

Від авторки бестселера
«101 ЕСЕЙ, який ЗМІНИТЬ *ваше* МИСЛЕННЯ»

ЦЕ
те,
ЩО
вас
ЗЦІЛИТЬ

КОЛИ БУДЕТЕ ГОТОВІ

БРІАННА ВЕСТ

З англійської переклала Софія Ковальчук

Київ | BOOKCHEF | 2024

УДК 159.923.2(0.062)

В35

Вест Бріанна

В35 Це те, що вас зцілить, коли будете готові / Бріанна Вест; пер. з англ. С. Ковальчук. — Київ: Видавництво Букшеф, 2024. — 256 с.

ISBN 978-617-548-251-3

Припиніть складні розмови з людьми, які не хочуть змін. Перестаньте бути з тими, кому байдужа ваша присутність. Облиште віддавати перевагу людям, які змушують вас робити вибір. Не варто любити тих, хто не готовий любити вас. Ви існуєте в багатьох формах, образах, переконаннях та історіях, однак єдина історія, яка коли-небудь матиме значення, — та, яку ви розповідаєте собі. Зцілення від травми — це не одноразова подія. Справжня робота зцілення полягає в тому, щоб дозволити цьому зриву пробудити нас із глибокого стану несвідомості, звільнити особистість, до якої ми адаптувалися, і почати свідомо складати історію про те, ким ми повинні бути. У новій збірці, що стала продовженням бестселера «101 есей, який змінить ваше мислення», Бріанна Вест ділиться понад 40 новими творами, які допоможуть вам знайти внутрішню опору й стати на шлях справжньої трансформації.

УДК 159.923.2(0.062)

Науково-популярне видання

ISBN 978-617-548-251-3

Copyright © 2022 by Brianna Wiest
Cover design © Thought Catalog Books

© Ковальчук С, переклад, 2024
© ТОВ «Видавництво «Букшеф»,
виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2024

Для тих, хто опинився на роздоріжжі...

Існує лише один шлях: той, що веде до істини.

<i>Блискавичного зцілення не існує</i>	10
<i>Коли настане час, ось як ви зцілитесь</i>	15
<i>Коли вирішите змінити життя, прочитайте це</i>	20
<i>Відпустіть цього року тих, хто не готовий любити вас</i>	24
<i>47 інструментів мікрозцілення у вашому повсякденному житті</i>	28
<i>Ваше істинне «Я» сягає глибше, ніж ви собі уявляєте</i>	33
<i>Ось як почати спочатку, навіть звідти, де ви зараз</i>	37
<i>Найглибше зцілення часто криється в найбуденніших речах</i>	42
<i>8 етапів глибоких особистісних змін</i>	45
<i>7 психологічних упереджень, що змушують вас опиратися власному зростанню</i>	52
<i>Усе, що справді правильне для вас, призначене дарувати вам спокій</i>	59
<i>Ви мусите навчитися відпускати</i>	64
<i>Ось як ви віднайдете впевненість, щоб робити те, що ви дійсно любите</i>	67
<i>Прочитайте це, якщо ви на межі прориву, але боїтеся зробити крок уперед</i>	79

<i>17 способів по-різному переосмислити негативні почуття від людей з емоційним інтелектом</i>	83
<i>Коли ви готові відновити власні сили, почніть звідси</i>	94
<i>13 речей, які вам необхідно перестати робити, якщо ви прагнете рухатися вперед</i>	99
<i>Ви боїтеся віднайти мудрість в емоціях, яких так прагне душа</i>	111
<i>10 ознак зрушень у житті, навіть непомітних</i>	116
<i>Як пам'ятати, що ви не самотні, хоча часом здається навпаки</i>	125
<i>7 шляхів до емоційної стійкості</i>	130
<i>Довіртеся серцю, що знає істину, навіть якщо мозок цього не усвідомлює</i>	135
<i>Як забути когось: корисний посібник, що вчить, як звільнитися від прихильності, відродити себе й відкрити своє життя новому коханню</i>	137
<i>Якщо ви коли-небудь почуватиметеся загубленими, будь ласка, згадайте, що серце завжди буде вашим домом</i>	149
<i>16 пам'яток для тих випадків, коли ви відчуваєтеся не на своєму місці</i>	152
<i>Якщо життя дає вам можливість змінитися, будь ласка, не згайте її</i>	160
<i>У дні, коли здається, що ви застрягли назавжди, згадайте, як далеко ви просунулися</i>	163

<i>10 відчуттів-свідчень, що зміни не за горами</i>	167
<i>Неможливо пасти задніх, як і неможливо уявити лише одну версію життя</i>	173
<i>Почуття-свідчення хибного шляху</i>	177
<i>Ви почуватиметеся повноцінно, коли вирішите, що так і є</i>	181
<i>9 запитань, що допоможуть вам проживати дні сповна</i>	184
<i>Прошу, залиште цьогоріч битви, які приречені на поразку</i>	188
<i>Ось що означає бути добрим до себе, тому що це не так просто, як здається</i>	191
<i>Пам'ятайте, що все здаватиметься неможливим до настання кардинальних змін</i>	194
<i>Якщо не знаєте, чого прагнете в житті, розпочніть із найстрашнішого</i>	197
<i>Часом мета прихована — ви не усвідомлюєте, що вже живете нею</i>	200
<i>Ось як почати відпускати, навіть якщо ви не відчуваєте готовності</i>	203
<i>Ось три види життєвих втрат та кожен із трьох їхніх уроків</i>	206
<i>Як сформулювати особисту місію, адже ваше бачення може втілитися в реальність</i>	209
<i>Ви не зрозумієте, коли розквітнете, хоч це й станеться одного дня</i>	213
<i>7 шаблонів мислення, що утримують вас у небажаному житті</i>	216

<i>Втратити стосунки неможливо — їх можна тільки перерости</i>	223
<i>Прочитайте це, доки чекаєте на утихомирення бурі у вашому житті, адже це може бути доленосним моментом</i>	226
<i>Ми створюємо ідеали задля почуття безпеки</i>	229
<i>Як з'ясувати, чи властиве вам надмірне втручання в життя</i>	234
<i>Ви вже знаєте свій наступний крок: усе, що вам треба, — це мужність</i>	245
<i>Я сподіваюсь, ви дізналися, як м'яко почати все спочатку</i>	249
<i>Про авторку</i>	253

Вступ

БЛИСКАВИЧНОГО ЗЦІЛЕННЯ НЕ ІСНУЄ

Закласти початок цього процесу може одна подія — зазвичай якась форма раптової втрати, що догори дригом перевертає наші уявлення про майбутнє. Однак справжнє зцілення полягає в тому, щоб дати цьому крахові можливість пробудити нас від глибокого стану забуття, звільнити від штучної особистості та дозволити нам свідомо вимальовувати цілісну картину нашого призначення.

Досвід, що спонукає до зцілення, намагається підштовхнути нас лише оговтатися від ураженого еґо, а в багатьох випадках узагалі визнати його вперше. Це момент примирення, коли нам варто усвідомити, що, за словами Майкла Мерфі, «велике життя наполягає на тому, щоб народитися».

Якщо ми не відповімо на цей заклик, він далі з'являтиметься в нашому житті у схожих візерунках і почуттях. Незмінні запитання бентежитимуть нас: «Чому я досі тут?» або «Чому я опиняюся тут знову й знову?». Відповідь полягає в тому, що той самий дзвіночок пробудження надходить, допоки наша підсвідомість не погодиться ступити на шлях до власного становлення. Це процес повного відновлення нашої пам'яті про досконалу, цілісну й повну істину нашого «Я». Це пошуки тривалістю з життя, тому що ми повинні щодня доглядати за садами наших думок. Як і діти,

вони не можуть рости без зовнішньої допомоги. Наше життя потребує, щоб дорослий аспект нас самих, більш функціональних, орієнтованих на майбутнє, з'явився і взяв кермо.

Це подорож, адже жодне зцілення, фізичне чи духовне, не є лінійним чи безперешкодним процесом. Життя стискається ще до того, як розширитися, і забігає назад, перш ніж стрибнути вперед. Ми не повинні опиратися цьому балансуванню, а навпаки, маємо прийняти його. Що триваліше уникнення, то довше ми зациклюватимемося на подіях або низці подій, які виникли на нашому шляху, щоб розбудити нас, замість того щоб по-справжньому взятися за важчу, але набагато кориснішу роботу.

Багато в чому подорож зцілення — це не тільки розділ у вашій історії, а й зміна вашого письменницького стилю. Це оновлення вашої світової навігації, коли ви полишаєте розчарування щодо життя, яке не виправдало всіх ваших очікувань, до розширеного світогляду, щоб увібрати всю магію, подив, побожність, душевний біль, втрату, вигоду, контраст, які досконало й безпрецедентно роблять нас усіх людьми.

Наші зцілені «Я» — це не наші бездоганні «Я». Вони не захищені від смутку, горя чи страху. Віднині ці емоції не поглинають їх цілковито. Вони відчують смуток, коли настає час смутку, і горе, коли настає час горювати, і задоволення на більш постійній основі. Вони бояться чогось невідомого або важливого, або і того, і того, але не дозволяють цим емоціям перешкоджати їм рухатися вперед. Життя може бути надзвичайно складним і страшенно несправедливим, та без здатності переживати почуття, які можуть

супроводжувати наш досвід у реальному часі, ми часто потрапляємо в пастку старих історій, які колись плели навколо переживань.

Здатність вивірити, прийняти та обробити власний людський досвід, незалежно від будь-якого іншого, відкриває простір для магії. Ми починаємо відновлювати зв'язок зі своїми справжніми бажаннями, прислухатися до наших найтонших інстинктів і перестаємо перекреслювати натхненні думки та почуття. Завдяки цьому ми зазвичай відкриваємося для принагідних неочікуваних подій. З часом ми починаємо усвідомлювати, що існує спільна нитка, яка поєднує нас із кожним із цих досвідів; вона — мовчазний поводитир нашої душі, незмінна провідниця за межі дозволеного реальним часом.

Коли ми починаємо усвідомлювати цю силу, то починаємо більше довіряти їй. Поступово, як міцнішає віра, збільшується й наша пильність. Полегкість і любов простягаються у нашому житті. Світ повертається до гармонії завдяки нашій новій обґрунтованій, зосередженій перспективі. Ми усвідомлюємо, що насправді це була не загибель — ми просто давали собі певний простір для опрацювання, перш ніж змогли рухатися вперед.

Найважливіша ваша мета — це зцілення

Власне вплив того, що ви станете тією людиною, якою, як ви знаєте, вам судилося бути, за інерцією позначатиметься на всіх і всьому довкола. Ніщо вже не буде таким, як раніше. Якщо ви не уявляєте, як ще ви можете залишити спадщину, допомогти іншим або зробити щось значуще у своєму житті, найголовніше місце для початку — це ви самі.

Починати звідси найважче.

Значно простіше дивитися назовні й указувати пальцем на те, що, на нашу думку, всі інші роблять неправильно. Складніше подивитися на себе в дзеркало й чесно сказати про те, що ми не реалізуємо свій справжній потенціал, визначити сфери в житті, де у нас є простір для зростання, а потім постійно змушувати себе щодня робити щось, щоб ці зміни відбулися.

Коли ми претендуємо на володіння своєю унікальною долею, нам призначеною, сукупні речі зцілюються разом із нами, тому що ми всі є частинками одного цілого. Досконалість неможлива, бо саме в контрасті цей світ стає тим, чим він має бути, — тренувальним майданчиком для розвитку душі. Йдеться не про те, щоб узяти світ і зробити його таким, яким, на нашу думку, можуть бути його найдосконаліші алгоритми, а про те, щоб нарешті зробити те, що ми завжди хотіли: пробудити, згадати, побачити, як проростає наше власне насіння потенціалу.

Так само як немає двох абсолютно ідентичних особистостей, кожне наше покликання також унікальне, і саме це є ціллю цієї книги: пробудити кожного з нас до малих і великих способів, якими ми насправді можемо впливати на тих, хто нас оточує, у тому куточку землі, який нам дано, конкретними способами, які ми знаємо, як саме це зробити протягом періоду часу, що є нашим.

Насправді ви не єдині, хто чує заклик прокинутися від розпланованого життя, щоб цілковито присвятити себе життю, яке чекало. Якщо достатня кількість із нас зможе це зробити, я вірю, що ми матимемо потенціал

для того, щоб побачити величезні зрушення в нашій спільній матеріальній реальності. Немає жодної людини, якій не потрібне було б зцілення, тому що немає жодної людини, яку не потрібно було б пробуджувати від її неусвідомлення того, що може запропонувати життя.

Ця книга — збірка творів, які я написала протягом багатьох років своєї власної подорожі: від маленької дівчинки, яка страждала на серйозні психоемоційні розлади, до жінки, яка сидить на узбережжі Каліфорнії прохолодного літнього вечора — здорової, реалізованої, заземленої та квітучої — і пише вам зараз ці слова.

Якщо ви взяли до рук цю книжку, ви вже стали на шлях до зцілення та з'ясування свого істинного призначення. Я сподіваюся, що мої слова допоможуть полегшити душевний тягар у мандрівці, куди вирушила ваша хоробра душа.

До зустрічі на іншому боці.

Бріанна Вест,
січень 2022 року

КОЛИ НАСТАНЕ ЧАС,

ось як ви

ЗЦІЛИТЕСЯ

Чи ви впізнаєте це тупе відчуття у грудях, ніби щось не так, хоч і не можете визначити, що саме? Ви починаєте розкладати життя по поличках. Згадуєте свою роботу, зарплатню, друзів, що подумав би про вас такий-то з такого-то періоду вашого життя, гарне новеньке фото у фейсбуці. Шматочки, складені докупи, утворюють картину, яка має звести нанівець це відчуття.

І все-таки...

Ви йдете по життю поруч із цим нищівним болем. Він то наростає, то стихає. Ви звертаєте увагу на новини, роботу, твіттер чи щось, що тимчасово відлякує вас ще більше.

Так триває, аж поки одного дня ви не усвідомлюєте, що вас обкладають податками та переслідують, що вас мучить біль, причина якого невідома. Поволі це вас виснажує. Важче прокидатися. Ще важче виходити надвір. Простіше напиться, а потім ще й ще. Або ж об'їдатися, або ходити по магазинах, або публікувати свої фото в інстаграмі. Кожному з нас притаманні різні недоліки.

Що більше вас бентежить маленьке страшне відчуття, яке ви не можете зрозуміти, то гірше. І що дужчий біль,

то міцніша ваша віра в лихі передвістя. Ви починаєте поєднувати докупи відчуття та страшилки.

Ви розумієте, що в них жодного сенсу. Надто гостро реагуєте. Гадаєте, що на світ неминуче чекає кінець, а «інтуїція», якій вам так довго приховано наказували довіряти, просто попереджає, щоб ви сховалися якомога далі.

Те, чого ви зараз не бачите, — це те, що насправді все гаразд.

На ділі все йде своїм звичаєм, і саме тому ви нарешті почуваетесь в безпеці, щоб дозволити собі відчувати все таким, як воно є. Припиніть проектувати. Годі розповідати вигадки. Ці тьмяні тривожні почуття існують не в майбутньому, а в минулому.

Увесь цей час вони були поруч.

Якщо ми не завершуємо обробку наших емоційних переживань, вони застряють, як їжа, яку неможливо перетравити, або старий одяг, який ми забуваємо спакувати й викинути на смітник. Іноді вони містять у собі поживу, мудрість і настанови. Часто це уламки давно прочитаного розділу.

Так чи інакше, вони сигналізують, що певні місця для нас недосяжні.

Коли ви приготуєтеся зцілитися, ляжте в дуже безпечному місці й зосередьтеся на цих напружених почуттях. Нехай покажуть своє глибоке коріння. Ви побачите спогади, про які давно забули, почуття, згадка про існування яких полишила вашу пам'ять. Минуле з'являтиметься у вигляді спалахів і віньєток. Повільно,

з часом, ви усвідомите, що насправді не так — якась частина вашої душі змушена була відколотися і побудувати стіну навколо вашого серця, тому що за нею сховалася рана, яку ви тоді не знали, яквилікувати.

Коли настане час, ви станете за нею.

Ви усвідомите, що гнів, смуток і тривога — це завіса, спусковий гачок, який намагається вас розбудити, а не вибити з колії.

Ви плакатимете. Вам доведеться голосити за 13-річною дівчинкою, якій розбили серце, за 16-річним підлітком, чії друзі жорстоко з ним поводитися. Ви мусите обмити слізьми те, що втратили, і коли саме. Вам потрібно повернутися в минуле і як дорослому пірнути в ті спогади; сказати своїй дитині, щоб вона розповіла, що насправді хотіла висловити тоді, коли відчувала в цьому потребу, хоча не змогла знайти слів або сміливості. Ви робитимете це знову й знову, доки поступово не відчуєте, що вам стає легше. Ви відпускаєте. Хоча вам не змінити те, що трапилося, ви так чи інакше змінюєте те, що станеться.

Ваше чоло візьметься потом. Потрібно буде потягнутись і поворушити тілом, а також зосередитися на тому, де вам тісно й де ви відчуваєте дискомфорт, де накопичується й зберігається весь цей біль.

Вам потрібно обтруситися. Ляжте на підлогу й достеменно струсіть із себе все, за що чіпляєтеся. Дозвольте собі почуватися вразливими й маленькими, адже зрештою саме цих двох почуттів ми найбільше уникаємо.

Ви маєте визнати поразку. Крізь сльози й піт, тремтіння і мінливість ваша боротьба завершиться. Справжнє

минуле постане перед очима, і ви зможете побачити своє теперішнє життя таким, яким воно є: сповненим надії та потенціалу.

Зрештою ви прокинетесь і ваш світ почне змінюватися.

Ви розірвете одні стосунки й почнете інші. Зателефонуєте тому, із ким давно не розмовляли. Ви раптом відчуєте натхнення записатися на новий курс або надішлете електронного листа про звільнення. Ви почнете писати, читати, сидіти надворі й пити воду, відчуваючи вдячність за ці прості та водночас насичені речі. Ви спатимете з полегшенням. Поступово ви почнете повертатися до себе. Ви ввійдете в цей емоційний вогонь і спалите все, що заважає вам по-справжньому відчувати світ.

Тоді ви зрозумієте, що, коли когось втрачаєте, ви повинні плакати.

Коли ваші надії розбиті, ви маєте бути розчаровані.

Коли ви хочете щось сказати, не мусите мовчати.

Під час зцілення ви не просто вчитеся повертатись і виправляти те, що не завершили. Ви також дізнаєтесь, як рухатися вперед, як жити більш інтенсивно та усвідомлено, як осмислювати свій досвід у реальному часі. Що більше ви це робитимете, то якісніше ви пробудитеся від сну й проявлятимете себе в житті. Ви знову говоритимете, знову відчуватимете, знову *будете*.

Коли ви відчуєте себе сильними настільки, щоб зазирнути правді у вічі, ви пізнаєте своє «Я».

Воно завжди було там. Воно просто було поховане під роками й шарами ідентичностей, стилів, переконань та ідей, що прилипли до вас, як щит.

Ви ніколи не губилися.

Ви просто сховалися.

Увесь той час, що ви почувалися так незручно, супроводжувався намаганнями вашого глибинного «Я» заговорити до вас і нагадати про себе.

Тут лише суть ваших слів: *«Не зупиняйтеся. Життя на цьому не завершується»*.

КОЛИ *вирішите*
змінити ЖИТТЯ,
ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕ

Що, як у миті самотнього життя ви усвідомили власну свободу?

Що, якби ви побачили, що в ті самі моменти, яких ви найбільше боїтеся, ви також повністю звільнені від очікувань інших та здатні визначати й перевизначати себе, досліджувати життя на власних умовах, чути звук власного голосу? Що, коли бути самим собою в будь-якій ролі — це ознака самодостатності та сміливості? Що, якби ви вже зробили це? Що, коли замість того щоб вважати свою самотність ознакою невдачі, ви усвідомлюєте: вона — доказ того, що ви виконали найкраще завдання з усіх можливих?

Що, якби замість того щоб вважати, що вашої роботи недостатньо: компенсації, визнання чи чогось іншого, чим ви підкріплювали почуття неповноцінності, — ви усвідомили, що жоден алгоритм ніколи не зможе визначити, хто ви? Що, якби ви почали розуміти, що робота — це засіб для досягнення мети, і те, що ви робите, щоб сприяти добробуту та безпеці себе чи своєї сім'ї, є важливою умовою, але лише одним з аспектів успіху? Що, якби замість того щоб вірити, що ви маєте бути найкращими, аби бути достатньо хорошими, ви зрозуміли, що мати місце, де прокидатися і ходити, мати щось, що спонукає вставати з ліжка й працюва-

ти, — це мета і дар, які ніколи не потрібно сприймати як належне?

Що, якби замість того щоб вірити, що ви зазнали невдачі, ви усвідомили, що невдача — це просто спосіб життя рухати вас в іншому напрямку? Що, якби замість того щоб рахувати всі випадки, коли все вийшло не зовсім так, як ви собі уявляли, ви подумали: можливо, вас ведуть кудись, де краще? Що, якби ви відчували побожність перед фактом, що є така потужна сила, яка захищає вас, — можливо, така, яку ви навіть не можете назвати, побачити або навіть повірити в неї, — яка відмовляється дозволити вам мати навіть те, про що ви просите найбільше, тому що є щось інше, до чого ви приречені?

Що, якби замість того щоб думати, що в житті не має бути перешкод, ви зрозумієте, що мужність, необхідна для того, щоб продовжувати відчиняти двері, навіть якщо всі вони зачинені, — це частина процесу?

Що, якби замість того щоб розчаруватись у світі й житті безпосередньо, ви дозволили своїм невдачам зміцнити вашу віру, змусивши себе побачити, що для вас є шлях і силове поле, яке тримає вас на ньому, хай як ви не намагалися б зійти з нього?

Що, якби замість того щоб сварити когось за невідповідність очікуванням, ви усвідомите: час — це найвища жертва і втілення любові? Що, якби ви зрозуміли, що вони не зобов'язані жити згідно з вашими вимогами; що все, що ви могли б зробити, — це звільнити їх від очікувань, які ви тримаєте у власному розумі? Що, якби ви зрозуміли, що вони необов'язково повинні узгоджуватися з вашими уявленнями, щоб ви могли

обмінятися любов'ю, якою ви повинні ділитися? Що, якби подарунок, який ви отримуєте просто зараз, — це шанс побачити щирість чийогось серця, його грані та вибоїнки? Що, коли подорож справді просить вас полюбити людину з недоліками, щоб ви могли любити власні недоліки так само?

Що, коли життя вашої мрії — це не життя ідеальних вчинків для гостей вашої уяви, а життя, де є кілька речей, які вас хвилюють глибоко й пристрасно, і ви проводите своє життя, піклуючись про них, відпускаючи в безцінь всі інші турботи, які тільки й робили, що стримували вас від вашої власної любові й життя?

Що робити, якщо ваше тіло має саме такий вигляд, як задумано, але ви настільки зайняті зосередженням на недоліках, на які ніхто інший не звертає уваги, що не помічаєте краси, яку бачать інші? Що робити, якщо ви вважаєте, що з тим, який вигляд ви маєте, щось не так, тому що ви витратили надто багато часу на фантазування про те, якою легкою і вільною буде здаватися досконалість? Що, якби все, що вам потрібно було зробити, це просто озирнутися навколо? На людей, яких ви знаєте, яких ви не знаєте, на людей, які співіснують у світі поруч із вами? Що, якби ви справді почали усвідомлювати, що в цій фантазії майже нікого не існує, і все-таки багато людей ще глибоко й безмежно люблять, повністю живі й щасливі, ідуть у своїй істині й процвітають, як і всі, хоч ким їм судилося бути?

Не стверджуватиму, що у вашому житті немає справжніх проблем, але як важко визначити ці проблеми, коли ви так зайняті спробами виправлення зайвого клопоту й так поглинуті питаннями без відповідей. Ви можете витратити все своє життя на роздуми про те,

чи гідні ви, чи достатньо привабливі та успішні, і ви ніколи не вигадаете нічого конкретного. Отже, маєте вибір, як будувати власне сприйняття реальності.

Що, коли очищення вашого розуму обнадійливими, радісними, позитивними думками — це відновлення рівноваги, якої ви давно потребували, після стількох років існування у вигаданих вами найнегативніших взаємодіях?

Що, якби після того, як вам усе життя продавали ідею, що сенс вашого життя — існувати в найдосконалішій формі, ви могли б простягнути руки до ідеї насолоди самою подорожжю?

ВІДПУСТИТЬ ЦЬОГО РОКУ ТИХ, *хто* НЕ ГОТОВИЙ ЛЮБИТИ ВАС

Це найважче, що вам коли-небудь доведеться зробити, і це також буде найважливішим: перестаньте дарувати свою любов тим, хто не готовий відповідати взаємністю.

Перестаньте вести важкі розмови з людьми, які не хочуть змінюватися. Перестаньте зустрічатися з байдужими до вас людьми. Перестаньте віддавати перевагу людям, які не обирають вас. Перестаньте любити людей, які не готові любити навзаєм.

Я знаю, що ваш інстинкт полягає в тому, щоб зробити все можливе, аби заслужити прихильність людей, але це також імпульс, який позбавить вас вашого часу, енергії та здорового глузду.

Коли ви сприйматимете власне життя цілковито й нероздільно, з радістю, інтересом і відданістю, не всі будуть готові примиритися зі змінами.

Це не означає, що вам потрібно перестати бути собою. Це означає, що вам потрібно перестати любити людей, які не готові любити навзаєм.

Якщо вас залишають осторонь, гірко ображають, бездумно забувають або легко ігнорують люди, з якими ви

проводите найбільше часу, ви робите собі неймовірну ведмежу послугу, забезпечуючи їх своєю енергією та життям.

Ви не для всіх, і всі не для вас. Ви дізнаєтеся про те, що робить вас особливим, коли знайдете кількох людей, з якими у вас складеться справжня дружба, любов або стосунки: ви знатимете, наскільки це цінно, тому що ви пережили те, чим це не було.

Але що довше ви намагаєтеся змусити любити вас не здатних на це людей, то довше ви позбавляєте себе цього самого зв'язку. Він чекає на вас. На цій планеті є безліч людей, і так багато з них зустрінуть вас на рівні, де ви перебуваєте, приєднаються до вас там, куди ви прямуєте.

...Але що довше ви залишаєтеся незначними, зануреними у фамільярність людей, які використовують вас як подушку безпеки, як варіант відступу, психотерапевта та інструмент для своєї емоційної роботи, то довше ви тримаєте себе якомога далі від спільноти, якої прагнете.

Можливо, якщо ви перестанете зустрічатися, ви менше подобатиметеся.

Можливо, про вас узагалі забудуть.

Можливо, якщо ви не докладатимете зусиль, стосунки припиняться.

