

Сандра Кэррингтон-Смит

Поддержание порядка в душе:

практическое руководство
по достижению
эмоционального комфорта



Прикладная
психология



Сандра Кэррингтон-Смит
Поддержание порядка
в душе: практическое
руководство по достижению
эмоционального комфорта
Серия «Прикладная психология»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8615209

*Поддержание порядка в душе: практическое руководство по достижению эмоционального комфорта: Весь; Санкт-Петербург; 2012
ISBN 978-5-9573-2382-2*

Аннотация

На этих страницах предлагается новый подход к эмоциональному исцелению: пройти по дому своей души, комната за комнатой, используя знакомую аналогию уборки. Намерение у меня очень простое: предложить стратегию улучшения повседневной жизни, нужно ли вам просто стереть пыль или провести полный ремонт. Я также надеюсь придать каждому из вас сил, предложив новые способы воспринимать свои жизненные проблемы. Не бывает совершенно безнадежных положений. Какой бы печальной вам не казалась ситуация через

очки иллюзии, всегда есть хотя бы один путь, который выведет из темноты. Как запущенный, истерзанный временем дом можно восстановить до первоначальной красоты, так дом нашей души можно наполнить новой жизнью и превратить в уютную обитель, где расцветет прекрасная жизнь. *С. Кэррингтон-Смит*

Содержание

Благодарности	6
Предисловие	9
Глава 1. Отпираем входную дверь	13
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Сандра Кэррингтон-Смит
Поддержание
порядка в душе:
практическое руководство
по достижению
эмоционального комфорта

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Благодарности

Не каждый день мечта писателя об издании становится реальностью, и он редко проходит путь до публикации в одиночку. Как мне сказали всего несколько дней назад, в команде ни один человек не важнее другого. В футбольной команде больше всего внимания получает звезда-нападающий, но он ничуть не важнее, чем мальчик, подающий воду. Если вы считаете, что он важнее, подождите, пока захотите пить; может быть, вы измените мнение.

Когда я начала свое увлекательное путешествие, то питала сладкие мечты о том, как напишу книгу, и наутро ее немедленно издадут. Я представляла, как агенты и издатели сражаются за право представлять и публиковать мою книгу, и ожидала, что мой почтовый ящик немедленно переполнится письмами. Потом мне пришлось признать суровую реальность. Мой почтовый ящик наполнился письмами об отказе, а оригинальную рукопись пришлось несколько раз препарировать, прежде чем она стала хотя бы напоминать нечто, чем может заинтересоваться издатель.

Я так много часов посвятила работе над содержанием и планом книги, что была уверена, что семья от меня отречется, но они этого не сделали; они поддерживали зачатие, вынашивание и рождение моей мечты с вдохновляющим и проникновенным терпением и верой.

Именно поэтому я хочу посвятить эту книгу моим детям – Стивену, Майклу и Моргану, которые освещали мои дни своими яркими душами, и моему мужу Джону Кэррингтону-Смиту, который всегда поддерживал меня в начинаниях, в одной мечте за другой. Большая благодарность моим родителям, Диего и Косетте Файацца, моей сестре Патриции, Бобу и Энн Кэррингтон-Смит и всему остальному клану Кэррингтон-Смитов, за их неустанную поддержку.

Я хочу поблагодарить своего агента Кристу Гёринг за то, что она верила в меня, когда другие не верили, и своего издателя, Джона Ханта, за работу, которую он делает каждый день.

Конечно, я не могу забыть всех друзей, которые помогали мне с критикой и редактированием: Дару Лион-Уорнер, Пэм Скарборо и Натали Кимбер – каждый из вас стал необходимой частью этой прекрасной мозаики.

