АНИ ЭГОИСТА

ЛЮБИТЬ УЧИТЬСЯ ТВОРИТЬ

как *Открытия*

возникают из ошибок,

осознаются

в Медитации,

расцветают

из *Творчества,*

определяя

события *Жизни*

В потоке. Движение к счастью

Ани Эгоиста

Любить. Учиться. Творить

«Эксмо»

2020

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

Эгоиста А.

Любить. Учиться. Творить / А. Эгоиста — «Эксмо», 2020 — (В потоке. Движение к счастью)

ISBN 978-5-04-115553-7

Книга художницы и блогера Ани Эгоиста посвящена творчеству: им пронизана и жизнь Ани, и ее картины, которые вы увидите на этих страницах. Книга состоит из трех частей: «Любить», «Учиться», «Творить». В каждой из них Ани искренне делится историями и открытиями, которые помогают ей «творить» свою жизнь, делая ее свободнее и счастливее. Книга включает практики и творческие задания, которые приглашают вас совершить собственные открытия. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-115553-7

© Эгоиста А., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Предисловие 6
Введение 8
Часть 1. Любить 15
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Ани Эгоиста
Любить. Учиться. Творить

© Ани Эгоиста, текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

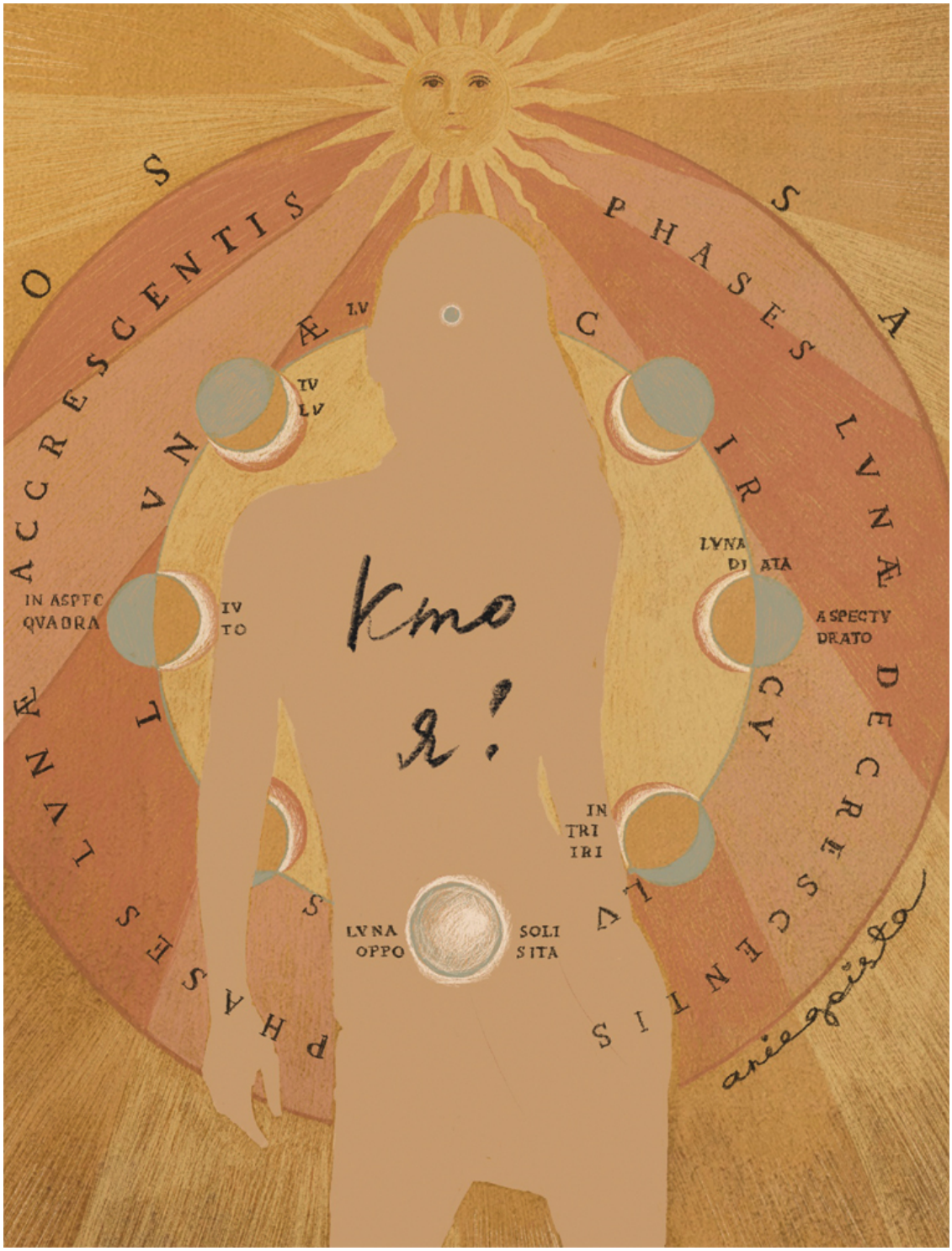
БЛАГОДАРНОСТИ

СПАСИБО МОИМ ДОРОГИМ РОДИТЕЛЯМ,
МОИМ УЧИТЕЛЯМ, ПОТРЯСАЮЩИМ ПРОФЕССИОНАЛАМ,
МАРИНЕ И ЭЛЬВИРЕ, РЕДАКТОРУ КАТЕ
И САМОМУ МУДРОМУ УЧИТЕЛЮ — ЖИЗНИ.

ОСОБАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ,
ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ И ТРЕПЕТ Б. Х.
БЕЗ ТЕБЯ БЫ ЭТОЙ КНИГИ НЕ БЫЛО.

Предисловие

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


PHASES LVNÆ DECRESCENTIS
PHASES LVNÆ ACCRESCENTIS
LVNÆ
IN ASPEC QVADRA
IV TO
IV LV
LV
LVNA DI ATA
ASPECTV DRATO
IN TRI IRI
LVNA OPPO
SOLI SITA
Кто я!
aniegoista

Введение

Мы все идем по жизни. Спотыкаемся. Ищем.

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

Все мы иногда задаемся вопросами:

Для чего происходят те или иные события?

Почему наша душа выбирает именно тот сценарий, которому следует?

Для чего мы падаем и поднимаемся?

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

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

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