Можливо, якщо ви перестанете надсилати текстові повідомлення, екран телефона замре на кілька днів і тижнів.

Можливо, якщо ви перестанете когось любити, кохання між вами розвіється.

Це не означає, що ви зіпсували стосунки. Це означає: єдине, що підтримувало стосунки, — це ваша енергія, яку вкладали тільки ви.

Це не любов. Це прихильність.

Ваша енергія — це найцінніше й найважливіше, що у вас є. Це не ваш час обмежений, а ваша енергія. Те, чому ви присвячуєте її щодня, є тим, що ви створюватимете дедалі більше у своєму житті. Те, чому ви приділяєте свій час, визначатиме ваше існування.

Усвідомивши це, ви почнете розуміти, чому так тривожитесь, коли проводите час із людьми, які вам не підходять, а також на роботі, в місцях чи містах, які вам ворожі.

Ви почнете усвідомлювати: найважливіше, що ви можете зробити для свого життя, для себе і для всіх, кого знаєте, — це захищати свою енергію ретельніше, ніж будь-що інше.

Зробіть своє життя безпечною гаванню, у яку допускають лише тих людей, які здатні піклуватися, слухати й спілкуватися.

Ви не відповідальні за порятунок людей. Ви не відповідальні за переконання їх у тому, що вони повинні хотіти врятуватися.

Це не ваша робота — приходити до людей і віддавати їм своє життя потроху, мить за миттю, тому що вам шкода їх, тому що вам погано, тому що ви «повинні», тому що ви зобов'язані, тому що насправді ви боїтеся не сподобатися у відповідь.

Ваше завдання — усвідомити, що ви є господарем своєї долі й приймаєте ту любов, на яку, на вашу думку, заслуговуєте.

Вирішіть для себе, що заслуговуєте на справжню дружбу, справжню відданість і любов людей, які здорові й процвітають.

Тоді зачекайте в темряві, зовсім недовго...

...І спостерігайте, як швидко все починає змінюватися.

47 ІНСТРУМЕНТІВ МІКРОЗЦІЛЕННЯ

у вашому

ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

- 01 | Робіть навіть щось незначне, за що ваше майбутнє «Я» вам подякує.**
- 02 | Цінують те, що маєте сьогодні та що вразило б ваше «Я» в минулому, навіть якщо це здається нині буденним.**
- 03 | Почніть дякувати за те, чого ви хочете, так, ніби ви це вже маєте. На папері чи вголос. Навіть одного разу достатньо.**
- 04 | Пізнайте силу імпульсу. Почніть із невеликих завдань протягом дня і дозвольте цій силі нести вас уперед.**
- 05 | Зробіть один маленький крок у правильному напрямку. Випийте півсклянки води. Пройдіться будинком. Зробіть один глибокий вдих.**
- 06 | Хоча б сьогодні дозвольте собі відчувати все так, як воно є.**
- 07 | Знайдіть здоровий, продуктивний спосіб відволіктися, коли вам потрібно змінити діяльність.**
- 08 | Відпишіться від усіх, хто вас пригнічує.**

- 09 | Сприймайте власні незручності як підвідомі показники того, що ви здатні на більше й краще, ніж маєте тепер.**
- 10 | Сміттєвий щоденник.** Розгорніть блокнот і запишіть, що саме ви відчуваєте. Досить заперечувати все позитивом. Він виникне згодом, коли ваша підсвідомість прояснішає.
- 11 | Дозвольте собі мріяти.** Уявіть те, що ви хочете створити наступним у своєму житті.
- 12 | Нехай у вас буде щось, що ви чекатимете з нетерпінням.** Сплануйте поїздку, призначте побачення або запросіть себе кудись.
- 13 | Якщо ви хочете щось змінити у своєму житті, почніть уже сьогодні.** Знайдіть нову роботу. Напишіть листа комусь, у кого потрібно перепросити. Якщо час не вирішує питання, то, можливо, він чекає на вас.
- 14 | Не вірте всьому, що думаєте.**
- 15 | Не вірте всьому, що відчуваєте.**
- 16 | Згадайте все, про що ви хвилювалися та що виявилося марним, а також те, як іноді наші страхи змушують нас вірити у реальність наших найгірших думок.**
- 17 | Згадайте всі випадки, коли вас наповнювали з головою незрозумілі сильні почуття, і усвідомте, що іноді вам просто потрібно навчитися відпускати їх.**
- 18 | Щодня робіть щось, що допомагає вам краще пізнати себе.** Записуйте, що вам подобається, а що ні.

Дослідіть свої цінності, переконання, сподівання, страхи.

19 | Проводьте час із людьми, які вас розуміють.

20 | Робіть щось безкорисно.

21 | Не бійтеся звільнення. Проводьте менше часу в телефоні, скасуйте події, що вас виснажують. Пам'ятайте про святість вашої енергії та уваги.

22 | Читайте те, що змушує вас дивитися на світ новими очима.

23 | Зверніть увагу на те, що дається вам без особливих зусиль, — саме там ключ до вашого майбутнього.

24 | Зверніть увагу на те, що вас цікавить, — саме там ключ до вашої мети.

25 | Зверніть увагу на те, з чим ви боретеся найбільше, — саме там ключ до необхідного зцілення.

26 | Потренуйтеся захищати себе у здоровий спосіб. Погляньте у дзеркало й потренуйтеся встановлювати межі. Навчіться говорити свою правду з гідністю та грацією.

27 | Визнайте: те, що найбільше дошкуляє вам в інших людях, може розкрити несвідому правду про вас, — скористайтеся цими неприємними почуттями як можливістю зцілити приховані рани.

28 | Тяжійте до того, що приносить вам насолоду.

29 | Зробіть щось особливе для людей, які вам справді небайдужі, навіть якщо це буде просто текст-нагадування про те, як сильно їх люблять.

- 30 | Створіть дошку мрій.**
- 31 | Проаналізуйте щоденні звички людей, якими ви захоплюєтеся.**
- 32 | Проаналізуйте щоденні звички людей, якими ви не захоплюєтеся.**
- 33 | Коли ви відчуваєте бажання засудити іншу людину, м'яко нагадайте собі, що кожний такий вчинок лише звужує ваше схвалення себе.**
- 34 | Висловіть уголос свої почуття, чітко й чесно. Це допоможе вам обміркувати й прийняти їх, навіть якщо тепер для вас вони не мають сенсу.**
- 35 | «Допитайте» одну негативну думку. Замість того щоб бігти на автопілоті, зупиніться і спитайте себе: «Чи це правда? Чи я дійсно знаю, що це правда? Хто мені це сказав?».**
- 36 | Тоді запитайте себе: «Чи допомагає мені ця думка рухати моє життя в необхідному напрямку?».**
- 37 | Даруйте собі відпочинок. Якщо все, що ви змогли зробити сьогодні, — це прокинутись і продовжувати дихати — це нормально.**
- 38 | Складіть список справ, потім розріжте його навпіл. А потім ще раз. У вас має залишитися одне-два невідкладні завдання. Зосередьтеся на них і тільки на них. З них і розпочніть.**
- 39 | Порефлексуйте над своїм прогресом. Складіть список усього, що ви маєте, робите й відчуваєте, що колись здавалося вам неможливим.**

- 40 | Замисліться над тим, що ви вже подолали. Згадайте все, що сталося в минулому, що ви запряглися ніколи не забувати; нагадайте собі те, що завжди забували.**
- 41 | Щиро дякуйте. Знайдіть те, що ви насправді щасливі мати.**
- 42 | Якщо позитивні почуття для вас недосяжні, спробуйте не відчувати нічого.**
- 43 | Зморилися — лягайте спати.**
- 44 | Зголодніли — їжте.**
- 45 | Не реагуйте миттєво — спиніться на мить. Ви маєте право гніватися, але не дозволяйте цьому почуттю спонукати вас до дій, які можуть вплинути на вашу безпеку або якість життя у прийдешні роки.**
- 46 | Складіть собі пам'ятку, у якій буде чітко зазначено, що робити під час паніки. Коли ви мислите ясно, скажіть собі, що робити, коли ви не впевнені.**
- 47 | Пам'ятайте, що життя має кінець. Все це мине. Жодному час не гарантований. Ви не застрягли назавжди. Життя швидкоплинне й безупинне. Ви тут лише на мить. Постарайтеся насолодитися нею якомога довше.**

ВАШЕ ІСТИННЕ «Я»
СЯГАЄ *глибше*,
НІЖ ВИ СОБІ *уявляєте*

Кількість ваших версій нескінченна.

Ось ви вчора та сьогодні. Ось ви були п'ять років тому й через десять. Ось ви сьогодні вранці, а потім ви ввечері.

Є людина, яка існує в головах у кожного, хто вас знає, зустрічає вас та любить. Кожен із них має у своїй свідомості унікальний образ вас, сформований їхнім власним досвідом, уподобаннями, переконаннями та почуттями, які вони мають щодо власного «Я».

Відчуття невизначеності переповнює нас зазвичай тому, що ми намагаємося з'ясувати, хто ж ми насправді, поєднуючи воедино образи, які, як ми припускаємо, створюють щодо нас інші. Чого ми не усвідомлюємо, так це того, що існує не одна, єдина версія нас. Є наш досвід себе, а потім калейдоскоп варіантів сприйняття нас людьми довкола. Коли ми витрачаємо все своє життя, намагаючись упоратися із цими варіантами, ми повністю в них розчиняємося.

А раптом тут є більша істина, яка так і просить-ся, щоб її розкрили?

У вас, імовірно, було більше досвіду, ніж ви можете пригадати, і він був кращим, ніж вам запам'ятався.

Ви пізнали більше світу, ніж вважаєте, відчули більше щастя, ніж зазвичай усвідомлюєте. Ви мали більше миттєвостей радості, натхнення й успіху, ніж досягаєте в момент найглибшого розпачу.

Вас прийняли більше, ніж ви запам'ятали, — більше цінували й визнавали, ніж ви думаєте. Ваш потенціал побачило більше людей, ніж ви можете уявити. Ви їм сподобалися більше, ніж гадаєте. Ви були більш потрібні, ніж вважаєте, друзям, сім'ї, потенційним коханням, які тужили за вами так, як ви, ймовірно, ніколи не могли б собі уявити.

Коли очі найближчих вам людей звернені у ваш бік, у їхніх поглядах відбивається більше вашої величі, ніж ви коли-небудь побачили б самотужки.

Ви вплинули на цей світ дужче, ніж думаєте. Ви вгамували більше сердець у миті горя, надихнули більше голів побачити надію там, де колись була поразка. Було більше випадків, коли один добрий, безкорисливий вчинок ніби лавиною сколихував увесь світ довкола. Ваша любов торкнулася людей на іншому кінці планети, ви просто не знаєте про це.

У вас є більше можливостей, ніж ви зараз усвідомлюєте.

Легко визначати себе за прогалинами, непроторованими шляхами. І все-таки це не завжди пустки всередині нас, які чекають на заповнення, а радше простий контраст між тим, ким ми є, і тим, ким нам ніколи не судилося бути. Коли опануємо місце для всіх істин, що співіснують у нашому житті, то зрозуміємо, що власне досвід — це водночас і стиснення, і розширення.

Високе й низьке, прекрасне й трагічне з'єднано воедино.

Жоден приклад чи досвід не здатен визначити чи узагальнити нас. Незмінний, єдиний образ, який, на нашу думку, склали щодо нас інші, зазвичай є проекцією наших найпотаємніших надій і найглибших страхів. Ми плинні істоти, які розвиваються. Ми змінюємося від миті до миті. Ми витрачаємо так багато часу на припущення про те, якими ми є у світі, замість того щоб насправді дозволити собі життя. Ми дозволяємо вішати ярлики та визначати нас скоєними вчинками й тим, як на це реагують інші, а не тим, ким ми збираємося стати й чи зможемо гармоніювати зі світом.

Коли ми з'являємося щодня у новій подобі, світ змінюється, щоб сприймати нас саме так.

Ми ніколи жодним чином не обмежені, й минулий досвід не здатен нас визначити.

Але ви, як ніхто інший, схильні бачити себе саме такими. Ви, як ніхто інший, схильні вважати: найгірше, що є у вас, — це найправдивіше.

Ніхто, жодна жива людина, не думає про вас більше, ніж ви думаєте про себе.

Вони занадто зайняті роздумами про власне життя, про те, як їх сприймають, про те, чи достатньо їх тощо.

Коли ми зцілюємося, то усвідомлюємо, що наше життя не обов'язково має визначатися баченням інших.

Правда в тому, що для деяких людей ви красиві. Для когось ви просто непомітні. Для когось ви — геній у своїй справі. Для когось ви не варті уваги. Для когось

ви — неймовірний товариш. Для когось ви — беззаперечний чужинець. Для когось ви — супутник життя. Для когось ви той, з ким не варто навіть зустрічатися. Для когось ви — учитель. Для когось — студент. Для когось ви — наставник. Для когось ви — початківець. Для когось ви — сліпуче світло. Для когось ви той, хто відкриває їхній морок.

Реальність полягає у тому, що ви існуєте в багатьох різних утіленнях, образах, віруваннях та історіях, і все-таки єдина історія, яка коли-небудь насправді матиме значення, це та, яку ви розповідаєте собі.

Дозвольте цьому знанню звільнити вас.

Дозвольте йому допомогти вам побачити, що у вас є більше вимірів, більше контрасту, більше нюансів і більше добра, ніж ви коли-небудь дозволяли собі вірити.

Ви зробили більше, побачили більше й означали для інших більше, ніж могли собі уявити.

Згорніть на мить цю книгу.

Приділіть секунду, щоб просто подихати й роззирнутися.

Тут є щось більше, ніж ви могли собі уявити.

Тут на вас чекає щось більше, ніж ви могли б припустити.

ОСЬ як
ПОЧАТИ СПОЧАТКУ,
навіть ЗВІДТИ,
де ВИ ЗАРАЗ

Коли настане час починати все спочатку, ви не знатимете, що перебуваєте на старті нового початку, тому що все, що ви відчуватимете, — це приголомшливий кінець.

Раптом і, можливо, з невідомої причини все знайоме перестало працювати. Цілком імовірно, що це було чимось, до чого ви були глибоко прив'язані, на що сподівалися або в що занурилися з головою, тому що наше життя постійно змінюється і пристосовується. Єдині випадки, коли ми не рухаємося разом із ним, це коли ми занадто застрягли, щоб побачити інший шлях уперед.

На мить вам здаватиметься, ніби світ завалює вас під собою.

Те приголомшливе почуття, яке ви відчуєте, — це почуття цілковитої поразки. Вам цікаво, що ж буде потім і як ви коли-небудь зможете рухатися далі. Зараз ви можете виміряти те, що втратите, але не те, що здобудете.

І це якщо пощастить.

Більшість із нас навіть не усвідомлює, що ми маємо відпустити те, що більше не працює в нашому житті.

Навіть якщо здається, що «з-під ніг вибили землю», це не так. Найімовірніше, ця штука давно не працювала, а ви заперечували. Ваші ілюзії та мрії про те, як вона перетвориться на жадану річ, — звичайна омана. Настав час позбутися її та вирушити в реальність, у сьогоднішнє, своє справжнє життя.

Ось що означає почати все спочатку.

Це означає, що настав час примиритися з тим, що, як ми знаємо, вже давно не працювало й лиш виконувало роль пластиру. Коли ми занадто прив'язуємося до певного результату і в нас недостатньо терпіння, щоб примиритися з його змінами, то це зазвичай відбувається тому, що ми використовуємо цей пластр, щоб приховати щось про себе, і це щось є нашим незадоволенням.

Можливо, стосунки закінчились і ви не уявляєте, як знову зустрічатиметеся.

Можливо, ви зрозуміли, що кар'єрний шлях нежиттєздатний, і не уявляєте, як зароблятимете на хліб у майбутньому.

Можливо, ви нарешті визнали, що вам потрібно переїхати, але ідея влаштуватися на новому місці з новими людьми занадто страхає, щоб навіть спробувати.

У глибині душі стосунки, які закінчилися, були відволіканням від стосунків, яких у вас немає із самим собою. Шлях, який не спрацював, ніколи не був життєздатним, ви просто не хотіли спробувати щось поза зоною комфорту, і нічого нового в ньому немає. Місце, яке вам потрібно покинути, можливо, було придатним протягом певного часу, але ви переросли його, і ваше

життя більше не працює на людину, якою ви хочете бути, або на місце, куди ви хочете потрапити.

Вам доведеться провести багато ночей сам на сам, при свічках, готуючи собі вечерю, намагаючись полюбити себе, залишатися наодинці із собою й насолоджуватися цим часом. Вам доведеться залишатися саме там, де ви є, і навчитися загоювати рану своєї негідності, перш ніж вас зможуть любити.

Вам доведеться повернутися до вихідної точки своєї роботи й працювати з тим, що маєте, і з тим, що ви зробили. Згадайте, що у вас добре виходить, де маєте досвід, до чого відчуваєте покликання. На перетині цього всього і є ваш шлях, ваш шлях просто перед вами, навіть якщо інший варіант здається привабливішим.

Вам доведеться будувати дім, хай де ви перебуватимете. Прикрашати, облаштовувати, простягати руку допомоги. Вам доведеться віднайти ритми й рутину. Вам доведеться бути вразливими, й інші це помічатимуть.

Жоден шлях не допоможе нам утекти від себе.

Настав час починати все спочатку, і час почати просто тут.

Відсійте все, що мертве.

Підживлюйте сад навколо своєї душі.

Почніть там, де ви є, і з того, що у вас є.

Стійте на тому, що ви побудували.

Закрийте щілини у власному фундаменті.

Зміцнюйте те, що вже маєте.

Заглибте коріння і широко розправте гілки.

Потім зануртесь у свої почуття.

Ми не можемо далі бігати по колу й очікувати, що наше життя розквітне, нам потрібно залишатися там, де ми є, і мати мужність зцілити те, що зламалося всередині нас, перш ніж звернутися до ще одного зовнішнього джерела, щоб виправити шкоду.

Живучи так, ми існуємо в постійному стані втечі від самих себе.

Ми можемо почати все спочатку, з того місця, де опинилися, тому що в будь-який момент нам під силу змінити те, як ми бачимо себе і своє життя, і в цьому, власне, полягає зцілення.

Це усвідомлення того, що ваша внутрішня любов притаманна вам і завжди присутня, просто вона була похована під сумнівами.

Це усвідомлення того, що ваш шлях уперед є вродженим, і він завжди був таким, просто він ховався за запереченням.

Це усвідомлення того, що місце, де ви повинні бути, є саме там, де ви зараз, навіть якщо це не те місце, де ви будете вічно.

Ми зцілюємося, коли вчимося коригувати те, як з'являємося, а не коли змінюємо те, що з'являється.

Наше життя — це часто відображення і продовження нашого «Я». Ми можемо втекти на край світу й усе одно не відчувати себе цілісними, тому що те, що ми шу-

кали, було переосмисленням того, як ми бачимо, що ми сприймаємо і як ми відчуваємо.

Це робота, що починається просто тут і просто зараз.

Хай куди вас заведе ваше життя, ви завжди із собою — до самого кінця.

Ніхто не порятує вас від самого себе.

Ідеться не про те, щоб ви підлаштували все навколо себе до ідеалу, а про те, що ви підлаштовуєте своє бачення, поки не зрозумієте, що цього достатньо, і завжди так було.

НАЙГЛИБШЕ ЗЦІЛЕННЯ

часто КРИЄТЬСЯ

в найбуденніших РЕЧАХ

Коли почнете свій шлях зцілення, ви шукатимете осяяння. Істин, що змінюють життя, відкривають душу, вражають розум. Кардинальних змін, швидкого викорчовування, жорсткого вивільнення від того, що ви більше не можете терпіти, і нав'язливу потребу знайти щось, що змусить вас хоча б на мить почуватися трохи ліпше.

Один із найнепомітніших викликів полягатиме в тому, що найважливіше часто відбувається за допомогою звичайнісіньких речей.

Йдеться про встановлення наміру зцілитися. Запишіть це на аркуші паперу й розмістіть десь, щоб ви часто його бачили. Усвідомте, що ніхто не знає, що робити на початку шляху, тому іноді найпотужніший спосіб почати — це заявити Всесвіту про наші наміри.

Йдеться про те, щоб викроїти простір для глибокого відпочинку. Найглибшого відпочинку, який ви коли-небудь улаштовували. Йдеться про усвідомлення того, що ваше тіло знає, що робити, і ваше завдання — підтримати його, не заважати.

Йдеться про зміну свого оточення — як великого кола, так і малого. Це може означати переїзд. Очищення простору від реліквій, щоб ви полишили музей ми-

нувшини. Йдеться про усвідомлення того, що ви пристосовуватиметеся до речей довкола, тому ви повинні здійснити розумний вибір. Ви маєте створити хоча б один куточок гармонії у власному маленькому світі, визнавши нарешті, що «дім» ніколи не був місцем, яке існувало б десь поза вашим власним серцем.

Ідеться про практичні речі, складання бюджету та аналізу крові. Призначення лікаря та складання планів. Календарі й електронні листи. Додатки й фізичні вправи, хай якими простими вони були спочатку. Усе це часто першим відкидається, коли нам боляче, але воно є не менш важливим.

Ідеться про те, щоб знайти таку підтримку, яка підходить саме вам: тренера, терапевта, лайф-коуча — все, що потрібно для вашої унікальної подорожі.

Йдеться про те, щоб заново відкрити для себе маленькі радощі життя: тривале приймання ванни, романи, які хочеться проковтнути за раз, тихі суботні ранки, чисті простирадла, зірки, вогні міста, океан — і усвідомлення, що все це завжди було важливим.

Ідеться про те, щоб утвердити уявне в дійсності й знати десь у глибині душі, що це вже так. Ідеться про те, щоб візуалізувати себе в майбутньому і бути готовим повірити в те, що, можливо, от просто гіпотетично, ця людина може існувати. Йдеться про те, щоб постояти за себе, за свої потреби, і визнати всі випадки, коли ви неправильно інтерпретуєте безглуздий коментар як образу. Усе це потребує глибших рівнів самовизначення, оцінки й свідомості.

Йдеться про визнання того, що жар вашої травми перешкоджає вам жити своїм життям. Десь у глибині

душі ви знаєте це, коли виходите надвір і намагаєтеся пробратися всередину світу, але все йде шкереберть. Отже, ваш страх сприяє тому, щоб замкнути й захистити вас.

Чого він не знає, так це того, що немає більшої невдачі, ніж непрожите життя.

Немає більшого болю, ніж позбавити серце кохання, а душу визнання.

Йдеться про те, щоб вирішити не приділяти свою розумову увагу та емоційну енергію речам, які не перетворюються на бажаний досвід. Ідеться про усвідомлення того, що ви можете створити нову мрію. Йдеться про те, щоб вивільнити себе завдяки найбуденнішим справам та усвідомити, що іноді звичайні речі є найважливішими, найбільш визначальними, рятівними, заспокійливими, недооціненими та реальними.

8 ЕТАПІВ

глибоких

ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН

Зміни на краще часто проростають з ґрунту, який іноді змушує нас відчувати невпевненість, страх і тривогу більше, ніж будь-що інше.

Причина в тому, що ми часто не плануємо змінювати своє життя, доки зміни не стануть єдиним виходом.

Ми запрограмовані на гомеостатичну рівновагу.

Ми створені для того, щоб залишатися в комфорті, що став звичкою.

Однак це не завжди приносить користь, і в глибині душі на певному рівні ми це усвідомлюємо. Ми часто бачимо, що, коли не прислухаємося до порад інтуїції, життя підкидає нам обставини, які змушують нас рухатися вперед попри все.

Замість страху перед цим процесом ми повинні ушанувати його, адже це означає, що по той бік на нас часто чекає щось більше.

Ось 8 ознак, які спостерігаються безпосередньо перед тим, як ваше життя починає змінюватися на краще:

01 | Прискорення подій.

Іноді цей процес суцільно захопливий, іноді — непомітний.

Для багатьох людей каталізатором, який спонукає їх розпочати процес позитивної дезінтеграції, часто є втрата важливих стосунків, роботи або члена сім'ї. Так чи інакше, щось, що мало очікувано бути поруч в осяжному майбутньому, зникає, а разом із ним і ваше відчуття безпеки.

В інших випадках цю подію набагато важче виявити. Насправді ви можете взагалі не усвідомлювати, що щось сталося.

Ви можете натомість виплекати зерно сумніву. Можливо, ви побачили давнього друга, і це спонукало вас оцінити свій життєвий прогрес. Можливо, хтось із близьких робить важливі кроки у своєму житті, і це змушує вас переосмислити свої бажання. Можливо, ваш стрес і незадоволеність почали накопичуватися, і ви замислилися над тим, як довго ви зможете витримувати нинішню рутину.

Хай там що, життя майже ніколи не змінюється на краще, якщо не з'являється руйнівний чинник — щось, що змушує нас засумніватись і наважитися змінити власний статус-кво.

02 | Вас змушують вийти зі стану заперечення.

Річ у тім, що те, що ми втрачаємо, не працювало протягом тривалого часу, і ми просто не усвідомлювали цього.

За винятком, наприклад, стрімкої та раптової втрати коханої людини або закриття компанії, яка, як ви вва-

жали, буде існувати вічно, майже все, що ми втрачаємо в житті протягом тривалого часу супроводжувалося провіщеннями.

Ті завершені стосунки? Вони тривалий час не склалися, тому й закінчилися. Та робота, з якої ви раптово пішли? Вона не приносила задоволення протягом тривалого часу, тому ви звільнилися. Той спосіб життя, який ви відчайдушно намагалися підтримувати? Він був ворожим для вас, тому ви й не змогли його витримати.

Це насправді важко усвідомити, але так важливо визнати: майже ніщо в житті не залишає нас без мети.

Питання лише в тому, коли ця істина закарбується в нашій пам'яті.

03 | Вас поглинають гнів і страх.

Після втрати ви часто відчуваєте, що горюєте, навіть якщо насправді не втратили коханої людини.

Усі ці емоції небезпідставні.

Відчувати гнів природно й звично, коли подолано межу або ви зіткнулися з якоюсь несправедливістю. Природно й звично відчувати смуток і страх, коли життя стрімко змінюється, і ви не знаєте, що буде далі.

Що довше ви опираєтеся цим емоціям, то довше вони затримуються.

Вони — частина процесу великих змін і містять у собі насіння глибшої мудрості, яка прийде в майбутньому.

04 | Ви рефлексуєте над колишніми емоціями та спогадами.

Не встигнете ви й оком змигнути, як це зернятко проросте в тисячі інших витків, які змусять вас засумніватися в тому, ким ви є й ким ви колись сподівалися стати.

Воно не створило цих страхів і почуттів, а виявило їх.

Усе, за що ви так міцно трималися, було щитом від цих емоцій, багато з яких ви поховали так глибоко всередині, що вважали їх зниклими назавжди.