И наконец, поскольку все прекрасные истории не зря зависят от сильного финала, я хочу поблагодарить Дэну Патрик, моего редактора. Что я могу сказать, Дэна? Слова не могут описать, какую роль вы сыграли в воплощении моей мечты. Я сказала бы, что вы моя правая рука, но на самом деле вы – обе мои руки, глаза, уши и рот. Ваши слова одобрения, ваше потрясающее мастерство – в маркетинге и в редактировании – и ваша мягкая, но взрывная энергия подняли «Домоводство для души» на уровень, на котором я эту книгу никогда не представляла. За это я вас благодарю от

всего сердца – без вас я бы не справилась. В глубине души я знаю, что это только начало партнерства, которое может продолжаться всю жизнь, на протяжении многих, многих книг.

Предисловие

Представьте, что стоите перед старым домом. Когда-то он был ухоженным и гостеприимным, но сейчас все, что вы видите – это состояние полной разрухи. Клумбы пустые и разоренные, с высохшими остатками сорняков. Краска на фасаде выцвела, труба развалилась, а недостающие черепицы открывают дыры в крыше. Осторожно пробираясь по растрескавшейся дорожке к крыльцу, вы видите, что забитые окна не позволяют заглянуть внутрь.

Дверь необычайно тяжелая, но вы толкаете ее и входите – и находите только еще большую разруху.

Теперь представьте, что этот негостеприимный дом – на самом деле ваша жизнь, ежедневная реальность, которую вы создали по ошибке, получили в наследство или просто позволили ее себе.

Встреча с суровой правдой той жизни, которую мы ведем, может стать настоящим шоком. Для многих она может оказаться подавляющей, даже пугающей.

Осознав свою ситуацию, что мы делаем – исполняем ли решимости ее изменить или, столкнувшись с перспективой огромного ремонта, принимаем жизнь как она есть, с ощущением, что выбора у нас нет?

Как запущенный, истерзанный временем дом можно восстановить до первоначальной красоты, так дом нашей души

можно наполнить новой жизнью и превратить в уютную обитель, где расцветет прекрасная жизнь.

На этих страницах предлагается новый подход к эмоциональному исцелению: пройти по дому своей души, комната за комнатой, используя знакомую аналогию уборки.

Намерение у меня очень простое: предложить стратегию улучшения повседневной жизни, нужно ли вам просто стереть пыль или провести полный ремонт.

Я также надеюсь придать каждому из вас сил, предложив новые способы воспринимать свои жизненные проблемы. Не бывает совершенно безнадежных положений. Какой бы печальной вам не казалась ситуация через очки иллюзии, всегда есть хотя бы один путь, который выведет из темноты.

Пожалуйста, имейте в виду, что работа с несколькими первыми главами может оказаться трудной, но важно понять, как мы попали в нынешнее положение. Многие из нас очищают и организуют свое внутреннее «Я» первый раз в жизни. Как первоначальные попытки ремонта и уборки жилища – будь то дом, квартира или другое помещение – оказываются самыми сложными, так и уборка внутреннего мира ставит сложные задачи. После того как мы преодолеем эти первые шаги, можно приступать к более приятным аспектам воссоздания себя.

На дальнейших страницах мы рассмотрим скрытые причины, приводящие к постепенному разрушению жизни. На каждом шагу я предоставляю инструменты для того, чтобы

привести дом вашей души в первоначальное великолепие, а также инструменты для поддержания вашей новой реальности.

Мы будем использовать их вместе, решая одну задачу за другой, создавая внутреннее пространство, в котором вы будете обитать с благодарностью и гордо делиться им с другими – подлинное отражение вашего подлинного «Я». Возможно, впервые вы с честью сможете называть его «домом».

В этой книге я поощряю вас изучать неизвестное, что для многих оказывается пугающей задачей. Я мягко веду вас по пути исследования тихих закоулков вашей души, как вы разбирали бы полки редко используемых шкафов или забытый чердак. Тем самым вы расширяете свое мышление и восприятие, открывая их новым возможностям и способам создания новых пространств внутри и вокруг вас.

