

ЕКАТЕРИНА МОРОЗОВА



**ПУТЬ СОЛНЕЧНОГО
ЗАЙЧИКА**

Екатерина Морозова

Путь солнечного зайчика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70460632

SelfPub; 2024

Аннотация

Это сборник небольших позитивно настроенных мотивирующих зарисовок, основанных на реальных прожитых жизненных событиях автора, цель которых оказать поддержку и деликатно помочь читателю в очередных поисках себя. Ни к чему не обязывающие, ни к чему не призывающие лёгкие эссе, пропитанные согревающим солнечным светом.

Содержание

Про советы.	6
Что делать, когда не знаешь что делать?	7
Про волны и не только...	8
Тревожность или переживание?	9
Как избавляться от страхов?	10
Как взбодриться?	14
Про отдых.	15
Выход" за рамки".	16
Что выход из "зоны комфорта" готовит?	17
Баланс между постоянством и неопределённостью.	19
Нафантазируем реальность?	20
Неудобным быть удобно?	21
Как всё успевать?	23
Про время.	25
Где прячется спокойствие?	27
Билет в один конец.	28
Верблюд или лошадь?	30
Про доверие.	31
Время "натягивания канатов".	33
"Стоп-кран" для тревоги.	34
Надо было сделать по-другому!	35
Орёл или решка?	36

Я буду долго гнать велосипед.	37
Про мотивацию.	39
Успех.	40
Лестница успеха.	42
М(н)ытьё посуды.	43
Это стра/шн/нн/стн/ое слово "работа".	45
Юла.	49

Екатерина Морозова

Путь солнечного зайчика

*Мы что-то превносим в наш мир вездесуще,
Так что мы при этом друг другу несём?
Поддержку и помощь конструкций несущих
Иль мы причиняем друг другу добро?
Путями различными линии слиты
В единой ладони создания Творца,
Их жизни листья сложены в монолиты
Прочнее фундамента нет у дворца
Того, что зовётся Святым мирозданием.
Так что мы приносим своим первым вдохом
И с выдохом тоже уносим с собой?
– решаем не мы, но мирская дорога
Отмерена нам, чтобы Свет нести свой.
Нам страшно шагать в темноте одиноко,
Но вера в себя разжигает огонь,
И вот уже тень на стене мглы глубокой
Показывает, что кто-то рядом с тобой.
Несёт Свет свой также, робея шагая,
Но видя тебя, расправляет плечо,
Поддержку и руку твою ощущая
В ладони своей. Прикоснись! Горячо!
Спокойно! Не бойся! Ожога не будет!
Для тех, кто готов в мир идти с добротой,
Огонь лишь согреет, огонь, он от Бога,
Огонь лишь укутает всех теплотой.
Его благодатная сила прольётся
На весь белый свет, обнажая сердца.
И маски все снимутся, тенью сольются,*

*Смывая останки с чужого лица.
И нас уже много, мы видим друг друга.
Таких же как мы, светлячков, пруд пруди!
И вдруг понимаешь, ну, вот же, дорога!
И Счастье... со знаменем "Мир" впереди!*

Екатерина Морозова.

12.03.2024г

Про советы.

Есть такая книга Г. Остера "Вредные советы" называется... А ведь фактически все советы априори являются вредными! Можно поделиться своим мнением, выдвинуть свою точку зрения по запросу... но раздавать советы?? Это уже не помощь, это уже "медвежья услуга" называется... А принудительную раздачу советов направо и налево можно уже отнести к некой форме "психологического насилия".

Помощь – это Великое искусство, которому можно учиться всю жизнь...

А "Совет" – это лишь шаблон, подходящий исключительно только советчику и исключительно для одноразового использования.

Искусство не нуждается в шаблонах! Будьте свободны в своих действиях с хорошей точки зрения, не попадайте в шаблонную зависимость! И это не совет, это моё пожелание!

Что делать, когда не знаешь что делать?

Как принять решение в ситуации, когда слишком много неизвестного впереди? Представьте себе, что вы – за рулём автомобиля, едете в темное время суток с умеренной скоростью по ровной дороге, при этом включен "дальний свет". Довольно чётко видны очертания встречных предметов на достаточно контролируемое для вашего реагирования расстояние. А дальше вдруг начинается, например, метель. Что делаете теперь? Правильно, включаете "ближний свет" и снижаете скорость. Дальше вы просто физически не можете продолжать ехать с включённым "дальним светом" – перед вами визуально "вырастает" стена из миллиона летящих снежинок в "лобовое стекло". Таким образом, чтобы "разрулить" какую-то ситуацию, нужно "сбавить скорость" до вновь контролируемого вами значения. Тем самым снижая "дальновидность" планов, например, с полгода-на месяц, с месяца-на неделю, с недели- на день...и т.д., до тех пор, пока не наступит ясность контроля над ситуацией. А вслед за ней-долгожданное спокойствие.

Про волны и не только...