ТОЛЬКО ОТКРЫВ СЕРДЦЕ, МОЖНО ШАГНУТЬ В КРАСИВОЕ БУДУЩЕЕ. ТОЛЬКО ВПУСТИВ ЭНЕРГИЮ ЛЮБВИ ВО ВСЕ ТЕЛО, МОЖНО ПРОБУДИТЬСЯ. ОЖИТЬ. ИСЦЕЛЯЕТ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ. ОНА ДАРИТ ДУШЕ НОВУЮ ЖИЗНЬ — ДАЖЕ ЧЕРЕЗ ГОДЫ ЗАКРЫТОСТИ, БОЛИ, ОБИД. ПУСТЬ ЭНЕРГИЯ ЛЮБВИ ТЕЧЕТ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ. ПУСТЬ ВАШ ВНУТРЕННИЙ СВЕТ БУДЕТ ВАМ ПУТЕВОДНОЙ ЗВЕЗДОЙ.

«“Я” становится тем, какое оно есть, только в процессе развития».
Ролло Мэй, психотерапевт, писатель. «Мужество творить»

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

Первый кризис заставил меня искать любовь. Любовь к себе. Тогда я впервые осознала, что внутри меня есть глубинное неуважение и пренебрежение по отношению к себе. Я часто попадала в ситуации, которые делали это очевидным. Например, мне совершенно не жалко

было вкладывать все свои ресурсы в близких, и я не понимала, зачем тратить время и деньги на себя. Разве мои интересы и потребности важны? Конечно же нет! Окружающие занимали и первое, и второе, и третье места в моей жизни. А где была я сама?

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

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

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

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

В психологии я обнаружила закономерности и нашла для себя первопричины происходящего в моей жизни. «Подсознание» – как много открыло мне это слово. Оказалось, причина моих трудностей – не злой глаз и не черная кошка, а родовые сценарии и бессознательные паттерны.

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

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

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

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

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

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

Желаю вам интересного путешествия в этот таинственный и манящий мир под названием «я».
Пусть у вас все складывается наилучшим образом!
С теплотой и любовью, Ани

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

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

Марина Уланова, психотерапевт

«Все, что изменяет нашу жизнь, – не случайность. оно – в нас самих и ждет лишь внешнего повода для выражения действием».
Александр Грин «Дорога в никуда»

Меня удивляют и восхищают люди, которые меняются и меняют мир вокруг себя. Которые берут ответственность за свою жизнь и творят ее сами – иногда корректируя то, что уже есть, а иногда разрушая все до основания и создавая что-то новое. Это сразу привлекло меня и в Ани.