В конце каждой главы находятся простые утверждения, а также раздел «Глоток неизвестной духовности», где я делюсь вечной мудростью разных духовных традиций для приятного чтения и в качестве еще одного средства взглянуть на жизнь с новой точки зрения.

В конце концов, ремонтируя или убирая свой физический дом, или очищая и исцеляя дом своей души, полезно отступить на шаг, взглянуть на общую картину и постараться увидеть ее с разных точек зрения. Только тогда вы будете действительно готовы к задаче сотворения нового, способами, которые полностью соответствуют вашей подлинной натуре.

Как бы я хотела попасть к себе в голову, убирать и организовывать ее так же легко, как свой дом. Сначала я бы выкинула мусор – все те негативные мысли, которые мешают мне и не дают проявлять все лучшее. Я бы запаковала все старые, полученные из вторых рук идеи, которые захламляют мой разум и больше мне не подходят. Я бы пропылесосила все паутины неважных мыслей, чтобы лучше видеть важные. Я бы оттерла полы от привычности, позволив страстям заблестеть. Я бы отмыла окна своего сердца и души, чтобы со мной легче было говорить. Я бы проанализировала все, что хочу сказать, и сложила в аккуратные стопки. И наконец, я бы украсила его картинами хороших моментов, одобрительных слов и улыбок.

Элейн Ладди Клоники

Глава 1. Отпираем входную дверь

Страх перемен, страх неизвестного

*Не смотрите в прошлое с печалью.
Оно не вернется.
С умом улучшайте настоящее. Оно – ваше.
Идите вперед, навстречу туманному будущему,
без страха.
Генри Уордсворт Лонгфелло*

Стоя в открытых дверях, мы, наконец видим наш дом, какой он есть.

Толстые защитные стены и заколоченные окна не позволяли нам выглянуть наружу и посмотреть, что находится вокруг. А что касается интерьера – мы настолько привыкли к своему окружению, что больше не замечаем разрушения. Процесс был незаметным, но со временем мы перестали обращать внимание на дом своей души.

Но теперь мы видим – по-настоящему видим – и это новое видение ведет к осознанию. Как и во всем остальном, осознанность – это первый шаг.

Конечно, на любом перекрестке жизни у нас появляется возможность сделать выбор, выбрать путь.

Кто выберет быть несчастным или жить в печальных обстоятельствах, если у человека есть инструменты, чтобы это

изменить? Почему мы колеблемся, откладывая переход к лучшей жизни?

Ответ прост: мы боимся перемен. Такова человеческая природа. Страх перемен – страх неизвестного – настолько силен, что мы продолжаем жить в рамках наших собственных невидимых стен.

Даже при наличии ресурсов на обновление мы боимся, что хрупкие строения рухнут, что фундамент под нами провалится.

Страх – не единственная причина бояться перемен.

Сила привычки имеет значительное влияние в нашей культуре; привычки – синоним стабильности, а перемены тревожат. Они вызывают беспокойство, как шторм вызывает волнение на море; пока воды не успокоятся и волнение не уйдет обратно на дно, вода выглядит мутной.

Мы цепляемся за свои привычки. Мы едим, работаем и спим в определенное время, и втискиваем множество других занятий, так что пространства для изменений практически нет.

Посреди такой структурированной жизни большинство из нас неизбежно приходит к моменту, когда перемены необходимы для выживания. Поскольку мы так и не научились легко принимать перемены, то впадаем в панику, когда чувствуем необходимость принимать важные решения. Вместо того чтобы принимать перемены как новые возможности, полные приключений, мы оказываемся практически парализо-

ванными страхом.

Страх перемен и сила привычки могут привести к другому потенциально опасному состоянию – апатии. С раннего возраста нас учат принимать печаль и ограничения как естественную часть жизни.

В детстве мы мечтаем о том, как станем рыцарями и принцессами, певцами и балеринами, но скоро общество говорит, что нам нужно вырасти, принять лежащий прямо перед нами путь и не отходить от него далеко. Если ситуация некомфортная, нам велят взять себя в руки и терпеть. «Такова жизнь, привыкай».