Все жизненные события я представляю в виде бескрайнего океана с волнами разной высоты...такими волнующими, вызывающими одновременно и страх и восхищение, где-то хлестающими по щекам, где-то ласково касающиеся тела... Я же вижу себя сёрфером-дилетантом, отважно пытающимся поймать очередную волну... Где-то приходится лежать на доске, где-то лавировать... и всё это для достижения лишь одной цели: умения наслаждаться жизнью здесь и сейчас. Бывает штиль...как передышка... но разве сёрферу он долго интересен? Бывает волны таких баллов, что накрывает с головой. Тогда что?? Получаешь опыт и, в следующий раз, уже знаешь, что волны таких баллов не нужно пытаться "оседлать", а нужно пройти сквозь волну... Так вот, большинство людей всё время стремятся найти какое-то постоянство в жизни, которого фактически нет. Тем жизнь, собственно говоря, и интересна, в своём многообразии! Поэтому желаю всем научиться способности получать наслаждение "в моменте", и в каждой ситуации уметь видеть положительный эффект во благо себя и, как следствие, окружающим людям.

Тревожность или переживание?

Никогда не задумывались, чем тревожный человек отличается от человека, переживающего? На мой взгляд, это последовательно идущие ступени восходящей лестницы под названием "Преодоление стрессовой ситуации". Тревожный человек – это "заболевающий" или уже "болеющий" человек. Он в этот момент не владеет ситуацией. Переживающий человек – это человек, находящийся уже на более высокой ступеньке под названием "Выздоровление". Он всё ещё сомневается в своих силах взять ситуацию под контроль, но некие попытки, пусть даже мысленные, начинает предпринимать. Самое главное – это "шагать", а не остаться "сидящим" на ступеньке. А как часто мы говорим своим близким и просто людям, находящимся в непростой для них жизненной ситуации, шаблонную фразу "Не переживай!" ?? И даже не подозревая, что мы в этот момент на самом деле желаем... Так что, мои дорогие "тревожные люди", не бойтесь, переживайте! Прорабатывайте ситуацию (сами или при помощи специалистов) до самого дна, чтобы никаких "осадочков" в душе не оставалось. Будьте здоровы.

Как избавляться от страхов?

В очередных поисках познания себя сделала вывод, что страхи делятся на две категории:

1. Врождённые.
2. Приобретённые.

Под врожденными страхами я понимаю всё то, что нам передалось от нашей родовой системы по наследству. Т. е. страхи, записанные у нас, так сказать, "на корочку". Расскажу сейчас про один из своих таких страхов... Я боюсь подходить слишком близко к краю воды, если знаю, что там глубоко. Если я иду по подвесному мосту, а под ним река, например, то я буду в этом случае идти исключительно посередине. Каждый шаг в сторону, условно говоря, "обочины", сопровождается покалыванием в ногах и обливанием холодным потом. А если я ещё буду смотреть вниз с высока на воду, то начинает ещё и голова кружиться. При этом рыбаки, находящиеся в двух шагах от меня, с весёлым свистом закидывают удочки и спокойно, облачиваясь на перила, ждут клёва, одновременно вызывая у меня и страх и восхищение. Я долго не могла понять, почему у меня такая реакция, ведь "личные счёты" я с водой не сводила. А потом выяснилось... Оказывается моя прабабушка по папиной линии, в честь которой меня называли, плавала на пароходе по Волге-реке. Возникли какие-то обстоятельства, при которых пароход начал

тонуть. И ей пришлось с огромной высоты палубы прыгать в воду, чтобы спастись! Вот так! Нахожусь в процессе проработки этого страха. Даю себе установку, что страх – не мой, мысленно отделяю его от себя, уменьшая его до размера морской гальки, находящейся у меня в руках. А затем всё также мысленно бросаю этот камушек в воду. При этом закрепляю новые полученные ощущения, связанные с высвобождением от "тяжого груза" и возникновением спокойствия...

Приобретённые страхи могут внезапно появляться и также могут внезапно пропадать сами собой, так сказать "кануть в бытие"... Могут молча постоять плечом к плечу в движущемся транспорте, тревожно обозначая своё присутствие, а потом выйти на какой-нибудь очередной остановке... А есть среди них более назойливые, которые подсаживаются к нам, и едут куда-то довольно долго, предусмотрительно заснув по дороге, и периодически, на каком-нибудь жизненно важном для нас судьбоносном повороте, наваливаются всей своей тяжестью веса, напоминая о себе. Поделюсь одной историей из своей жизненной биографии, в качестве примера такого страха. Так сказать, заглянем ещё раз страху в глаза... Как-то мы возвращались с родителями и их друзьями с "вылазки" из лесу, уже стало довольно темно, не было видно дороги под ногами. Двое взрослых вели меня за руки с обеих сторон, и вдруг я почувствовала, что я куда-то приземлилась во что-то мягкое. Оказалось, я провалилась в люк. Он был уже не действующий, в него сбрасывалась скошенная тра-

ва... На тот момент я вообще не успела испугаться, не было никакой паники. Но! Страх от возможных вариантов последствий всё ещё живёт со мной и периодически подбрасывает мне ситуации в реальной жизни, чтобы я проделывала работу над собой по поводу избавления себя от него...