Легкая, воздушная и ранимая… Я была свидетелем ее изменений и с интересом наблюдала, как она выражает себя в творчестве. Она не только искала возможности для развития себя, но и помогала в этом другим людям, которые на тот момент нуждались в раскрытии, поддержке и просто человеческом участии.

Я искренне обрадовалась, когда Ани решила написать книгу, и сразу поняла, о чем она будет: о ее изменениях и о возможности изменений для других. И о том, что эти изменения – не просто подарок судьбы, а ежедневная работа над собой, и путь не всегда бывает легким.

Желаю вам найти в этой книге вдохновение, чтобы стать творцом своей жизни, как ее автор.

Эльвира Гимранова, гипнотерапевт

Удивительно, как Вселенная откликается на наши запросы. В тот момент, когда я думала о том, как достучаться до большего количества людей, Ани предложила мне поучаствовать в создании этой книги. И мне искренне захотелось поддержать ее. Я считаю, что надо обладать определенным мужеством, чтобы открыть свое сердце большому количеству людей и искренне поделиться своим опытом.

Надеюсь, эта книга поможет кому-то выйти из тупика и начать менять свою жизнь к лучшему.

Прежде чем мы начнем наше путешествие… медитация

Прежде чем приоткрыть дверку в свойвнутренний мир и побыть наедине с собой, уделите несколько минут тишине.

Если хотите, сначала ознакомьтесь с текстом, а потом займитесь практикой. Если рядом есть человек, которому вы доверяете, можете попросить его провести эту медитацию с ком-

фортной для вас скоростью чтения. Не торопитесь. Делайте паузы там, где хотите углубиться в свои переживания.

Сядьте в удобную позу, закройте глаза, 2–3 минуты (как минимум) дышите глубоко и естественно, полностью концентрируясь на этом процессе.

Представьте бескрайнее поле. Вы гуляете по нему. Солнце светит. Теплый ветер ласкает кожу и развевает волосы. Вам хорошо, легко, спокойно. Вы чувствуете себя в безопасности. Вас наполняет ощущение радости и беззаботности.

Вы видите скамейку, на ней – ребенок лет пяти. Подойдите к нему, присядьте рядом. Посмотрите на него. Этот ребенок – вы.

Попробуйте рассмотреть его.

Какие у него глаза, улыбка, волосы, ладошки?
Он чем он мечтает, чего боится, чего ему не хватает?

Попробуйте побыть с ним без осуждения, ожиданийили оценок. Загляните ему глубоко в глаза, дайте ему почувствовать свою поддержку и любовь.

Чем вы можете с ним поделиться?
О каких важных мечтах и потребностях этого малыша вы забыли?
Что ускользнуло из виду с годами?
Насколько вы позволяли ему быть?

Прислушайтесь к нему, наполните его любовью, теплотой и вниманием. Когда вы насытите этого ребенка своим вниманием и заботой, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и плавно завершите медитацию.

Часть 1. Любить

Однажды в далеком прошлом многие из нас проснулись с решимостью: «Я больше не хочу быть собой. Я стану поступать так, как ожидают окружающие, и они будут любить меня. Я стану прятать свое лицо за разными масками, и никто не сможет причинить мне боль».

Однажды в далеком прошлом мы смирились с болью, спряталась в панцирь и потеряли себя…

Но есть и хорошие новости. Себя можно вернуть! В этой книге мы будем искать себя за сотнями масок, образов и защитных реакций. Мы смело нырнем вглубь, отыщем в себе этого одинокого ребенка, воссоединимся с ним и станем ЦЕЛОСТНЫМИ. Мы примем решение каждый день выбирать СЕБЯ, уважать и ценить то хрупкое, светлое и настоящее, что в нас есть. Чтобы внутри нас всегда было то самое неизменное МЕСТО СИЛЫ, где мы – НАСТОЯЩИЕ.

> «Мы никогда не обретем гармонию с окружающим миром, пока не примиримся с собой».
> *Далай-лама XIV*

Все открытия этой главы направлены на то, чтобы помочь вам ответить на самый важный и волнительный вопрос: «Кто я?» Вы можете читать главы поочередно, можете – в свободном порядке. Рекомендую после каждого открытия выполнять задания и практики, приведенные в конце. Для заданий есть рабочая тетрадь, которую вы можете скачать по этому QR-code.

