изложен как наблюдения и выводы, как истории, притчи и рекомендации. Читайте ее, применяйте советы и живите с удовольствием.

ISBN 978-5-4474-2184-7

Электронная книга создана только для ознакомления на локальном устройстве и для домашнего использования! **Распространение в открытом доступе (бесплатно) и реализация данной электронной книги любым способом: через интернет, на CD (DVD) дисках, в печатных вариантах с целью получения прибыли, является нарушением авторских прав, а, следовательно, незаконна и запрещена!**

Начиная загрузку файла книги, Вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями и берёте на себя полную ответственность за последствия дальнейшего запрещенного использования и распространения.

По всем вопросам с автором можно связаться через меню «Контакты» на сайте <http://karisunlife.com/>.

Фото на обложке – Kurhan

Фото иллюстрации – SuSunny

ОТЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ (История автора).....	5
ЧАСТЬ 1	8
В ЧЁМ ПРИЧИНА ТВОЕГО СЧАСТЬЯ?	8
ПОЧЕМУ НЕТ В ЖИЗНИ СЧАСТЬЯ?.....	10
КАК «ПОДРУЖИТЬСЯ» С САМИМ СОБОЙ?.....	12
ЖАЛЬ, ЧТО ИНСТРУКЦИЯ НЕ ПРИЛАГАЕТСЯ.....	16
ВЕЛИКАЯ СИЛА МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ	17
ГДЕ ВАШ ИСТОЧНИК МИРОЗДАНИЯ?	18
ЧТО МЫ ПЕРЕНИМАЕМ У РОДИТЕЛЕЙ?	19
ВСМАТРИВАТЬСЯ В БУДУЩЕЕ И СТРОИТЬ ТУДА МОСТЫ.....	22
МНЕ НРАВИТСЯ БЫТЬ!.....	25
КАК УСТРАНИТЬ СВОИ «СЛАБЫЕ МЕСТА»?	Ошибка! Закладка не определена.
ЧТО ДАЮТ ТРЕНИНГИ?.....	Ошибка! Закладка не определена.
КАКИЕ ТРЕНИНГИ СТОИТ ПОСЕЩАТЬ?	Ошибка! Закладка не определена.
ДОРОГА СРЕДИ ХАОСА. КАК УВИДЕТЬ КОНЕЧНУЮ ЦЕЛЬ В МИРЕ, КОТОРЫЙ МЕНЯЕТСЯ?	Ошибка! Закладка не определена.
9 ШАГОВ ОТ СТРАДАНИЙ К УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ	Ошибка! Закладка не определена.
ДЕНЬГИ-ЭНЕРГИЯ-ТВОРЧЕСТВО. КАК СОЗДАТЬ СВОЙ БАЛАНС?..	Ошибка! Закладка не определена.
ЖИЗНЬ – ЭТО НАШ МИР ТВОРЧЕСТВА.....	Ошибка! Закладка не определена.
ЧТО ПРИСУЩЕ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ?.....	Ошибка! Закладка не определена.
ЧАСТЬ 2	Ошибка! Закладка не определена.
ТВОРЧЕСКОЕ РЕШЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ	Ошибка! Закладка не определена.
КАК НАЙТИ ОПОРУ, КОГДА МИР КАЖЕТСЯ ЗЫБКИМ?	Ошибка! Закладка не определена.
ПЛАНИРУЕМ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ	Ошибка! Закладка не определена.
ТВОРЦА ПРОСИ И ЧУДО С НИМ СОЗДАЙ!.....	Ошибка! Закладка не определена.
ЧАСТЬ 3	Ошибка! Закладка не определена.
СТРАННЫЕ СТРАННОСТИ.....	Ошибка! Закладка не определена.
или «американские горки» закономерностей.....	Ошибка! Закладка не определена.
(из личного опыта автора).....	Ошибка! Закладка не определена.
«Конфета»	Ошибка! Закладка не определена.
«Я бросаю курить!»	Ошибка! Закладка не определена.
«Смерть и рождение»	Ошибка! Закладка не определена.
«Идеальная работа»	Ошибка! Закладка не определена.
«Чудо случись!»	Ошибка! Закладка не определена.
«То ли счастье, то ли несчастье...»	Ошибка! Закладка не определена.
«Сайт и романтика»	Ошибка! Закладка не определена.
«УЖ НЕ ЗАЗЕРКАЛЬЕ ЛИ ЭТО?»	Ошибка! Закладка не определена.
«Да прекрати же тупить!»	Ошибка! Закладка не определена.
«Как дотянуться до мечты?».....	Ошибка! Закладка не определена.
«Спокойствие, только спокойствие...».....	Ошибка! Закладка не определена.
ЧЕРНО-БЕЛАЯ СКАЗКА	Ошибка! Закладка не определена.
«КОДОВОЕ СЛОВО» ПЕРСОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	Ошибка! Закладка не определена.
ПИШЕМ неРЕАЛЬНУЮ ИСТОРИЮ СВОЕГО БУДУЩЕГО... ..	Ошибка! Закладка не определена.
ЧАСТЬ 4	Ошибка! Закладка не определена.

МОИ АВТОРСКИЕ ПРИМЕРЫ ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА В СОЗДАНИИ СВОИХ СЦЕНАРИЕВ.....	Ошибка! Закладка не определена.
1. Позитивные настроения	Ошибка! Закладка не определена.
«Добрые слова себе любимой»	Ошибка! Закладка не определена.
«Я – здоровая женщина»	Ошибка! Закладка не определена.
«Для себя – только хорошее!»	Ошибка! Закладка не определена.
«Благодарю, благодарю, благодарю!»	Ошибка! Закладка не определена.
«Мой день»	Ошибка! Закладка не определена.
ПОЗИТИВНЫЕ И ШУТОЧНЫЕ СТИХИ	Ошибка! Закладка не определена.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	Ошибка! Закладка не определена.
АВТОБИОГРАФИЧЕСКАЯ СПРАВКА	Ошибка! Закладка не определена.

ПРЕДИСЛОВИЕ

(История автора)

*Я напишу сценарий своей жизни
и проживу её в здоровье, радости,
любви, богатстве, счастье!*

Карина Санлайф

Прежде, чем речь пойдет о сегодняшнем дне, я расскажу предысторию. Мои родители были разными людьми, их интересы очень сильно отличались. Папа – человек военный, всю жизнь отдавший армии. Мама – преподаватель философии в ВУЗе. Чаще они жили в разных городах, оба имели высшее образование и собственные взгляды на жизнь, которые далеко не всегда совпадали. Каждый из них любил меня, но понимание вопросов воспитания и проявление родительской любви у них были разные. Наверное, мне было нужно и то, и другое. Полагаю, что влияние родителей, по большому счёту, взаимно компенсировалось, хотя внешне иногда противоречило друг другу.

Мамино увлечение философией и желание заложить во мне стремление к образованию, развитию личности и духовного мира, со временем принесло свои плоды, но к этому времени у меня появились собственные внутренние барьеры, на которые взрослые тогда редко обращали внимание.

Я с детства была болезненным ребенком. Хрупкое здоровье наложило сильный отпечаток на процесс взросления. Отсюда выросли комплексы, неприятие себя, неуверенность в собственных возможностях (что удивительно, при достаточно сильных задатках к достижению успеха) и, как следствие, хроническое невезение. Причём, временами оно достигало такой силы, что события развивались «с точностью до наоборот» относительно желаемых.

Надо сказать, что я себя помню с 2,5 лет, а далее, лет с 5-ти, я чётко уже ощущала внутренний дискомфорт от неуверенности в себе. Душевные страдания, которые я при этом испытывала, соответственно, притягивали ещё больше негативных событий, но это я начала понимать только годы спустя. Вряд ли стоит описывать всю предысторию в подробностях, но некоторые примеры развития ситуаций, а также их последствия, имеющие ключевое или показательное значение, я приведу ниже.