И так... дежавю в реальной жизни с моим приобретённым страхом провалиться в люк, случилось несколько ...дцать лет спустя. Я шла с детьми в парк гулять, под ногами была "снежно-грязевая каша". Наступил тот сезонный момент, когда зиме на пятки наступала уже весна... Впереди... стояло несколько дискутирующих людей, собравшихся в круг и смотрящих наземь. А там... где-то под землёй, слышался глухой плач ребёнка! Всё закончилось хорошо! Люк оказался внутри с коммуникациями, то есть был сухим и неглубоким. Ребёнка вытащили! (поломал ногу, бедняжка, – ничего, это поправимо!) Что, касается, меня... В моей умиротворённой картине мира в тот момент всё переворачивалось... От внутреннего вопроса: "Чем конкретно я могу помочь в данной ситуации? – До оценки происходящей ситуации и принятия для себя решения: "В общем-то, конкретно я, в данный момент, – бесполезна, и люди занимаются уже разрешением ситуации вплотную." – Казалось, что прошла вечность. При этом проходящие мимо люди, не замечали происходящего! Страх был сейчас лишь только мой, и я столкнулась с ним "лицом к лицу" одна! Внешне я была спокойна, но мои дети заподозрили что-то неладное, они искренне недоумева-

ли, почему их мать, уже второй час подряд, "нарезает" круги около входа в парк и не ведёт их гулять дальше... А мне лишь было важно для себя в тот момент убедиться, что всё будет хорошо! Я мысленно отправляла это свое желание во Вселенную! Ждала и верила... С тех пор, я открыла для себя ещё один метод избавления от приобретённых страхов, – "метод проработки". Ты каждый раз, как бы на уровне подсознания, возвращаешься в ту ситуацию и чувствуешь свои ощущения. Постепенно, маленькими шажками, до момента, когда становится совсем невыносимо, затем, возвращаешься в настоящую себя. И так несколько подходов, пока организм не перестанет реагировать на это болью. Получается "эффект прививки". В момент укола – больно, затем – ослабление, наконец – иммунитет выработан, организм не реагирует уже на подобное возмущение!

Желаю умения вырабатывать собственный иммунитет к страхам самым благоприятным для себя и окружающих способом!

Как взбодриться?

Как немного взбодриться, когда днём не хватает солнечного света?

Есть один интересный способ, взятый мной на заметку. Окружать себя как можно больше яркими предметами вокруг. Например, во время дождя или мокрого снега, именно тот самый зонтик кислотно-зеленого или поросячего розового цвета, как нельзя лучше защитит вас своим куполом от расстроенной промозглости. А оранжевая кружка, стоящая на подоконнике посреди дремлющей серости окна, цепляет взгляд и придаёт бодрости даже без наличия в ней какого-нибудь травяного чая... Главное, не передозировать с этими контрастными предметами, чтобы не было "эффекта пестроты", вызывающего раздражение.

Всё хорошо, как говорится, в терапевтических дозах.

Про отдых.

Бывает такое состояние, когда пьёшь чай...вкусный! Сам ходил выбирал, сам покупал и сам заваривал... А в какой-то момент сидишь вот так... за столом, делаешь из кружки глоток...и понимаешь, что вкуса-то нет! И известный всем во всём мире "коронавирус" тут не при чём! Просто нужно ВО-ВРЕМЯ остановиться и ОТДОХНУТЬ! Вовремя передох-нУть, чтобы не передОхнуть

Всем желаю хорошего отдыха!

Выход'' за рамки''.

У кого детство попало на период 90ых, тот помнит популярность различного вида приставок со вставляющимися в них картриджами. У меня был один такой оранжевый картридж с любимой игрой – "Маугли", по мотивам Диснеевского мультика. Маугли прыгал и скакал, собирал бананы и другие фрукты, и в какой-то момент упирался в стену. Что я только не делала! И собирала все артефакты, и ликвидировала всех "врагов", и искала подземный ход... Ничего не приводило к результату! Угловатый смуглый Маугли со всем упрямством подростка брыкал ногами стену, но дальше хода не было... Он был заключён игрой в определённые рамки. Так и в жизни бывает. В какой-то момент времени мы чувствуем, что оказались в определённого размера рамках, ограничивающий свободу наших действий. Это ни в коем случае не означает, что нет выхода! Это означает, что у нас нет достаточного опыта для нахождения этого самого выхода! Значит настало время получения новых знаний, после которых приходит понимание того, что мы уже не можем быть прежними, бьющимися о стену, как Маугли, слабачками. Мы теперь вооружены "до зубов" знаниями, расширяющими наш кругозор, раздвигающими тесные рамки бытия и показывающие пути-выходы.

Что выход из "зоны комфорта" готовит?

Когда мы выходим по различным причинам из, так называемой, "зоны комфорта", то в голове мысленно вырисовываются две картины противоположной направленности...

И так... картина первая... Окружающая действительность воспринимается как что-то неизвестное, непонятное, непрозрачное, труднопроходимое... болото из плотной склизкой мути. Чем больше барахтаешься в зелёной тине событийных ситуаций в попытках найти выход, тем больше вязнешь в ней. Важно осознание: с рывковых волевых решений уходить в сторону плавных неспешных телодвижений, позволить ситуации "обволакивать" вас какое-то время, чтобы почувствовать, что для вас эта жидкая застоявшаяся консистенция является.

Картина вторая...

Знакомая всем нам лягушка, попав в ёмкость с молоком, взбивает лапками сначала сливки, потом – масло и выбирается наружу... А здесь, наоборот, надо действовать, набирая всё больше и больше оборотов... Неспешность губительна – в ёмкости, очевидно, молоко! Желаю всем скорейшего осознания для себя, что есть "болото", а что – "ёмкость с молоком" и принятия соответствующих действий.