«Стать самим собой – подлинное призвание человека».

Ролло Мэй

Только открыв сердце, можно шагнуть в красивое будущее. Только впустив энергию любви во все тело, можно пробудиться. Ожить. Исцеляет только любовь. Она дарит душе новую жизнь – даже через годы закрытости, боли, обид. Пусть энергия любви течет в вашем сердце. Пусть ваш внутренний свет будет вам путеводной звездой.

#БогЕстьЛюбовь

Открытие 1. Мы никогда не понимаем, какие сокровища перед нами

«Мы никогда не понимаем, какие сокровища перед нами. Знаешь почему? Потому что люди вообще не верят в сокровища».

Пауло Коэльо «Алхимик»

А ведь эти сокровища – мы сами…

Мне было чуть за двадцать, все мои знакомые уже занимались любимым делом, а мне не давала покоя мысль, что и у меня должно быть свое призвание. Она удерживала меня от того, чтобы пойти работать по профессии: я завершала обучение на менеджера-экономиста, и предполагалось, что именно в этой сфере я добьюсь успеха. А у меня этот «успех» ассоциировался с перспективой стать очередным винтиком в безликой системе и совсем не вдохновлял.

Тогда, на заре своего первого жизненного кризиса, я познакомилась с хатха- и кундалини-йогой. Я вдруг узнала, что стесняюсь сама себя: тела, души, мыслей. Что я вся зажата, еле дышу, боюсь самовыражаться.

Как я узнала потом, каждый раз в ситуации, когда мы переживаем стресс, тело сжимается. Так стресс отпечатывается на нашей «физике», и, если это не проработать, зажатость остается в теле на уровне мышечной памяти. То есть мы буквально забиваем истории нашей жизни в свое тело.

В начале своего, казалось бы, беззаботного пути, я, имея за плечами красный диплом, искала новые знания, практики и учителей, чтобы как-то справиться с тем дискомфортом, который ощущала внутри.

Я нашла, что искала, и окунулась в практику. Благодаря полученным знаниям методом самодиагностики и наблюдения (вы сможете опробовать его в конце этого открытия) я обнаружила зажатость в горле (в детстве я всегда боялась говорить или привлекать к себе внимание, и у меня постоянно были проблемы с горлом), а также в ногах (я буквально боялась идти в новом направлении).

В стрессовых ситуациях есть три реакции нашего древнего (так называемого рептильного) мозга: бей, замри, беги. Моя реакция была «замри». Это отражалось на всех сферах моей жизни.

ТОГДА, НА ЗАРЕ СВОЕГО ПЕРВОГО ЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА, Я ПОЗНАКОМИЛАСЬ С ХАТХА- И КУНДАЛИНИ-ЙОГОЙ. Я ВДРУГ УЗНАЛА, ЧТО СТЕСНЯЮСЬ САМА СЕБЯ: ТЕЛА, ДУШИ, МЫСЛЕЙ. ЧТО Я ВСЯ ЗАЖАТА, ЕЛЕ ДЫШУ, БОЮСЬ САМОВЫРАЖАТЬСЯ.

Для того чтобы начать менять тело и убирать зажимы, давайте начнем с практики наблюдения.

Сядьте в удобную позу, сделав пару вдохов и выдохов, попробуйте внутренним зрением просканировать свое тело.

• Можно сесть на стул и позволить телу принять удобную позу, чтобы ничего не доставляло вам дискомфорта.

• Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и закройте глаза.

• Начните мысленно наблюдать за своим телом.

• Фиксируйте свое внимание сначала на руках. Насколько разжаты или сжаты кисти.

• Потом начинаем наблюдать, как грудная клетка поднимается и опускается во время дыхания.

• Затем, словно лучиком света, направляем свое внимание на живот, осознаем, что сейчас в нем ощущаем.

• Переходим к ощущениям в ногах, сначала в одной ноге, потом – в другой.

• Потом скользим вниманием по всему телу, фиксируя свое внимание на том, что именно сейчас испытывает дискомфорт (что-то зажато, что-то натянуто или распирает).

• Просто подумайте над тем, что этот дискомфорт может быть связан с каким-то вашим состоянием.