С 15 лет я начала самостоятельную жизнь. Из-за проблем со здоровьем северный климат, где жили родители, мне не подходил. Бабушка, с которой я в то время жила, скоропостижно скончалась. И через год, после тяжёлой и продолжительной болезни, мамы тоже не стало. Папа – далеко, да и его здоровье уже пошатнулось. У меня на носу выпускные экзамены, а мне было совершенно не до них, тем не менее, я их как-то сдала.

Через месяц после окончания школы я начала свою трудовую деятельность. Окружающая атмосфера на работе располагала к расширению кругозора, саморазвитию и образованию. Сначала появились вопросы:

- Почему у одних людей всё складывается легко, им сопутствует удача, даже при весьма «скользких» обстоятельствах они выходят «сухими из воды»? И другие, кто при всём старании сделать дело хорошо, постоянно получают обратный результат. Не говоря уже о тех же «скользких» обстоятельствах, в которых они обязательно станут «крайними». Причём, нередко совсем незаслуженно, поскольку случайно оказались не в том месте и не в то время.
- Почему так происходит? Что помогает первым идти по жизни легко и весело, а вторым – героически пробиваться сквозь дебри проблем и неприятностей? В то время все самые интересные и полезные книги и знания ещё только начинали пробиваться из «подполья». Тогда только начинали открыто говорить о психических возможностях человека, биоэнергетике и других, доселе скрытых и непонятных большинству, «феноменах».

Не секрет, что когда появляются вопросы, то со временем на них находятся и ответы. Постепенно у меня начали формироваться какие-то мысли, идеи, но как их сформулировать, объяснить и упорядочить я не знала. Многие из них кардинально отличались от общепринятого мышления и жизни. Я даже не всегда могла определить, откуда они появляются, и что с ними делать.

Мудрецы говорят, что «Когда ученик готов, тогда приходит учитель». И вот, всё чаще стали попадаться книги или лекции, которые объясняли то, что мне было интересно. Так, по крупицам, начали собираться ответы на мои вопросы, формироваться новые взгляды на события и другой «формат» мышления.

Неудачное замужество, последовавший за этим развод, похороны моего отца и цепь других произошедших позже событий, очень ярко показали, что именно моё отношение к людям и обстоятельствам играет весьма существенную роль в развитии сценария моей жизни. Это ещё сильнее подтолкнуло меня к поискам недостающих знаний.

Весьма серьёзным стимулом к этому стало рождение дочери, вот тогда моё мировоззрение радикально изменилось. Но при моём здоровье я отчетливо понимала – для того, чтобы вырастить ребёнка и «поставить на ноги» нужны силы, которых, на тот момент, у меня было явно недостаточно. Нужно было принимать действенные меры по укреплению своего здоровья и собственному развитию в других сферах жизни.

Это сегодня я легко и даже с улыбкой, могу говорить о том, как мы жили. А тогда, в одиночку, практически без всякой помощи, как физической, так и финансовой, с грудным ребёнком на руках, и при слабом здоровье было непросто. Желание жить, вера в Божественную помощь, в то, что я смогу справиться с обстоятельствами, стали моей опорой, и, конечно же, мои друзья, а также другие добрые люди, которые приходили на выручку в критических ситуациях.

В этой книге я поделюсь с Вами своими наблюдениями. Они основываются на глубоко переосмысленном собственном опыте. Это отдельные очерки, выстроенные в логической последовательности. Я писала их для самой

себя, чтобы не забыть те мысли, которые периодически лились потоком или падали увесистыми каплями в течение 6-ти лет. Я не была уверена, что их увидит кто-то, кроме меня и моей дочки. Но сейчас считаю, что дольше прятать свои записи в архивах компьютера не имеет смысла. Пусть мои очерки послужат опорой и указателями направления к жизни, наполненной радостью и благополучием.

Эта книга посвящается:

- ☼ Моей маме, Антоновой Сусанне Васильевне, а также двум её коллегам и подругам: Ясенской Людмиле Владимировне и Коробковой Марианне Борисовне, которые после ухода мамы, в течение десятилетий были моими «добрыми феями», заботившимися обо мне и моей дочке, несмотря на тысячи километров разделяющие нас.
- ☼ Тем, кто многие годы поддерживали меня и были рядом как в печали, так и в радости: Закушняк Галине Ивановне и её дочери, моей подруге, Наталье Степановне. Малых Елене Юрьевне и Курочкину Евгению Владимировичу, а также семье Карповых: Вере Анатольевне, Андрею Сергеевичу и их сыну Никите Андреевичу.
- ☼ Моим родным, друзьям и помощникам, которые появлялись в нужное время, а их список мог бы занять полкниги.

Я помню и ценю вашу заботу и доброту, дорогие мои, независимо от того, насколько мы сегодня близки географически и духовно. Бесконечная моя благодарность вам всем, низкий земной поклон и добрые пожелания здоровья, благополучия и счастья.



Часть 1

В ЧЁМ ПРИЧИНА ТВОЕГО СЧАСТЬЯ?

Знаете, от чего страдает большинство людей, живущих в наше время? Это страдание приходит не из-за социальных или финансовых проблем. И даже не из-за одиночества, о котором так много говорят и пишут. Нет, это страдание из-за нереализованной потребности в любви. Причём, не столько в любви, как в основе супружества, сколько в Любви, как в силе, наполняющей жизнью всё живое на планете.

Современный человек оторван от природы и, зачастую, с малых лет лишен естественных условий, в которых может научиться проявлять свою любовь и преумножать её в себе. Если присмотреться, то станет заметно, что вокруг много тех, кто будто «севшие аккумуляторы», стремятся восполнить эту потребность через других людей. «Этика личности» становится совершенно размытым понятием. В ход идет привлечение внимания любыми способами: манипулирование чувствами, эмоциями и подмена ценностей. Этому очень способствуют СМИ и общее снижения культуры общения в современном обществе.

Мужчины и женщины будто поменялись местами. Наши женщины всегда были способны при необходимости коня на скаку остановить, и мужчины раньше были им под стать, более смелыми. Понятие о чести и доблести воспитывалось на примерах, а не на словах. При том, что романтиков среди мужчин было немало. Об этом свидетельствует классика русской литературы. И что, скажете, мужчины тогда не так интересовались сексом как нынешние? Увольте, судя по количеству детей в семьях наших прапрабабушек, в это трудно поверить. А женщины в наше время разве не так нуждаются в романтике, как прежде? Только вот тех, кто действительно может наполнить ею отношения, становится всё меньше...

Нередко приходится наблюдать картину начала отношений, когда мужчина действует по принципу «Подтолкнул и ждём, пока подползёт». Кто-то вообще на таких мужчин внимания не обращает, кто-то подползает быстро, а кто-то медленнее, но всё же подползает. Мужчина ждёт, а женщина действует. Но кто от этого становится счастливее? Веками же было наоборот. Женщина ждала, когда мужчина проявит внимание. Мужчина делал предложение, а вслед за этим женился. Женщина ждала мужчину из далёких походов. А он приносил ей лавры своего успеха, как будто говоря: «Я – причина твоего счастья! Я обеспечу тебе кров, хлеб и безопасность». И это более созвучно самой природе человека.

Сейчас мужчины говорят, мол, у них нет времени на длительные ухаживания. И женщины становятся более доступными. Мужчины стали

настолько ранимыми, что боятся отказа... И женщины делают первый шаг навстречу. Мужчины так боятся ответственности, что штамп в паспорте и обещание быть по закону надеждой и опорой в семье, воспринимают как лишение свободы. И женщины соглашаются на гражданский брак и отношения без обязательств, хотя нередко становятся социально и эмоционально более уязвимыми.