Емоції часто затримуються в нас доти, доки не дають нам необхідних знань.

Сенс не в тому, що ми нічого не варті й нас не люблять, як часто ми можемо це відчувати. Натомість зазвичай ідеться про те, що ми не перебуваємо в життєвих обставинах, які повністю втілюють нашу цінність, і не визнаємо, наскільки нас насправді люблять, а отже, не шукаємо стосунків, у яких відчуваємо й бачимо, як ця істина позначається на нас.

У цьому процесі простого пригадування болісного минулого й того, що ви відчували з цього приводу, ви, найімовірніше, зрозумієте, що значна частина вашої віри в себе була створена нашарованим один на одного досвідом, і тепер ви даєте собі шанс розпакувати його.

На іншому боці ви нестимете легший вантаж.

05 | Ви помітили ліпший шлях.

Зазвичай наприкінці процесу розплутування, саме тоді, коли вам хочеться здатися назавжди, ви, ймовірно, побачите світло в кінці тунелю.

Можливо, одного дня нізвідки у вас з'явиться нова ідея, можливо, ви випадково познайомитеся з кимось, хто запропонує вам ідеальну вакансію, можливо, вас спонукають розпочати давно омріяний бізнес, можливо, ви зустрінете когось, можливо, переїдете, можливо, у вас з'явиться відчуття, що будь-що з цього станеться у вашому найближчому майбутньому.

Так чи інакше, закрадається підозра, що за рогом на вас чекає щось дійсно хороше, але в цей момент ви, мабуть, не зовсім у це вірите. Нічого страшного, ви їй не повинні.

Усе, що вам потрібно, це далі крокувати вперед.

06 | Ви починаєте вносити невеликі корективи.

Маючи на увазі це нове бачення, ви починаєте вносити невеликі зміни.

Можливо, усі ваші переживання і дискомфорт спонукали вас змінити зачіску, підхід до роботи або заняття у вільний час. Поступово ви пристосовуєтеся до свого нового «Я». Ви відкриваєте нові істини, нові орієнтири та нові звички, які відповідають людині, якою ви стаєте, а не людині, якою ви були.

07 | Ви робите великий стрибок.

Нарешті ці зміни починають давати врожай, і ви розумієте, що настав час зробити крок уперед.

Це може бути нова робота або звільнення з попередньої, переїзд або зміна чогось іншого у вашому житті, що раніше здавалося цілковито непорушним.

Ця частина процесу є життєво важливою, тому що вона найстрашніша, але водночас і найважливіша.

Щоб по-справжньому запровадити нові та позитивні зміни у своє життя, вам часто доведеться тягнутися до них. Це означає, що ви будете змушені полишити зону комфорту, думати й діяти так, як ніколи раніше, і вірити в себе та своє бачення сильніше за всі інші віри.

Це той стрибок, до якого вас готували на початку процесу.

Це була мрія, яка ховалася глибоко всередині вас, яка підштовхувала вас відпустити те, що ви мали раніше, звернутися до почуттів, що блокували ваше бачення і потік, і яка нарешті готова стати реальністю.

Воно існувало всередині вас весь цей час.

Воно чекало на вас увесь цей час.

Вам просто потрібно було знайти в собі мужність, щоб вибрати його, й іноді це означає не залишати собі іншого вибору.

08 | Ваш біль матиме значення.

Нарешті ви подолали прорив й увійшли в нове життя.

Якщо вам пощастило, ви пройшли достатньо далеко, щоб зрозуміти, що в усьому цьому, особливо в неприємних моментах, була мета.

Якщо ви достатньо обізнані, то зрозумієте, що, якби вам не було так незатишно, ви могли б прожити решту життя з нездійсненими мріями, стримуючи себе через дрібні та необґрунтовані страхи, і прожити половину

призначеного життя; і все це тому, що у вас не вистачило сміливості змінитися.

Іноді, коли ми крокуємо до призначення не без зусиль, ми створюємо для себе обставини, які унеможливають будь-які інші дії, окрім як рухатися вперед.

Долю не можна заперечувати.

Можливо, в цьому ви знайдете заспокоєння.

Можливо, ви зрозумієте, що ваших емоцій не варто боятися, адже після бурі небо прояснюється й поливає дощем насіння того життя, про яке ви весь час просили, про яке мріяли і яке планували прожити.

Вам просто потрібен був поштовх.

7 ПСИХОЛОГІЧНИХ УПЕРЕДЖЕНЬ, *що ЗМУШУЮТЬ вас* ОПИРАТИСЯ *власному* ЗРОСТАННЮ

Зростати важко.

Іноді це щиро жахає до смерті.

Це вимагає від нас чесного погляду на себе, відмови від того, що ми знали, і зупинки в невизначеності, адже ми не знаємо, коли зробимо наступний крок.

Це означає, що ми залишимося тими, ким завжди були, якщо свідомо не вирішимо стати кимось іншим. Звісно, кожен розвивається і пристосовується поступово, але якщо ви не робите цього цілеспрямовано, то врешті станете продуктом оточення, а не автентичним втіленням справжніх *вас*.

Зростання — це обов'язкове завдання.

Питання лише в тому, *коли* ми це робимо і скільки часу знадобиться для усвідомлення, що нам часто доводиться ігнорувати деякі наші інстинкти, аби створити для себе ліпшу реальність.

Ось кілька несвідомих страхів, які заважають нам стати тими, ким ми можемо бути, і як вони впливають на нас.

01 | Незручності стали зручними.

Так само як надто багато розкішного десерту може перевантажити наші смакові рецептори й перетворитися зрештою на гидоту, ми відкидаємо інтенсивні емоційні злети, якщо не звикли до них.

Гей Гендрікс, автор книги «Великий стрибок» (*The Big Leap*), називає це досягненням вашої «верхньої планки».

Його теорія полягає в тому, що люди схильні толерувати щастя, і коли наші емоції перевищують цей ліміт, ми несвідомо скоюємо самосаботаж, щоб повернути себе до більш комфортної базової межі.

Будь-яка зміна, незалежно від того, наскільки вона корисна, буде неприємною, доки не перетвориться на звичку.

Щоразу, коли ви наважуєтеся на значні позитивні зміни у своєму житті, змінюйте мислення. Якщо ви не вірите, що заслуговуєте на хороше самопочуття, то обмежуєте власну здатність його відчувати. Якщо ви не звикли до легкого життя, то тільки укорінюєтеся у звичному способі існування.

Подолання цього не означає, що варто переповнити вашу систему позитивом.

Насправді це процес заземлення, висловлення вдячності та зміни системи переконань, що відображає ідею про те, що вам дозволено добре почуватися, творити добро в житті й ви заслуговуєте на прекрасні речі, які розквітають, — вам не потрібно продовжувати їх викорчувувати.

02 | Ви ще не знаєте своїх можливостей.

Людський розум не може точно передбачити те, чого він ще не знає.

Уявляючи потенційний підсумок свого життя, ви насправді уявляєте собі рішення минулого досвіду, почуття, яке ви мали раніше й хотіли б зберегти. Що ви не можете врахувати, так це потенційних побажань, бо ви ще не знаєте, чи дійсно хочете цього.

Справжнє зростання потребує щирого дослідження, етапу спроб і помилок. Для цього потрібно спочатку визнати, що ви можете не знати, але хочете.

Ця невизначеність викликає тривогу, тому більшість людей її уникає. Вони приглушують свій страх перед невідомим за допомогою розумової діяльності, не усвідомлюючи: якщо не дозволити собі прийняти невідоме, відповіді завжди залишатимуться осторонь. Замість того щоб намагатися сконструювати досвід щастя, ми можемо знайти його в моменті, якщо спрямуємо свій розум цінувати те, що вже маємо, а не планувати отримати те, чого не маємо.

Завдяки цьому ми на крок наближаємося до того, що насправді змушує нас почуватися найкраще, а не до того, що здається або «має бути» найкращим, якщо дивитися збоку.

03 | Ви вважаєте, що негативні потенційні результати ймовірніші за позитивні.

Коли ви уявляєте можливі варіанти розвитку подій у вашому житті, негативні, ймовірно, здаються вам реальнішими, ніж позитивні. Пояснення криється в упе-

редженості до негативу, коли ми схильні вважати, що погані речі більш імовірні, ніж хороші, тому що вони страхають нас більше.

Оскільки одне видається як загроза, а інше — ні, наша увага, природно, тяжіє до того, що варто дослідити глибше. Однак це має протилежний ефект самозахисту. Коли ми занадто віримо у свої негативістські упередження, ми починаємо опиратися змінам, менше ризикуємо й загалом звикаємо до менш оптимістичного погляду на життя.

Упередження негативу обмежує нас не тому, що ми не здатні бути реалістами, а тому, що ми не розуміємо, що позитивні результати часто *ймовірніші*, ніж найгірші сценарії, просто вони не так емоційно збуджують.

04 | Ви залишаєтеся вірними тому, на що витратили багато часу, навіть якщо це не те, що справді корисно для вас у довгостроковій перспективі.

Ви найбільш схильні дотримуватися того, у що вклали найбільше коштів, навіть якщо в довгостроковій перспективі це не приносить користі й навіть якщо з'являється краща можливість.

Це відбувається через помилкове уявлення про поточні витрати.

Така упередженість заважає нам побачити, що *корабель неминуче потоне*, і кожна додаткова унція зусиль, часу або ресурсів, які ми вкладаємо в нього, — це ще одна частинка витрат. Ми не можемо врятувати його лише тому, що витратили стільки часу на віру в нього. Іноді навіть те, чому ми віддали все, не принесе нам користі в довгостроковій перспективі.

Відпускати важко, але ще важче не відпускати.

05 | Ви віддаєте перевагу тому, що було першим.

Мозок схильний пріоритезувати й переоцінювати те, що ми зробили, побачили або дізналися першим.

Це ускладнює зміну курсу.

Ваш перший підхід та оцінка ваших кар'єрних перспектив закріплюють ваші думки про сьогоденні можливості. Ваше перше знайомство з певними географічними регіонами чи типами людей радше відбуватиметься схожим чином.

Те, з чим ви зіткнулися або у що повірили вперше, матиме пріоритет у вашій свідомості. Важливо, щоб ви це розуміли, тому що коли з'являється кращий варіант, ви повинні бути здатними побачити його таким, який він є.

06 | Ви робите довгострокову оцінку на основі короткострокового досвіду.

Коли ви заявляєте, що ніколи не знайдете кохання, бо щойно пережили розрив стосунків, або вважаєте, що маєте жахливий вигляд, бо вам не подобається ваше сьогоднішнє вбрання, або ви тонете у відчутті, що завжди блукатимете по життю навмання через теперішній розпач, відбувається екстраполяція.

Екстраполяція — це проекція одиничного досвіду на довгострокове припущення про життя.

«Цей момент — не все ваше життя, це мить вашого життя», — Раян Голідей.

Чого ви не розумієте, так це того, що тимчасово пережитий негативний досвід не означає, що він визначатиме решту вашого життя так, як ви цього боїтеся.

Насправді ви говорите про те, що не бачите виходу з нинішніх обставин, тому що в певному сенсі *цілковито їх не контролюєте.*

Замість того щоб намагатися сформуванати остаточне твердження про те, яким є чи не є життя, буде чи не буде, ґрунтуючись на ваших тимчасових обставинах, спробуйте побачити їх такими, які вони насправді: досвід, який ви переживаєте у цей момент і який з часом зникне, як і все інше.

07 | Ви використовуєте самоаналіз як інструмент утечі, а не як спосіб реально змінити своє життя.

Коли ми починаємо щось нове у своєму житті, це майже завжди тому, що ми отримуємо одкровення про це або про нас самих.

Ми усвідомлюємо, що нам потрібно змінити курс, у нас настає момент «ага!» щодо того, ким ми хочемо бути; ми відпускаємо те, що нас стримує, знаходимо в собі сміливість і стаємо на новий шлях.

Часто саме в цей момент люди опиняються у стані падіння.

Хоча багато хто вважає процес відпускання минулого й прийняття майбутнього страшним, він також дарує звільнення. Настільки сильне, що кайф від прозрінь і усвідомлень, які змінюють життя, іноді може затьмарювати фактичну реалізацію цих прозрінь.

Відверта ж правда полягає в тому, що незалежно від того, що ви вирішили робити або ким бути в житті, добра й довгострокова праця стане в певний момент нудною та одноманітною. Такою іноді буває реальність життя. Хоча ви, безсумнівно, відчуватимете більше спокою і задоволення, займаючись тим, що вам справді пасує, у вас будуть і невдалі дні, і періоди вигорання, і моменти, коли ви сумніватиметеся. І ви обов'язково зрозумієте, що часто набагато цікавіше й захопливіше вирішити повністю викорчувати все й почати спочатку, ніж просто йти тим самим шляхом день у день.

УСЕ, *що* СПРАВДІ
ПРАВИЛЬНЕ ДЛЯ ВАС,
ПРИЗНАЧЕНЕ *дарувати*
ВАМ СПОКІЙ

Усі призначені для вас речі нагадуватимуть глибокий видих, наче ви повертаєтеся додому в забуте місце. Ми так часто прагнемо й бажаємо того, що допомагає нам утекти від нас самих, проте речі, які насправді призначені для нас, — ті, що приходять і залишаються, — дають нам відчуття стійкого спокою. Ми потребуємо, щоб нас не зносило з ніг, а заземляло. У миті — ось де справді панує любов. Мить — це єдине місце, де ми можемо ожити.

Усе, що насправді вам підходить, змусить вас почуватися невимушено.

Усе, що справді вам підходить, буде здаватися таким простим, таким очевидним, таким зручним.

Усе, що реально вам підходить, обере вас так само швидко, як його оберете ви.

Усе, що насправді вам підходить, станеться несподівано. Воно прийде до вас тоді, коли ви цього чекаєте й коли не очікуєте, як несподіванка й упевненість. Це буде здаватися таким очевидним фактом вашого життя і водночас абсолютно незбагненим.

Ми часто вважаємо, що те, що нам найбільше підходить, — це те, що збурює найсильніші емоції, але це помилка: те, що нам справді підходить, дає нам *найглибші* емоції. Любов — це всепроникна, постійна присутність, а не напад хтивості, що розриває серце. Доля — це тонкий збіг обставин, який змушує вас зупинитися і сказати: «А хіба не смішно, що так сталося?».

Те, що правильне для нас, не є різкою декларацією, не є примусом або тим, над чим треба сушити мізки. Це не те, що змушує нас шукати знаки, не те, що потребує опитування друзів, щоб дізнатися їхню думку. Воно не потребує запитань, суму, сумнівів. Воно ставить нас на паузу. Ми не відчуваємо, що мусимо вхопитися за нього, поки воно не зникло; навпаки, воно завжди чекатиме на нас, коли ми будемо готові.

Те, що справді вам підходить, також найлегше пропустити, тому що часто воно спочатку непомітне.

Маленькі речі з часом стають великими, ми просто повинні дати їм шанс. Треба лише не зупинятися на досягнутому. Треба просто усвідомити, що життя притягує до нас те, що має бути нашим.

Іноді наша єдина робота полягає в тому, щоб зійти зі шляху.

Я знаю, як важко повірити в те, що правильні речі знайдуть вас у світі, де так часто не знаходять. У житті, сповненому таких глибоких розчарувань та зневіри, іноді потрібен кожен грам віри, яку ви можете зібрати, щоб повірити в існування справді кращого шляху.

Іноді ви взагалі в це не віритимете.

Нічого страшного.

Потрібні речі знайдуть вас так само, як і все інше. Усе, що коли-небудь було і що коли-небудь буде, — усе це з'явилося на світ завдяки вашій присутності та вашій участі. За правильними речами часто треба не гнатися, а шукати. Їх не потрібно переконувати залишитися, а радше варто віддатися їм сповна. Це не ті речі, які ми відкриваємо для себе одного дня, а ті, про які нам налякають, приклади можливостей — підґрунтя нашого життя.

Коли ми виходимо у світ у пошуках стосунків зі своєю половинкою, ми часто розчаровуємося посеред моря інших людей, зломлених і збитих із власного шляху. Поволі ми з'ясовуємо, що з призначеними нам людьми нас поєднує не миттєвий електричний зв'язок, а можливість зростання, підтримки, розвитку. Коріння великих історій кохання проростає повільно, протягом багатьох років, із кожним кроком, який ви робите разом, із кожним засвоєним уроком. Любов, якої ви прагнете, — це союз із людиною, яка так само готова до спільного розвитку. Любов зникає не тоді, коли нам бракує пристрасті, ми втрачаємо її тоді, коли нам бракує подальшого потенціалу для зростання.

Коли ми вирушаємо на пошуки роботи своєї мрії, своєї життєвої мети, ми часто розчаровуємося через усвідомлення присутності гори труднощів на кожному кроці. І в цьому процесі на перший план виходять усі наші страхи власної ймовірної неповноцінності. Ми помилково вважаємо, що здійснення наших мрій допоможе нам утекти від людської сутності, хоча насправді саме так ми стаємо найбільш людяними. Ми шукаємо не легкий життєвий шлях, а той, який

вартій того, щоб ним іти. Шлях, за який ми готові страждати, до якого тягнутися, якого прагнути. Шлях, на якому труднощі стають не перешкодою, а тонким мотиватором. Коли ми можемо прийти додому ввечері, заплющити очі й відчути спокій, бо ми зробили все можливе для того, що справді має значення в нашому житті або в житті когось іншого, і цього вже достатньо.

Щоранку прокидаючись, ми питаємо, як можна спроектувати існування, яке шанувало б і розкривало б найглибші пласти справжніх нас, і часто з жахом усвідомлюємо: незалежно від того, скільки свідомого наміру ми скеровуємо в наші дні, завжди є змінні, завжди є світ поза нами, який вирує поза нашим контролем. Ми шукаємо не спосіб переконати себе в тому, що наша мильна бульбашка спокою — це все, що існує, а спосіб створити власну безпечну гавань, яка постійно нагадувала б, що в цьому світі можна прокласти прекрасний шлях, можна повернутися додому, до себе.

Речі, які насправді вам підходять, допоможуть вам відчути спокій, і не тому, що вони прості, легкі чи досконалі одразу. Вони нестимуть спокій, тому що ви знатимете, що ви призначені для них, у кращому чи гіршому випадку. Вони нестимуть спокій, бо наприкінці дня ви знатимете, що віддали все для того, що має для вас значення. Вони нестимуть спокій, тому що ви швидко зрозумієте, що в усьому цьому величезному Всесвіті мати одну душу, яка стоїть перед вами, одне завдання, призначене винятково для вас, одне тіло, через яке тимчасовий подих підтримує вас, — це неймовірне диво, яке ви переживаєте.

Те, що справді вам підходить, знайде вас і залишиться з вами. Це сприятиме вашому зростанню, кидатиме виклики та змінюватиме вас.

А головне, ці речі не існуватимуть вдалині, у майбутньому, у потенційній версії реальності.

Саме їх беззаперечна присутність зрештою заспокоїть ваше серце.

ВИ *мусите*

НАВЧИТИСЯ

ВІДПУСКАТИ

Майже кожен із нас живе з припущенням, що якщо нам щось не підходить, то з часом це щось зникне. Ми затримуємося, дивуємося, хапаємося за те, що очевидно не наше, і чекаємо, поки Всесвіт зробить брудну роботу, але опісля відчуваємо спустошення.

Ми думаємо про відпускання як про останню спробу для власного прогресу й здорового глузду: ми відпустимо, тільки якщо доведеться, тільки якщо нас змусять, тільки якщо світ доведе нам, що чогось не повинно бути.

Є простіший шлях.

Відпускати — це не подія, це практика.

Це те, що ми вчимося робити з дрібницями, щоб в очікуванні чогось значного вже мати необхідні навички.

Ми повинні навчитися відпускати думки, моменти.

Ми повинні відпускати знайомих, перестати турбуватися про думку інших, так багато дрібних суперечок і сварок, які можна не вибирати. Ми повинні відпустити речі, які лише слугують реліквіями, одягом, який носили люди, якими ми перестали бути. Ми повинні відпустити мрії, які ми обрали для людей, яких зреш-

тою переросли, ми повинні відпустити переконання, що інші мають відповідати нашим очікуванням, а не їхнім власним непередбачуваним істинам.

Ми ускладнили процес відпускання до надлюдського подвигу, доступного лише для справді просвітлених. Ми віднаходимо так багато причин його уникати. Мстимося тілам, замикаємося в собі, щоб довести їхню неправоту. Ми відшукуємо стільки способів, щоб одночасно вдати, ніби зрушили з місця, і при цьому залишатися там, де ми були раніше, живучи через призму чужих уявлень.

Відпускати — це так само легко, як видихнути.

Ви робите це постійно.

Існує безліч речей, які ви відпустили, і лише деякі з них ще чіпляються за вас.

Часом відпускати — це дія, часом — рішення, а ще частіше — просто відволікання. Ми відпускаємо не тоді, коли думаємо, що маємо це зробити, а тоді, коли наш розум починає розповідати інші історії, будувати нові реальності. Ми рухаємося далі не тоді, коли адекватно розібрали уламки минувшини, а тоді, коли починаємо більше думати про те, що хотіли б побудувати на їхньому місці.

Насправді ми не відпускаємо.

Ми просто приймаємо те, що вже пішло.

Насправді ми відпускаємо лише ідею.

Уявлення про те, ким ми були або ким може бути хтось інший. Уявлення про те, як розгортатиметься май-

бутнє і як ми в нього потрапимо. Уявлення про те, як улаштований світ та чи в безпеці ми в ньому.

Розумієте, відпускати — це не процес простого відпускання в небуття. Це процес глибокого зростання. Ми змушені тягнутися до того, що нарешті зцілить місця, які більше нам не служать.

ОСЬ *як*
ВИ ВІДНАЙДЕТЕ
ВПЕВНЕНІСТЬ,
щоб РОБИТИ ТЕ,
ЩО ВИ *дійсно* ЛЮБИТЕ

Кожній людині, яка дивиться широко розплющеними очима на перспективу своєї мрії, тоді як груди стискаються від сумнівів, жаху, страху, це почуття може бути сигналом зупинитися.

Це стосується кожної людини, чиї думки є уявним відлунням того, що може сказати світ, і все це зрештою повертає до тих самих почуттів.

Хто ти такий, щоб це робити?

Можливо, ви молоді й іще вчитеся. Можливо, ви вже не такі молоді й маєте усталену кар'єру, що гарантує вам швидкий і легкий вихід на пенсію. Можливо, ви повністю змінюєте сферу діяльності. Можливо, ви пробуєте щось абсолютно нове. Можливо, ви нарешті набралися сміливості поділитися напрацюваннями та мріями з часів, коли ще мешкали у своїй дитячій кімнаті.

Незалежно від того, на якому етапі шляху вас можуть наздогнати ці слова, вони саме для вас, якщо щось глибоко всередині кличе вас у майбутнє, а непереборні сумніви намагаються утримати вас там, де ви перебуваєте.

Подивіться довкола.

Не на значні постаті, не на своїх кумирів.

Порівнюючи себе з ними, ви завжди почуватиметеся незначними й негідними. Замість того щоб міряти себе цим стандартом, вважайте їхні успіхи доказом можливостей, а потім роззирніться довкола. Подивіться на своїх ровесників. Подивіться, що робить ваше оточення. Помітьте, як багато митців створюють і будують бізнес із лона їхньої пристрасті. Подивіться, скільки письменників пишуть вірші, скільки тренерів ведуть своїх клієнтів, скільки лекцій продається, як розвивається освіта, як купують і виставляють мистецтво.

Світ, у якому ми живемо сьогодні, уможлиблює те, що було *цілковито нездійсненним* ще кілька років тому.

Люди хочуть вас підтримувати.

Вони хочуть вчитись у вас.

Вони хочуть зростати з вами.

Ви є частиною цієї екосистеми, ви вже вписалися в неї.

Якщо ви довго поспостерігаєте за людьми поруч, то помітите, що ті, хто непохитно живе своїм найглибшим прагненням, необов'язково є найобдарованішими, найталановитішими чи найдосконалішими у своїй справі. Вони просто на кілька кроків попереду вас завдяки тому, що постійно користалися з часу, який ви витратили на несміливі вагання.

Коли ми *надто добре* знаємося на чомусь, наша практика часто переростає в манію і божевілля. Ми

пірнаємо з головою. Відчуття важливості затьмарює саму роботу, і ми стаємо паралізованими.

Так не повинно бути.

Так не повинно видаватися.

Ті кумири, в тіні яких ви перебуваєте? Вони працювали вдень.

Люди, які прожили довге повноцінне життя, займаючись тим, що вони насправді любили, не завжди заробляли на цьому багато грошей, якщо й узагалі щось заробляли. Інші заробляли й заробляють. У будь-якому разі вам не потрібно вимірювати свою цінність як митця, творця, підприємця чи шукача тим рівнем, на якому ваша відданість справі затьмарює все інше.

Заявіть про себе, і це зробить вашу роботу вартісною.

Заявіть про себе, і це створить вашу цінність.

Заявіть про себе й дозвольте собі, і це зробить ваш продукт найкращим.

Це не порівняння досвіду, річ не в складності чи реалістичності, не в тому, хто зробить найефектнішу й найоперативнішу спробу. Річ не в тім, хто досягає успіху найшвидше або продукує найвідвертіші заяви. Річ не в тих небагатьох людях, які можуть створювати абсолютні шедеври своєї роботи та життя, а в тих багатьох, які готові показати себе та зробити найкраще, що вони можуть, — створити те, що їх надихає, змушує їх відчувати й думати. Саме вони доводять, що часто те, чим ми хочемо ділитися і що споживати, — це більше

те, що резонує на людському рівні, ніж те, що так вражає й переконує.

Мистецтво на стінах музеїв, без сумніву, надзвичайне, але його нечасто можна побачити на стінах будинків — і річ не у вартості, адже можна придбати копію або подібне видання.

Те, що висить на стінах будинків, — це промовисті послання. Це те, що стоїть на книжкових полицях, це те, що є у списку «Прочитати», це те, чим люди діляться з коханими. Це те, що вони вирішують придбати, це те, з чим вони вибирають взаємодіяти.

Необов'язково бути видатним художником, щоб займатися улюбленою справою.

Вам не потрібно бути автором бестселерів, з'являтися на телебаченні, мати всесвітньо відоме ім'я, не потрібно створювати черговий роман, який вивчатимуть у школах країни. Вам не потрібно бути найбільш різючим, невловимим, недоторканим.

Вам не потрібна величезна аудиторія.

Вам не потрібно, щоб багато людей повірили у ваші здібності.

Усе, що вам потрібно, — це бажання створити щось справжнє, правдиве й зворушливе для вас, щось, що підносить вас з одного людського досвіду в інший, щось, що надає сенс минулому, прояснює ваше сприйняття майбутнього, змушує вас відчувати ті самі емоції, які ви відчували, коли вперше закохалися чи навчилися відпускати, коли відчували повний трепет, або натхнення, або умиротворення.