Мы лишаемся чувствительности и постепенно забываем свои мечты. Мы перестаем уделять внимание тому, что вызывает у нас сердечную улыбку. Мы отвлекаемся – и позволяем другим нас отвлекать – не оставляя себе времени на такие легкомысленные вещи, как желания, надежды и мечты. Мы должны все время бежать, бежать, бежать и быть продуктивными.

Пока мы не научимся строить мост равновесия между своими мечтами и необходимостью быть ответственными, мы сами приглашаем тоску в свою жизнь.

Какими бы не были обстоятельства приглашения, тоска всегда готова стать нашим спутником. Она тихо подкрадывается и распространяется во все области жизни, вездесущая и агрессивная, как вирус. Тоска становится нашей идентичностью, и мы цепляемся за нее, чтобы оправдать свои неудачи.

Под контролем страха мы закапываемся в землю и остаемся на месте, даже если стены смыкаются вокруг. Обновление кажется слишком большой задачей. Многим и без того трудно управлять своей повседневной жизнью, и временами чистое стремление к выживанию охватывает нас и заставляет закапываться еще глубже. Мы остаемся в печальных жизненных обстоятельствах, чувствуя, что у нас нет сил что-то менять, пока что-нибудь не доводит нас до предела, и нам не приходится сделать выбор.

Сделайте выбор. Выберите центр внимания. С этого все начинается.

Перемены могут пугать, но их совсем не обязательно производить все одновременно. Иногда маленькие шаги в нужном направлении приносят больше пользы, чем внезапный переворот всей жизни. Делать маленькие шаги изо дня в день – процесс менее травматичный, чем перестраивание всей своей идентичности с нуля.

Очень часто наши страхи очевидны не сразу. Иногда мы знаем, чего хотим, и уверенно стремимся к этому без всяких сомнений. Или так нам кажется. Насколько бы мы ни были про себя уверены в цели или желании, страхи часто таятся под поверхностью. В дальнейших главах мы рассмотрим роль сознательного и подсознательного разумов. Когда они работают вместе, возможности бесконечны; когда они конфликтуют, Вселенная получает смешанные сигналы.

Например, многие матери хотят получить новую работу,

более увлекательную, престижную и высокооплачиваемую, чем имеющаяся (в том числе и мамы-домохозяйки). Однако такая работа часто требует жертв. Хотя сознательно они не беспокоятся о потенциальных переменах в жизни семьи, но есть навязчивое ощущение на краю сознания, на подсознательном уровне. Они беспокоятся, что семье будет не хватать заботы, что они подведут своих близких. Этот подсознательный страх пробуждает блоки, которые проявляются в форме реальных препятствий.

Это самосаботаж, а мы его даже не осознаем.

Другая интересная форма самосаботажа – выраженное нежелание жить моментом. Мы хватаемся за прошлое, переживаем старые воспоминания и повторно вызываем эмоции, связанные с этими событиями; или мы сосредотачиваем все свое внимание на будущем. Мы редко обращаем внимание на свое Сейчас.

Меня часто спрашивают: «Но что, если мое Сейчас ужасно? Я не хочу это чувствовать». Это вполне разумный вопрос. Любопытно, что мне встречались и те, кто с радостью принимал свое нынешнее состояние тоски, потому что твердо считали, что мы все должны страдать, чтобы заслуживать что-либо радостное, в этой жизни и в следующей. Мы рассмотрим обе точки зрения позднее и увидим, как они становятся блоками на пути создания более удовлетворительной жизни.

Пока что, прямо сейчас, когда вы читаете, я прошу вас

внимательно рассмотреть свою реальность в настоящем и принять то, где вы находитесь. Сосредоточьтесь на своем Сейчас. Если мы умрем завтра, то не лучше ли максимально использовать то, что у нас уже есть, а не заботиться о вчерашнем дне или о том, что может произойти в будущем?