Так, женщины постепенно приобретают мужские черты. Мужчины же, напротив, становятся более инфантильными и часто упрекают своих спутниц в том, что они перестали быть женственными. Мужчины ждут ласки и нежности от тех, кого сами же постепенно превращают в сильных и безжалостных амазонок. В последствие, те, кто сильно обижен, начинают самоутверждаться с безопасного расстояния или за щитом безнаказанности в интернете. А для этого в ход могут идти как откровенные оскорбления, так и приторно-душещипательные истории, бьющие по струнам эмоций слишком доверчивых или чувствительных читателей.

Потребность в любви при этом растет как у мужчин, так и у женщин. Только она так и остаётся не восполненной. Потому что большинство людей не дают партнеру любви, а лишь ждут или требуют проявлений любви, ласки и нежности от других. Но как можно дать то, чего нет?

Неумение и нежелание самостоятельно восполнять свои жизненные ресурсы, наполнять свой мир чувств поистине прекрасными переживаниями, ведет к внутреннему опустошению. Потребность в любви заставляет ребёнка устраивать истерики без всяких поводов. Потребность в любви – взрывается семейным скандалом из-за какой-нибудь мелочи, первой попавшей в поле зрения в данный момент. Потребность в любви – звучит жестоким упрёком из уст пожилых родителей в адрес их взрослых детей. И редкий человек по-настоящему понимает, что Любовь – это чувство, которое можно возвращать в себе самостоятельно.

Искра любви есть в каждом из нас, и мы сами способны разжигать из этой искры пламя той силы, которая нам нужна. Это пламя позволяет наполнять светом собственную жизнь и делиться этим светом, а также теплом с другими людьми. Что для этого нужно?

- ⊗ Слушать свои чувства и чаще делать то, что даёт радость и приносит удовлетворение.
- ⊗ Исключать общение с теми, кто требует чрезмерного внимания и целенаправленно «раскачивает» Ваши эмоции, особенно негативные.
- ⊗ В каждой ситуации стремиться проявить свои лучшие качества.

Это как мышцы, – что не используется, то и атрофируется. Что тренируем, то и развиваем.

Зачем же позволять своей искре любви затухать, чтобы потом сражаться за свет и тепло, идущие от других людей? Лучше добавить в свою жизнь сердечности и доброты. Вы же знаете, что созвучность своей природе и доброжелательность, проявленная в романтике, утоляет обоюдную потребность в любви. Убедиться в этом можно даже, если чаще дарить окружающим улыбку и делать искренние комплименты.

ПОЧЕМУ НЕТ В ЖИЗНИ СЧАСТЬЯ?

Множество книг написано на эту тему. И, кажется, что вроде бы всё понятно, но когда начинаешь двигаться к своим целям, то делать оказывается сложнее, чем прочитать методику действий. Хорошо, если вообще что-то получается. Есть определенные условия, при которых каждый закон работает. Если ими пренебрегать, то результат будет не тот, который ожидается... Это так же, как если бы человек рос, увеличиваясь не пропорционально, в естественном развитии, а только в соответствии с природой своих внутренних желаний.

К примеру, представьте, что *Хроническое желание денег* – заставляет расти правую руку. Чем сильнее желание, тем длиннее правая рука, при этом остальные части тела – остаются без изменений. *Хроническое желание посплетничать* – значительно удлиняет язык, остальные части тела – также остаются без изменений и т.д. Вот какие «красивые» были бы люди. На самом деле, в природе так и получается, что все наши недоработки в отношении своего «самосоздания» и проявляются внешне, только не так явно, а в пропорциях внешнего облика.

Не нужно долго думать над тем, почему человек толстеет. За редкими исключениями, потому что очень любит покушать и не очень любит физические упражнения. Так, он создает своё тело значительно больше того, каким задумала его Матушка-природа, а потом сам себе перестаёт нравиться. Он всё чаще испытывает негативные эмоции, и последствия не заставляют себя долго ждать.

Но вот он говорит себе «стоп» и количество употребляемой пищи начинает уравнивать физической нагрузкой, конечно же, после нескольких дней постоянных занятий результат уже становится заметен. Улучшается самочувствие и эмоциональный фон. Если Вы захотите, то найдёте ещё немало примеров вокруг, которые видны «невооружённым взглядом».

Сложнее определить то, что мешает нам стать счастливыми, если внешне мы выглядим вполне привлекательно, есть и настойчивость, и трудолюбие, а всё равно как-то «не везёт». Ну, разве это не повод для огорчения?

Давайте сначала посмотрим, например, насколько Ваши цели, к которым вы стремитесь сегодня, носят благородный характер, и как их реализация может быть полезна людям, окружающей среде. Если польза будет только Вам, то и воплощаться желание будет медленнее. А если цель ещё и вредоносна для других, то особенно быстрого её исполнения и ожидать не стоит.

Ещё одним условием, является то, что если человек внутренне (духом) сильный, то перед ним открываются в жизни большие возможности. Только перед этим, ему посылаются «испытания на прочность». Как экзамен, чтобы проверить, насколько он справится с этими возможностями и не сломается. Тогда становится понятной поговорка: «Бог посылает трудности тому, кого

сильно любит», но и дарами своими Он щедро одаривает, если справляется человек с этими трудностями достойно.

И давно уже не секрет, что если в жизни не всё гладко, значит, мы что-то делаем не так по отношению к себе, к другим людям, к окружающей среде. И происходит это сознательно, подсознательно, мысленно, через эмоциональные и чувственные реакции, через слова и действия.

Поэтому, **первый шаг навстречу счастью** – начать отслеживать и исключать из речи негативные слова, заменяя их словами с позитивным смыслом. Да, к этому надо привыкнуть, надо подумать, как заменить очень много привычных слов и фраз, которые несут недобрый смысл. Если уж позитивные совсем не нашлись, то, как минимум, подобрать нейтральные.

Примером может послужить вполне привычная в каждой семье фраза: «Не забудь вынести мусор. Не забудь купить хлеба. Не забудь...» В действительности же, мы говорим своим близким обратное, так как наше любимое подсознание не слышит, не знает, а попросту игнорирует предлог «не».

В итоге, мы забываем и мусор вынести, и хлеба купить, а потом и ссоримся из-за этого. Намного лучше вежливо попросить: «Вспомни, пожалуйста, о том, что нужно вынести мусор». «Вспомни о том, что...» А потом с радостью поблагодарить, за то, что всё сделано правильно. Стоит учесть, что славянским народам свойственно подчёркивать значение слова эмоционально, а значит, и эмоции будем проявлять полезные для себя и других. Так, мы сделаем не одно дело, а сразу два – думать будем о хорошем, и нести посыл светлой энергии.

Вторым шагом к счастью является собственное настроение. Его нужно поднимать, причём, сознательно. Уж если не получится до восторга, то по крайней мере, до радости от того хорошего в жизни, что у нас уже есть. Любой человек может вспомнить хоть что-нибудь такое, что заставляет засиять глаза или просто улыбнуться. Пусть даже в глубине души, но искренне, запомнить это чувство и сохранять его как можно дольше. Особенно, следует избегать бурных проявлений гнева, раздражения и страха при любых обстоятельствах. По возможности, стараться сохранять спокойствие и невозмутимость, но не подавлять эмоции, загоняя их вглубь души. А ресурсы разума сосредоточить на поиске эффективного решения, которое устранил проблему.