Це те, що повинне потрапляти в руки наших ближніх.

Якщо ви шукаєте дозволу займатися улюбленими справами, шукаєте впевненості, щоб робити те, на що ви хотіли б витратити свої дні, то насправді ви питаєте, чи достатньо хороші, щоби бути вартими людської уваги.

Тож знайте це.

Люди хочуть чути історії, схожі на власні.

Вони хочуть читати твори, які відповідають їхнім нинішнім потребам.

Вони хочуть збирати й споживати те, що змушує відчувати: їх розуміють.

Вони хочуть бачити ззовні маленьку частинку того, що є всередині них, і єдиний спосіб створити це для інших людей — витягнути шматочок своєї душі й покласти його на папір.

Ось і все.

Легко купитися на ідею: те, що нам представляли як «добро» в дитинстві та школі, є повним утіленням добра. Це «добро» зазвичай визначається дуже специфічним (і архаїчним) мірилом. Його також обирають ті, хто, ймовірно, має певний порядок денний.

Воно не всеосяжне.

Воно не репрезентативне.

Зазвичай воно не промовляє до людей так, як могло б сто років тому.

Мистецтво, якого ми потребуємо сьогодні, відрізняється тим, що нам більше не потрібно творити, щоб довести свій талант. Натомість ми можемо творити, щоб ділитися енергією. Ми можемо творити, щоб поділитися досвідом. Ми можемо творити, щоб люди відчували, що їх чують і розуміють.

Ми можемо творити, щоб зцілювати себе й поширювати це зцілення.

Якщо ви шукаєте знак чи щось, що переконає вас у тому, що ви є достатніми для своєї долі, вам доведеться почати з першої підбадьорливої дії, а саме відчуття свого життя зсередини, а не ззовні.

Вам доведеться почати реконструкцію життя до цього моменту, бо якщо ви схожі на більшість людей, більшість того, що ви робите, вибираєте й вважаєте власним баченням, насправді є копією чийогось бачення, засобом для досягнення мети, а мета — це завжди зв'язок.

Вам доведеться вирішити, що жити згідно з вашою внутрішньою істиною є вашим пріоритетом, заради якого можна й варто ризикувати всім. Вам доведеться вирішити, наскільки ви готові зустрітися зі своєю душею на вершині гори, як високо ви підійметесь, як сильно ви піклуватиметесь і як глибоко ви зануритеся в роботу, тому що *це робота*.

Вам доведеться попрощатися з упевненістю.

П'ятирічки, регулярні зарплати, прості пояснення того, що ви робите.

Речі, які змушують людей відчувати менше страху, але не більше життя.

Вам доведеться скласти бачення майбутнього життя. Ви повинні бути амбітними: якщо ви збираєтеся йти до мети, ви повинні дійти до кінця. Під час цього процесу вам потрібно буде позбутися всіх аспектів бачення, які залежать від спроб довести свою цінність потенційному партнеру. Ваша цінність належить тільки вам, саме нею ви маєте поділитися з іншими, її має побачити світ — більше не грайте в інтелектуальні ігри із самими собою.

Вам доведеться стати вічним студентом.

Вам доведеться вивчати бізнес, навіть якщо ви митець.

Вам доведеться вивчати мистецтво, навіть якщо ви бізнесмен.

Вам доведеться визначити, де створити свою платформу, як згуртувати спільноту, де і як ваша присутність буде найефективнішою. Вам потрібно з'ясувати екосистему вашого майбутнього життя, способи творчості та поширення, а потім дозволити вашій роботі поширюватися назовні на нескінченний загал.

Вам доведеться почати там, де ви є.

Вам доведеться бути смиренними.

Вам доведеться перестати стукати у двері й побудувати власний коридор.

Вам доведеться випробовувати й намагатися щось змінити.

Ваш перший підхід не буде останнім.

Вам доведеться бути готовими кидати спагеті в стіну більше разів, ніж ви вважаєте за потрібне. Ви маєте

бути готовими зупинитися не тому, що щось не працює, а тому, що щось інше може працювати краще.

Вам доведеться переосмислити своє уявлення про себе.

Вам доведеться стати людиною, яка заробляє на життя улюбленою справою, а не вертким дилетантом.

Вам доведеться перестати просити дозволу.

Вам доведеться перестати вважати, що думка однієї людини про вас підсумовує те, ким ви є насправді.

Ви працюватимете — знову, знову й знову.

Ви творитимете — знову, знову й знову.

Потім ви спостерігатимете за тим, що йде, а що залишається.

Спостерігати за тим, що працює.

Чекати на те, що дається без зусиль.

Продовжувати, поки не дійдете до точки, де найменші ваші зусилля принесуть велику винагороду, і тоді рухатися далі.

Не зупиняйтеся.

Ви робитимете те, що інші люди робити не хочуть.

Ви не боятиметеся нестабільного доходу, боргів за кредитною картою, поганих відгуків, нерозумного вигляду, стриманого спокою і вдовоної байдужості.

Вам доведеться подбати про це.

Ви повірите у власне бачення, коли хтось інший не повірить.

Ви самі собі спочатку освітлюватимете шлях.

Ви дізнаєтеся, що ми не знаходимо спонтанно відвагу, щоб одного разу втілити те, що ми любимо. Ми відчуваємо потяг, передчуття, маленьке бажання зробити один крок у напрямку до нашої мрії. Тоді ми продовжуємо йти, навіть за наявності сумнівів і роздумів. Тоді ми йдемо з диким, відкритим серцем, із повною самовіддачею, із цілковитою вірністю справі.

Упевненість, яку ви шукаєте, не з'явиться, поки ви не почнете.

Вона не з'явиться з гімнастики для розуму, порівнянь чи ілюзій щодо вашої важливості.

Вона проросте із простої чесноти бути тим, хто готовий ризикнути всім заради справжнього життя, створювати те, що йому небайдуже, і сподіватися знайти однодумців.

Ось і все.

Це історія для всіх нас, усіх до одного.

Вам не потрібна впевненість, щоб займатися улюбленими речами.

Ви повинні бути готові почати.

Тоді ви також маєте бути готові зупинитися.

Надмірне виправлення — це протилежність творчості.

Перевтома — це не прагнення, це механізм утечі.

Ніхто не каже вам, що пристрасть і одержимість — це поєднані між собою шляхи. Щодня ви ходитимете тонкою межею.

Ніхто не скаже вам, що заняття улюбленою справою підвищує вашу чутливість до роботи так, що це призводить до незначного заперечення. Несхвалення боляче ранить душу, тому що вам не байдуже, навіть якщо важко визнати, що це так. Вам не байдуже, бо це більше, ніж просто робота. Вам не байдуже, бо це більше, ніж просто засіб для досягнення мети.

Це ваші найуразливіші місця.

Це ви.

Ніхто не каже вам, що займатися улюбленою справою майже завжди означає робити багато чого іншого, щоб оплачувати рахунки, викроїти простір і викупити час для вільної творчості безтурботного й повною мірою відповідного вам майбутнього.

Ніхто не скаже вам, як займатися улюбленою справою, що невизначеність більше стримує людей, аніж талант (або його відсутність).

Ніхто не скаже вам, що послідовність випереджає талант.

Ніхто не скаже вам, що поєднання цих двох основ — праці над тим, що дається без зусиль, так часто, як тільки можете, — приведе вас до успіху.

Ніхто не скаже вам, що *безпека* — це *ілюзія*, на гачку якої опинилася більшість людей. Немає безпечних робочих місць, шляхів, варіантів вибору, а якби й були, то *реалізація ваших мрій за наявності кількох дже-*

рел доходу, ймовірно, все одно була б «безпечнішою».
Цього не вчать у школі.

Ніхто не розповідає про те, як займатися улюбленою справою, тому саме ви маєте дізнатися, звідки черпати свій творчий потенціал, адже більшість людей починає з найглибшого болю, а закінчує вигоранням.

Ніхто не скаже, що вам доведеться зміцнити свої творчі м'язи до такої міри, щоб ви могли одночасно працювати, але залишатися відносно відстороненими.

Ніхто не скаже вам, що саме прихильність ранить. Це очікування того, що має бути або може бути й коли.

Тому що, попри всю невідомість, уразливість, дні у спогляданні шляху попереду, ніхто не скаже вам, що *воно того варте*.

До останньої краплини.

Воно того варте, щоб обміняти ілюзію безпеки на реальність бажаного життя, повернення хоча б частинок свого життя, слід хоча б просто йти до нього, хоча б просто спробувати.

Спроба — це більше, ніж те, що більшість людей готова зробити в будь-якому разі.

Ніхто не знає, що далі.

Ніхто не скаже вам, що заробляти гроші на улюбленій справі — це не продаватися, а дозволяти своїй душі підтримувати й жити вас, визнавати, що нам усім потрібен дохід для існування, і якщо ми можемо робити це завдяки своїй пристрасті, то це чудово.

Ніхто не скаже вам, що, хоча це може бути за межами норми, ви не є абсолютно особливими. Більше людей, ніж ви можете собі уявити, йдуть схожим шляхом. Ви не самотні. І ніколи не були. Ви не єдиноріг. Замість того щоб дозволити своєму его постраждати від цього, прийміть це. Спілкуйтеся з іншими людьми, які торують схожий шлях.

Ніхто не скаже вам, що найважче буде зрозуміти, як організувати свої дні тепер, коли все залежить від вас.

Це потребує дисципліни.

Це потребує бачення.

Це потребує відданості.

Це потребує багато самоорганізації.

Спочатку це важко. Потім, із часом, стає легше.

Ніхто не скаже вам, що це *нелегкий вихід*. Це необов'язково означає, що ви обираєте життя без боротьби. Це просто означає робити щось, щоб ця боротьба була вартою того.

ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕ,
ЯКЩО ВИ *на* МЕЖІ ПРОРИВУ,
але БОЇТЕСЯ ЗРОБИТИ
КРОК УПЕРЕД

Існує шлях до всього, що, як ви знаєте, чекає на вас, навіть якщо ви не знаєте зараз, що саме.

Іноді шляхи, які ми плануємо занадто ретельно, врешті обмежують нас у чомусь. Існують можливості, доступні вашому майбутньому «Я», які ваше «Я» не може розглянути. Ваш розум може спиратися лише на відоме, і якщо ви будете життя за його межами, то вам доведеться відкритися не лише тому, що такий шлях існує, але й що він може привести у місця кращі, ніж ви уявляєте.

Іноді ми не знаємо, тому що не можемо знати. Сам факт нашого знання порушив би хронологію подій. Сам факт нашого знання завадив би нам засвоїти уроки, отримані сьогодні.

А що це за уроки? Вони не є боргом, який ми повинні сплатити, або чистилищем, у якому ми застрягли, вони є цеглинками людського характеру, який відкривається наступним рівням. Те, що відбувається з вами зараз, містить у собі мудрість і зростання, необхідні для переходу на наступну фазу.

Я сподіваюся, що замість здивування й переживання стосовно просування вперед ви можете просто згадати

всі інші випадки, коли ви боялися, що вам не вдасться... і вам вдалося. Ви можете згадати, що ніколи не могли уявити, що саме приведе вас до більшості хороших речей у вашому житті, і я сподіваюсь, що це надихне вас тримати своє серце відкритим для здивування, таємниць, нескінченного невідомого, що показує все прекрасне й важливе.

Я сподіваюся, що ви будете голосно ламатися, зазнавати невдач на шляху до обраної мети, дозвольте собі пізнати глибоку любов, навіть якщо це означає можливість її втратити.

Стримування не приносить жодної користі, не приносить нічого, окрім наполовину прожитого життя. Якщо ви не можете сказати про себе нічого іншого, скажіть, що ви мали мужність. Скажіть, що ви принаймні спробували. І навіть якщо ви ніколи не досягнете мети, нехай ваша спадщина буде наполегливістю, коли ви не дозволили страху позбавити вас призначення або бажаного життя.

Якщо ви зганьбилися, то ви зганьбилися. Якщо ваше серце розбите на друзки, вам розбили серце. Якщо ви скажете щось не те, ви скажете щось не те.

Будь ласка, не дозвольте жодній миті вашого короткого й прекрасного життя минути так, щоб ви залишилися паралізованими страхом не зробити все ідеально — страхом, який змусив вас опиратися будь-яким значущим діям.

Правда полягає в тому, що люди, які дуже бояться такого, часто є тими, хто може запропонувати найбільше, має найчесніше серце й найспраглиший розум.

Ми прийшли сюди не для того, щоб пізнати смерть недоторканими й незворушними, незмінними від народження.

Світові потрібно більше таких людей, як ви, аби вони сміливо крокували вперед.

Ви ніколи не потрапите на інший бік, але чи буде вам добре, якщо ви проживете все життя, знаючи, що ніколи навіть не намагалися?

Можливо, найкраще, що ви владні зробити для себе зараз, — це бути чесними із самими собою.

Довіряйте собі.

Знайте, що ваші почуття справжні, й, можливо, вони намагаються перенести вас у незвідані місцини.

Можливо, найкраще, що ви можете зробити для себе, — це бути самими собою, навіть якщо боїтеся неприйняття. Можливо, найдобріше, що ви можете зробити, — це бути максимально відкритими для власної душі, навіть якщо не всі вас розуміють.

Можливо, найкраще, що ви здатні зробити для себе, — це перестати згладжувати кожне почуття, яке збиває вас зі звичного шляху, знаючи, що, можливо, цей потяг звідкись береться і, можливо, він має більшу мету.

Можливо, ви дасте комусь іншому дозвіл бути чесними із самими собою. Ймовірно, ви станете для них живим доказом кращих можливостей і будете для інших таким провідником, якого ніколи не мали самі.

І, можливо, зрештою, найкраще, що ви владні зробити для себе, — це знати, що ніщо не стримує нас більше, ніж важливі слова, які залишилися недомовленими, глибокі інстинкти, які залишилися невідчутними, поклики, які залишилися без відповіді.

Ваше життя тягнеться до вас, і, можливо, найкраще, що ви можете зробити, — це відповісти йому взаємністю.

З часом ви побачите магію у цьому процесі. Ви зрозумієте, чому все мало статися саме так, як сталося. Ви усвідомите, що, якби у вас не було саме такого досвіду, ви пропустили б деякі важливі уроки, інструменти та частинки мудрості, що зробили вас тією людиною, якою ви є сьогодні, — людиною, яка буде далі вести вас уперед.

Коли ви озирнетесь на минуле, то побачите мету в розгортанні подій, і я тут, щоб сказати вам: одного дня ви побачите її і в теперішньому. Вам просто треба продовжувати йти. Одного дня ви озирнетесь на цей час і зрозумієте, що завжди були в належному місці.

17 СПОСОБІВ *по-різному*

переосмислити

НЕГАТИВНІ ПОЧУТТЯ

ВІД ЛЮДЕЙ

З ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ

В основі незручності приховано потенціал великої мудрості. Щоразу, коли ми відчуваємо заздрість, злість, жаль, обурення, ненависть до себе, осуд, замкненість і безнадію, ми також отримуємо можливість трансформувати своє мислення і змінити своє життя.

Ці емоції є не карою, а сигналами до змін, які повинні відбутися, щоб підтримати наше глибоко бажане життя. Ось 17 найважливіших із них.

«Моя заздрість викриває власні прагнення»

Заздрість — це емоція, що викриває. Вона маскується за гнівом чи розчаруванням, хоча насправді є глибоко прихованим бажанням.

Те, чому ми заздriamo в інших, насправді є натяком на краще самопізнання. Насправді ми не намагаємося сказати, що *вони не заслуговують на це*, але радше *я хочу відчувати, що я теж на це заслуговую*. Заздрість розтаємничує наше самопридушення.

Коли ви бачите, як хтось інший активно (або, здається, без особливих зусиль) дає собі дозвіл на те, щоб чогось

досягти, ваша реакція — спроектувати на нього власне почуття неповноцінності. *Якщо ви не можете цього зробити, то чи можна їм?*

Замість того щоб дозволити заздрості перетворити вас на найдрібнішу версію себе, ви можете зрозуміти, що в ній криється правда про самовдосконалення, а не критика інших.

«Мої почуття — це посланці, але я не зобов'язаний реагувати на кожне з них»

Найсмішніше в почуттях те, що в нашому прагненні знайти їм підтвердження (а це єдиний спосіб вивільнити їх) часто може здаватися, що ми робимо їх реальнішими.

Не все, що ми відчуваємо, відображає реальність або справжні вчинки. Вам, напевно, доводилося думати, що хтось був «тим самим», хоча це не так, або що ви недостатньо хороші, хоча ви, безумовно, хороші, тощо.

Замість того щоб реагувати на наші емоції імпульсивно, ми можемо спостерігати за ними, а потім ставити їх під сумнів. *Чи корисно це? Чи це правда? Це плекає ясну перспективу або ж це застаріла рана з минулого?*

Відстежте їхнє походження, а потім засвойте очікуваний урок. Новий внутрішній наратив, мудріший, точніший, спокійніший, свідчитиме про успіх.

«Мої вчорашні плани вказують на сьогодні»

Я відкрию вам маленький брудний секрет: у вашому минулому є тисячі речей, про які ви шкодуєте, але не усвідомлюєте. Причина, чому вони залишаються

в глибинах вашої свідомості, полягає в тому, що вони зрештою не приносять користі вашому теперішньому чи майбутньому.

Те, про що ви активно й наполегливо шкодуєте, насправді вказує вам не на прагнення змінити минуле, а на бажання й потребу створити це в майбутньому.

Замість того щоб згадувати все, що ви хотіли б зробити, вигадайте інший спосіб отримати цей досвід зараз або в наступні роки. У житті ніколи не буває лише однієї можливості зробити щось важливе.

Існує лише одна можливість зробити це *саме таким чином*, але зрештою до місця призначення ведуть десятки доріг, і ви просто не повинні припиняти подорож лише тому, що одна з них зайшла в глухий кут.

«Я, мабуть, сприймаю себе в більш негативному світлі, ніж будь-хто»

Навіть ваші найгірші критики не судять вас так, як це робите ви. Вони ще споглядають широкі екрани, поки ви переглядаєте всі фільмування за лаштунками.

Ніхто інший не має доступу до всіх знань про вас, тому вони не можуть сприймати вас настільки негативно, наскільки ви самі себе бачите. Крім того, більшість людей думає про інших позитивно або принаймні нейтрально, поки їм не дадуть причину думати про них інакше. Це означає, що більшість людей або думає про вас доволі добре, або ж їм байдуже, або взагалі не думає.

Уся ця інтенсивна й невблаганна самокритика — це всього лише *самокритика*. Ніхто не сидить і не думає

про той ганебний вчинок, який ви зробили п'ять років тому, і не оцінює, наскільки ви досягли чи не досягли успіху в житті. Вони сидять і думають про себе.

«Інші люди, найімовірніше, думають, що в мене справи йдуть краще, ніж я гадаю»

Так само інші люди набагато більше цінують ваші досягнення та позитивні риси. Водночас ви переважно зосереджуєтеся на своїх недоліках і невдачах.

Це має сприяти усвідомленню, що вам не потрібно нічого нікому доводити, *успіх — це самоочевидна категорія.*

Коли ви наближаєтеся до людей, уявляючи, що вони принаймні мають відносно позитивну думку про вас, це змінює вашу поведінку. Замість того щоб захищатися, ви можете налагодити контакт, знаючи, що вони, ймовірно, вже вважають вас гідною людиною (бо так воно і є).

«Якщо я зроблю щось одне сьогодні, цього буде достатньо»

Ви прагнете бути постійно продуктивними не тому, що того потребує світ, ви прагнете бути постійно продуктивними, тому що боїтеся прогалин — невдачі, нестабільності, відставання.

Хоча світ, безумовно, прищепив культуру (і соціальну структуру), яка ще більше поширює ці страхи, важливо, щоб ми переадресували провину сюди й поклали обов'язок назад, на нас самих.

Якщо ми ніколи не зіткнемося з нашим страшним почуттям невпевненості в собі, ми до смерті змушува-

тимемо себе перепрацьовувати (і надмірно компенсувати).

Ми можемо змінити наратив, підійшовши до продуктивності більш реалістично. У деякі дні ви все встигаєте. Інколи вам потрібно відпочити. Інколи викреслення навіть одного завдання зі списку є достатньою причиною пишатися собою.

Замість того щоб сприймати почуття провини як бунт проти світу, який, на вашу думку, хоче вас знищити, сприймайте його як переналаштування свого мислення на щось раціональніше. Маленькі кроки, зроблені майже щодня, наближають вас до стабільності та успіху.

Вам не потрібно робити все для того, щоби бути в безпеці.

«Мені дозволено виражати й опрацьовувати сильні почуття»

Іноді життя вибиває землю з-під ніг. Проблема в тому, що замість прийняти важкі хвили емоцій, ми опираємося їм і врешті отримуємо інтенсивний резерв, що сприяє напруженню і перебуванню на межі.

Виправити це можна, змінивши ставлення до своїх почуттів у моменті. Це не означає, що ви відстаєте. Це не означає, що ви меншовартісна істота. Це не означає, що ви відступаєте. Це не означає, що ви займаєтеся самосаботажем. Це просто означає, що ви опрацьовуєте, — і це добре.

Коли ми не дозволяємо собі ці дуже вразливі, дуже людські моменти, це перетворює нас на надчутливих

роботів, які постійно намагаються контролювати своє життя і життя оточення зі страху, що будь-який спусковий гачок може запустити лавину.

Ми можемо краще налаштуватися на емоційне здоров'я, якщо дозволимо собі прилягти, поплакати, виговоритись і прийняти майбутні відпливи зі знанням, що світанок завжди настане.

«Я маю право на власне уявлення про себе»

Ви маєте право створювати власний образ, який відрізняється від того, що вам розповідали про вас інші люди. Так ви створюєте свою самооцінку в дитинстві, але ви повинні вирости з неї у дорослому віці.

Замість того щоб просто прийняти те, що ви є сумою поглядів оточення, ви можете створити самосприйняття, яке точніше відповідатиме вашому чесному сприйняттю себе. По-справжньому здорова самооцінка містить хороші й погані риси (як у всіх людей) і будується незалежно від того, як ви уявляєте думки оточення про вас.

«Я можу визначити, яким видаватиметься успіх у моєму житті»

Ви будете свою концепцію успіху, вловлюючи мікропідказки оточення і те, що ви чули від нього, що є прийнятним, а що ні. Ви будете своє уявлення про успіх на кінцевому баченні того, що принесе вам усеохопну любов.

Допоки не усвідомлюєте, що це марна справа. Зрештою, ви досягаєте вершини тієї самої гори лише для того, щоб виявити, що ви реалізували чиєсь бачення

і залишилися з порожнечою в душі. Це не те місце, де варто бути, і все-таки кудись ми всі повинні прийти, перш ніж дізнаємося, як переорієнтуватися.

Ви маєте право визначати успіх за власними уявленнями. Ви маєте право сказати, що є або не є достатнім для вашого життя.

Один зі способів полегшити собі це завдання — перестати вирішувати, що є чи не є успіхом для інших, і побажати їм успіху на їхньому власному шляху, знаючи, що велике життя бачиться по-різному кожному з нас.

«Мое призначення може не бути моєю роботою, та й не повинне бути»

Ваша робота оплачує рахунки. Ваша мета надає сенс вашому життю. Жодна людина не має єдиної мети. Наша мета може змінюватися з кожним днем, з кожною годиною. Наше призначення може полягати у стосунках, або в нашій присутності, або в роботі, яку ми виконуємо деякий час, а потім змінюємо на іншу.

Наша мета — *просто жити*.

Все інше, що йде поруч, також важливе, але якщо ви занадто захопитесь ідеєю божественного призначення у професії, то серйозно обмежите себе і своє розуміння справжнього й всеосяжного сенсу. Ви також надаєте цінності чомусь тимчасовому, тоді як ваше призначення — це нескінченне втілення власної природи.

Замість того щоб з'ясовувати, що ви повинні робити до кінця свого існування, з'ясуйте, який наступний правильний крок у вашому житті, тому що це, ймовірно, і є шлях уперед.

«Ніхто не зобов'язаний відповідати моїм очікуванням»

Образа часто породжується нездійсненими (і несправедливими) очікуваннями. Абсолютно ніхто не зобов'язаний відповідати нашим уявленням про те, ким, на нашу думку, він повинен чи не повинен бути або що він повинен чи не повинен робити, так само як і ми не зобов'язані відповідати тим уявленням, які хтось має щодо нас.

Ось тут з'являються межі. Хоча ми не можемо контролювати, ким або чим хтось стає, ми можемо й повинні контролювати нашу взаємодію з ними. Бо коли ми вважаємо, що всі повинні бути такими, якими ми думаємо, то накладаємо на них обмеження і врешті просто розчаровуємося й обурюємося.

Ми можемо або приймати людей такими, які вони є в цей момент, або вирішити обмежити їхню присутність у нашому житті.

«Можна безпечно відпустити минулий досвід, засвоївши необхідний урок»

Вам не потрібно продовжувати розмірковувати. Не потрібно постійно досліджувати деталі колишнього досвіду під мікроскопом. Не потрібно продовжувати хвилюватися, що вас знову застануть зненацька.

Ми не можемо відпустити минуле через відсутність почуття безпеки. Без надмірної пильності ми вважаємо, що загроза може з'явитися і здивувати нас знову.

Досвід, який ми не можемо відпустити, часто ще містить необхідний до засвоєння урок. Якщо ми зро-

били висновки з помилки й несемо цю мудрість із собою щодня, то можемо нарешті відпустити те, що її спричинило. Коли ж ми не засвоїли уроку, відпускати вчителя небезпечно.

«Зараз моя місія полягає в тому, щоб зробити найкраще з того, що переді мною»

Замість незмінних думок про те, де ви повинні або не повинні бути, або хто має більше чи менше, ніж ви, або як ви відповідаєте своїм друзям, сім'ї чи минулому, ви можете подумати про єдине завдання, яке реально стоїть перед кожним із нас, а саме: *просто скористатися доступними нам можливостями*. Саме так.

Проживіть сповна цей день. Використовуйте всі можливості, які у вас є. Втільте найкращий варіант теперішніх стосунків. Зробіть найкращу версію себе — просто тут і просто зараз.

«Найкраще» не означає «найдосконаліше». Це просто означає, що замість пасивного плину життя ви втручаєтеся в кожную мить і працюєте з тим, що маєте, замість того щоб просто скаржитися на те, чого у вас нема.

«Мої найстійкіші судження про інших людей часто є віддзеркаленням блоку всередині мене»

Те, що вам не подобається в інших людях, може багато чого розповісти про вашу власну психіку.