Баланс между постоянством и неопределённостью.

Есть ли баланс между постоянством и неопределённостью?

Постоянство в какой-то момент времени перестаёт вызывать интерес, становится невыносимой

рутиной. Происходит выход из "зоны комфорта" и переход в "зону неопределённости", которая в свою очередь изматывает своим турбулентным состоянием и отсутствием нахождения точки опоры, и требует... чего? Правильно, постоянства! Причём частота колебаний от постоянства к неопределённости определяется, на мой взгляд, уровнем тревожности. Чем большим беспокойством обладает человек, тем чаще его бросает из крайности в крайность.

Следовательно, баланс между постоянством и неопределённостью – это спокойствие!

Нафантазируем реальность?

Вчера по радио из очередного потока информации, проходящего как-то вскользь, мой слух зацепился за один интересный факт... Оказывается, нашему головному мозгу всё равно какую входную информацию мы ему для обработки поставляем, вымышленную или реальную...

Если приложить морскую ракушку к уху и услышать шум моря, то это уже не просто наивная детская забава, а вполне реальное погружение в атмосферу с галько-песочным берегом и плескающимися морскими волнами.

Можно не просто сидеть на кухне и наматывать на вилку спагетти, а воображать, что посещаешь какое-нибудь заведение с итальянской пастой в меню, приготовленной от шеф-повара.

Ну, а если дети навели бардак, тут уже на археологические раскопки потянет, с тщательной очисткой фрагментов поломки, восстановлением и расстановкой вещей на свои места.

Фантазируйте! Используйте эту способность мозга во благо себя... как минимум, улыбнётесь, а может... и посмеётесь. А, как известно, смех продлевает жизнь!

Неудобным быть удобно?

Знакома ли вам такая ситуация?

На парковке одно единственное в зоне обзора свободное место, а рядом припаркована машина по диагонали, занимающая неоправданно много своим нестандартным расположением пространство. И вы, соглашаясь с данной одномоментной обстановкой, прокручивая мысли в голове в адрес соседнего водителя, которые нельзя сказать вслух, вынуждено пристраиваетесь рядом. В какой-то промежуток времени сосед возвращается в авто и уезжает без шума и пыли... А вы? Правильно! Автоматически становитесь тем самым "неудобным" субъектом объективно для всего окружения. Что будете делать? И будете ли делать вообще? Пока думаете... вокруг вашей машины начинает разворачиваться целое шоу. Сначала в поисках места проезжающие мимо автолюбители просто притормаживали, в надежде целиком поместиться в оставшуюся половинку места, потом-уезжали. А кто-то в какой-то момент времени, осознавая, что вдоль не поместиться, разместился поперёк, около парковки, поставив машину на "аварийку", продолжив цепочку и заняв статус "неудобный неудобного".

Что касается меня, я перепарковала своё авто, чтобы дать возможность быть ещё одному машиноместу согласно новой обстановке, но предварительно дождалась момента, ко-

гда уедет "неудобный неудобного". Раньше бы я сделала несколько иначе, от беспокойства быть "неудобной", сразу начала бы "выравнивать" машину "как большинство", боясь задеть передний бампер "неудобно неудобного", но не сейчас, слишком энергозатратно для меня.

Хочется принять тот факт, что быть "неудобным" для других, если это, конечно, не самоцель, – нормально! И параллельно с этим фактом приходит понимание, что и другие также имеют на это право. Мы же не знаем предысторию, которая привела к данной ситуации, правда? Может изначально сосед диагонально припарковавшейся машины тоже был лишь очередным звеном цепи?

Как всё успевать?

Как всё успевать? Отвечать буду я, работающая мама троих детей, которая ещё и вдобавок имеет на данный момент парочку хобби, которые хочет развивать, и мой ответ: "Никак". Я перестала задавать себе этот вопрос совсем. Я просто больше не стремлюсь всё успевать. И стараюсь находиться подальше от очагов созданных кем-то гонок, чтобы не быть захваченным "за компанию" в оборот. Если я чувствую, что начинаю бесконтрольно разгоняться, то начинаю тормозить себя вопросами: "А нужно ли, действительно, сейчас МНЕ ускоряться?" и "Какова МОЯ личная цель участия?" "Проблему" я называю "задачей". Если в задачке слишком много неизвестных, я её откладываю до лучших времен, когда тайное станет явным. Иногда ситуация разрешается сама собой без моего участия. Иногда ситуация – дело случая... Когда-то, на четвёртом курсе института на очередной сессии, где стояло подряд несколько серьёзных экзаменов, я, со своим мужем, на тот момент ещё только другом, были в гостях у моей подруги и её супруга и рассматривали сделанные недавно их свадебные фото. Уже был глубокий вечер, и я понимала, что подготовиться к очередному экзамену, просто нереально. Перестала переживать и рассчитывала сразу на запасной вариант – пересдачу. Следующий день, день экзамена, наступил. Тяну билет, переворачиваю, понимаю,

что если поскрести по сусекам моей головы, то знаний наскребётся по моим ощущениям только на "тройку". Девять-ся некуда, готовлюсь отвечать. Рассказываю по билету и ещё что-то около него для "массовки". Преподаватель молча слушает, чешет затылок, потом вытирает руками образовавшуюся испарину около носа из-под очков, наконец, поднимает на меня глаза и говорит: "Что-то сегодня не фонтан!" Затем также молча берёт мою зачётку и ставит... "четыре". Я уже потом в вестибюле стою и пересказываю взахлёб от переполняющих эмоций восторга весь этот случай своим девочкам-однокурсницам. А одна из них мне говорит и даже не догадывается, на тот момент, что открывает для меня какую-то новую мудрую простую истину: "Таких случаев много, просто ты ими не пользуешься!" Желая всем побольше таких случаев, приносящих восторг, и не упустить шанс ими обязательно воспользоваться!