Хочу обратить внимание на то, что может случиться так, что как только Вы приняли решение по-новому смотреть на всё и реагировать без негатива, текущая ситуация начнет несколько ухудшаться. Это нормально, отнеситесь к этому как к испытанию, постарайтесь выдержать его с наименьшими проявлениями негативных мыслей, эмоций, слов. Сначала совсем избежать негативной эмоциональной реакции не очень получается. Только сохраняя спокойствие, можно ускорить завершение испытания. После него обычно идет какой-нибудь прогрессивный скачок. Так бывает почти перед каждым переходом на следующий положительный уровень (виток) жизни. Как в школе, когда старшеклассники сдают экзамен в конце каждого года обучения.

КАК «ПОДРУЖИТЬСЯ» С САМИМ СОБОЙ?

Дух славян. С детства, читая народные сказки, мы встречали выражение «Русский Дух», которым время от времени пахло в избе у Бабы Яги. Не жаловала она его. Но вот почему? Из тех же сказок известно, что уж если пришёл Богатырь к ней в избу, так и не сдобровать ей.

В чём же заключается проявление этого Духа, и чем Дух славян отличается от Духа остальных народов? Не вдаваясь в научные исследования и формулировки, попробуем найти объяснение этому простыми словами. После долгих наблюдений за собой, своими знакомыми и другими людьми, с которыми приходилось общаться в течение долгого времени, я могу описать это следующим образом. Дух – это неотъемлемая внутренняя, невидимая, но осязаемая часть человека. Он является совокупностью территориально-генетической наследственности (можно сказать, менталитета) и внутренней жизненной энергии человека, с которой он соединяется при рождении.

Дух всегда осязаем другими людьми, вернее, его величина или сила. Биоэнергетики вполне могут оспаривать мою формулировку, но я выражаюсь так, только для простоты понимания. По моим ощущениям, величина Духа совпадает с величиной силы биополя человека. Дух, по своим размерам, больше, чем тело человека, он заполняет тело изнутри и значительно выступает за его пределы, как будто идет впереди самого человека.

Сильный Дух – чувствуется издалека – это внутренняя уверенность, невозмутимость, сила и харизматичность.

Слабый Дух – также чувствуется издалека, его не спрячешь – это неуверенность в себе, неумение ориентироваться в конкретных ситуациях, зачастую – подавленность настроения, временами переходящая в депрессию.

Недаром говорят, что если Дух человека сломлен, то он бессилен, не способен ни адекватно оценивать окружающую среду или ситуацию, ни реагировать на них. На промежуточных состояниях Духа останавливаться не имеет смысла, так как они измеряются своими проявлениями, либо близостью к сильному, либо к слабому, их вариаций немало.

Тренируется Дух проявлениями Воли, Настойчивости и Силой внутреннего стремления. Сознательные, постоянные, целенаправленные действия укрепляют Дух так же, как систематические тренировки укрепляют тело. Могу отметить и то, что нередко Воля человека проявляется в состоянии мышц живота, то есть, наличие «кубиков пресса», говорит о сильной воле, а вот обвислый, большой живот – чаще обратное.

Для меня сегодня более приемлемо выражение: «При здоровом Духе – здоровое тело», чем более привычное для слуха. Всё начинается внутри нас, с идеи, мысли – это они являются отправной точкой для формирования желания,

подкрепления его построением планов воплощения идеи в реальность, и выполнения определенных действий в этом направлении.

Именно Дух заставляет нас двигаться, а его сила – дойти до конца, независимо от внешних обстоятельств. Тело выступает лишь инструментом в руках мастера. А если этот Мастер внутри нас? Может, стоит чаще к нему прислушиваться, а иногда – просто не мешать?

* * *

Душа, именно её порывы и рождают идеи и мысли, задают направление движения, она и есть Вдохновение, Муза Мастера. Широта Души – способность человека делиться своим благом с остальными. Оказывать людям помощь в любой форме, от моральной поддержки и помощи действием до финансовой щедрости.

Душа поддается сознательному развитию, но при отсутствии развития и проявлениях лени имеет свойство сжиматься.

Стремление Души к парению (плавному, приятному полёту) – влечёт за собой проявление творчества, создание чего-то нового или более качественного применения уже воплощённых идей других людей. Именно её томление подталкивает нас к творчеству, и в основной деятельности, и во всём, что не связано с работой, в том числе и хобби.

Вот талантливый инженер
С большой любовью и научным подходом к делу
Выращивает овощи и фрукты
На даче для своей семьи.
Его Душа парит, когда он,
Наслаждаясь весной общением с природой,
После рабочего дня в офисе,
Сажает семена и саженцы.
Заботится о них всё лето,
Оберегая от гибели и поливая.
Безмерно радуется осенью,
Во время сбора урожая.
И с благодарностью
К зиме готовит землю,
Что щедрые плоды ему давала...

Усталый, он идет с работы,
Но что ему покоя не дает?
Душа томится в ожидании общения с природой,
С растениями, что посажены его заботливой рукой.
Ему здесь хорошо,
Усталость прочь уходит,

И в мыслях хаотичность исчезает.
Гармония и равновесие в Душе –
Содействуют спокойствию в семье.
Так созидание и творчество приводит к благу
Для себя и окружающего мира.

Другой же кто-то, может быть банкир,
Свою усталость прогоняет,
Когда по вечерам, аккорды на гитаре подбирает,
К словам вчера написанных стихов,
Не на показ, а так, для собственной Души,
Чтоб стало ей светло и радостно,
А напряженье спало, и грусть исчезла прочь.

* * *

Наш Разум – строгий страж привычного уклада.
С сомнением он воспринимает перемены.
Логически все аргументы сопоставить помогает,
И вывод сделать, и решение принять.
Альтернативу вариантам подобрать –
Его работа. И на вопрос, который беспокоит,
Найти ответ, он тоже должен.
Верный наш помощник,
Его не так уж просто убедить
В необходимости несвойственных нам действий.
Но если проявлять настойчивость,
И в мыслях постоянно повторять,
Какие преимущества дадут нам перемены,
То он уступит...
И возможности для ускорения их воплощения
Такие сможет предложить,
Когда войдет в согласие с подсознанием,
Что остается только удивляться
Оригинальности иных его идей...

Интересно другое, что какими бы ни казались, на первый взгляд, странными и несвойственными нам способы воплощения идей, созревшие в собственной голове, следование им приводит к потрясающим результатам. Иногда даже лучшим, чем ожидалось. Но, если пренебречь ими и действовать привычными способами, то это влечёт за собой классическое: «Хотелось как лучше, а получилось как всегда...»

Всё потому, что у Разума есть верная подруга – Интуиция, именно она – наш навигатор в жизни. С детства нас учат слушать голос Разума, постоянно

твердят – думай, думай, думай... Конечно, думать надо всегда, но иногда в лирических отступлениях встречается: «Слушай голос сердца своего...». А какой он этот голос сердца? И как его услышать?

Сложность заключается в том, что и в былые времена, и сегодня, человека с детства приучают пользоваться только логикой. В школах формируют специальные классы, с программой логического обучения. Это хорошо, но, во-первых, редко такая программа применяется после завершения начальной школы, далее включается обычная программа обучения средней школы, которая практически сводит к нулю все ранние наработки в этом направлении.

Во-вторых, у наших детей, и так, в большинстве случаев, предоставленных самим себе из-за занятости взрослых, даже естественные проявления такого весьма важного чувства, как интуиция, пресекаются «на корню». На их воспитание в разных соотношениях влияют: школа, уставшие от работы и быта родители, телевизор, а ещё и интернет, причём, зачастую, никем не контролируемый. Откуда здесь могут взяться навыки использования интуиции?

Лишь немногие люди, в более сознательном возрасте, обращают внимание на слабый шёпот своего «внутреннего голоса». А позже, путём экспериментов над собой, понимают значимость интуитивного чутья в жизни, независимо от того, касается ли это построения карьеры, финансового успеха или отношений в семье.