• Вспомните любую стрессовую ситуацию и зафиксируйте, что происходит с вашим телом при этом воспоминании.

Интересно, какая реакция у вас возникла?

Задание. Мои негативные представления о моем теле

Написать список из 20 убеждений о своем теле. Посмотреть, какие из них негативные, хорошие выписать на отдельный лист, а исходный лист с негативными сжечь. Огонь обладает целительной силой.

Открытие 2. Про перемены

Хорошо идти своим путем. А если он приводит к развилке? Что, если пора начинать новый этап, а ты по инерции делаешь то же, что и раньше, и цепляешься за свою зону комфорта?

Психологи считают, что человек регулярно проживает разные циклы: семилетние и двенадцатилетние. В конце каждого цикла наступает переходный этап, который часто означает кризис. Это особенно важное время. От того, сможем ли мы встретиться со своими страхами лицом к лицу и честно ответить себе на самые главные вопросы, зависит, куда мы повернем, как проживем следующий цикл – а может быть, и дольше.

Когда я впервые столкнулась с крупным кризисом, я испугалась. В голове был хаос: «Что происходит? К кому идти? Что делать?»

Мне помогли бесконечные вопросы к себе и встречи с учителями. Так, одна женщина, которая занималась йогой, ответила на мой вопрос «Как себя освободить?» так: «Ты свободна. Просто оставь эту внутреннюю борьбу, и тебе станет легче». Звучало, конечно, заманчиво. Но чтобы последовать ее совету, мне пришлось пережить много историй и не раз ответить себе на вопрос: куда двигаться дальше?

Конечно, понять себя и честно ответить на собственные вопросы иногда сложно. Что твое, а что тебе навязано со стороны? Чтобы в этом разобраться, нужно проделать сложную и кропотливую работу над собой.

Вот интересное упражнение, которое поможет вам начать поиск важных ответов.

1. Выпишите свои мысли и желания.

2. Затем рассортируйте их в два столбика: ХОЧУ и ДОЛЖНА.

Почувствуйте разницу. Чего из этого вы на самом деле хотите?

А что, как вам кажется, вы кому-то должны?

3. Дальше распишите эти мысли на следующие столбики:

Это сделает меня счастливой?
Это нужно моему окружению?
Это нужно обществу?

Посмотрите, что получилось. И еще раз подумайте: чего вы на самом деле хотите?

> «Это происходит с каждым из нас. Однажды нам приходится покинуть все, к чему мы привыкли. Это нелегко, но где-то в глубине души мы смутно чувствуем, что расставание с безопасностью – единственный верный путь».
> *Ричард Бах «Бегство от безопасности»*

Открытие 3. Вместить в себя свои переживания

Замечали ли вы, что мы часто не способны прожить ни негативные, ни позитивные чувства, причем как свои, так и других людей, не расплескав их через край?

Мы с трудом вмещаем в себя радость: вместо того чтобы напитаться ею, мы лихорадочно отправляем десятки фотографий по мессенджеру, выкладываем их в сеть (как интернет) и считаем лайки. Мы отказываемся проживать боль, на бегу изливая ее всем подряд, чтобы «поделиться». Поскольку мы не справляемся даже с собственными эмоциями, то часто не способны выдержать радость и боль других людей.

Может быть, у вас такое было: вы плачете, а человек просто встает и уходит. Или вы в эйфории от радости, а у близкого – ноль реакции. Случаи бывают разные, но суть в том, что человек просто не может разделить эмоции и чувства другого человека, поскольку у него внутри нет для них места. Нет так называемого контейнера.

К такому «контейнеру» и способности проживать свои чувства я шла годами. Пару лет назад мы с издательством «Эксмо» заключили контракт о выпуске моей первой книги-мотиватора «Кудри приносят счастье». Я была так рада, что не могла удержать это в себе и первым делом «по секрету всему свету» об этом рассказала. У меня не было «контейнера», чтобы сначала вместить в себя эти чувства и полноценно прожить их. И получилось, что, не успев приступить к книге, я уже расплескала всю энергию и у меня не осталось ресурса на саму работу.

Теперь я знаю, что глубокое чувство счастья – это не следствие великих событий, а внутреннее умение проживать все глубоко, тонко и полноценно. Только освоив этот навык, мы сможем вместить в себя то прекрасное, что дарит нам жизнь.

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.