Если сосредоточиться на текущем моменте, мы скорее увидим людей, с которыми хотим общаться, и наоборот, потому что только этот момент действительно имеет значение.

В замечательных рассказах Карлоса Кастанеды о доне Хуане мы узнаем об инициации смерти индейцев-тольтеков, которая предназначена специально для того, чтобы понимать эту очень важную концепцию. В «Путешествии в Икстлан» Кастанеда пишет об Ангеле Смерти как катализаторе принятия Сейчас. Ангел всегда стоит у нас за левым плечом; если мы внезапно повернемся, то, возможно, успеем заметить его присутствие и осознаем, что Смерть всегда рядом. Учитывая это, мы больше склонны ценить каждое мгновение своей жизни.

Все во Вселенной движется в совершенном согласии и постоянно меняется. Людям трудно это понять, потому что мы не можем полностью существовать в текущем моменте, пока не столкнемся с экстремальными обстоятельствами. Когда жизнь спокойна, перспектива перемен будит прежнюю неуверенность, и мы начинаем бороться с течением. Мы удерживаем хватку и отчаянно цепляемся за иллюзию, что контролируем события, которые влияют на нашу жизнь.

Мы заявляем, что хотим перемен, но в то же время боимся их. Однако в критической ситуации включаются чистые инстинкты.

Несколько лет назад мое внимание привлекла история молодой женщины, которая пережила трагедию цунами в Индонезии. Во время короткого интервью она рассказала, что когда почувствовала текущую вокруг нее воду, то знала, что ей нужно отказаться – буквально и фигурально – от всякого сопротивления и позволить течению захватить ее. Она знала и не сомневалась, что ее готовность отпустить и плыть по течению привела ее в безопасность.

Если мы можем научиться подключаться к внутренней мудрости и интуиции, то постепенно обретаем способность видеть разницу между нашими страхами, основанными на неуверенности, и попытками души направить нас по течению наименьшего сопротивления. Перемены и сила отдаться им – это важная часть наших жизней, их нужно рассматривать как возможность пережить прекрасные события, которые вы еще не видите.

Я впервые встретила своего мужа Джона еще подростком. Меня очень взволновала встреча с человеком из другой страны и культуры, и когда появилась возможность переехать вместе с ним в США, я была в восторге! Моя семья не понимала, почему я совершаю так сильно меняющий жизнь поступок. Пережив Вторую мировую войну, мои родители

слишком хорошо знали истории про юных девушек, которые встречали американских солдат и уезжали. Они слышали много рассказов о том, как влюбленные девушки оказывались в опасных ситуациях, были несчастны и не могли вернуться домой.

Мои родители – хороший пример того, как люди хватаются за прошлое и боятся перемен. Их страхи стремящихся защитить ребенка родителей, конечно, были понятны; однако вместо того, чтобы видеть, насколько искренне мое счастье, их разум наполнился образами нищеты, трудностей и потери дочери, основанными на том, что они наблюдали в прошлом.

Несмотря на их тревоги и неодобрение, я выбрала путь реализации своих планов. В ноябре 1988 года я сделала большой шаг и последовала за своей первой любовью (мне было всего 17, когда я встретила своего мужа, и 19, когда я переехала). Я позволила себе плыть по течению.

Я села в самолет, который уносил меня из дома, из моей страны, без тени страха в сердце. В дни перед отъездом у меня были некоторые сомнения, но я быстро их погасила; я хотела, чтобы в моем сердце была только любовь, а не страх. Я приветствовала свою новую жизнь с готовностью и надеждой. Через шесть месяцев Джон и я поженились.

Я понимаю, что мне очень повезло найти такого хорошего партнера, и я рада, что решила принять его и нашу совместную жизнь. Я могла бы передумать и не уехать из Италии, или могла бы оказаться в такой же ситуации, как неко-

которые из тех бедных девушек послевоенных лет, но, в конце концов, этого не случилось. Джон и я до сих пор женаты, и любовь, за которой я последовала 20 лет назад, до сих пор жива. Хотя мы пережили много трудностей и препятствий, но наша жизнь полна счастья и удовольствия.