Представьте, насколько было бы легче жить каждому из нас, если бы нам с детства, хотя бы рассказывали об интуиции и возможных её проявлениях, благодаря которым можно распознать её рекомендации. А ещё лучше, приучали бы принимать решения, опираясь не только на логику или интуицию по отдельности, а использовать их одновременно. Тогда большинство людей были бы более подготовлены к началу самостоятельной жизни. Они смогли бы лучше ориентироваться в жизни, не успев испортить её себе неверными решениями, поступками или потерей времени, обучаясь специальностям, которые, впоследствии, оказываются совсем непригодными для данного человека. В дальнейшем, не было бы поводов сожалеть о том, что упущенное время можно было уделить развитию в правильном для себя направлении.

Важно понять, что можно не только научиться распознавать «свой внутренний голос», но и доверяя ему, выбирать наилучшие варианты действий из всех возможных.

Сознание – это совокупность того, что мы слышали, видели, знаем, думаем, понимаем или не совсем понимаем, но допускаем как существующее. Всё то, что мы воспринимаем нашими органами чувств и в состоянии осознать, приходит к нам через Разум. Естественно, что «пытливый ум», всё время задает вопросы и стремится получить на них ответы, а затем понять их. Так и расширяется Сознание. Если же Ум не «шевелить», то знания, туда попавшие, со временем забываются и стираются.

Подсознание – это наше внутреннее «Я» – наше Великое Знание – это то, что нам нужно научиться слышать, принимать и управлять им.

Веление Духа и Душевные порывы
Наш Разум теребят желанием.
И так рождается идея...
А тело через действия и волю,
Мечты в реальность превращает.

Это главные составляющие Человека, и при согласованном взаимодействии они помогают нам двигаться по жизненному пути.

Их слаженная работа + хорошее настроение = Благополучие.

А также, гармония в жизни, здоровье и успех. Если же они лишь временами случайно пересекаются друг с другом (как лебедь, рак и щука в известной басне И. Крылова), то жизнь человека напоминает ту басню, и всё у него выходит как-то нескладно.

ЖАЛЬ, ЧТО ИНСТРУКЦИЯ НЕ ПРИЛАГАЕТСЯ...

Большинство людей ежедневно ходят на работу, а потом проводят время перед телевизором, в клубах и т.д. Просто не задумываясь о том, зачем они живут. Какое им дано предназначение в жизни? Как жизнь прожить счастливым человеком? А ведь счастливым хочет быть каждый...

Смотрите, если мы покупаем какой-нибудь усовершенствованный прибор бытовой техники или новую модель телефона, то обо всех возможностях этого прибора знают лишь его создатели. Ведь они вложили туда те удобные функции, которые будут полезны человеку при выполнении определенных задач (даже если надо просто нажимать кнопки, то лучше знать, в какой последовательности это делать). И прочитав инструкцию, мы быстрее поймём, как использовать возможности нового прибора себе во благо.

Но существует и другой способ, очень распространённый у людей, живущих на территории бывшего СССР, это знаменитый «Метод Тыка», когда инструкцию никто принципиально не читает, а возможности работы прибора изучаются путём проб и ошибок, и меня это всегда удивляло.

Однако, сложность заключается в том, что когда рождается Человек, то инструкция к нему не прилагается. В большинстве случаев родители ещё не готовы воспитывать ребенка ни морально, ни физически. И тогда применяется знаменитый «Метод Тыка», когда ребёнка начинают воспитывать, как придумают, опираясь на опыт собственных родителей и повторяя их ошибки.

Хорошо, если хотя бы после рождения малыша, молодые родители начинают читать рекомендации по психологическому развитию ребёнка.

Потому что именно в раннем возрасте формируется его восприятие окружающего мира. А строит человек свои отношения с внешним миром в течение всей жизни. Но для него не менее важно изучить ещё и собственный внутренний мир, на что далеко не многие обращают внимание. А ведь, научившись жить в гармонии с самим собой, человек и становится счастливым.

ВЕЛИКАЯ СИЛА МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ

Мама – у каждого из нас за этим словом стоит образ одной единственной женщины, той, что дала жизнь, любовь, тепло и радость. Наверное, редкий человек скажет, что у него никогда не было конфликтов с мамой.

По-моему, настоящая материнская любовь – это, прежде всего, желание дать ребёнку всё самое лучшее и самое важное, что позволит ему самостоятельно идти по жизни и, со временем, продолжать род, передавая свою любовь и опыт уже следующему поколению.

Правду говорят, что только после того, как рождаются собственные дети, начинаешь понимать всю силу материнской любви, ценить своих родителей, чувствовать огромную благодарность маме за её заботу, внимание и терпение.

Я безмерно благодарна своей маме за то, что она сумела научить меня видеть красоту жизни, радоваться, казалось бы, простым вещам, принимать непреходящие ценности человечества и стремиться к познанию.

Мы с мамой всегда были очень близки, хотя большую часть времени жили вдалеке друг от друга. Мы могли ссориться из-за различий во мнениях, но при этом в глубине души понимать, что это просто всплеск эмоций, а в итоге находить компромисс. Мы могли часами разговаривать, обсуждая книги или события из жизни, рассматривая их с разных точек зрения. Как-то особенно хорошо становилось, когда мы были просто вдвоём, и никуда не нужно было торопиться, а просто «говорить по душам», вернее – душой. Временами казалось, что мы могли понимать друг друга и без слов.

Значимость заботы и поддержки близких людей выявляется не только в сложные времена, но именно в такие периоды это становится особенной ценностью. Как ни странно, но даже в зрелом возрасте для многих из нас мама – это наше возвращение в детство, помощь и доброта. Но, к сожалению, родители не вечны, и понимая это, мы всё равно не готовы к тому, что они уходят, даже если знаем неизбежность этого события. И спустя годы, по-прежнему, кажется, что мы их недолюбили, недопоняли, и ещё столько осталось недосказанным...

Пока наши близкие и дорогие люди с нами, важно использовать каждую возможность, чтобы успеть:

...сказать всё, что хочешь сказать...

...услышать всё, что сможешь...

...понять всё, что в силах...
...простить всё, что вспомнишь...
...и попросить прощения ...

Пусть в Вашей семье неиссякаемым потоком льётся любовь от старшего поколения к младшему и наоборот. Пусть свет Материнской любви сопутствует Вам всегда. Принимайте его с благодарностью, и дарите его своим детям, усиливая этот свет своей любовью.

ГДЕ ВАШ ИСТОЧНИК МИРОЗДАНИЯ?

Мой мир начинается с меня. Да, это действительно так. А Ваш мир – начинается с Вас. Но для того, чтобы это понять, мне нужно было «набить немало собственных шишек». Пришлось искать способы их устранения, анализировать события, как своей жизни, так и тех людей, чью судьбу я наблюдала в течение долгих лет.

Моя личная практика показала, что ни одно событие в нашей жизни не происходит без нашего участия. Только часто событие-причина и событие-следствие растягиваются на многие годы. Их взаимосвязь не так просто увидеть или вспомнить. Возможно, Вам много раз приходилось это слышать, а глядя вокруг, Вы думаете, что это совсем не так. Но бывают случаи, когда событие-причина и событие-следствие настолько быстро происходят одно за другим, что не увидеть их взаимосвязь просто невозможно.

В основу мироотражения ложатся: наше восприятие себя относительно внешних условий и внутреннего самовосприятия. Оно проявляется, прежде всего, теми чувствами, что мы испытываем. Эти чувства выражаются в эмоциях, которые мы проявляем и направлением (вектором) мыслей, в последствие рождающих похожие чувства. То есть, жизнь развивается как бы по спирали, но меняя свой эмоциональный фон, мы меняем ширину и цвет её отдельно взятого витка.