Але найголовніше те, що ваші постійні проблеми у стосунках часто вказують на емоційні блоки всередині, ті самі блоки, що утримують вас від життя, якого ви прагнете, — саме тому вони перебувають у вашій свідомості.

Якщо ви не визнаєте чийогось прогресу, ви не можете визнати власний. Якщо ви лихословите чийсь успіх, ви опираєтеся власному. Якщо ви оцінюєте когось за його найгіршими рисами, то оцінюєте себе за власними.

І майже завжди ви виявите, що моменти, коли вам найбільше хочеться засуджувати інших людей і витісняти їх зі свого життя, — це ті ж моменти, коли ви самі відчуваєте себе дуже незначними.

Замість проектувати — шукайте глибшої мудрості. Зціліть свої стосунки із самими собою, і все інше стане на свої місця.

«Мені не потрібно відчувати провину за те, що я не можу контролювати»

Немає сенсу триматися за те, що ви вже не здатні змінити. Не потрібно відчувати провину. Почуття провини робить вас не кращими, а *в'їдливими*, що неминуче призводить до поведінки, яка не викликає захоплення.

Замість того щоб намагатися змусити себе стати кращими, спробуйте глибше зрозуміти, чому ви діяли так, а не інакше, і які «сліпі плями» призвели до цього.

Ретельніше розуміння причини поведінки не тільки змінить ваші дії у майбутньому, але й подарує сильніше відчуття спокою завдяки довірі своїй мудрості, а не імпульсам.

«Я сильніший/а, ніж гадаю»

Усвідомлюючи, що ваші слова, дії та переконання глибоко впливають не тільки на вашу реальність, а й на реальність оточення, ви починаєте ставитися до себе набагато серйозніше.

Ви усвідомлюєте, що у вас є сила змінити своє життя, створити бажане, відчувати іншу реальність.

Замість того щоб намагатися зрушити з місця нерухоме або змінити незмінне, ви усвідомлюєте контроль над переліком речей перед вами, і тоді з часом ви зможете змінювати їх дедалі більше.

«Мое потенційне майбутнє життя вже існує»

Коли ви заплющуєте очі й уявляєте себе в майбутньому або своє майбутнє життя, яке здається вам таким гарним, правильним, натхненним і сповненим надії, — вам потрібно знати, що воно вже існує.

Ця людина — це ви. Це життя — ваше.

Подорож — це подолання розриву між візуалізацією та реальною зустріччю з нею. Ця подорож передбачає звільнення від прихильностей, зміну поведінки, зміну системи переконань і повільні дії щодня на шляху до іншого боку.

Ви призначені для того, чого найбільше бажаєте.

Істини, які тягнуть вас до глибини душі, роблять це не просто так.

Ви наближаєтеся до життя, яке завжди мало бути вашим, але першим кроком до його повного втілення є усвідомлення того, що *воно вже є*.

Воно ваше.

КОЛИ *ви*
ГОТОВІ ВІДНОВИТИ
власні СИЛИ,
ПОЧНІТЬ ЗВІДСИ

Незалежно від того, скільки внутрішньої роботи ви провели, наскільки стійкими ви стали, наскільки перспективними ви колись вважали свої плани, життя час від часу нагадує вам, що ви не зовсім самі собі божество.

Ви співіснуєте в тандемі з мільярдами інших творців.

Наші світи зливаються і стикаються, а іноді й руйнуються.

Втрачаючи свою внутрішню силу, ви не позбуваєтеся її назавжди. Вона просто похована під вірою в існування поза вами, що може обмежити ваше майбутнє життя. Вона спустошена думкою: те, що зруйнувало вас, назавжди закриє ваш шлях.

Втрата сили відбувається через втрату відчуття впевненості.

Якась подія змусила вас усвідомити некерованість майбутнім. Це змусило вас змиритися з тим, що ви просто людина. Ви запідозрили, що в нашому житті є непередбачувані та неочікувані елементи.

Якщо ви втратили свою силу, то саме через опір цій істині.

Замість прийняття ви її невсипуще пильнуєте.

Ви проводили дні, обмірковуючи деталі, відстежуючи й аналізуючи події: як вони починалися і закінчувалися, ззаду наперед і спереду назад, знову й знову. Ви спостерігали й знаходили закономірності. Ви проводили психоаналіз. Вас повністю поглинув випадковий шанс можливого повторного збігу, і в цих турботах ви втратили бажання рухатися вперед.

Ви не усвідомлюєте, що ваша одержимість слугує щитом, хоч і не дуже міцним.

Ви вважаєте, що перебуватимете в безпеці лише за умови, що ваші нав'язливі думки оселяться в голові. Якщо ви дозволите їм циркулювати, доки вони не укоріняться у вашій підсвідомості, не закодуються у вашій особистості, не проявляться у ваших щоденних діях, тоді, можливо, — лише можливо — вам вдасться зробити те, чого ви не робили раніше, а саме повністю їх уникати.

Звичайно, ви не бачите, що, віддаючи свою силу чомусь поза вами, ви його підсилюєте. Наша ментальна сила залежить від того, куди ми поміщаємо свої думки, а потім переконання, довіру, віру.

Ми не завжди можемо довіряти світові.

Тому повинні знайти в собі рішучість довіряти собі.

Довіряти собі не означає вірити в те, що вам більше ніколи не буде боляче.

Довіряти собі не означає думати, що безпечніше діяти, не висовуючись.

Довіряти собі означає, що ви наважитесь зробити крок уперед, незважаючи ні на що, попри те, що вам протистоїть, попри силу опору. Довіряти собі означає, що ви більше не задовольнятиметесь тим, що прихистили душу в обставинах, які вже давно перестали вам служити. Довіряти собі означає більше не дозволяти страху перепрограмувати вас, переорієнтувати ваші цінності та змінювати перспективу на стримувальну.

Зцілення — це найбільша вразливість.

Це не означає, що ми переходимо на інший бік, чарівним чином проголошуючи перемогу, але означає, що ми приходимо туди смиренно, з пораненим, але відкритим серцем.

Зцілення — це прийняти біль як частину людського буття.

Зцілення полягає в тому, щоб жити далі. Коли ви приготуєтеся повернути силу, це рішення, ймовірно, не з'явиться в натхненній місцині, сповненій рішучості.

Це буде суто відчай, останній бойовий клич. Це буде ваша остання спроба врятувати власне життя.

Ви зрозумієте, що настав час повернути свою силу, коли не залишиться іншого життєздатного вибору, тому що після втрати ви усвідомили власне існування так, що ніщо не може бути у вас знову відібрано.

Силу не можна втратити.

Вона не відокремлена.

Вона не може згубитися, лише сховатися за бажанням зберегти своє справжнє «Я» в безпеці.

А та частина вас — та, що справді хоче вас захистити? Можливо, це ваша сила промовляє по-іншому. Можливо, це ознака не самозречення, а достатньої самолюбіві, щоб захистити ті недоторканні маленькі куточки свого серця.

Можливо, шлях уперед полягає в тому, щоб віднайти вдячність за те, що ми хотіли захистити себе насамперед. Можливо, визнати свою силу — це побачити, як вона набуває абсолютно нової форми, яку ми шануємо за її присутність, а потім відпускаємо задля чогось кориснішого.

Шлях уперед — це усвідомлення того, що іноді ми є побічними жертвами власних внутрішніх війн і що нам не потрібно озброюватися їхнім знаряддям, щоб дати відсіч.

Шлях уперед — це усвідомлення того, що наш притулок усередині нас самих, а наша сила є непроникною. Вона там, відпочиває й чекає, поки ми знову будемо готові діяти.

Коли цей день настає, день, коли ми готові почати знову, ми майже завжди виявляємо, що це не так подвиг сили волі, як готовність знову впустити нашу душу в наші дні.

Часто це починається з дозволу насолоджуватися чимось маленьким, тому що ви на це заслуговуєте. Готовність зростає, коли ви дозволяєте собі піклуватися про себе, тому що ви на це заслуговуєте. Вона розростається, коли ви дозволяєте собі визнати, як далеко ви

зайшли й що на кожну частину себе, яку ви не можете терпіти, є тисяча інших, набагато красивіших, гідніших, значно більш захопливих і доглянутих.

Ви теж заслуговуєте на це.

Ваша сила не в тому, що ви можете насаджувати свою волю всім навколо.

Вона також не полягає у вихолощенні свого життя до встановлення найприйнятнішої версії себе.

Це сміливість завдавати болю, а потім зцілюватися.

Це готовність спробувати ще раз.

Це не означає, що нічого поганого ніколи не трапиться, але це означає, що ми не будемо відкидати все хороше, що ще існує, навіть за наявності поганого.

13 РЕЧЕЙ, ЯКІ ВАМ НЕОБХІДНО ПЕРЕСТАТИ РОБИТИ, *якщо* ВИ ПРАГНЕТЕ РУХАТИСЯ ВПЕРЕД

Якщо ви готові рухатися вперед, почніть із заспокоєння.

Часто відчуття відсутності змін пов'язане не з недостатнім імпульсом чи силою волі, а з невідповідністю ваших потреб, бажань і стратегій.

Річ не в тім, що ви докладаете недостатньо зусиль, а в тім, що ви *занадто прив'язані до того, що вам не підходить*.

Якщо ви хочете бути в зовсім іншому місці до цього часу наступного року, вам доведеться бути чесними із собою. Вам доведеться перестати використовувати зайнятість як оманливий маневр, замінити кількість на якість, зайнятися самоаналізом і навчитися розставляти пріоритети, за які ви подякуєте собі в майбутньому.

Ось 13 найпотужніших змін, на які ви здатні задля повернення свого життя на правильний шлях.

01 | Не чекайте ідеальних умов.

Я знаю, вам здається, ніби ваше життя поставили на невизначену паузу.

Якщо ви чекатимете на ідеальні умови, щоб зробити стрибок, розпочати бізнес, розбудувати те, що вже маєте, змінити життя, переїхати, змінити курс, вирушити у внутрішню подорож, мандрувати, інвестувати, віднайти спокій, бути вдячними, насолоджуватися тим, що маєте, або розпочати нову пригоду — ви чекатимете вічно.

Ідеальних умов не існує.

Безумовно, бувають випадки, коли деякі моменти можуть бути більш сприятливими, ніж інші, і сам вибір часу важливий, але він також поза вашим контролем.

Ви не можете існувати в перманентному стані очікування, коли щось поза вами зміниться, перш ніж ви відчуєте, що увімкнулося зелене світло на дорозі до змін.

Розпочніть зараз. Пристосовуйтеся тут. Треба робити все, що можете, з тим, що маєте.

Навіть якщо деякі умови не такі ідеальні, як інші, якщо ви підсвідомо шукатимете причину для перестрашування, то завжди її знайдете. Ви ніколи не прокинетеся одного дня і не відчуєте себе повністю готовими, повністю безстрашними, повністю упевненими.

Ви прийдете до цього, почавши, а потім продовжуючи, попри всі причини, чому ви не повинні, або думали, що не можете, або раніше не хотіли.

Перестаньте чекати ідеальних умов.

Створіть їх натомість.

02 | Не плутайте свою максимальну продуктивність із максимальним потенціалом.

Ваш максимальний потенціал — це не виконання максимально можливої кількості роботи щодня. Йдеться не про намагання використати кожну мить, кожну годину, думаючи, що ви можете перетворити щодення і ранкову рутину на роботизований стан бездоганного функціонування.

Ви — людина.

Ваш максимальний потенціал — створювати спокійне й значуще життя. Робити менше, але краще.

Отримувати «максимум від кожної миті» не означає намагатися змусити себе перевиконувати й виправляти, поки ви не перетворитеся на розмиту версію людини, якою могли би бути.

Розкрити свій максимальний потенціал означає створити такий розпорядок дня, який дає вам змогу почуватися *найбільш схожими на себе*, де ваші дії, зобов'язання і рішення відображають ваші цінності й дії, за які ваше майбутнє «Я» подякувало б вам.

03 | Перестаньте витратити свої найпродуктивніші години на те, що вас не цікавить.

Нам усім доводиться сплачувати рахунки, готувати вечерю і витирати стільниці.

Завжди будуть менш бажані завдання, які необхідні для того, щоби бути людиною і залишатися в живих.

Річ не в тім, що ви можете уникнути цих завдань, а в тім, що ви досягаєте стану, де вони більше не поглинають ваших найпродуктивніших годин.

Найпродуктивніші години — це період щодня, коли ви найбільш ясні, енергійні, здатні розв'язувати проблеми, надихати й творити. Для більшості людей це час із ранку до середини дня.

Не витрачайте свою найпотужнішу енергію на виснажливі справи.

Використовуйте її для створення найвагомійших речей у майбутньому.

Замість того щоб прокидатися і перевіряти соціальні мережі й новини або бігати по дому, щоб вчасно зібратися і почати роботу, спробуйте змінити свій розпорядок дня таким чином, щоб прокидатися раніше й насолоджуватися кавою, знаходити час для медитації або ведення щоденника, писати, будувати бізнес або навіть проводити час із коханою людиною.

Те, як ви використовуєте свою енергію щодня, закладає насіння врожаю, який ви пожнете в майбутньому.

Витрачайте її з розумом.

04 | Перестаньте розглядати своє життя крізь призму інших.

Ми запрограмовані на відчуття, що бути зручним — це запорука виживання і безпеки. Неможливо повністю «не зважати на те, що думають інші люди». Річ не в тім, що ви недостатньо сильні психологічно, просто ніхто з нас не був створений для того, щоб так мислити.

Тож, замість того щоб переконувати себе, що вам байдуже до чужої думки (бо, чесно кажучи, вам має бути не байдуже, що думають деякі люди), спробуйте утриматися від того, щоб дивитися на своє життя лише чужими очима.

Більшість людей не бачить і не осмислює життя для себе, а робить це з огляду на те, як, на їхню думку, сприймають їх довкола, а саме невелика жменька людей, чиє прийняття або схвалення вони відчують як найбільшу життєву цінність.

Замість того щоб намагатися спроектувати та уявити їхні думки, навчіться брати їх до уваги, а потім також враховувати власні.

Що ви відчуваєте щодо цього?

Якби нікого більше не було поруч або ніхто більше ніколи не дізнався про ваше життя, то як ви жили б?

Ідеться про те, щоб існувати в автентичній відповідності до потреб самого себе, а не у вимушеній відповідності до почуттів іншої людини.

05 | Не вірте в те, що час — це все.

Час — це те, чому ви підкоряєтеся, а не те, чому ви віддаєте контроль над собою.

Якщо ви не почнете просто зараз, то ризикуєте провести більшу частину наступних років у стані невизначеності. Не існує «відповідного часу» для великих, важливих справ і справ, які лякають. У нас завжди будуть причини відкладати на потім. Ми завжди відчуватимемо дискомфорт перед невідомістю. У нас завжди будуть контраргументи та альтернативні плани.

Зрештою, ви повинні вирішити, що для вас важливо, а потім узяти на себе зобов'язання не збиватися зі шляху, незалежно від того, як зміниться ситуація.

Немає ідеального планування, є лише час і те, що ми робимо з часом, нам відведеним.

Замість того щоб чекати на ідеальний момент, подумайте про те, що час, який ви маєте щодня, подібний до певної суми грошей на банківському рахунку, яка вичерпується наприкінці кожного дня.

Те, що ви не використовуєте, ви втрачаєте.

06 | Перестаньте так часто змінювати шлях.

Ви не можете постійно змінювати свої плани, стратегію чи цілі й очікувати, що досягнете чогось значного.

Ви не відчуєте жодних радикальних змін, присвятивши себе новій практиці лише на кілька днів.

Ви не побачите жодних реальних результатів, якщо не дотримуватиметеся бізнес-стратегії щонайменше рік чи два.

Іноді ми змінюємо дорогу, щоб повернутися на правильний шлях. Але частіше ми змінюємо свій підхід, тому що боїмося почати по-справжньому.

Будьте чесними із собою щодо того, у яку категорію ви потрапляєте.

Чи справді вам необхідно вдаватися до стількох змін, чи ви опираєтеся роботі, яку реально потрібно зробити, а саме: заспокоїтися на тому, що ви маєте, укорінитися там, де ви є, прийняти себе такою людиною, якою ви завжди були, і просто дозволити собі розквітнути?

07 | Перестаньте вдавати із себе казна-що.

Кожна людина особлива в тому сенсі, що має унікальний набір дарів і талантів, поглядів і способів вираження любові та присутності, яких ніколи не зможе відтворити інша людина на планеті.

Але всі ми, однак, залишаємося людьми.

Коли ви думаєте, що ви робите щось наодинці, що ви єдина людина у світі, яка коли-небудь керувала шлюбом, виховувала складну дитину, розпочинала новий бізнес, керувала нестабільними фінансами або пережила світову кризу, ви не допомагаєте собі.

Думка про власну унікальність стримує вас, бо змушує вірити, що те, що ви робите, непопулярне, а отже, небезпечне або неправильне.

Звичайно, ваш вибір чи обставини можуть помітно відрізнятися від «норми», але що таке «норма» насправді, окрім поєднання оточення, групи однолітків, сім'ї, релігії, уряду та засобів масової інформації, з якими ви стикалися протягом свого життя?

Хай що ви робите, ймовірно, є мільйони інших людей, які також пробували, робили або роблять подібне.

Ви особливі, але *не самотні*.

08 | Перестаньте мислити короткостроково.

Миттєве задоволення спокусливе, але не корисне.

Вам потрібно мислити довгостроковими етапами.

Не лише про те, як прожити завтрашній день, а й про те, яким буде наступний найкращий крок у вашій

кар'єрі, щоб досягти того місця, де ви хотіли би бути до пенсії. Не про те, як швидко розбагатіти, а про те, як послідовно інвестувати в диверсифікований портфель і дозволити йому зростати з часом, навіть якщо ви почнете з малого.

Річ не тільки в тім, що буде добре зараз, а й у тім, за що ви подякуєте собі пізніше.

Хоча завжди є час, щоб потішити себе й насолодитися життям, це має балансувати з принципами, цінностями й перспективним мисленням.

Інакше ви продовжуватимете топтатися на місці й дивуватися, чому берег досі не наближається.

09 | Перестаньте вважати, що ви завжди знаєте краще.

Це не додає впевненості в собі так, як ви думаєте.

Найчастіше це змушує вас почуватися безнадійними й переможеними, бо коли виникають проблеми, ви думаєте, що знаєте єдине рішення, єдину відповідь і єдиний життєздатний результат для вашого життя.

Дозвольте життю здивувати вас.

Дозвольте експертам допомагати вам.

Дозвольте людям, які мудріші за вас, показати вам шлях.

Замість того щоб думати, що ви знаєте єдиний вихід, подумайте, що, можливо, ви не знаєте, що саме вам не вистачає в партнері, і будьте відкритими до різних типів людей. Подумайте про те, що ви не знаєте точно, яка робота вам підходить, і будьте відкритими для експериментів. Дозвольте собі посидіти з думкою, що

є неймовірні речі просто в межах вашої досяжності, яких ви не усвідомлюєте, тому що вас ніколи не вчили.

Ви не маєте всіх відповідей, навіть якщо у вас їх багато.

Ніхто не знає.

Життя — це розвиток.

Впустіть у нього те, що ви раніше не обирали.

Ви станете від цього кращими.

10 | Перестаньте недооцінювати силу внутрішньої роботи.

Правда про рух уперед полягає в тому, що він більше за будь-що стосується теперішнього нерухомого стану.

Чи можете ви посидіти наодинці із собою?

Чи можете ви бути присутніми?

Чи можете ви дозволити собі перетравити напливи почуттів?

Чи можете ви поставити собі складні запитання, щоб отримати важливі відповіді?

Чи готові ви змінити свою думку?

Чи готові ви змінити своє життя?

Хоча є багато аспектів, що існують поза вашим контролем, ті, що всередині вас, часто є вашим відображенням.

Коли ви берете зобов'язання працювати над собою, ці зусилля випромінюються і зачіпають все і всіх навколо

вас. Тож прагніть до зростання. Прагніть ставати кращими. Вирішіть, що ви готові розширити своє серце за його нинішні межі.

На вас чекає набагато більше, але спершу ви маєте відкритися новому.

11 | Не применшуйте своїх мрій.

Якщо фортуна прихильна до хоробрих, то вона й перевагу віддає сміливцям.

Ви не тільки повинні мати чітке бачення того, що хочете створити далі у своєму житті, вам також потрібно бути амбітними. Ви повинні мислити за межами своєї поточної перспективи. Ви повинні бути сміливими.

Це не лише тому, що прагнення до більшого неминуче підвищує ваші очікування загалом, а й тому, що *сміливість часто підказує вам, на що ви насправді здатні, хоча ви, можливо, ще не вірите в це.*

Якщо ви готові повірити, що щось *може* бути можливим для вас, — це вже можливо.

Той факт, що ви готові розглянути таку можливість, означає, що це вже десь у межах ваших можливостей. Потрібно лише спочатку усвідомити це, а потім почати діяти.

12 | Не уникайте власного дискомфорту.

Дискомфорт сигналізує про те, що потрібно щось змінити.

Дискомфорт, як і гнів, горе та ревності, є здоровою людською емоцією, що несе певне повідомлення. Не-

здоровим є не саме почуття, а те, що ми не знаємо, що з ним робити, коли воно виникає.

Гнів — це здорова реакція на несправедливість або порушення меж. Скорбота — це здорова реакція на втрату. Ревнощі — це здорова реакція на те, що хтось інший домагається того, чому ви опираєтеся. Так само дискомфорт — це здорова реакція на усвідомлення того, що настав час змін. Дискомфорт не намагається вас покарати, він намагається вам допомогти.

Однак більшість людей не може витримати його достатньо довго, щоб дозволити йому повідомити те, що він мусить, не кажучи вже про наступний крок, який часто полягає в тому, щоб тимчасово перетерпіти ще більший дискомфорт, перш ніж буде знайдено рішення.

Дискомфорт — це досвід, з яким більшість людей не бажає стикатися або який не хоче відчувати.

Саме тому їхнє життя залишається таким, яким воно є.

13 | Годі думати, що хибний вибір — найгірший із можливих варіантів.

Причина, чому так багато людей опираються змінам, попри бажання і потребу в них, полягає в тому, що вони вважають, що можуть «помилитися». Вони переконані: те, що вони мають, добре або достатньо добре, і, зробивши стрибок, вони можуть повністю зійти зі шляху та зруйнувати те, що було добре, намагаючись досягти чогось кращого.

Це хибна логіка.

У житті є дуже мало рішень, які ми не можемо змінити або принаймні скоригувати у процесі життя. Світ не карає нас за те, що ми обираємо щось одне. Ми самі караємо себе через страх і бажання йти найпростішим, безпроблемним шляхом.

Я знаю, що найгіршим можливим результатом здається хибний вибір, але найгірший можливий результат — це те, що ви ніколи не проживете повноцінно своє життя, ніколи сповна не відчуєте глибину й красу існування, ніколи не здійсніте своїх мрій, ніколи не реалізуєтеся, ніколи не знайдете сенсу... і все це тому, що занадто боїтеся здійснити неправильний вибір.

Помилка — це не найгірше, що може статися.

Відмова рухатися вперед — ось що найгірше.

ВИ БОЇТЕСЯ ВІДНАЙТИ МУДРІСТЬ В ЕМОЦІЯХ, ЯКИХ ТАК *прагне* ДУША

На перший погляд здається, що наші емоції завжди вимагають реакції.

Ми вважаємо: якщо відчуваємо щось глибоке, то повинні негайно на це відреагувати, і що глибше це почуття, то воно реальніше. Так, ніби ми досі керуємося нашими найнижчими інстинктами, ніби якийсь абстрактний страх недостатності перетворюється на неминучу боротьбу за виживання.

Цей імпульс часто змушує нас опиратися цим емоціям, боятися не того, що вони триватимуть вічно, а дозволу відчувати їх сповна, того, що вони змусять нас здійснити вибір, з яким нам доведеться жити вічно.

У певному сенсі це форма мудрості. Принаймні на якомусь рівні ми визнаємо, що наші почуття слід оцінювати, перш ніж реагувати на них, щоб не здійснити вибір, про який потім шкодуватимемо.

Але що, як саме це і є причиною того, що ми відчуваємо себе у безвиході?

Що, коли власне в емоціях, яким ви опираєтеся, існує певний код мудрості, потрібний вашій підсвідомості, щоб розібратися в реальності й зробити наступний

крок? Що, якщо ви намагаєтеся написати історію про значення почуттів і необхідну роботу з ними, а насправді уникаєте їх? Що, коли тільки через повну обробку цих емоцій ваше тіло зможе поглинути критично важливу інформацію, необхідну на підсвідомому рівні, щоб краще висловлювати ваш досвід?

Що, якби замість того щоб багато думати, замість того щоб надмірно аналізувати, замість того щоб намагатися з'ясувати, що вам потрібно робити далі, ви сіли й дозволили собі відчувати те, що ви відчуваєте у той момент, коли хочете це відчувати? Що, якби ви вирішили, що хоча б на мить не реагуватимете чи не ухвалюватимете рішення, перебуваючи в цьому стані, а просто будете там?

Що, якби ви визнали, що цілеспрямоване, осмислене чи узгоджене життя не означає, що ви можете повністю уникнути цих почуттів, тому що вони не є покаранням, вони є дороговказом? Що, якби ви навчилися довіряти мудрості вашого тіла, дозволяючи йому отримувати справжній зворотний зв'язок, щоб воно могло здійснити зміни, необхідні для повернення вас на ваш власний шлях?

Що, якщо причина того, що ви продовжуєте кружляти, полягає в тому, що ви починаєте діяти ще до моменту, коли емоція буде повністю опрацьована, і таким чином втрачаєте частину потрібної вам інформації?

Що, коли з вами все гаразд, а у вашому житті, навпаки, є щось, що потрібно скоригувати, щось, що ви не дозволили собі відчувати, не кажучи вже про те, щоб вирішити?

Що, якщо перед тим, як розум проясниться, вам треба відпочити?

Що, якщо ваше життя застрягає і стагнує, коли ви забороняєте собі відчувати, і таким чином ваша емоційна навігаційна система стає на паузу? Що, коли спроби вашого розуму перервати повне вивільнення цих емоцій насправді їх стримує? Що, якщо вам не потрібно вимагати відповідей просто зараз, а дозволити собі обробити весь обсяг ваших переживань, поки ви знову не відчуєте перезавантаження?

Що, якби ви дали собі безпечний простір, щоб осмислити емоції, а потім, наступного ранку, дозволили собі прокинутись у спокої, з вірою у чергові дії?

Що, якби замість того щоб намагатися розкласти все це по поличках, із визначеною кінцевою метою і списком запитань, на які потрібно відповісти, ви віддали все це найбільшій мудрості, яку ви можете зібрати в собі, мудрості, яку можна здобути, лише дозволивши своїй душі спостерігати небажані відчуття?