Про время.

Что в детстве мы пытаемся отчаянно торопить, а впоследствии с не менее сильным рвением тормозим, периодически приговаривая: "Остановись, мгновенье! Ты прекрасно!"? Ну, конечно! Это – время! Которое, на секундочку(!), если задуматься, нам неподвластно! Однако люди не оставляют попыток беспристрастно контролировать и даже управлять временем, добиваясь для себя иллюзорных результатов. А в моменты своего просветления совершенно закономерно испытывают ощущение тревоги. Понимая этот факт, я стараюсь минимизировать тревогу, связанную с бесконтрольной быстротечностью времени, с помощью простых вещей. Например, у меня нет в доме настенных часов и календарей. Ещё во времена сдачи экзаменов в университете, когда я старалась уложиться по времени выучить какой-либо предмет, то, в конечном счёте, остатки моих сил тратились не на заучивании и понимании конспекта, а на гипнотическом контроле за стрелкой циферблата. Ручных часов я тоже не ношу даже в качестве аксессуара... А песочные часы считаю для себя отдельным видом пыток. Время относительно нас не подлежит укрощению, но оно вполне подлежит наполнению...

Желаю всем наполнить свое время только самым благоприятным для себя и, как следствие, для окружающих лю-

дей.

Где прячется спокойствие?

Человек, находясь в настоящем, львиную долю этого своего настоящего тратит на размышления о том, что будет или про то, что уже было.

Вспомните сейчас, хотя бы на секунду, как вы, например, по пути на работу, думаете, к чему вы первом делом приступите, когда приедете, и тут же – не забыли ли взять пропуск с собой ранее.

Встреча будущего и прошлого воссоединилась в настоящем.

Какие эмоции вызывает у вас данная ситуация?

–Предположу, что, скорее всего, беспокойство.

А почему?

–Будущее ещё не известно, прошлое уже потеряно, так как воспоминание просматривается уже свежим взглядом настоящего.

Бесконечный пересмотр прошлого и будущего приводит к утомлению, даже, если и вызывает положительные эмоции.

Что делать? – Сосредоточиться на "Здесь и Сейчас".

Если я осознаю "здесь и сейчас", значит я жив и живу.

"Здесь и сейчас" – это настоящее.

"Здесь и сейчас" – это спокойствие.

"Здесь и сейчас" – это отдых.

Билет в один конец.

Стриглась сегодня в парикмахерской у одного замечательного человека и мастера своего дела, как говорится, "в одном флаконе".

Она собирается поехать отдохнуть в "тёплые края", но билеты покупает "в один конец".

Не любит она приобретать обратные билеты заранее. И дело тут даже не в суеверии...

А вдруг захочется остаться ещё? Билет придётся сдавать тогда...

Я подумала, какое же это мудрое и бережное отношение к себе!

Как хочется научиться такому же уважению к себе!

А вдогонку подумала....

Как же мы привыкли жить по расписанию!

Ещё смешнее выходит ситуация, когда требуем этого соответствия расписанию от природы.

Что это ты, снег, выпал 12 февраля? Мы тебя ждали на Новогодние праздники!

Где теперь весна 8го марта?

Почему весь июнь проливные дожди и +15 градусов, а в сентябре – +32?

Что происходит, куда пропало "Бабье лето"?

И так можно продолжать до бесконечности...

Как часто, одновременно расписываясь в своем бессилии, мы требуем что-то от независимого внешнего мира, как будто в этом есть какой-то толк.

При этом свое собственное расписание, зависящее напрямую от нас, отменить или скорректировать страшно!

Как в песне, "Остров невезения", из кинофильма "Бриллиантовая рука" ярко описана назревшая ситуация у дикарей со сменой жизненной установки:

"... Вроде не бездельники, и могли бы жить.

Им бы понедельник взять и отменить!

Им бы понедельник взять и отменить!

Вроде не бездельники, и могли бы жить.

Как назло на острове нет календаря..." – и т. д и т. п.

Дальше куча всяких внешних факторов в качестве оправдания своих бездействий...

Мы, такие огромные всемогущие взрослые, пасуем перед изменениями в жизни и превращаемся в маленьких капризных детей...

Но! Так сложно делать первые шаги, и как потом легко ходить!

Верблюд или лошадь?

В одном из произведений Пауло Коэльо, кажется в "Алхимике", есть эпизод, в котором встал вопрос о том, кого же выбрать в качестве "транспорта" для пересечения пустыни. Верблюд или лошадь?

Казалось бы – верблюд- король пустыни! Может обходится несколько дней без воды и еды, удерживая один и тот же темп, несмотря на колоссальную нагрузку.

Лошадь, напротив, более капризна! Требуется ежедневного порционного питания, отдыха пропорционально нагрузкам.