Каждый человек обладает определенным запасом энергии, которая имеет различное проявление. Критерием достаточного уровня энергии является наше физическое самочувствие. Утром человек ощущает, что за ночь восстановился, и уровень его энергии увеличился. В течение дня он как-то двигался, работал, проявлял эмоции, и к вечеру уровень энергии снижается, человек испытывает усталость. Это знакомо и понятно каждому из нас. Но только величина и качество этого, нормального для нас, уровня энергии тоже у каждого своя.

Для ясности, проведём сравнение со светом электрической лампочки. Тогда получается, что каждый человек сияет светом, невидимым для глаз, но ощутимым эмоционально. Допустим, позитивная энергия – излучение жёлтого цвета, а негативная – тёмно-синего. Один человек сияет, к примеру, с

собственной мощностью 25 Вт, а другой – 100 Вт. Определим 100 Вт как максимальную нормальную мощность.

Испытывая максимально положительные эмоции (состояние безграничной радости или счастья), человек с собственной мощностью 25 Вт жёлтого свечения, увеличивает это позитивное свечение до 50 Вт. При сильной усталости или максимально отрицательных эмоциях, его жёлтое свечение снижается до 0 Вт.

Но если человек с негативным восприятием жизни и с собственной мощностью 25 Вт синего свечения, испытывает максимальные положительные эмоции, то это свечение изменяет цвет от тёмно-синего к более светлым тонам, как бы увеличивая мощность. Хотя на самом деле он меняет качество энергии. При сильной усталости или максимально отрицательных эмоциях, синее свечение увеличится до 50 Вт. Его естественное желание – добавить себе жёлтого свечения, для этого он использует любую возможность.

В идеале, каждый человек стремится к тому, чтобы в состоянии счастья излучать до 200 Вт свечения жёлтого цвета, из них 100 Вт – нормальные для полноценной собственной жизнедеятельности + 100 Вт, которыми он освещает других – повышая их энергетический уровень.

И совершенно неприемлемо, если человек излучает 200 Вт свечения синего цвета, из них 100 Вт – собственный предел нормы (люди с высоким уровнем энергетики, весьма негативно настроенные ко всему, что их окружает) + 100 Вт, которыми он освещает других, испытывая критически-отрицательные эмоции – понижает их энергетический уровень, буквально уничтожая всё вокруг.

В итоге, какое свечение каждый из нас излучает вокруг себя, такие события (вызывающие эти же эмоции, но большей силы) ему отражает внешний мир.

Это один из законов, на которых основывается наша жизнь. Можно с этим спорить или соглашаться, только нужно помнить, что Законы Природы не отменит никакое правительство. К тому же, давно известно, что «Незнание законов – не освобождает от ответственности». Гораздо лучше попытаться это проверить, хотя бы путём пересмотра прошлых событий своей жизни, или наблюдая за окружающими людьми.

ЧТО МЫ ПЕРЕНИМАЕМ У РОДИТЕЛЕЙ?

Всё начинается с самого детства. Кто-то приходит в Мир желанным, долгожданным ребёнком, вокруг него много родственников, все они стараются проявить свою любовь, сделать малыша счастливым. Проводят с ребёнком много времени, играют с ним, рассказывают сказки и истории о семье или просто, о жизни, как таковой. Стараются дать новому члену семьи всё лучшее,

что только возможно. Взрослые открывают чаду красоту окружающего мира и задают направление в жизни. Таким образом, они дарят светлую частичку своей души. Естественно, малыш также радостно воспринимает и сам себя, потому что он видит, что его любят, и свое окружение – поскольку ему комфортно с людьми, создающими атмосферу любви и радости.

Ему дается хороший старт, в самые важные для человека годы младенчества и детства он окружен светом любви и добра. Постепенно взрослея, и сталкиваясь с другими проявлениями жизни, этот человечек уже сознательно выбирает более радостное восприятие событий, потому что так привычнее. Он излучает радость – собственный свет, усиленный светом, подаренным ему любящими родственниками. Такой человек всегда будет в центре внимания, он будет любимчиком жизни, «душой компании». Удача становится его верной спутницей, ему во всем везёт и, конечно, проявляя собственное стремление в достижении поставленной цели, он всегда добивается успеха. Так формируется модель сознания «Я хороший и окружающий мир – хороший».

Другой ребёнок родился в материально обеспеченной семье, родственников у него хватает и любят они малыша, но вот только заняты все очень... У него нет недостатка ни в чём, для него все лучшие игрушки, книжки, естественно и окружающий интерьер, и лучшие педагоги, которые всячески развивают ребёнка. Все родственники, включая родителей, появляются эпизодически и говорят о своей любви к нему и собственной занятости. Они постоянно дарят подарки, на которые малыш со временем перестает обращать внимание. Он чувствует себя всё более одиноким и никому ненужным.

Постепенно всеобщий любимец изобретает различные способы для привлечения внимания своих родственников любым способом. Пусть они даже гnevаются, лишь бы почувствовать, что он им не безразличен. Вот здесь зарождается конфликт маленькой личности. Ребёнок и так чаще испытывает нерадостные чувства, которые после очередной «взбучки» усиливаются ещё и обидой на родителей. Они не поняли и снова отстранились от него, выражая своё недовольство.

Зачастую, родители, наказывая своих детей, также испытывают чувство неловкости, вины, досады. Они хотят исправить «плохое» поведение своих детей и делают это известным им способом. На другие методы, при сильной занятости, редко хватает и фантазии, и сил. А у ребёнка формируется модель сознания «Я хороший, а окружающие – плохие».

Третий – рождается в семье с ограниченным финансовым достатком, но любовь родителей и других родственников, их стремление заложить в маленьком человеке доброе начало, стремление к знаниям, к культуре и развитию духовных ценностей, долгое время ограждает его от материальной стороны жизни. Это различие проявляется в сознании малыша после сравнения себя с другими детьми и материальными возможностями в их семьях (более красивые и интересные игрушки, модная одежда и т.д.). Ребёнок может воспринимать это как «Я хороший, но мир несправедлив».

Со временем, недовольство таким положением вещей будет доминировать, а, следовательно, будет проявляться негативное отношение как к тем, кто находится в более выигрышном материальном положении, так и к собственным родителям, из-за их неспособности дать ему большой материальный достаток.

При этих же стартовых условиях возможна и другая модель сознания «Я хороший и достоин хорошего». Тогда ребёнок, начинает искать способы проявить себя, вызвать к себе уважение и интерес окружающих, опираясь на доброе отношение к людям, проявления своих знаний, умений и т.д. Впоследствии, развивая эти сильные стороны, он с их помощью находит способ достигнуть успеха. Здесь присутствует тот же важный фактор позитивного восприятия себя и возможностей, предоставленных окружающим миром – «чтобы получить желаемое, нужно приложить старания, а я это могу».

А четвёртому, повезло меньше всех – в его семье нет ни любви, ни достатка, родители заняты сами собой, для них он помеха и обуза. У человечка с первых дней формируется стремление к любви и вниманию, заложенное природой. Но не получая этого, он отчаивается и воспринимает себя ненужным. Соответственно, у него вырабатывается негативное отношение к себе, а окружающий мир кажется ему враждебным.

Таким образом, получается, что каждый из этих детей испытывает чувства, отражающие его понимание модели мира, в той степени, которая открыта его маленькому сознанию.

Детей надо оберегать, но так, чтобы это было заметно лишь на 50%. А остальные 50% должны быть скрыты. Это может быть сделано по-разному. Например, впервые отпуская ребёнка в школу самостоятельно, идти незаметно следом, просматривая, как он ведёт себя на дороге и пр.