Некоторые говорят, что смелость и любовь к приключениям были свойственны мне в юности. На самом деле я всегда принимала жизнь с любовью в сердце, без страха, с благодарностью за каждое переживание и встречу на моем пути.

Каждый из нас проходит в жизни через множество перемен, иногда чудесных, иногда менее приятных, но каждое переживание имеет какую-то цель. Если вы можете смотреть на жизнь через эти линзы и открываться урокам и возможностям роста, то дарите себе и окружающим прекрасный дар. Мы говорим своим детям, что они учатся на собственных ошибках, но часто не можем признать, что даже во взрослые годы жизнь – это процесс постоянного обучения.

Самое поразительное преобразование, которое я видела в своей жизни, произошло с очень близкой моей подругой. Элизабет всегда приходилось тяжело в жизни: давящий отец, сильные финансовые трудности в детские и взрослые годы и цепочка неудачных отношений. Дом души, в котором она родилась и выросла, не подходил для заботы и комфорта.

Элизабет никак не могла найти дверь, чтобы выйти из этого депрессивного дома; его стены заключали ее в ловушку, и

она чувствовала себя как в тюрьме. Она полностью идентифицировалась с трудностями и использовала их как визитку для представления себя миру.

В ее поведении было много гнева и самозащиты, и со временем это изолировало ее от друзей и стало надежным барьером, когда она пыталась снова ходить на свидания после пятого неудачного брака.

Первые разговоры с мужчинами на свиданиях вращались вокруг недостатков и неудач прошлых мужей; не стоит и говорить, что первые свидания оказывались последними. Элизабет не могла понять, почему никто не перезванивает, почему друзья держатся на расстоянии; она не видела, что ее поведение – это подсознательный механизм самозащиты, и что воспринимаемая реакция других только подтверждала в ее мыслях, что она недостаточно хороша.

Она оказалась в полном одиночестве, работая на неинтересной работе и по горло в долгах. Хотя она поддерживала вид сильной и защищенной женщины, но в глубине души была в ужасе. Из-за тумана тоски она не могла представить, как ее жизнь может быть лучше.

Однажды утром я вернулась с работы и обнаружила ее у себя на крыльце. Удивившись, я спросила, почему она не в офисе, и она сказала, что ее уволили.

Я поспешила ее обнять. Однако впервые после такого сильного удара она посмотрела мне прямо в глаза и сказала: «Все будет хорошо».

Я замерла. Я и представить не могла, что услышу от нее эти слова.

Она сказала, что слишком устала, чтобы продолжать нести тяготы своей жизни, и не знает, куда пойти и что делать, но что также она «устала быть усталой».

Это, в сочетании с ее духовными убеждениями, стало катализатором, который пробудил в ней перемены. Они произошли не за ночь, но произошли.

С того дня жизнь Элизабет заметно изменилась. Она приняла сознательное решение изменить свой внутренний ландшафт. Слезы стали высыхать, она чаще улыбалась. Даже когда казалось, что она входит в темный туннель, в последнюю минуту внезапно происходило нечто позитивное.

Наконец годы ее духовных исканий заняли свое место, как кусочки головоломки. Впервые применяя изученные концепции к своей жизни, она просто сделала выбор и изменила свой взгляд на себя и на свою презентацию миру, веря, что все будет хорошо.

Сейчас Элизабет пребывает в покое. Она двигается вперед во всех аспектах своей жизни, включая финансовую стабильность, и научилась принимать себя такой, какая она есть. Она больше не воспринимает свою идентичность как ту, с которой она выросла. Она совершенно по-другому ведет себя с друзьями и привлекает в свой круг намного больше людей.