Лошадь чувствует, когда начинает уставать, и сбавляет темп или вовсе устраивает привал.

А что же верблюд?

Верблюд же останавливается внезапно, всего один раз! После которого он падает на колени и... Ну вы поняли... При этом никакого намёка со стороны на усталость ранее не было и в помине.

Желаю себе и всем окружающим выстраивать свою жизнь таким образом, чтобы быть всё-таки не верблюдом, не лошадью, а Человеком!

Про доверие.

Доверяете ли вы людям?

Когда из каждого "утюга" сыпется давящая информация про брачные договоры, долговые расписки между близкими родственниками, а помощь в семье заменяется товарно-денежными отношениями, сразу представляется "картина мира", где человек человеку – волк.

Лично мне от такой информации становится плохо, поэтому "отравляюсь" я ей чисто случайно, подобно человеку, проходящему мимо и невольно захватывающему сигаретный дым от рядом курящего.

В своей "картине мира" я ориентирована на построении мира и дружбы на доверии и совершенствуюсь как могу, что довольно не просто, но по-другому жить не хочу.

Есть один очень показательный эксперимент однозначно определяющий, доверяете ли вы человеку или нет.

Двое людей становятся друг за другом. Тот, который впереди должен спиной упасть на руки сзади стоящего.

Факт падения впереди стоящего человека, говорит о его доверии.

Мы в детстве часто так играли, и, конечно, не придавали никакого смысла этому занятию.

Младшая сестра могла бесконечно падать в руки к старшим по очереди. Из страховки, позади всех, всегда стояло

кресло, не отличающееся особой мягкостью.

Один раз, в порыве сильного хохота, мы пропустили очередную кульбит младшей.

Вот интересно, она с тех пор перестала нам доверять?

Я, кстати, психологически тогда не смогла позволить себе вообще упасть.

Так-то, доверие к окружающим начинается с доверия к себе!

Время "натягивания канатов".

Есть такое время, я его называю "время натягивания канатов".

Когда человеком совершено очень много действий, дальше наступает некий режим ожидания, который приводит к ответной реакции внешнего мира.

Дальнейшие шаги без корректировки ситуацией делать бессмысленно, сил нет и, может быть, уже довольно рискованно.

Как на канатной дороге, в какой-то момент времени n-ое количество трамвайчиков перестают двигаться друг за другом и зависают над пропастью для перераспределения общей нагрузки на трос.

Иначе возникает риск обрыва.

Желаю нагрузок без перегрузок.

"Стоп-кран" для тревоги.

"Я не умею про одно и то же думать дважды!" – заявляет мартышка из мультфильма "38 попугаев".

Я подумала, что эта фраза может служить своеобразным стоп-краном, для уже бесконтрольно набирающего скоростной режим поезда под названием "Тревога".

Ведь мы же, люди, можем думать про одно и то же не дважды, не трижды, а бесконечное количество раз, делая процесс цикличным.

И вместе с этой набирающей обороты мыслительной центрифугой одновременно вырастает уровень тревожности, которой, кажется, нет конца и края.

Но стоит сказать себе ещё раз: "Я не умею про одно и то же думать дважды!" – как волшебным образом прекращается наматываться клубок бесконечных надуманных тревог.

Как говорится в психологии, мы живём в мире лишь своих представлений о нём, и мы сами выбираем какого рода эмоции испытывать.

Так пусть эти эмоции будут радостными и благоприятными! И входят в нашу жизнь на правах постоянной полезной привычки!

Надо было сделать по-другому!

Знакомое утверждение, возникающее иногда у нас в головах спустя время, после принятия решения, неправда ли?

Можно сказать, что оно подобно червяку, поедающему изнутри сочное и целое снаружи яблоко.

Или создаётся эффект того, как будто бы мы сами себя бьём по рукам.

В общем, это неприятное утверждение – заблуждение! Да, да, именно так!

Если опираться на психологию, то, оказывается, наш головной мозг в каждую секунду своего существования принимает самое оптимальное решение из всех возможных для нас вариантов.

Учитывается всё! В том числе и наши установки, как переданные родителями из детства, так и полученные опытным путём.

Когда мы так говорим, то как будто смотрим нынешними глазами на уже прошедшую ситуацию. То есть "глазами", извлекаями уже опыт из данного события, ещё так ранее незнакомого нам.

Поэтому принятое нами решение – это самое наилучшее для нас в конкретный момент времени решение!

Орёл или решка?

Орёл или решка? Наверное, нет необходимости рассказывать про старый проверенный "дедовский способ" принятия решения с помощью подбрасывания монетки. Все и так про него знают! А как вы думаете, какой момент в этом процессе самый важный? Как только монетка достигла места своего падения, и уже понятной стороной отблескивает на плоскости, фокус интереса смещается уже не в направлении того, что изображено на её обороте, а того, как мы реагируем на полученный результат. Заключительная фраза типа: "Я так и знал!" – может быть произнесена, либо с ликованием, либо с разочарованием. Это говорит о том, что мы знаем ответ на свой вопрос ещё до того, как монетка коснётся земли. Орёл или решка? – неважно! Важно то, что мы чувствуем, когда видим результат!

Я буду долго гнать велосипед.

Как же хорошо найти местечко, где нет городской пыли, вздымаемой бесконечным потоком машин и бегущих людей, от которого начинает кружиться голова и возникает тошнота.