А, кроме того, можно и нужно создавать для них родительский ментальный кокон безопасности. То есть, постоянно держать в сознании благодарность миру за то, что с Вами и с Вашим ребёнком всё хорошо. В детях следует возвращать уверенность в себе, умение мыслить и взвешенно принимать решение с самого раннего детства. Позволять им делать свой выбор (там, где это возможно в силу данных обстоятельств), и уважать этот выбор. Советоваться с ними по всем житейским вопросам, описывая суть проблемы и возможные её решения, а также последствия каждого варианта.

Идеальных детей не бывает, и они все делают глупости (так же, как не бывает и идеальных взрослых, если речь не идёт о святых). Нужно принять это как факт. В отдельных случаях, родителям бывает чрезвычайно сложно справиться со своими эмоциями, чтобы удержаться и не выплеснуть на чадо весь гнев. Особенно, если по какому-то вопросу ранее говорили многократно и подробно. Но зачастую, ребёнку достаточно несколько раз понятно объяснить, что делать можно и что нельзя, и почему нельзя это делать, описывая последовательность закономерностей и несколько вариантов последствий неосторожных или необдуманных действий. Разъяснять, как это может повлиять на него самого или на окружающих. А при случае, показать со стороны аналогичный пример.

Самостоятельность и ответственность нужно развивать обязательно. Но у каждого ребёнка своя «подушка чувствительности» к внешней среде, поэтому поддержкой и тылом для него следует быть настолько долго, насколько ему необходимо. А расширять поле его самостоятельности надо постоянно, но постепенно, по мере роста уверенности ребёнка в себе. Личность развивается, когда маленькому человеку не ломают характер и психику, а вылепливают их в соответствии с его природными задатками и способностями.

В зависимости от дальнейшего стремления человека к расширению этого сознания, у него либо формируется чёткое убеждение, что всё устроено только так, как ему видится, либо человек предпринимает попытки выяснить, существует ли другая «точка зрения». Он может ограничивать себя невидимой стеной, и постоянно излучая один и тот же эмоциональный свет, везде находить подтверждение своих убеждений. Ширина и цвет витков спирали жизни остается для него одинаковой, до тех пор, пока он не захочет сознательно разрушить эту «стену».

Выше перечислены лишь несколько моделей сознания, присущих людям, но человек изначально признает только свою. Если сознание человека открыто восприятию нового, то он понимает, что есть люди, имеющие другие модели сознания, отличающиеся от его собственной.

Получается, что выбор есть, только нужно как-то узнать об этом. Соизмерить другие модели со своей, и принять их, а лучше – самостоятельно создать наиболее удобную и желаемую для своей дальнейшей жизни. Вот мы и вернулись к тому, с чего начали, что мой мир начинается с меня, а Ваш мир – начинается с Вас. Вопрос лишь в том, какую модель Вы используете сейчас, устраивает ли она Вас, и хотите ли Вы её изменить?

ВСМАТРИВАТЬСЯ В БУДУЩЕЕ И СТРОИТЬ ПУДА МОСТЫ

Когда я узнала, что беременна, помимо всех волнений, связанных с тем, как будет проходить беременность и роды, я думала о том, каким будет мой ребёнок. Как я буду поступать по отношению к своему чаду? И чего не буду делать...

Смогу ли я справиться с ролью мамы и вырастить хорошего человека? Я хотела вырастить своего ребёнка личностью и открыть ему будущее. Я еще не знала, будет ли это сын или дочь, но думала о том, как этому человечку помочь войти в жизнь.

Оглядываясь назад, я вспоминала то, что было в моём детстве, и наблюдала процессы воспитания в семьях своих друзей. И вот настал день, когда мы, наконец, встретились с моей дочкой. Мне принесли завернутый в роддомовские пеленки сверток со щёчками, свисающими за края косынки. Пока мы были в роддоме, и новорожденных везли к мамам на каталке по коридору,

моя девочка помогала какому-то малышу громко звать его маму, но замолкала, как только их останавливали перед нашей палатой. Её имя я знала за несколько лет до её рождения. Никаких сомнений или вариантов здесь быть не могло, хотя окружающие удивленно пожимали плечами.

Это имя нечасто встречается и сейчас. А тогда было модно называть девочек Катями и Настями, но я по своему опыту знала, как приятно быть единственной Кариной. Это сейчас моё имя стало очень популярным, к чему я так и не могу привыкнуть. Мне непонятно, как можно ждать ребёнка 9 месяцев и не придумать ему за это время имя, а потом нарекать второпях. А человеку с этим именем жить всю жизнь, а если это сын, то и его детям...

Я всегда была рядом с ней, когда она в этом нуждалась, и старалась понять, почувствовать её. Помочь, но не сломать характер. А он у неё с самого начала был непростой. Нам обеим предстояло учиться ладить друг с другом. Но я взрослее, и ответственность – на мне. Дочка была застенчивым ребёнком, и я искала способы без давления справляться с её застенчивостью и страхами.

В 4 года, впервые увидев море, зайдя по пояс в воду, она споткнулась и упала. После этого ей было страшно даже ноги намочить в море. Она кричала на весь пляж, когда я пыталась зайти в воду с ней на руках. Приходилось находить способ заходить в воду так, чтобы ей не было страшно. Я придумала игру, и через неделю она уже сидела в надувном круге и плескалась на мелководье.

А в 7 лет она испугалась овчарки наших родственников, которая приняла её за чужого. И потом каждый раз, завидев издалека собаку, моя малышка в мгновение вскакивала мне на руки. Я так и несла дочку мимо собаки несколько метров. Мы говорили с ней о том, что собаки бывают разные и многие из них добрые. А через полгода она уже спокойно проходила мимо них сама, но окончательно этот страх прошёл спустя 5 лет.

Я всегда позволяла дочке проявлять своё творческое начало. В её комнате можно было даже на обоях рисовать. Когда ей было два года, у неё появилось желание рисовать те спиральные загогулины, которые изображают малыши, не только на бумаге, но и на себе. Она шариковой ручкой рисовала их на щеках, на ладонях и на стопах своих ног. И так же разрисовывала своих кукол. Я не возражала и не умывала её каждый час. Мне было наплевать на то, что люди смотрели косо на меня и на неё, когда мы с ней такой разукрашенной шли по улице. Дочке так нравилось. Так она видела себя красивой, а окружающие её не сильно волновали.

Но я понемногу приучала свою девочку задумываться над тем, сможет ли она противостоять чужому мнению. В 5 лет она сооружала какие-то немислимые украшения из всего, что было под рукой. Однажды я пришла домой, а она ходит как королева, с короной, склеенной из картона и украшенной аппликацией из разноцветной пленки «Оракал», от которой длиннющим шлейфом расходятся полосы туалетной бумаги с наклеенными на них разными узорами. Дочка чувствовала себя королевой.

- Мама, можно я так завтра в садик пойду?

- Доченька, ты сделала очень интересное украшение, и я знаю, что оно тебе очень нравится. Я не против того, чтобы ты так пошла в садик. Только подумай, не все люди, которых ты встретишь по дороге, поймут красоту твоего изобретения. Они могут странно смотреть на тебя и удивляться. Но если тебя это не будет беспокоить, то конечно, иди в садик в своей короне.

Она подумала какое-то время, а потом решила, что корону оставит дома и оденет её, когда вернется из садика.

Ребёнку, конечно же, нужно дать хорошее образование. Мы пошли в ту группу, где были самые лучшие воспитатели, и моя доченька с удовольствием посещала садик с первого до последнего дня.

Как выявить у ребёнка способности? Дать возможность с малых лет попробовать себя, где только захочет. Тогда она одновременно занималась гимнастикой, рисованием и хореографией. После детского сада дочка потеряла к этому интерес, и тогда мы перешли в другую танцевальную студию. Танцы – это красивое зрелище, и, к тому же, полезное занятие для девочки.