Наступного разу, коли зрозумієте, що ваше серце досі розпечене гнівом і горем, я сподіваюсь, ви просто дозволите собі відчути це, не примушуючи себе бути спокійнішими.

Наступного разу, коли подумаєте: «Зі мною все має бути гаразд», я сподіваюсь, ви не будете соромитися приглушити той самий внутрішній інстинкт, який кричить, що ви не створені для більшого.

Коли я кажу, що ви створені для більшого, то маю на увазі, що ви створені для стосунків, які наповнюють і заряджають вас енергією. Я маю на увазі, що ви створені для того, щоб вас цінували й бачили. Я маю на увазі, що ви створені для того, щоб пізнати себе в глибині душі. Я маю на увазі, що ви маєте пережити

щось у цьому житті, і тільки ви знатимете, що саме. Незалежно від того, чи це буде важко або легко, просто або складно, станеться завтра або через десять років, ви впізнаєте це, коли воно прийде, тому що воно залишить вас у стані здивування й благодаті.

Життя для більшого не завжди розширюється назовні, дуже часто воно відкривається всередину.

Я сподіваюся, ви поміркуєте, що, певно, це можливо для вас.

Сподіваюсь, ви поступово зрозумієте, що можете жити без проблем, які потрібно розв'язати, або без гір, які потрібно підкорити. Сподіваюсь, ви зрозумієте, що ваше існування не завжди буде постійною криницею туги, бо коли спрагу втамовано, потреба згасає.

Сподіваюсь, ви поступово навчитесь вкладати свою енергію не в опір відчуттям, а в побудову того, що буде, на основі мудрості, яку дав вам власний досвід. Сподіваюсь, ви зрозумієте, що ваш перший вибір не обов'язково має стати останнім, що жодна кількість неправильних кроків не змусить ваш шлях повністю зникнути. Сподіваюсь, ви зрозумієте, що світ можна змінити, як і ваше життя. Ви прийшли сюди не для того, щоб переживати досвід, який інші люди обрали для вас, а для того, щоб зрештою ухвалити власне рішення.

Я сподіваюсь, ви зрозумієте, що можете жити із запитаннями.

Ви можете проживати почуття, не дозволяючи йому спалити все дотла.

Ви можете бути свідком, просто спостерігати.

Ви можете дозволити своєму тілу поглинати знання на рівні, набагато глибшому, ніж ви самі могли б досягти.

І коли вказівки, які пропонує мудрість, з'являться на поверхні вашого розуму, я сподіваюсь, ви приготуєтесь йти.

Ваше життя чекає по той бік.

10 ОЗНАК

ЗРУШЕНЬ у ЖИТТІ, НАВІТЬ НЕПОМІТНИХ

Навіть тут, навіть зараз — ви зростаєте.

Я знаю, що здається, ніби єдині мірила власного прогресу — це час, етапи та досягнуті цілі, але насправді прогрес — це більше про те, як ми узгоджуємося з потребами та бажаннями, і менше про те, наскільки досконало, на нашу думку, ми змальовуємо зовнішню картину уявних нас.

Ось чому часто саме найсуперечливіші часи надають нам найбільше можливостей для зростання.

Ось низка ознак зрушень у житті, навіть непомітних.

01 | Ви втратили стосунки.

Можливо, ви озираетесь назад і сумуєте за всіма, з ким втратили зв'язок.

Можливо, ви роздумуєте над усіма своїми потенційними стосунками й тим, чи достатньо ви докладали зусиль. Можливо, ви думаєте про всіх друзів і знайомих, з якими перетнулися, і шкодуєте, що не зблизилися. Можливо, ви озираетесь на всю ту підтримку, яку мали, і дивуєтесь, чому вирішили йти власним шляхом.

Втрата стосунків — часто ознака того, що ми стаємо людьми, якими повинні бути.

Одному колу друзів і знайомих не судилося бути з нами поруч протягом усього життя. Якщо ці люди не зростають разом із нами, ми часто не встигаємо за ними, коли вони йдуть своїми життєвими шляхами. Це не обов'язково погано. Це не ознака невдачі.

Насправді готовність відпустити соціальний комфорт, щоб дотримуватися автентичності, — це ознака величезного, неймовірного зростання.

Ми втрачаємо стосунки не тому, що не гідні їх, ми втрачаємо їх тому, що не відповідаємо їм. Зазвичай це хороший показник того, що ми вирости, змінилися і нам потрібно налаштуватися на людей, які розуміють, ким ми стаємо, а не тільки ким ми були.

02 | Ви сумніваєтесь у своєму наступному кроці.

Якщо ви не сумніваєтесь у своєму наступному кроці, це неправильний крок.

Я знаю, що це здається неправильним, наче найправильніший вчинок позбавить вас будь-яких сумнівів, страхів і тривог. Що більш правильним буде цей крок, то більш несвідомою, емоційною і часто втіленою буде ваша реакція.

Ви боїтеся, тому що вам не байдуже. Ви сумніваєтеся, тому що це справді щось для вас означає. Ви нервуєтеся перед незнайомим.

Ви нарешті обираєте справді бажане, суперечите обмежувальним переконанням, які стримували вас увесь цей час, і вперше ставите щось на кін.

Чужі сценарії успіху більше вас не задовольняють. Ви вже не просто пасивно пливете за течією свого

існування. Ви здійснюєте вибір, а це пов'язано з дискомфортом, із відповідальністю і часто зі страхом.

Занадто багато людей зупиняються, бо бояться цього початкового поштовху, але вони також ніколи не вчаться розправляти крила й нікуди не прилітають.

03 | Ви злегка соромитеся минулого.

Згадуючи, ким ви були лише рік тому, ви здригаєтеся.

Хоча це неймовірно важливе переживання, і до того ж поширене, будь ласка, знайте, що це ознака не того, що ви були жахливою людиною раніше, а лише того, що ви починаєте краще усвідомлювати, ким ви є і ким не хочете бути.

Знайте, що ніхто й ніколи не судив вас так, як ви зараз.

Крім того, це природна частина процесу позитивної дезінтеграції. Ваше колишнє «Я» більше не придатне до керування нинішнім життям, і тому воно має трансформуватися в те, ким ви стаєте зараз.

04 | Ви сповільнюєтеся.

Замість швидкого, інтенсивного поспіху, ви зацікавлені в усвідомленому, цілеспрямованому ухваленні рішень.

Коли сповільнюємося, це відбувається тому, що ми більше не тікаємо від того, що погано, а вчимося робити кроки назустріч тому, що правильно.

Можливо, ви зрозуміли, що вам потрібна перерва.

Можливо, ви чітко побачили, що ваше робоче навантаження було надвеликим.

Можливо, ви нарешті змирилися з тим, що перенапружувалися й вигоріли, що зрештою вам доведеться чимось поступитися.

Замість того щоб намагатися проштовхнути всі сигнали вашого тіла про те, що ви робите забагато, це час для зростання, час сповільнитися й дослухатися до того, що вони прагнули повідомити весь цей час.

У цій тиші та спокої ми часто знаходимо відповіді, про пошуки яких навіть не підозрювали.

05 | Ви більше піклуєтеся про самопочуття, а не про ставлення оточення.

Вас більше не влаштовує життя, спрямоване на те, щоб догодити всім, окрім себе.

Іноді доказом цього є гнів та агресія. Ви відчуваєте, що вам набридли чужі судження й недоліки, і вам може здатися, що ви хочете накинутися на цих людей або розірвати з ними стосунки, щоб позбавитися частини тиску.

Тут потрібно встановити певні межі, і насамперед це починається з вас самих.

Ви повинні почати з ухвалення рішень щодо *свого життя*, а не життя ваших батьків, не життя ваших друзів, не життя вашого партнера, не життя ваших однолітків.

Коли ви розповідатимете правду, дайте людям змогу відповісти, а не лише припускайте їхні реакції.

Таким чином ви можете зробити висновок про ваші стосунки.

Якщо ви згадуєте випадки, коли не встановили межі, які мали б установити, і шкодуєте про брак самоповаги, запишіть усе це. Покладіть лист у шухляду й поверніться до нього завтра. Чи є там щось, чим варто поділитися з людьми, яких це стосується? Чи принесе вам спокій, якщо ви підійдете до них і скажете, що відчуваєте, або ж це лише додасть вам стресу?

Це рішення ви можете ухвалити самі, але спершу просто знайте, що це чудова ознака зростання — те, що ви достатньо розгнівані, щоб перестати жити за таємним переліком правил, установлених людьми, які не повинні ходити у вашому взутті.

06 | Ви опрацьовуєте забуті почуття.

Витіснені емоції — це почуття, які або не мають видимого коріння, або здаються надмірною реакцією з огляду на ситуацію.

Часто ці почуття насправді пов'язані з чимось зовсім іншим і були спровоковані вашими поточними обставинами.

Подібно до того як ваше тіло щодня позбавляється від клітин шкіри та надлишкових відходів, це ще один спосіб вивільнення спогадів та емоційних реакцій із тканин і клітин.

Цей процес, імовірно, буде більш вираженим, якщо у вас є історія придушення ваших почуттів.

У будь-якому разі обдаруйте себе прихильністю та довірою.

Вам дуже добре вдається розібратися в дуже складних питаннях.

07 | Ви усвідомлюєте проблеми, навіть якщо не знаєте, що було б правильно.

Я знаю, що здається, ніби ваше життя має розгортатися з місця одкровення; що одного дня ви прокинетесь й чітко усвідомите, чого саме хочете, коли та де.

Але так майже ніколи не буває.

Справжні зміни майже завжди спричинені не почуттям натхнення, а почуттям незадоволення.

Перш ніж ви дізнаєтеся, що правильно, ви з'ясуєте проблему.

Це найстрашніша частина, тому що запитання залишаються без відповідей, і, здається, вони будуть нескінченними. Здається, що ви в пастці. Здається, що виходу немає.

Він є, просто ви про нього ще не подумали.

У цьому є сенс, тому що ви також до кінця не змирилися з тим, що насправді не працює у вашому житті.

Коли ви наберетеся сміливості зробити щось одне, ви натрапляєте на інше.

08 | Ви відчуваєте раптове узгодження.

Навіть якщо ви ще відчуваєте, що повністю застрягли там, де зараз перебуваєте, ви все одно починаєте ставити крапки над «і».

Ймовірно, з'явилася можливість, про яку ви не думали: ви зустріли потрібну людину в потрібний час; можливо, ви побачили або почули щось, що не можете не сприймати як «знак». Імовірно, щось дивовижним

чином збігається, навіть попри всі ваші сумніви й думки, що це неможливо.

Необов'язково закінчувати все просто зараз.

Достатньо того, що кілька шматочків складається разом.

Те, що призначене для вас, з'явиться і залишиться з вами стільки, скільки буде потрібно.

У цьому процесі ви починаєте розуміти, що частина налагодження бажаного життя полягає не лише в тому, щоб контролювати вхідні та вихідні дані, а й у тому, щоб відкритися можливостям, які виявилися такими хорошими, що ви, ймовірно, навіть не думали про них просити.

Часто існує план, який перевершує ваш, але тільки тоді, коли ми здаємося, ми по-справжньому розуміємо переспрямування.

09 | Ви більше прагнете бути щасливими, аніж успішними.

Якщо раніше вас більше цікавили статки, успіх або кращий титул, то тепер ви намагаєтеся будувати свій день так, щоб почуватися краще й насолоджуватися якомога більшим.

Це чудова ознака прогресу, хоча спершу може здатися, що ви робите менше й ставите перед собою менш амбітні цілі.

Ви стаєте амбітними в тому, що справді має значення, — у вашому серці, душі та дусі.

Що, якби ваша мета полягала в тому, щоб насолоджуватися кожним днем якомога більше?

Знайти одну перлину вдячності?

Проводити спокійно час зі своїми близькими?

Насолоджуватися свіжим повітрям?

Добре висиплятися?

Що потрібно для того, аби по-справжньому почуватися живими щодня?

Ці питання виникають у вас, коли ви реально досягаєте безпрецедентного прогресу.

10 | Ви усвідомлюєте відсутність будь-якого фінішу.

Якщо ви схожі на більшість людей, то, мабуть, прожили більшу частину свого життя в очікуванні «наступного кроку», щоб нарешті стати щасливими й вільними.

Дорослішання означає, що ви усвідомлюєте відсутність будь-якого фінішу.

Не існує точки, у якій ви просто зупинитеся.

Це марафон, а не спринт.

Замість того щоб пробігти якомога швидше, ви тепер зацікавлені в тому, що буде найбільш стійким і значущим у довгостроковій перспективі.

Ви ніколи не відчуєте, що «зробили це», і знаєте чому? Ви цього не хочете. Ви не хочете, щоб планка на цьому закінчувалася. Ви не хочете досягти вершини так швидко.

Не існує точки, після якої всі ваші турботи розчиняться, життя стане чарівно легким і ви будете щасливі вічно.

Існує лише теперішнє, і те, як ми ним керуємо, і те, як ми реагуємо.

Це все, чим ми можемо керувати.

Це все, до чого ми можемо прагнути.

ЯК ПАМ'ЯТАТИ,
ЩО ВИ НЕ САМОТНІ,
хоча часом
здається НАВПАКИ

Коли ви відчуваєте самотність, то боїтеся не її.

Ви знаєте, як простягнути вночі руки на прохолодних простирадлах. Знаєте, як їхати з опущеними вікнами, всотуючи в себе збірки пісень. Знаєте сумирний спокій повільного занурення в теплу ванну. Знаєте дивну чарівність прогулянок наодинці, коли задивляєтеся в небо й уявляєте собі історії міста.

Ви знаєте, що тільки на самоті ми відкриваємо для себе найважливіші істини про наше життя. Без очікувань оточення ми можемо побачити, ким ми є насправді.

Ви знаєте, що таке бути на самоті.

Це не самотність, яка викликає у вас щемливе й панічне відчуття.

Це самотність, яка звучить так само, але насправді є іншою.

Самотність — це те, що трапляється, коли ви переко-нуєте себе, що більше не варті зв'язку. Самотність — це те, що трапляється, коли ви не вірите, що любов — це те, що ви отримуєте, коли ви достатньо хороші; те, що ви отримуєте, коли граєте за конкретними

й невблаганними правилами тих, від кого найбільше прагнете її отримати.

А що це за тип зв'язку?

Це не зв'язок.

Це голод.

Це марнославство.

Це прихильність.

Зв'язок — це вільний стан, коли ви ділитеся своєю присутністю одне з одним, і більше людей хотіли б зв'язатися з вами, ніж ви можете собі уявити. Зв'язок — це усвідомлення того, що, навіть коли життя дарує вам сезон самотності, ви ніколи не будете повністю роз'єднані.

Ви — частина кожної людини, яку ви коли-небудь любили.

Ви — частина кожного місця, де ви коли-небудь були.

Про вас піклуються, навіть якщо ті, хто піклується, більше не присутні у вашому повсякденному житті.

Майже завжди є принаймні одна людина, якій не байдуже, що з вами відбувається навіть у найгірші моменти вашого життя.

Ми всі вважаємо, що, оскільки живемо в такому гіперпов'язаному суспільстві, то повинні бути менш самотніми, ніж будь-коли. Ми можемо не лише підтримувати зв'язок з усіма, кого коли-небудь знали, а й бачити кожну деталь їхнього життя, що розгортається

перед нами. Жодна людина до цього ніколи не відчувала суспільство таким чином.

Саме в цьому полягає проблема.

Те, що ми отримуємо завдяки «зв'язку», ми втрачаємо в контексті.

Раніше люди віддалялися від старих міст, груп і друзів, час від часу наздоганяючи одне одного, але загалом приберігаючи інтимні подробиці свого життя для тих, хто зростав разом із ними.

Це природно, бо дає нам простір для пошуку нових ідентичностей, замість того щоб застрягнути у спробах заспокоїти різні ідентичності, які ми побудували, які зійшлися воєдино, щоб стати свідками того, ким ми є сьогодні.

Ми відчуваємося найбільш самотніми, коли ми чужі самі собі, а у світі, де всі дивляться на нас, ми радше частини бажаних уявлень, ніж ціле, яким хочемо бути.

Ми не знаємо, куди вписуємося, тому що наші уявлення про себе пов'язані з очікуваннями. Ми маємо різні обличчя для різних людей, і десь під постійним тиском бути кимось іншим ми щось втрачаємо.

Наше справжнє «Я».

Наше реальне «Я».

Тих, хто знає, що ми постійно й фундаментально пов'язані між собою.

Тих, хто знає, що нам не потрібно сто друзів, щоби бути повноцінними.

Нам не потрібно навіть десять.

Життя — це не конкурс зірок.

Річ не в тім, хто в чому найкращий і наскільки.

Йдеться про справжній зв'язок, який полягає в готовності бути самими собою й усвідомленні того, що нас зустрінуть саме там, де ми є.

Жодних пристосувань.

Жодних змін.

Жодних хованок.

Коли ми володіємо таким справжнім зв'язком, то зрештою відкриваємо для себе відчуття єдності, яке ніколи не могли зібрати до купи, дивлячись на віньєтки чийогось життя. Ми починаємо розуміти, що ці повзучі сумніви, ледь уловні страхи, глибока цікавість — універсальні. Хай наскільки ми різні ми й хай наскільки відрізняється наш досвід, не існує жодного людського досвіду, який не мав би хтось інший, хоча б у схожій версії.

Дійти до цього усвідомлення просто, але важко.

Ми повинні по-справжньому бачити крізь прикриття того, що ми вважали зв'язком, намагаючись зміцнити його в реальності.

Ми повинні по-справжньому відпустити спроби звернутися до кожної людини, яку тільки можна уявити, намагаючись повернутися додому, до себе.

Коли життя дарує нам час побути на самоті, ми повинні знайти в собі мужність спати на самоті, їсти на

самоті, танцювати на кухні в спідньому, а вночі лягати в ліжко й думати, чи все з нами буде гаразд.

Ми не заробляємо на зв'язок.

За словами Мері Олівер, «вам не потрібно йти каючись на колінах сто миль пустелею, вам потрібно лише дозволити м'якій тілесній тварині любити те, що вона любить».

Спробуйте полюбити миті, які життя дало вам, щоб побути на самоті.

Спробуйте знайти любов, пам'ятаючи, що ви вже є частиною чогось набагато більшого за вас, звідки ви прийшли й куди ви повернетесь.

Спробуйте знайти любов у тому, що, ймовірно, вам дається можливість належати самому собі, щоб ви могли представити цю людину комусь іншому.

І, можливо, це був той шматочок, якого не вистачало весь цей час.

7 ШЛЯХІВ до ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

Життєстійкість — це не вроджена риса, це практика.

Насправді наша здатність реагувати на життя і давати з ним раду зазвичай є прямим відображенням кількості подоланих викликів. Зазвичай люди, які є найбільш спокійними, пройшли через найгірше, що могло їм запропонувати життя.

Це не випадковість.

Коли ми вчимося краще реагувати на обставини, особливо через практику й повторення, ми розвиваємо характер, необхідний для того, щоб легше йти по життю.

Ось 7 стратегій, які ви можете використовувати, щоб не лише реагувати на свої емоції, а й навчитися на них, розвиватися та використовувати їх на свою користь.

Прислухайтесь до своїх почуттів.

Замість того щоб відштовхуватися від своїх емоцій, стійкі люди чітко усвідомлюють, що саме вони відчують і чому.

Замість того щоб відсторонитися від своїх почуттів (як це можна зробити за допомогою алкоголю, придушення або відволікання), емоційно стійкі люди ведуть

щоденник, розмовляють із терапевтом чи довіреним другом або висловлюють свої переживання в інший спосіб, який підтверджує їхню природність.

Прийміть це, навіть якщо вам це не подобається.

Прийняти щось не означає із цим погодитися. Не означає намір це змінити. Це не означає, що це правильно. Прийняття означає лише те, що ви більше не заперечуватимете реальність.

Прийняття — це перший крок до зцілення, тому що поки ми не побачимо наші обставини такими, які вони є, зміни неможливі. Навіть якщо ваше прийняття здається визнанням того, що ви перебуваєте в кризі й потребуєте допомоги, це все одно прогрес, тому що ви набагато ближче до її отримання, на відміну від того, де ви були б, якби продовжували заперечувати.

Говоріть відверто про свої почуття.

Коли ми заплутались у своїх почуттях, факти можуть бути абсолютно викривленими.

Щоб миттєво заспокоїтися і зрозуміти, що відбувається насправді, варто викласти факти про ситуацію або те, що ви відчуваєте, так просто, як тільки можете. Це може мати такий вигляд:

— Я перебуваю на межі жорсткого розриву, якого не очікував, і зараз я відчуваю розгубленим, нестабільним і збентеженим.

— Мені не подобається, який я маю вигляд, і після тривалої боротьби за прийняття себе я втрачаю надію на те, що коли-небудь знайду спокій.

— Мене турбує моя ситуація на роботі, і хоча я усвідомлюю, що це ірраціонально, ці почуття сильні та погіршують якість мого життя.

Знайдіть свій мотив.

Стійкі люди знаходять позитивні моменти в усьому.

Інакше кажучи, вони знаходять свій мотив незалежно від того, що відбувається. Якщо вони зобов'язані робити те, що їм не до вподоби, вони уявляють потенційну користь. Якщо від них вимагають іти на роботу, займатися спортом або робити щось, що не приносить задоволення, вони зосереджуються на тому, яку користь вони можуть із цього отримати.

Замість того щоб думати, що ви не любите одного члена сім'ї й тому боїтеся свят, подумайте про те, якими щасливими ви будете, побачивши всіх інших, кого любите, — і тоді одна людина здаватиметься вам вартою того, щоб мати з нею справу. Замість того щоб думати про те, що ви не хочете йти на роботу, подумайте про свої довгострокові цілі або навіть просто про зарплату. Замість того щоб думати, що ви не хочете займатися спортом, подумайте про те, наскільки краще ви почуватиметесь після цього, або про те, наскільки успішними ви станете наприкінці тижня.

У всіх життєвих пропозиціях завжди можна віднайти користь. Емоційно стійкі люди знаходять її.

Навчіться сміятися із себе.

Гумор — це неймовірний інструмент для розрядки напружених і складних ситуацій.

Якщо ви зможете пожартувати із власних труднощів або знайти щось смішне й безглузде у власній поведінці, то, найімовірніше, виявите, що вам набагато легше впоратися із власним становищем. Гумор миттєво розряджає будь-яку ситуацію, а коли ви не сприймаєте все так серйозно, він зменшує непотрібний тиск.

Розв'яжіть проблему.

Найчастіше, виконавши певну дію, ми можемо покласти кінець нашим турботам.

Насправді ми часто виявляємо, що речі, які нас найбільше дратують, вказують на проблему в нашому житті, над вирішенням якої нам потрібно попрацювати. Якщо ми постійно відчуваємо стрес через фінанси, то фінансовий добробут має бути чимось, що ми стратегічно плануємо й пріоритезуємо. Якщо ми постійно конфліктуємо у стосунках, то варто зосередитися на розвитку емоційного інтелекту та на тому, як краще ладнати з іншими.

Хоча більшість людей дозволяє життю відбуватися з ними, емоційно стійкі визнають, що багато чого в житті є відображенням їх самих, а отже, вони можуть контролювати власні результати.

Змініть себе.

Дискомфорт — це заклик до змін.

Коли ми відчуваємо найбільший дискомфорт у нашому житті, це часто відбувається тому, що життя потребує кращої версії. Хоча здається, що дискомфорт має бути нашим ворогом, насправді він є нашим найбільшим союзником, глибоким і всепроникним знанням

того, що ми заслуговуємо на більше, здатні на більше й призначені для більшого.

Найефективніше, що роблять емоційно стійкі люди, — вони пристосовуються. Коли їхні старі методи більше не можуть їх підтримувати, вони переосмислюють себе. Вони відпускають колишні аспекти себе й будують нові. Вони перебувають у стані постійного зростання.

Хоча ви не завжди можете контролювати власні почуття, ви можете контролювати свою відповідь, і в цій реакції ви віднайдете свободу.

ДОВІРТЕСЯ СЕРЦЮ,
ЩО ЗНАЄ ІСТИНУ,
НАВІТЬ *якщо* МОЗОК
ЦЬОГО НЕ УСВІДОМЛЮЄ

Якщо в цьому світі більше немає нічого, чому ви можете довіряти, знайте, що ваше серце володіє істиною. Ваше серце відчуває, що правильно для вас, що перебуває на призначеному шляху. Ваше серце знає, що допоможе вам розвиватися і ставати тією людиною, якою ви прагнете бути, а також знає, що стоїть на вашому шляху.

Спілкування із серцем є ледь уловимим.

Воно інформує вас про цю істину не голосом у вашій голові, а дуже тихими натяками в глибині вашої душі. Розум не може ні впорядкувати ці почуття, ні надати їм сенсу. Ваш розум присвячений прокладеному шляху, шматкам життя, яке ви побудували для людини, якою досі вважаєте себе. Ваш розум прагне осмислення, визначеності, структури, логіки і ясності, і саме це викликатиме найбільший опір.

Любов не розумна.

Покликання не визначене.

Пробудження звільняє структуру.

Душа не керується логікою.

Ваш розум гарантував безпеку, вірячи, що є тільки один шлях, тільки один спосіб життя.

Ваше серце знає щось набагато більше. Воно знає, що вам судилося шукати те, що робить вас живими, воно знає, що дари, закладені у вас, можуть зцілити багатьох, і воно точно знає, якою людиною вам судилося стати, навіть якщо зараз ви не можете уявити собі нічого іншого.

Ваше серце повільно б'ється. Воно не діє імпульсивно, ірраціонально чи зі злістю. Серце показує вам правду через нетлінні почуття. Серце показує вам, де ви маєте бути, через те, куди воно вас постійно приводить. Серце не боїться стрибків віри, тому що воно відчуває, що існує по той бік. Серце звикло вірити раніше, ніж бачити. Серце — центральна частина того, ким ви є, а за істиною, яка живе в ньому, ви повинні йти.

Найважливіша подорож у вашому житті — це та, у якій ви виявляєте силу волі, щоб не полишити небажане життя, а радше щоб наважитися, поставити все на карту, переступити через горизонт, стрибнути й повірити, що дорога розстелиться вам назустріч.

Ви можете вважати, що ваш раціональний розум привів вас туди, де ви перебуваєте сьогодні, але насправді це були тисячі невідомих, які ожили, маленькі почуття, за якими ви йшли, попри все, що говорило вам не робити цього, маленькі поклики, які запрошували вас у зовсім інший світ — той, якого ви ще не могли бачити, але неминуче знали, що він буде справжнім.

Можливо, вам знадобився певний час, щоб прозріти, але ваше серце весь цей час знало. Питання не в тому, підете ви за ним чи ні, а в тому, як довго ви чекатимете, щоб почати життя, яке, як ви знаєте, призначене для вас.