Как девочка, попавшая в цунами, Элизабет признает

необходимость перемен. Она отказалась от контроля и позволила течению безопасно перенести ее на другую сторону, веря, что все будет хорошо. И так и получается.

Людям труднее примириться с тем, что даже после того, как они принимают решение измениться, им все равно приходится разбираться с остатками своих прежних решений и энергетическими отпечатками предыдущих взглядов.

Многие учителя и спиритуалисты говорили нам, что все, что нужно сделать – это визуализировать свои цели, и они воплотятся.

Мое твердое убеждение, подтверждаемое моим опытом – что в той или иной форме наши мысли действительно воплощаются в реальность. Также я верю, что сегодня мы проживаем воплощение вчерашних мыслей. Новые, изменившиеся мысли, которые мы сформулируем сегодня, станут реальностью завтрашнего дня.

После выхода фильма «Секрет», когда концепция того, что наши мысли создают реальность, стала приниматься более широко, многие старательно работали над следованием этим духовным принципам. Они поддерживали позитивные мысли и чистые намерения продолжительное время, – но взамен получали только новые несчастья. Этот новый позитивный подход к жизни, все еще неуверенный, как ребенок, который делает первые шаги, настолько хрупок, что один удар может расколоть его вдребезги, снова втянув человека

в черную дыру негативного мышления.

Не зря говорят, что терпение – это добродетель, и не зря вера абсолютно необходима для того, чтобы изменить свою жизнь.

Вера сама по себе лежит в основе любой трансформации. Когда ситуация выглядит печально, мы должны держаться за уверенность в том, что все изменится. Вместо того чтобы погружаться в бездну отчаяния, знайте, что нынешняя драма пройдет.

Мать-природа предлагает много прекрасных зеркал этого знания в виде концепции выживания. Какой бы темной не была ночь, на следующее утро всегда поднимается солнце.

Она также демонстрирует необходимость проходить периодические испытания, чтобы оставаться сильным. Бури ломают деревья, но в действительности уничтожают старое и слабое, создавая более плодородные условия для роста нового. Деревья, которые пережили яростные ветра, развивают более сильные корни и встречают каждую налетающую бурю с большей легкостью. В природе бывают жесткие периоды очищения, которые необходимы для выживания многих видов, однако циклы роста и обновления продолжают.

Точно так же каждый раз, когда нас захватывает жизненная буря, мы летим в вихрях страха и сомнений и забываем о цикличной природе всего сущего. Мы переживаем рождение и смерть близких, кризисы здоровья, трудности в браке и финансовую нестабильность. Пока мы стоим среди бури,

кажется, что она никогда не пройдет, но большинство драм рано или поздно заканчивается. Если бы мы могли увидеть, каковы на самом деле жизненные бури, то увидели бы и то, что они необходимы для дальнейшего благополучия и создают плодородную почву для внутреннего роста.

Какими бы жестокими не были бури судьбы, их задача – не разрушить нас; они предлагают возможность избавиться от слабостей, помогают исцеляться и становиться сильнее. Если мы можем попытаться понять их роль и быть благодарными им, бури пройдут, и вскоре снова засияет солнце.

Также важно понимать, когда может понадобиться профессиональная помощь. Постарайтесь быть честными с собой и обдумайте, не могут ли эмоциональная боль или проблемы в вашей жизни быть связаны с заболеванием. Также подумайте о том, что если у вас в жизни были очень суровые бури, то вам может подойти консультирование или группы поддержки.

Несмотря на то, что сильные бури могут оставить наши физические дома в состоянии, для исправления которого нужна помощь эксперта, ущерб можно исправить; то же самое можно сделать и с любым ущербом для дома нашей души.

Все мы знаем таких людей, которые как будто справляются с бурями – трудностями куда более серьезными, чем у нас – с легкостью и простотой. Смотреть, как другие реагируют на удары судьбы – это урок смирения. Хотя не все в жизни

находится у нас под полным контролем, но мы можем управлять своими реакциями и своими решениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.