Особенно ценно то, что оно находится неподалёку от дома и всё в том же городе.

И лично мне потребовалось 12 лет жизненного опыта, чтобы в какой-то момент пазл сошёлся... Сесть на велосипед, прокатиться по городскому лесу, в котором, насколько это возможно, свежий воздух, пахнувший сырым мхом и землей.

Прокатиться с ветерком, на некоторое время обгоняя свои мысли.

Постараться за занавесом сосен и берёз оставить, хотя бы на минут на сорок, будничную суету.

Велопрогулка – отличная медитация! Помогает сбросить лишний вес в виде жира, "тараканов" в голове и навешанных извне кому-то нужных дел.

Счастье в движущей нас силе, которая называется моментом. Пусть у каждого из нас этих моментов будет достаточно.

Разрешаем себе жить, разгораживаем время для себя!

В общем, крутим педали к новым целям, к новому самому себе, наслаждаемся процессом, благодарим за полученный

опыт, результат, ставим новые цели и т. д.

Про мотивацию.

Мне кажется, что в тот момент, когда мы начинаем думать про мотивацию, то фактически мы начинаем уговаривать себя делать то, что не хочется.

Если вспомнить состояние, когда занят любимым делом, то возникает ощущение невесомости, нахождения вне временных рамок.

Как будто находишься под защитным куполом спокойствия, где сосредоточена вся собственная энергия, без возможности оттока во вне.

В этом волшебном пространстве нет нависающих мыслей про получение материальных благ, здесь ты получаешь больше, чем материальное.

В этот момент ты целиком и полностью принадлежишь самому себе.

Желаю, чтобы дел для души было больше, чем дел, требующих мотивацию.

Успех.

Что для вас успех?

С одной стороны, мне представляется высокая гора, на вершине, которой находится цель.

Взбираешься по ней, за спиной тащишь сани, наполненные грузом ответственности, прежнего опыта, а нынешний – добираешь по пути.

Успех связан со спешкой и беспокойством, нет времени смотреть по сторонам, солнце очень быстро садится за гору.

И вот – вершина, ты – на высоте! Успех! Что дальше?

А дальше, вниз! Садись на сани и спускаешься с горы вниз.

И что же получается успех остаётся на вершине?

Нет, спуск происходит на волне того же успеха, только уже без собственноручного управления окружающей ситуацией, приходится доверить всю нагрузку саням.

Дальше, как говорится, куда вывезёт, пока на горизонте не будет обнаружена новая цель и т.д.

С другой стороны, можно представить равнину, по которой идёшь неспешным шагом к очередной цели, наблюдая за окружающим миром.

Ты не один, нагрузка распределена между всеми участниками движения. Светового дня предостаточно.

Получается, всё зависит от нашего восприятия.

Желаю, чтобы успешность заключалась не в гонке за место на пьедестале, а в самодостаточности и умиротворении.

Лестница успеха.

Какой смысл карабкаться по лестнице успеха вверх, если она приставлена не к той стене?

На первый взгляд, бессмысленно. А что, если посмотреть с другой стороны? Найти "двойное дно" у вопроса...

Тогда, я думаю, ответ кроется в самом вопросе. Смысл есть! И он заключается как раз в том, чтобы с высоты птичьего полёта или с высоты черепашьего шага понять, что лесенку можно-то, оказывается, переставлять.

И не только! Можно и вовсе опираться на одну подножку! Некоторым людям вообще не нужна опора для лестницы в виде стены.

У каждого свой путь. Важно всё, и процесс и результат. Всё имеет смысл, и десятикратные подъёмы и спуски по одной и той же лестнице и их многократные перестановки в сторону.

М(н)ытьё посуды.

Бывает состояние, когда "мои мысли – мои скакуны" бесконтрольно убегают от своего собственного хозяина в самоволку, унося с попутным ветром остатки спокойствия.

Вот тут-то и помогает тот самый ежедневный монотонный ручной труд, никому не заметный, никем не оценённый, но, как оказывается, так сейчас важный для Вас.

Ну, например, мытьё посуды. Скучно? А что, если выстроить определённую последовательность действий...

Сначала выбрать из общей массы все чайные ложки – помыть, разложить их ровным строем на хлопковое полотенце, затем – столовые ложки, вилки, ножи...

Потом пристроить на чистое сукно, ещё, минуту назад, изнеженные мыльной пеной кружки, перевёрнутые доньшком вниз, сперва – прозрачные, затем – остальные, полностью окрашенные, с отмытыми до блеска скрипучими бочками.

А уже, в свою очередь, на башенки из кружечек-стаканчиков в качестве маковок водрузить купола из тарелочек, с которых аккуратно, подобно каплям дождя, стечёт остаточная после помывки вода.

Посуда – закончилась, а хорошее настроение осталось!

Мысли – спокойно гуляют на лужайке по ромашковому полю.

Мне очень близка мысль, что если слишком серьезно относиться к жизни, то она превращается в страдание.

Учусь у детей, смотреть на жизнь, играючи, хотя бы в мелочах. И вам того же, желаю.

Это стра/шн/нн/стн/ ое слово "работа".

С чем ассоциируется у вас слово "работа"? Монотонный кропотливый труд, каторга, самореализация, жизнь? Этот многогранный список можно продолжать сколь угодно долго...