ЯК ЗАБУТИ КОГОСЬ:
КОРИСНИЙ ПОСІБНИК,
що вчить,
ЯК ЗВІЛЬНИТИСЯ ВІД ПРИХИЛЬНОСТІ,
ВІДРОДИТИ СЕБЕ *й* ВІДКРИТИ
СВОЄ ЖИТТЯ НОВОМУ КОХАННЮ

Розбите серце — це важко, але це не назавжди, і ви змолоду відчуєте його непропорційно велику кількість разів. Хоча, звичайно, це може вразити нас так само сильно на будь-якому етапі життя.

Поки ви зустрічаєтеся, ви радше переходите від стосунків до стосунків, працюючи над тим, щоб знайти людину, з якою ви залишитеся надовго. Вам доведеться пережити не одну, а часто цілу низку втрат і розбитих сердець. Повторюваність може створювати ефект вивченої безпорадності: здається, що ваше серце завжди розбивається, ви ніколи не знайдете потрібної або достатньо хорошої людини. Це лише тимчасове явище.

Найімовірніше, ви проведете решту свого життя з кимось, з ким щасливо поєднані. Ви не призначені для того, щоб застрягнути в цьому «туди-сюди». Ви не створені для того, щоб установити прекрасний зв'язок із кимось, а потім розірвати його. Ви не повинні будувати фундамент, а потім дозволити комусь зруйнувати його вщент. Ось чому ви почуваєтеся такими чужими, так невідповідно й так жахливо: це не так,

як ви повинні відчувати життя, і не так, як ви відчуватимете протягом більшої частини вашого життєвого шляху.

Зараз біль змушує вас думати, що тільки тому, що хтось назавжди піде з вашого життя, біль також залишиться назавжди. Але ви бачите лише втрати. Ви ще не бачите здобутків.

Чого можна навчитись у розбитого серця?

Як виявляється, багато чого.

Зараз життя пропонує вам другий шанс. Воно підказує вам, що людина, на якій ви зациклилися, — не та, з якою ви повинні проводити кожен день свого життя. Ваш супутник життя — це той, хто остаточно вас сформує. Його вплив на ваше життя значною мірою зробить вас тим, ким ви станете. Чи є людина, яку ви оплакуєте, вашим особистим ідеалом? Чи хотіли б ви мати дітей, схожих на неї? Якщо відповідь «ні», то ви не хочете бути із цією людиною. Через кілька років ви подивитесь на неї й захочете впасти на коліна від вдячності за те, що пішли іншим шляхом.

Не те щоб ви відчули це вже зараз.

Зараз ви настільки зосереджені на тому, що, на вашу думку, ви втратили, що не усвідомлюєте, який родючий ґрунт під вами. Земля рухається, коли розбиваються наші серця. Коли нас виштовхують із зони комфорту, ми змінюємося. Просто зараз у вас є вибір: ви можете використати всю свою енергію, щоб улаштувати істеріку через те, що не отримали бажаного, або ж можете взяти всю енергію, яку раніше витрачали на любов,

турботу, хвилювання, проведення часу з цією людиною та думки про неї, і вкласти її в себе.

Знаєте, що ви можете зробити, коли ваша енергія цілковито ваша?

Що завгодно. Будь-що. Ви можете почати працювати додатково, поки це не стане вашою основною роботою, і до цього часу наступного року ви могли б бути самозайнятою людиною, яка віддає себе улюбленій справі щодня. Ви можете поїхати в Сен-Тропе й сидіти на пляжі на самоті. Ви можете проводити ночі за читанням і засвоєнням знань, які повністю змінять якість вашого життя протягом наступних десятиліть. Ви можете витратити гроші, які марнували на випивку, їжу та проживання, і почати віддавати борги, щоб мати менше обов'язків і більше свободи.

Ви можете стати саме тими, ким хочете й ким судилося бути. У вас ще є все життя, щоб кохати. У вас є час, щоб змінити себе.

Ви оплакуєте втрату потенційного майбутнього, але воно було лише потенційним.

Це нормально й природно — горювати про втрату когось, з ким у вас були глибокі та інтимні стосунки. Але коли це стає нав'язливою ідеєю, доводить до спустошення і повної нездатності рухатися далі, йдеться вже не про людину, яку ви оплакуєте, а про ідею, яку ви мали щодо свого майбутнього життя.

Коли ви розлучаєтеся з кимось і оплакуєте втрату присутності цієї людини у вашому житті, це нормально — почуватися самотнім, відчувати хвилі емоцій, плакати, хотіти уникнути їх, почати все спочатку або

присвятити трохи часу собі. Але коли ви розлучаєтеся з кимось, на кого так чи інакше покладалися, хто давав вам відчуття впевненості, напрямку або безпеки в майбутньому, реакція буде набагато більш маніакальною. Ви будете одержимими, переконаними, що це ще не кінець, відчайдушно шукатимете «знаки», робитимете все, щоб знайти підтвердження, що вам ще судилося бути разом.

Така реакція не є реакцією того, хто кохав і втратив близьку людину. Це реакція того, хто втратив відчуття безпеки в майбутньому і готовий піти на все, щоб повернути його... навіть просто з вірою, що це «ще не кінець». Таким чином, ви знову даєте собі це відчуття.

Ось вам лакмусовий папірець: що відбувалось у вашому житті, коли ви вперше зустрілися із цією людиною? Чи знали ви, куди прямувало ваше життя до початку цих стосунків? Чи були впевнені в тому, ким ви є, чого хочете і як плануєте прожити наступні кілька років? Чи хвилювалися ви, чи відчували стрес або тривогу через те, що не знайшли стосунків у «потрібний час», або тому, що досягнете певного рубежу й залишитеся самотніми? Чи відчували втрату в кар'єрі, стрес через гроші або напруженість у сім'ї?

Обставини, які існували на момент початку стосунків, можуть багато розповісти про самі стосунки. Ось чому люди так часто сповідають істину з Євангелія: «Полюби себе насамперед». Коли двоє щасливих, добре пристосованих людей, які мають свої індивідуальні цілі, зустрічаються разом, стосунки тривають. Коли ж зустрічаються двоє людей, які потребують роботи над собою, вони використовують одне одного як пластир,

а потім стосунки розпадаються, бо зрештою вони розуміють: інша людина — це не розв'язання проблеми.

Якщо ви стурбовані майбутнім, то повинні самі скласти план. Якщо ви не впевнені в тому, чого хочете, вам потрібно сісти й улаштувати мозковий штурм, поки не з'являться якісь ідеї. Якщо ви не знаєте, ким ви є, вам потрібно розібратися в собі. Якщо ви відчуваєте себе нереалізованими, вам потрібно знайти нову роботу. Якщо ви відчуваєте стрес, вам потрібно краще керувати своїм часом, грошима або стосунками.

Ось що вам потрібно було зробити тоді, і це ви маєте нагоду зробити зараз.

Ви не забудете про цю людину. Вам доведеться відволіктися.

«Забути» про когось неможливо. Що більше ви намагатиметеся не думати про кохану людину, то більше ви думатимете про неї. Жити так, ніби нічого не змінилося, — це не те, що потрібно, аби «рухатися далі». Нормальне життя, яке ви колись знали, зникло. Якщо ви далі житимете так, ніби ця людина ще поруч, ви обертатиметеся навколо порожнечі. Неможливо буде на мить стримати ні думки, ні сльози. Ви сидітимете в кімнаті, у якій колись сиділи разом, і плакатимете. Ви зайдете в магазин, до якого разом ходили по покупки, і відчуєте себе переможеними. Ви побачите друзів, з якими разом проводили час, і відчуєте сором, тому що на людях ви зазнали поразки.

Вам потрібно встати, вам потрібно почати все спочатку і вам потрібно почати заново. Вам потрібні нові місця, люди та звички. Вам потрібні нові пригоди, цілі та плани.

Так можна пережити будь-що: ви наповнюєте своє життя такою кількістю потужних речей, які змінюють світ, що поволі, з часом, починаєте думати про ту людину дедалі менше. Не тому, що ви намагаєтеся, а тому, що тепер у вас є багато чого іншого, про що варто думати. У вас є стільки місць, куди можна піти, є стільки всього, на що варто сподіватися, і стільки пристрастей, які поглинають ваш розум.

З часом ви думатимете про цю людину дедалі менше. Не тому, що вона в один прекрасний день чарівним чином перестала вас хвилювати, а тому, що ви почали наповнювати своє життя тим, що вам важливіше.

У цьому й полягає магія розбитого серця: воно змушує вас стати іншою людиною. Якщо ви не хочете вічно сумувати, то повинні змінитися. І якщо ви зробите це правильно, ви працюватимете над тим, щоб стати тією людиною, якою завжди хотіли бути. Ви згадуватимете цей момент як вершину, як поворотний момент, як молитву без відповіді, що виявилася власне відповіддю. Це буде найкраще, що коли-небудь траплялося з вами, тому що замість теплих стосунків, які все одно не працювали, ви отримали життя своєї мрії... і ви самі собі його подарували.

Як дізнатися, що хтось насправді вам підходить?

Складність стосунків полягає в тому, що вони майже ніколи не закінчуються однозначно. Не очевидно, що ви повинні чи не повинні бути з цією людиною. На кожну проблему, яку ви маєте, ви можете перелічити всі її позитивні риси. На кожну суперечку ви можете згадати всі чудові моменти, які ви провели разом, всі

знаки, сигнали й способи, завдяки яким ви впевнені, що просто «створені одне для одного».

Протилежністю упевненості в тому, що хтось вам підходить, не є упевненість у тому, що хтось вам не підходить.

Протилежністю упевненості в тому, що хтось вам підходить, є *повна невпевненість*.

Коли хтось явно й беззаперечно «не підходить» вам, ваші стосунки не протримаються так довго. Ви не зможете розвинути й зміцнити будь-який значущий зв'язок. Ви зрозумієте, що ви принципово несумісні, задовго до того, як зможете сформувати якусь прихильність. Серце розбивається не так. Це не наслідок того, що ви не підходите комусь, хто є фундаментально «неправильний».

Це результат того, що ви зустрічаєтеся з кимось, хто багато в чому може бути «правильним», але викликає стільки сумнівів. Усвідомлення того, що хтось тобі не підходить, відбувається в крихітних жестах. Ви не публікуєте багато фотографій в інтернеті, бо десь глибоко в душі знаєте, що ці стосунки не триватимуть довго. Це уникання знайомства з батьками, бо ви знаєте, що вони відреагують не так, як ви сподіваєтеся. У тихі хвилини ви міркуєте: «А що, як є щось ще?». Мрії про можливості, які могло б подарувати життя, якби вас не було з цією людиною.

Це ходіння туди-сюди й роздуми про те, чи є ця людина тією, з якою ви могли б жити довіку, замість того щоб просто ловити момент і прожити разом життя.

Серце не розбивається через людей, які вам зовсім не підходять. Ви не можете підійти до них настільки

близько, щоб зробити їм боляче. Воно розбивається через людей, які достатньо правильні, щоб дати вам надію, але достатньо неправильні, щоб завадити вам зблизитися або оформити це офіційно.

Ось чому вам не потрібно остерігатися людей, які вас відкидають, так само як і людей, які залишають вас у підвішеному стані, людей, які ще хочуть вас бачити, не беручи на себе жодних зобов'язань, людей, які кажуть, що зараз «просто не найкращий час» або що вони «не шукають нічого серйозного». Правда полягає в тому, що ніхто не шукає нічого серйозного, поки не зустрине когось, кого серйозно покохає. Ніколи не буває слухного часу, доки не з'являється слухна людина.

Протилежністю «простому знанню», що хтось вам підходить, не є «просто знання», що хтось вам не підходить. Це сумнів. Бути дуже невпевненими означає, що ви знаєте відповідь... ви просто занадто прив'язалися, щоб визнати це.

Як «відпустити», коли ви не можете перестати думати про когось?

Після вашого розриву всі навколо будуть радити вам просто «відпустити» минуле, рухатися далі й почати все з чистого аркуша. Вони скажуть вам піти випити, почати ходити на побачення і насолоджуватися новою здобутою свободою. У найкращому разі це буде дратувати, а в найгіршому — зводити з розуму. Немає нічого більш недолугого, ніж хтось, хто, здається, вірить, що чарка текіли й випадковий суботній зв'язок слугуватимуть ліками проти розбитого серця, яке ви зараз маєте. Майбутнє, яким ви його уявляли, змінилося.

Теперішнє, до якого ви звикли, теж змінилося. Зараз вам більше не потрібна невизначеність. Вам не потрібно намагатися втиснути себе в нове життя, коли ви вже панічно боїтеся того, що станеться далі.

Що більше ви намагаєтеся «відпустити» й «рухатися далі», то інтенсивніше ваш мозок шукатиме причин, чому ви повинні думати про це більше, спробувати знову або продовжувати сподіватися.

Річ у тім, що «відпустити» — це не так активний вибір, як прийняття того, що щось уже пішло. Це не означає, що ви викреслюєте когось зі свого життя, це означає, що ви змирилися з тим фактом, що його вже немає. У цьому можна знайти подобу спокою: ви не граєтеся з тим, чи варто розтиснути руку й відпустити щось, а просто усвідомлюєте, що вже не живете з тією людиною. Її вже немає. Ви, по суті, вже відпустили.

Люди відчувають невизначеність через її зв'язок із невідомим. Але невизначеність — це також неймовірне благословення, адже вона означає, що вперше ви відірвані від того, що сталося в минулому, і від того, що, на вашу думку, має статися в майбутньому. Коли ви невизначені, то відкриті для вибору, який в іншому разі був би неможливим, тому що вам було занадто комфортно з тим, до чого ви звикли. Невизначеність — це живильне середовище для найкращих моментів життя та найепічніших можливостей.

Більшість людей тримаються за те, що вони знають і чого, на їхню думку, хочуть, бо надто бояться відчувати дискомфорт незнання. Люди, які готові подолати цю напругу, є тими, хто по-справжньому звільняє себе.

Основні правила розриву стосунків

Коли вам боляче й незручно, коли ви відчайдушно намагаєтеся повернутися назад, зрозуміти, що пішло не так, або навіть спробувати налагодити стосунки знову, ви опиняєтеся в місці, де не можете ясно мислити. Назвіть це злочином пристрасті, але люди найбільш схильні повністю заплутуватись і ухвалювати згубні для свого довгострокового добробуту рішення, коли відчують найбільший емоційний біль. Ось чому, якщо ви переживаєте розлучення, вам слід дотримуватися таких рекомендацій:

- 01 | Дотримуйтеся політики відсутності контактів, якщо тільки ваші стосунки не були настільки серйозними й вам комфортно знову бути друзями.** Колишні не тусуються наодинці одне з одним, не ходять випивати, не розмовляють регулярно... і вони, звичайно, не зустрічаються.
- 02 | Знайдіть надійного друга, якому ви можете виговоритися.**
- 03 | Якщо ви не в змозі втриматися, відчуваєте бажання перевірити ту людину, переглянути її фотографії або дізнатися, чим вона займається, видаліть її з друзів або заблокуйте в інтернеті.** Якщо вам неприємно це робити, ввічливо поясніть, що це крок, який допоможе вам заспокоїтися і рухатися далі, і що ви бажаєте їй лише добра.
- 04 | Змініть свій розпорядок дня.** Ви не можете спілкуватися з тими самими людьми, відвідувати ті самі місця, іншим чином продовжувати кружляти навколо них і не очікувати, що сумуватимете за ними щохвилини.

Коли ви переживаєте розрив, все ваше життя змінюється... в цьому і є магія.

05 | Не плануйте важливих подій. Не робіть нічого, що ви не зможете скасувати за кілька днів.

06 | Подумайте про те, щоб знову зустрічатися. Після того як ви приділили собі трохи часу, подумайте про те, щоб повернутися у гру. Ні, нечесно починати нові стосунки, зациклюючись на комусь іншому. Але якщо ви насправді збираєтеся забути свої старі стосунки, вам це не вдасться, поки у вас не з'являться нові, які посядуть їхнє місце й нагадають вам, що все трапляється не просто так.

07 | Запишіть усе, що ви хотіли й потребували від цієї людини. Найімовірніше, ви боїтеся, що без неї ваше майбутнє може бути самотнім, фінансово складним, або ви просто почуваетесь повним невдахою. Це все проблеми, над розв'язанням яких вам потрібно попрацювати. Стосунки — це не пластир. Ставлення до них як до пластиру — це те, що передусім привело вас до неправильної людини.

08 | Пам'ятайте: все, що ви втрачаєте, — це одне уявлення про те, яким могло бути ваше майбутнє. Тепер ви можете мріяти про нове.

Як робота з «майбутнім собою» може допомогти вам зцілитися

Робота над собою в майбутньому — це процес візуалізації себе через багато років. Коли ви беретеся за цю роботу, переконайтеся, що перебуваєте в тихому і спокійному місці, а під рукою у вас є ручка й папір. Заплющте очі й уявіть собі найдосконалішу і найкра-

шу версію себе в майбутньому. Неважливо, скільки вам років. Знайте, що в старшому віці часто спочатку бачать страшні речі (наприклад, смерть, поранення або біль), і знайте, що ви бачите лише страх перед тим, що може статися.

Коли він ущухне й ви нарешті зможете побачити, якими ви будете в майбутньому, почніть ставити цій людині запитання і подивіться, що вона відповість у вашій уяві. Знайте, що все це лише проекція того, ким ви вже є і куди, як ви вже знаєте, маєте прямувати... це лише процес усвідомлення вами цього факту.

Часто візуалізація себе щасливим і самотнім або щасливим і в парі з кимось новим у майбутньому — це саме те, що вам потрібно, щоб відпустити когось. Ваше майбутнє «Я» також може порадити вам, що робити наразі або чи справді потрібно відпустити стосунки. По суті, ви звертаєтеся по пораду до найвищої та наймудрішої частини себе (майбутнє «Я» = старше, а значить, краще розвинене), і поки те, що ви записуєте, здається вам реальним, правдивим і корисним, ви повинні довіряти йому.

Реальність така, що ви вже є цією найкращою версією себе. Усе, що відбувається навколо вас зараз, допомагає вам усвідомити це раз і назавжди.

ЯКЩО ВИ КОЛИ-НЕБУДЬ
ПОЧУВАТИМЕТЕСЯ ЗАГУБЛЕНИМИ,
будь ласка, ЗГАДАЙТЕ,
що СЕРЦЕ ЗАВЖДИ
БУДЕ *вашим* ДОМОМ

Вам не судилося знайти постійний дім у тимчасовому світі.

Інші люди ніколи не повинні були любити вас так, щоб ви почувалися в безпеці.

Ви тут для того, щоб створити дім у власному серці. Ви тут, щоб дізнатися не про те, що вам не потрібні зв'язки, а про те, що без зв'язку із самим собою ніщо інше не життєздатне. Ви тут не для того, щоб зариватися в чуже життя, а для того, щоб знайти в собі мужність творити власне.

У ваших грудях — спокій.

Ваше серце — там, де є любов.

Ваш розум — там, де натхнення.

Людей, які йдуть разом із вами цим шляхом, ніколи не слід сприймати як належне, але також ніколи не слід використовувати їх для вашої власної емоційної роботи.

Ніхто інший не повинен гарантувати нам почуття безпеки, що все добре й правильно.

Поки ви не будете вдома у власному серці, ви ніколи не примиритеся зі світом.

Це тому, що ви постійно вимагатимете, щоб усе було не таким, яким воно є, постійно вимагатимете, щоб люди жили згідно з вашими очікуваннями, постійно плестиметеся навколо ваших страхів і ваших тригерів.

Натомість ви маєте усвідомити, що дім — це не ідея, не місце, а спосіб існування.

Це спосіб, яким ви приходите у своє життя і робите його своїм.

Це спосіб знайти комфорт у контурах вашої особистості, а не того, ким ви можете стати.

Це спосіб шукати присутності в усьому, усвідомлювати, що ніщо не може бути досконалим, але все це — новий досвід, якого ви не мали раніше і, можливо, ніколи не матимете знову.

Створити дім у собі — це знати, що з вами завжди буде все гаразд, не тому, що все піде так, як спочатку заплановано, а тому, що ви пристосуєтеся, навіть якщо це не так.

Створити дім у собі — це знати, що ви завжди рухатиметеся вперед, не тому, що вам буде легко відпустити, а тому, що ви зможете робити складні речі.

Створити дім у собі — це знати, що ви завжди повернетеся до спокою, не тому, що вам завжди буде комфортно, а тому, що ви готові відчувати дискомфорт заради того, щоб мати життя, про яке просили.

Ми живемо не для того, щоб існувати на узбіччі.

Ми живемо не для того, щоб шукати безпечного простору в ідеях інших.

Ми тут, щоб усвідомити, що ми є джерелом нашого власного існування, всього, що ми створюємо, всього, чим ми є.

Ми тут для того, щоб повернути себе додому, а потім показати іншим шлях до себе.

16 ПАМ'ЯТОК ДЛЯ ТИХ ВИПАДКІВ, *коли* ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ НЕ НА СВОЄМУ МІСЦІ

Ви подолали такий шлях

Подумайте, будь ласка, де ви були рік тому, або три, або п'ять, або сім. Ви підкорили гори, подолали те, про що колись думали, що ніколи не здолаєте. Ви зробили недосяжне, навіть якщо дещо полягало в тому, що ви просто встали з ліжка й зустріли новий день.

Ви можете жити із запитаннями

Життя не починається тоді, коли ми знаходимо відповіді, воно розгортається в самих питаннях. Ми не знаємо, куди прийдемо зрештою, але це подорож дослідження і шукання, глибокого занурення, встановлення зв'язків, пошуків і, нарешті, прибуття на нашу північ. Ми не завжди точно знаємо, що робитимемо через десять років, але маємо сміливість робити те, що здається правильним і дається без зусиль сьогодні. Не завжди бути впевненими в тому, що одні стосунки — це сенс усього вашого існування, але йти до них щодня, попри невідомість. *Упевненість — це дешеве рішення.* Це остаточна відповідь, коли ви повинні розплутувати питання, поки вона не стане частиною вас — настільки очевидною і присутньою, що вам не потрібно вирішувати, а просто прийняти її.

Ви не відстали

Ви не зійшли зі шляху. Це неможливо. Ваше життя — це безперервне розгортання вас самих. Воно формується і керується світом навколо вас, а також тим, як ви інтерпретуєте й реагуєте на цей світ. Це постійне дослідження того, ким ви є і ким могли би бути. Життя не починається тоді, коли все досконале. Воно не починається тоді, коли ви вважаєте себе гідними. Воно починається просто зараз. Ви ніде не перебуваєте, окрім як там, де ви повинні бути, тому що більше ніде. Думка про те, що ви повинні проторувати свій шлях у життя, яке вже належить вам, — це ілюзія.

Життя — це не лінійне сходження до досконалості

Коли ви дивитеся фільм, ви не проводите всі півтори години в очікуванні фіналу, остаточних відповідей. Ви розумієте, що кожна частина історії має сенс, кожна частина існує для того, щоб насолоджуватися, смакувати, засвоювати. Ви не очікуєте, що всі ниточки зійдуться до купи й усе одразу набуде сенсу, але ви залишаєтеся допитливими, ви спостерігаєте, ви інтерпретуєте й прогнозуєте, і ви не зупиняєтеся на досягнутому. Так само й ваше життя. Ви живете у творі мистецтва, розглядаючи його як рівняння, яке ви ще не розв'язали. Ми не створюємо себе раз і назавжди, ми — проект усього життя, який постійно змінюється, безперервно розквітає.

Ніхто не очікує від вас стільки, скільки ви самі

Я знаю, що в це важко повірити. Я знаю: ви уявляєте, що кожен, з ким зустрічаєтеся, оцінює ваші успіхи й невдачі, відтворює їх у своїй свідомості й робить

висновок про те, у якому світлі вас побачить. Я хочу відкрити вам секрет: це світло — ваше власне. Це те сприйняття, яке ви проектуєте, це та лінза, через яку ви бачите себе. Мозок — кумедна штука, адже його першочергова мета — відчувати себе впевнено; і часто, коли наші найбільш виражені страхи щодо себе займають центр нашої свідомості, ми врешті шукаємо причини вірити в них більше, а не менше. Річ у тім, що ви не знаєте, якими вас бачать інші люди, вас немає у їхніх думках. Ви можете знати лише те, яким ви себе уявляєте, а потім замислитися на мить, що насправді ви не витрачаєте багато часу на оцінку кожної деталі чужого існування, і, можливо (лише можливо), саме ви перебуваєте в центрі власного всесвіту.

Проходити крізь тіні — частина цього досвіду

Поставати перед труднощами — частина досвіду. Немає такого досвіду, крізь який не могла б просочитися часточка вашої душі, яка колись була для вас таємницею. Це саме собою є виявом магії.

Вам не потрібно бути впевненими

Майже все, що по-справжньому покличе вашу душу, виведе вас із певного послідовного шляху, прокладеного мільйоном інших людей із незвіданого. Подорожувати або займатися мистецтвом, кохати людину ніколи не буває розумно. Завжди знайдеться причина не робити цього, інший спосіб, у який ви могли б або повинні були б розпоряджатися своїм часом. Іноді, намагаючись знайти сенс свого життя, ми розгублюємося ще більше, ніж будь-коли, тому що любов не логічна, радість не логічна, пристрасть не логічна. Потрібно

знайти в собі сміливість малювати за межами ліній, які ми колись для себе створили.

Будьте добрими до себе

Добрими в тому сенсі, як ви добрі до дитини, до когось чи чогось такого невинного й того, що нескінченно заслуговує на ваші любов і похвалу. Ми повинні бути найдобрішими до себе, коли це здається найменш заслуженим, тому що зазвичай саме тоді ми цього найбільше потребуємо. Знайдіть найпростіші та найочевидніші способи зробити це. З часом ви побачите, що більша частина невпинного внутрішнього тиску — це голоси, які ви колись чули, а потім прийняли за власні.

Можливо, вам не потрібно так багато, як ви думаєте

Вам не потрібно багато, щоби бути успішними, вам не потрібно багато, щоби бути достатніми. Вам не потрібно багато, щоби бути задоволеними, реалізованими та щасливими. Вам не потрібно стільки, скільки ви думаєте, що вам потрібно, і розширення цього розриву заради амбіцій не змусить вас хотіти більше, а лише утворить усередині пустку. Знайте, що вам потрібно, знайте, чого ви хочете, і накресліть лінію на піску. Ви не можете провести все своє життя у відчайдушному й виснажливому пошуку. Ви повинні мати час, щоб просто бути.

Найповніше вираження вашого потенціалу полягає не в кількості, а в якості

Бути тими, кого люблять, означає бути повністю побаченими й прийнятими кількома близькими людьми, а не зважати на те, скількох людей ви можете переко-

нати захоплюватися вами. Бути успішними означає не заробляти якомога більше грошей, а прокидатися щодня і відчувати вдячність за те, що ти живий, навіть попри все, що тобі довелося пережити, навіть попри страх. Річ не в тім, скільки ти маєш, а в тім, наскільки те, що ти маєш, змушує тебе вірити, що життя варте того, щоб його прожити. Річ не в тім, як далеко ти можеш піднятися над собою, а в тім, чи ти приживешся там, де ти є.