В школе, дочка помимо танцев, несколько лет посещала театральную студию. Я не ждала, что из неё вырастет великая танцовщица или актриса. Но эти занятия помогли ей избавиться от природной застенчивости, которая часто перерастает в неуверенность в своих силах и очень мешает жить. Уверенность в себе открывает человеку многие дороги. Она рождается из позитивного опыта и поддержки близких.

Меня в детстве заставляли играть на фортепиано, мама хотела, чтобы я училась в музыкальной школе, а для меня это было пыткой. Я с тех пор ни разу не села за инструмент. На мой вопрос о музыкальной школе дочка ответила: «Нет, не хочу». И этого мне было достаточно, в жизни есть много других интересных и не менее полезных вещей, которыми можно увлекаться.

Я очень благодарна нашей первой учительнице, Самойловой Лидии Афанасьевне, за то, что первые 4 года, в начальной школе, у меня дочка не понимала, зачем в школе нужны каникулы. Ей там было очень интересно. Ждать каникул дочка начала в 5-м классе, когда перешла учиться в лицей на биолого-химический факультет, где присутствовали высокие требования к знаниям и строгая дисциплина. Сначала нам было непросто, но потом дочка ни за что не хотела уходить оттуда. Зато в университет она поступила благодаря именно этой подготовке. Сама, без репетиторов сдала ВНО, и очень даже прилично. Учителя в лицее были старой, советской закалки, без знаний от них уйти было просто невозможно.

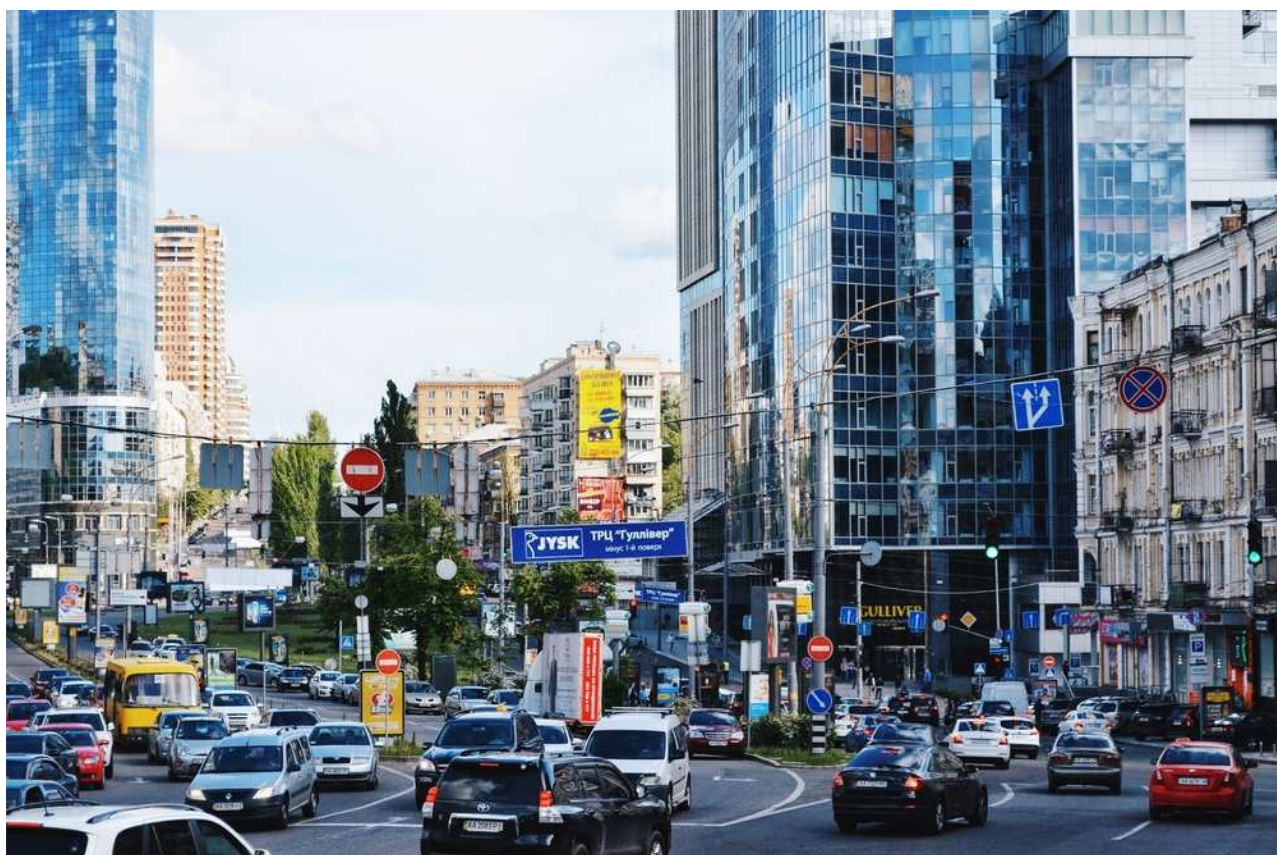
Выбор профессии для нас был несложным. По всем тестам, проводимым в лицее, у неё были выявлены лидерские и предпринимательские задатки. Это совпадало с нашими планами. Мы выбирали специальности, связанные с управлением.

События в Украине внесли коррективы в наши планы, но дочка поступила туда, куда хотела. Она уехала из маленького города в Киев, и теперь живёт отдельно. Я считаю, что нужно дать возможность ребёнку жить своей жизнью. И мне приятно знать, что дочка чувствует себя счастливым человеком. Я никогда не требовала от неё выдающихся успехов, позволяя ей самой решать,

как проявлять себя в учёбе и общении с другими людьми. Но всегда старалась показать разные варианты развития событий и их последствия. Выбор, как поступать в том или ином случае – оставался за ней.

Никто не знает, какой будет страна и экономика в целом к тому времени, когда наши первокурсники получат свои дипломы. Но считаю, что важно помогать детям, когда это нужно, а не вмешиваться в их жизнь по каждому пустяку. Научить их всматриваться в будущее и строить туда мосты для себя уже сегодня. Чтобы потом у ребёнка была вера в себя и знания, которые помогут создать свою судьбу.

Сейчас моей дочке 18. А я постоянно задумываюсь, что ещё могу сделать, чтобы в свои 36 лет она могла бы сказать: «Благодарю тебя, мама, за что, что я смогла найти себя в жизни. За то, что у меня всё хорошо, и я чувствую себя счастливой».



МНЕ НРАВИТСЯ БЫТЬ!

У каждого из нас своё представление о внутреннем и внешнем пространствах. Если эти представления, как модели мира, у нас совпадают, то мы с Вами, встретившись на жизненном пути, можем стать добрыми знакомыми, приятелями или друзьями. А если эти модели противоположные, то они порождают неприятие и даже вражду между людьми.

В таком случае, можно найти способ, позволяющий комфортно изменить существующую модель мировосприятия на желаемую, если Вы решите, что в

этом есть потребность. С принятием новой модели начинает меняться уровень мощности и цвет излучаемой нами внутренней энергии. А значит, сознательно изменяя эмоциональный уровень, можно создать себе другие условия жизни. Вот то, что выбираю я:

- *Мне нравится быть здоровой и иметь хорошее самочувствие, поэтому я люблю пребывать в хорошем настроении.*
- *Мне нравится иметь время для общения с моей семьёй, уделять внимание моей дочери, быть рядом с ней, когда ей это нужно.*
- *Мне нравится заниматься самосовершенствованием и самообразованием, вообще заниматься только тем, что МНЕ интересно.*

Конец ознакомительного фрагмента книги



Чтобы продолжить чтение, купите книгу на странице:

<http://karisunlife.com/component/content/article/382-bookblago.html>