Люблю математику – точная наука!

"Математика – наука точная, потому что она – наука тощая." – Г. Гегель (1770 – 1831). А что если попробовать проанализировать нашу работу относительно нашей же жизни с помощью строгих неравенств? Любопытно получается...

Работы больше, чем жизни в самой жизни... Эффект выживания. Бесконечная гонка за деньгами, славой, просто бег от самого себя, от своих страхов (сюда можно подставить каждому своё). С каждым новым кругом нагрузка увеличивается, полагается по гирьке на каждую ногу. Кажется ещё немного, ещё чуть-чуть и цель достигнута, станет легче... Но этот момент всё не наступает, он как призрачный мираж рассеивается при ближайшем рассмотрении. Куча ограничений и запретов, которых всё больше и больше, они ощущаются навязчивой болью от сжимающих запястья добровольно одетых наручников, проявляющейся всё сильнее и сильнее. Всё трещит по швам: финансы, отношения в семье, здоровье.

Выход есть! Перестать бороться, принять ситуацию. Важно! Не понять, а принять, то есть почувствовать! Человек не всемогущ! У жизни есть гораздо больше ресурсов уложить человека на лопатки. Это всё делается отнюдь не в наказание, а в указание на то, что человек с бараньим упорством идёт не своей дорогой, да уже не идёт давно, а ползёт и хрипит, возможно, цепляясь попутно за других людей, утягивая их вместе с собой в зыбучие пески и находя в них мнимый источник спасения, обманчивый призрачный оазис посреди бескрайней пустыни, вместо того, чтобы самому сдаться и сменить курс.

Работы меньше, чем жизни в самой жизни...

Сразу скажу, что на данный момент это не мой вариант, такого опыта у меня ещё нет, но смею предположить, что эта форма "неравенства" напрямую связана со внутреннем спокойствием человека в виде умиротворения.

А что если поставить знак равенство между "работа" и "жизнь"...

Для меня в данный момент работа – это неотъемлемая часть жизни и... мне важно чувствовать, что она мне нравится. Если брать за основу наблюдение известного сатирика М. Задорнова, которое мне очень нравится, хочется, чтобы работа воспринималась ассоциативно не от корня "раб", а от "ра" – РАдость, солнце (помните? древнеегипетский бог Ра).

Работу нельзя проглатывать как невкусную для тебя пищу для того, чтобы не чувствовать голод, точнее для того, что-

бы заглушать свои истинные желания и порывы заниматься тем, чем хочешь, желудок, кишки и прочая "требуха" будут болеть. Это слишком энергозатратно для человеческого организма. Это что-то из разряда...

Не надо расстраивать родителей, поэтому будь послушен! Папа хотел, чтобы ты стал военным – "ложечка" за папу, а мама – учителем, "ложечка" за маму, "ложечка" за дедушку, "ложечка" за бабушку... Ну вот, все довольны, ты сыт. Точнее, сыт по горло...

А ведь есть Я и МОИ желания, и вообще я кашу не люблю с некоторых пор, я переел... Но это рассуждение с позиции ребёнка, а с позиции взрослого – немного иначе...

Для меня работа – это неотъемлемая часть жизни, это вдохновение, свобода дышать полной грудью, самореализация и интеграция с моей семьёй. А не бесконечные метания между тем, что выбрать, семью или работу? Для меня всё важно, я не хочу выбирать! На меньшее я теперь не согласна. Хочется чувствовать вкус "каши", чувствовать вкус жизни, хочется прочувствовать весь смак фразы: "Я не работаю, я живу" Я не работаю кем-то, не изображаю кого-то, не подражаю кому-то, я есть я, я могу быть многоликим.

Но ведь есть ещё и нестрогие знаки математических неравенств, типа

"больше и равно", "меньше и равно", справедливо можете заметить вы.

На мой взгляд, это своего рода переходные моменты, рас-

качивающие нас как маятник, для того, чтобы мы сделали следующий шаг в сторону определённости.

Так какая у вас получается работа? Какая у вас жизнь?

Жизнь или работа...

Работа или жизнь...

Работа и жизнь...

Жизнь и работа...

Жизнь – работа...

Работа – жизнь...

Юла.

Удивительная игрушка "юла" или, как ещё говорят, "волчок".

В моём детстве под прозрачным куполом полусферы кони бегали по кругу или ёлочки кружились, приводимые в движение закрученным металлическим поршнем с пластиковым наконечником.

При этом каждая фигурка, находящаяся внутри, была надёжно закреплена, согласно представляемой композиции.

То ли это – всадник на коне, легко преодолевающий препятствия, то ли – праздничные сани, запряжённые игривыми лошадьми.

В детстве моих детей юла выглядит уже более ярко, обтекаемо и упрощённо.

В шарообразном пространстве мечаются разноцветные шары, которые, по мере запуска всего механизма, будучи в свободном состоянии, периодически "налетают" друг на друга.

Чем дальше от поршня, тем быстрее шары двигаются, чтобы обернуть круг...

Как же иногда важно быть ближе к центру, к самой сути, к самому себе, и сразу – меньше суеты.

Быть свободным и не мешать своей свободой никому.

Знать, что принадлежишь, чему-то Светлому и Доброму, и занимаешь своё определённое место.