Дискомфорт — це нормально

Дискомфорт — це прекрасний посланець. На відміну від свого сигналу-побратима, болю, дискомфорт часто вказує нам на те, де ми найбільш підготовлені до зростання, тоді як біль вказує нам на те, де ми більше не можемо зростати. Дискомфорт — це те, що тихо повідомляє нам, що щось не зовсім правильно, а це означає, що в глибині душі ми знаємо: є альтернативний шлях, навіть якщо ми боїмося прийняти його повністю. Дискомфорт — ваш друг, а не ворог, і запитати його про те, що він прийшов сказати вам, — єдиний спосіб співіснувати з ним, інакше ви опинитеся в стані постійної війни всередині себе.

Щось велике починається з маленьких кроків

Можливо, ви думаєте, що проблема вашого життя полягає у відсутності великих, проривних моментів, імпульсних досягнень, помітних позбавлень від минулого і входів у нове, більш гламурне життя. Можливо, ви думаєте, що проблема в тому, що ви живете не в найкрутішому місті, у тому, що ви не найшанованіша людина у своїй сфері, у тому, що хтось інший має більше, ніж ви, а це означає, що ви просто ро-

бите недостатньо. Правда полягає в тому, що великі речі створюються маленькими частинами. Йдеться не про разові зміни, а про накопичення намірів, які ви ставите перед собою день у день. Ви набагато більше визначаєтеся своєю щоденною рутинною, ніж тим, переїхали ви кудись конкретно чи зробили щось конкретно в певний момент часу. Правда в тому, що шлях неминуче приведе вас туди, куди вам потрібно, — затримка дихання до прибуття лише затримує ваше прибуття туди.

Ніхто не знає всього наперед

Частиною історії, яка відбувається в нашій свідомості й змушує нас вірити, що ми не зовсім ідемо в ногу з нашими однолітками, є думка, що всі інші вже все зрозуміли. Як ми можемо так не думати? Подивіться на нескінченний потік їхніх досягнень, переїздів та сімейних фотосесій, які ми бачимо безперервно. Як може не здаватися, що у всіх усе склалося, а ми просто намагаємося втриматися на місці? Кульмінаційний момент може бути оманливим. Ми не повинні знати кожну деталь і віху життя кожної людини, з якою були знайомі з дитинства. Це унікальний досвід, притаманний лише цифровій епосі, до якого ми ще адаптуємося. До появи інтернету ви віддалялися від місця, школи чи групи, і ви справді відокремлювалися, а не залишалися на зв'язку, перебуваючи географічно, ментально та емоційно в різних світах. Це обманює вас, змушуючи думати, що всі, кого ви коли-небудь знали, мають усе, а ви — ні. Насправді це не так.

Ви на правильному шляху до життя, яке належить вам

Правда полягає в тому, що просто тут, просто зараз, саме такими, якими ви є, ви прийшли вчасно. Ви йдете за розкладом. Інакше й бути *не може*, тому що не існує неправильного способу рухатися шляхом, який є вашим власним життям. Якщо ми занадто впевнені в тому, що буде далі, це означає, що ми йдемо чийось шляхом.

Подорож полягає не в тому, щоб переконати себе в самодостатності, а в тому, щоб полюбити себе, навіть якщо це не так

На шляху до віри в те, що вас достатньо для цього життя, ви почнете з пошуку доказів, які спростовують ваші найгірші страхи. Звісно, якщо вас шукають дотепер, ви привабливі, а отже, ви гідні. Звісно, якщо ви вступили до школи своєї мрії, ви достатньо розумні для свого майбутнього, а отже, ви гідні. Звісно, якщо ви подобаєтеся багатьом, соціальні докази свідчать, що ви доброзичлива людина, а отже, ви гідні. На жаль, життя насправді працює не так, тому що навіть коли ми збираємо всі ті причини, щоб вірити у свою цінність, ми насправді не відчуваємо її, поки не вирішимо полюбити себе, *навіть якщо не віримо, що ми цього варті*. Замість переконувати себе в тому, що ви найкраща людина на світі, спробуйте просто піклуватися про себе і своє оточення беззастережно. Цінність — це не те, що ми заробляємо, а те, що ми пам'ятаємо, культивуючи власну турботу та схвалення.

Справи у вас ідуть краще, ніж ви гадаєте

Ви ближче до прориву, ніж вважаєте. Ви просунулися далі, ніж пам'ятаєте. У вас справи йдуть краще, ніж ви думаєте, тому що ваші мозок і тіло запрограмовані

постійно зосереджуватися на наступній проблемі, наступній загрозі, наступному страху. Це робиться для того, щоб убезпечити вас, але насправді це повільно розбиває ваше серце. Це змушує вас вірити, що нічого з того, чого ви досягли, недостатньо, що вам судилося прожити решту життя, стрибаючи з однієї вершини на іншу, завжди готуючись до неминучого падіння. *Навіть якщо все, що ви зробили сьогодні, — це продовжували дихати,* ви зробили достатньо. Ви гідні не тільки такою мірою, якою ви це доводите. Ваша цінність — самоочевидний побічний продукт присутності вашого буття. Можливо, потрібно просто зупинитися і нарешті відчути це.

ЯКЩО ЖИТТЯ
ДАЄ *вам* МОЖЛИВІСТЬ
ЗМІНИТИСЯ,
БУДЬ ЛАСКА,
не ЗГАЙТЕ ЇЇ

Коли життя пропонує вам можливість змінити напрямок, ви повинні нею скористатися.

Бо те, що з'являється на порозі, майже завжди є вашим призначенням, навіть якщо ви не очікували його появи. Ви повинні прийняти це, тому що кількість можливостей, які ви отримаєте, щоб докорінно змінити своє життя, набагато менша, ніж ви гадаєте. Ви повинні використати їх, тому що саме передчуття того, що ви повинні це зробити, є показником того, що ви цього хочете.

Але передусім ви маєте скористатися однією можливістю: коли життя дає нам змогу змінитися, це майже завжди тому, що зміни потрібні.

Легко романтизувати те, що комфортно. Віддавати перевагу знайомому — це нормально. Ви витратили стільки часу на самопереконавання, що місце, де ви перебуваєте, — це там, де ви хочете бути; ви вихваляли кожну свою чесноту й шукали будь-яке пояснення, щоб виправдати, чому вам потрібно залишатися саме там, де ви є.

Однак уся ця балаканина в голові може затьмарювати ваше бачення. Коли вам доводиться так наполегливо переконувати себе в тому, що все правильно, це майже завжди відбувається тому, що в глибині душі ви знаєте, що щось не так.

Коли ми на правильному шляху, це просто так і є.

Нам не потрібно виконувати ментальну гімнастику, щоб переконати себе, що ми перебуваємо в потрібному місці у потрібний час. Це очевидно, навіть якщо час від часу закрадаються сумніви.

Іноді ми на деякий час потрапляємо в сіру зону.

Ми застрягаємо між розумінням, що переростаємо те, де ми перебуваємо, але не бачимо наступного каменя, на який можна було б перестрибнути. Якщо ми не будемо уважними, можливість, якої ми прагнемо, може просто пройти повз нас, тому що наш фокус занадто зосереджений, занадто короткозорий.

Віддаватися життю — це довіряти життю.

Це віра в те, що немає неправильних поворотів, а є лише повороти й те, як ми звертаємо у кожен із них. Це розуміння того, що часто бувають випадковості, занадто значущі, щоб здаватися випадковими. Це усвідомлення того, що світ не покарає й не винагородить нас за один довільний вибір, це лише питання про те, як ми прагнемо того, що найбільше відповідає нашій особистості, як ми сповна здатні або не здатні висловити нашу правду.

Ми тут не для того, щоб грати за правилами.

Ми народилися не для того, щоб просто долати етап за етапом.

Ми існуємо не для того, щоб жити за чийось сценарієм.

Ми тут для того, щоб побачити нашу душу в дії, щоб принести світ внутрішній у світ зовнішній.

Ми тут, щоб досліджувати, грати, здійснювати спроби, шукати, відкривати, вчитися, рости, змінюватися, пристосовуватися, відчувати найвищі злети й найнижчі падіння, а також все, що між ними.

Єдине, для чого ми тут, — це не стояти на місці.

Коли життя дає вам можливість змінитися, коли на дорозі з'являється розгалуження, коли обхідний шлях стає прямим, коли отримуєте щось більше, ніж ви можете собі уявити, — це не збіг обставин.

Одного дня ви озирнетесь назад і побачите, що сходинки склалися в чіткий шлях. Одного дня ви зрозумієте, що отримали те, що вам було потрібно, навіть якщо це не завжди те, чого ви хотіли.

Одного дня ви зрозумієте, що невдача — це не помилковий крок, але можна ніколи не вийти за межі свого поточного місця, тому що ви так боїтеся помилитися.

Коли життя дає вам можливість змінитися, дайте собі шанс зробити це правильно.

У ДНІ,
коли ЗДАЄТЬСЯ,
ЩО ВИ ЗАСТРЯГЛИ
НАЗАВЖДИ, ЗГАДАЙТЕ,
як ДАЛЕКО *ви* ПРОСУНУЛИСЯ

У дні, коли вам здається, що ви ніколи не переживете цей етап, цей період, цей перехід, будь ласка, згадайте всі гори, які ви підкорювали раніше. Будь ласка, згадайте всі ночі, які ви провели, переконані, що тривога не покине вас, що ви ніколи не підніметеся вище того рівня, на якому перебуваєте в цю мить.

Усвідомлювали ви це чи ні, але час минав. Ви навіть не намагалися, а радість наповнювала ваші дні. Одного дня щось маленьке принесло вам трохи полегшення, а потім ще й ще. Ви зачекали. Ви зрозуміли, що все буде добре, навіть якщо це не завжди добре. Ви дозволили хвилям розбитися, а потім відступити.

Усвідомлювали ви це чи ні, але ви знайшли в собі мужність. Ви зробили те, у що колись не вірили, що зможете, навіть якщо це була просто сила волі прокидатись і зустрічати кожен день. Ви відчували себе гірше, ніж були здатні відчувати, ви зазнали втрат, про які раніше не могли й подумати. Ви прокинулися в реальності, яка іноді буває холодною, іноді жорсткою, а іноді жорстоко несправедливою.

Але також неймовірно солодкою. Тому що, оплакуючи те, що, як ви думали, буде, ви також віднайшли м'якість. Ви відкрили для себе, як важливо любити найближчих людей і наскільки вони неоціненні. Ви почали цінувати те, чого раніше не помічали. Ви зрозуміли, чого вам достатньо, бо ви самі так вирішили.

Усвідомлювали ви це чи ні, але ви стали стійкими. Ви дослідили межі того, що може вмістити ваше серце, і скільки воно може переробити. Ви виявили, що ваша сила безмежна, ви просто не знаєте, якщо ніколи раніше не випробовували її на міцність.

І з часом те, що колись було неможливим, стало легким для здійснення.

Життя, яке ви маєте сьогодні, — це лише мрія про минуле. Те, що ви робите зараз, колись було тим, про що ви могли тільки молитися. Люди у вашому житті — це ті, на кого ви роками дивилися у вікно й думали, чи прийдуть вони коли-небудь, чи з'явиться хтось, хто змусить вас відчувати глибоке порозуміння.

Вам не обов'язково мати все, щоб зробити щось найкраще, адже добро — це те, що ми обираємо бачити. Це не завжди те, чого ми можемо досягти або знайти.

Тому, якщо настане день, коли вам здаватиметься, що ви ніколи не підніметеся вище того місця, де перебуваєте зараз, згадайте, будь ласка, як далеко і через що ви пройшли. Згадайте, будь ласка, всі ті випадки безвиході й переконання, що ви ніколи не виберетеся з-під нищівного тягара власних роз-

чарувань і поразок. Згадайте, будь ласка, всі ті часи, коли вам по-справжньому розбивали серце, коли вас по-справжньому підводили.

Тоді згадайте всі ті ночі, коли ви мріяли бути там, де ви є зараз. Дні, які ви провели, працюючи, плануючи й сподіваючись, що все вийде. Так чи інакше, але шлях був прокладений там, де його раніше не було. З'явилися можливості. Двері зі скрипом відчинилися. Ви зустріли людей, з якими проведете роки свого життя, людей, які колись були незнайомими.

Ви відкрили в собі те, про що раніше не знали. Ви дізналися, що потрібно для того, аби відчувати себе в безпеці, а що ні. Ви дізналися, що вам подобається, а що ні. Ви дізналися, що ви цінуйте, а що ні. Тому що ви відкрили для себе, ви дізналися чесну правду про те, ким ви є і ким збираєтеся бути.

Ви знайшли себе не тому, що шукали, а тому, що були загнані в кут. Коли життєвий дискомфорт досягає свого апогею, нам залишається озирнутися навколо й запитати себе, чому так сталося. Через ці роздуми ми виявляємо всі пазли, які не на своєму місці, а потім знаходимо в собі сміливість, щоб скласти їх знову.

Сьогодні ви пересуватимете пазли перед собою.

Свого часу ви досягнете горизонту, у який вдивляєтеся.

Замість того щоб боятися, що дорога втече з-під ніг, поверніться до того, що показало вам життя: дещо може бути страшним, але шлях завжди знайдеться. Навіть якщо ви не вірите, що ви гідні, вам завжди дається достатньо. Навіть якщо ви не вірите, що вас люблять,

вас завжди люблять. Навіть якщо ви не думаєте, що є шлях уперед, він завжди є.

Коли найбільше здається, що нічого не вдасться і гора перед вами ніколи не буде підкорена, згадайте, як ви долали всі ті, що залишилися позаду: один крок, одну годину, одну мить, один проблеск надії за один раз.

10 ВІДЧУТТІВ-СВІДЧЕНЬ, ЩО ЗМІНИ не ЗА ГОРАМИ

Іноді, коли наше життя ось-ось зміниться, ми можемо відчувати це ще до того, як це станеться. Ось кілька з тих відчуттів, які можуть виникнути у вас перед тим, як відбудуться великі зміни.

01 | Ви не вдаватимете, що все добре.

Коли ми реально застрягли в житті, заперечення — це щит, який ми використовуємо, щоб захистити себе від паніки, пов'язаної з визнанням того, що все не так, тому що нам ще бракує впевненості, щоб повірити, що ми можемо це виправити.

Наближаючись до великих життєвих змін, ми насправді наближаємося до переломного моменту, коли ми нарешті готові примиритися з тим, що було «не так» протягом доволі тривалого часу.

Це означає, що ви виходите зі стану заперечення і переходите до гніву, жалю, докорів сумління й навіть смутку.

Це почуття, які накопичувалися у вас протягом дуже тривалого часу, і зараз ви, ймовірно, відчуваєтеся в достатній безпеці, щоб випустити їх, тому що ви знаєте, що історія змінюється, ваше життя налагоджується так, як і мало бути із самого початку.

Ми не позбуваємося заперечення раптом одного дня, ми виходимо з нього повільно й поетапно, зрештою приймаючи те, що раніше не були щасливими.

02 | Ви озиратиметеся на вибір, який привів вас сюди.

Великі життєві зміни часто є можливістю поміркувати.

Коли ми усвідомлюємо, що переходимо від одного розділу до іншого, то часто зупиняємося, щоб підбити підсумки всього, що раніше трапилося, і як це вплинуло на те, де ми опинилися зараз.

Насамперед ми починаємо краще усвідомлювати себе. Ми починаємо усвідомлювати, чому ми опинилися там, де опинилися. Ми починаємо думати про вибір, який привів нас туди, де ми зараз перебуваємо, і про те, як нам, можливо, доведеться вибирати по-іншому, якщо хочемо досягти іншого результату в майбутньому.

Незалежно від того, чи ви пишаєтеся тим, що зробили, чи шкодуєте про це, процес роздумів дає багато важливої мудрості для руху вперед.

03 | Ви зрозумієте свої бажання.

Процес виходу зі стану заперечення — це також процес узгодження.

Коли ви визнаєте, чого не хочете, ви не можете не визначити й протилежність: те, чого ви хочете.

Ви можете виявити, що усвідомлення власних бажань не надихає. Хоча насправді зовсім навпаки.

Ви можете дійти таких висновків, перебуваючи в стані гніву, жалю і повного роздратування. Ви можете

усвідомити, що відмовляєте собі навіть у здатності розпізнати свої бажання, не кажучи вже про те, щоб прагнути до цього всім серцем.

Незалежно від того, як ви до цього дійдете, важливо те, що ви більше не можете нехтувати тим, чого реально прагнете, і це добре, навіть якщо в процесі вам буде некомфортно.

04 | Ви скинете із себе зайвий тягар.

Можливо, ви відчуєте, що фізично звільняєтеся від оточення.

Можливо, ви очистите свою шафу від одягу, який вам більше не пасує, переберете свої речі й зробите глибоке очищення. Ви можете змінити житло, одних друзів на інших тощо.

Це підсвідомий спосіб привести ваш зовнішній світ у відповідність до того, що відбувається у вашому внутрішньому світі.

У глибині душі ви знаєте, що рухаєтеся далі, але не можете цього зробити, коли тягар минулого тримає вас на місці.

05 | Ви розв'яжете інші застарілі проблеми.

Коли ви зцілюєте одну частину свого життя, вона схильна випромінюватись і торкатися решти.

Можливо, ви виходите зі стану заперечення щодо власного міста, або типу роботи, або довгострокової життєздатності стосунків. У процесі ви виявите, що хочете звернутися до всього іншого, що турбувало вас протягом тривалого часу.

Коли ми поліпшуємо або підносимо одну частину нашого життя, інші, що залишаються не зціленими, починають яскравіше вирізнятися на її тлі.

Просто пам'ятайте, що потрібно робити все по черзі й не перевантажувати себе. Ви можете визнати, що потрібно змінити, але робити це в безпечному темпі.

06 | Усе повертатиметься на круги своя.

З усіма цими одкровеннями й змінами довкола ви виявите, що все закінчується «повним колом».

Можливо, у вас завжди було передчуття щодо того, що ви робите зараз. Можливо, ви приймаєте частини себе, які існували весь цей час, хоча ви їх заперечували.

Можливо, ви усвідомлюєте, що в глибині душі завжди знали те, що знаєте зараз, хоча й намагалися цього уникнути. Можливо, ви нарешті змирилися з тим, чого завжди хотіли.

Можливо, ви пам'ятаєте, як казали собі: «Я завжди хотів/ла жити там».

Можливо, ви нарешті усвідомлюєте, що робота, яка дається вам без особливих зусиль, завжди була тим, чим ви повинні були займатися.

Можливо, ви усвідомлюєте, що від самого початку знали, що ваші стосунки були приречені, але все одно підтримували їх.

Незалежно від того, що змінюється або які одкровення трапляються, ви можете виявити, що закінчуєте там, де починали, і це насправді втішає набагато більше, ніж ви можете собі уявити.

07 | Ви заново відкриєте для себе своє «Я».

Природним побічним ефектом усвідомлення того, чого ви хочете й чого не хочете у своєму житті, є також усвідомлення того, ким ви є і ким не є.

У цьому процесі ви можете виявити, що відкриваєте для себе сильніше й чіткіше почуття власної гідності.

Ви знаєте власні бажання, власні здібності, знаєте, що хочете відчувати.

Ви пристосовуєте свою зовнішність до того, ким ви є зовні, щоб краще відображати те, ким ви є всередині, і це гірко-солодкий процес. Хоча визнання, що ви не були тією людиною, якою хотіли бути, може виявитися доволі важким ударом по самолюбству, це почуття швидко минає, і з'являється відчуття того, що і нарешті, стали справжнім собою, що є неоціненним і незамінним.

Ви усвідомлюєте, що гідні того життя, якого прагнете, і завжди були гідними.

08 | Ви відчуватимете внутрішній спокій.

Протягом усіх періодів вивільнення накопичених емоцій, виходу із заперечення і прийняття себе такими, якими ви є, ви побачите, що проблиски глибокого внутрішнього спокою стають нормою.

Це буде відрізнятись від збудження чи піднесення, тому що це відчуття — це відчуття того, що ви нарешті там, де повинні бути, а не тривога, що ви ніколи туди не потрапите або що ви цього не заслуговуєте.

Ви починаєте відчувати, що з'являєтесь у цей момент так, як хочете, і це усвідомлення змінює життя.

09 | Ви мислитимете довгостроково.

Найсмішніше те, що, з'ясовуючи свої нинішні бажання, часто можна побачити й масштабнішу картину.

Ви можете усвідомити, чого хочете в довгостроковій перспективі або який вигляд може мати ваше життя. Воно могло бути абсолютно чужим для вас ще зовсім нещодавно, але тепер, коли ви відчуваєте себе більш комфортно з тим, хто ви є і чого хочете, вам легше зазирнути вперед, і це забезпечує вам додатковий комфорт.

10 | Ви відпускатимете з вдячністю і розпочинатимете з грацією.

Перехідні періоди можуть бути важкими, але коли ви справді приготуєтеся, то знатимете, як відпустити з вдячністю і розпочитати з витонченістю.

Це означає, що ви дякуватимете за все, що пережили, зокрема за кожний промах і помилку. В кожній із них ви навчилися чогось неоціненного, і про це ви не будете шкодувати.

Потім із тим самим почуттям вдячності ви зробите крок уперед. Ви зробите перші кроки у свій новий розділ із відчуттям легкості й святості, тому що знаєте, як це — жити в дисгармонії із собою. І ви ніколи не забудете, як добре нарешті опинитися на іншому боці.

НЕМОЖЛИВО ПАСТИ ЗАДНІХ, ЯК І НЕМОЖЛИВО УЯВИТИ *лише одну* ВЕРСІЮ ЖИТТЯ

Ось речення, яке або зруйнує ваш світогляд, або звільнить вас, а можливо, і те, і те: *кожен отримує саме той досвід, який йому потрібен зараз.*

Із цим важко змиритися, коли ми бачимо, як люди навколо нас роблять те, що ми вважаємо серйозними помилками у своєму житті.

Це важко прийняти, коли бачимо, як кохані люди борються, і ми хочемо знайти для них рішення.

Із цим важко змиритися, коли ми не можемо припинити судити й карати себе за те, що ми не кращі, не такі, як інші.

У дитинстві, до появи відчуття автономії, наше життя підпорядковане певному процесу, певному порядку.

Ми знаємо, що спочатку вчимося повзати, а потім ходити.

Ми знаємо, що вчимося зав'язувати шнурівки й одягати куртку.

Ми знаємо, що коли ми закінчуємо другий клас, то переходимо до третього.

Наше життя — це вбудована підсилювальна система.

Нас підкріплюють наші однолітки, наша сім'я, наші оцінки.

Ми знаємо, що наша мета — закінчити школу, знайти роботу чи здобути освіту, одружитися і народити дітей.

А далі, звісно, відбувається життя.

Ми розуміємо, що ця єдина формула існування є лише пропозицією, яка веде нас до процвітання, а не до саморуйнування.

Нам нечасто дають уроки самореалізації.

Нам нечасто кажуть, що робити, якщо ми не зовсім встигаємо за іншими, якщо наші великі етапи виявляються розчаруванням або, найчастіше, якщо ми відмічаємо всі пункти у списку й виявляємо, що всередині нас чомусь ще порожньо.

Відставання — це ілюзія.

Його не існує.

Не існує єдиного способу розгортання твого життя.

Іноді нам доводиться йти манівцями, тому що довгий обхідний шлях вчить нас того, що нам потрібно знати.

Іноді ми роками корчимося від болю, перш ніж прокидаємося, щоб скоригувати свою поведінку.

Іноді те, чого ми вчимося, відрізняючись від інших, важливіше, ніж те, що ми могли б навчитися, пристосовуючись до інших.

Іноді ми досягаємо найбільших успіхів десятиліттями.

Іноді ми досягаємо успіху рано.

Іноді нам знадобляться роки зростання та самопізнання, щоб вирішити, що нам потрібно в подальшому. Іноді сенс подорожі полягає в тому, щоб отримати різний досвід, а не просто перебирати його, поки ми не визначимося з тим, чого хочемо назавжди.

Віра у відставання обмежує ваше життя.

Віра у відставання виникає через думку, що сенс життя полягає в тому, щоб просто досягти певної серії контрольних пунктів... поки ми не померемо.

Закінчити університет, улаштуватися на роботу, оплачувати рахунки, злегка ненавидіти себе, одружитися, сваритися з чоловіком / дружиною, народити дітей, сваритися з ними, постаріти, вийти на пенсію... а потім спробувати насолодитися тим, що залишилося.

Якщо ви справді переживаєте, що відстаєте від своїх однолітків, запитайте себе, в чому, на вашу думку, ви насправді відстаєте.

Так багато людей досягли всіх запланованих етапів і не стали від цього щасливішими.

Це тому, що життя — це не просто проходження етапів.

Життя призначене для відчуттів.

Життя призначене для переживань.

І ми часто виявляємо, що наш біль є порталом до пробудження цього досвіду.

Дискомфорт — це сигнал про те, що для нас існує щось більше, є щось більше, чим можна насолодитися, що відчути, ким бути.

Що, якби ви вимірювали своє життя не тим, як воно співвідноситься з тими, хто вас оточує, а тим, що ви відчуваєте всередині?

Що, якби вашим пріоритетом був не той тип зростання, який бачать люди, а той тип особистісного зростання, який революціонізує вас, який змінює те, як ви робите все, починаючи з того, як ви п'єте каву вранці, і закінчуючи вдиханням весняного повітря.

Іноді невдача — це подорож.

Тому що шлях, яким ви йшли, все одно не привів вас туди, куди ви хотіли.

Іноді невдача — це тривожний дзвінок, необхідний для того, щоб урятувати своє життя.

Тому що інакше ви рухалися б до власного самознищення.

Іноді бути іншим — це не так уже й погано.

Це означає, що ви на шляху до чогось глибшого й більшого, про що більшість людей навіть не наважується мріяти.

ПОЧУТТЯ-СВІДЧЕННЯ

хибного ШЛЯХУ

Іноді ми не розуміємо, що йдемо хибним шляхом у житті, доки не зайдемо надто далеко, щоб легко можна було повернути назад.

Ми всі мали такий досвід хоча б раз у житті.

Ми витрачали роки на саморуйнівну поведінку лише для того, щоб одного дня прокинутися і нарешті усвідомити, що ми робимо із собою. Ми бездумно залазили в глибокі борги, щоб потім розплачуватися за них. Ми витратили роки на стосунки, у яких закінчувався термін придатності, й були відкинуті, щоб виявити, що ми вклали так багато свого життя в те, що було лише тимчасовим.

Після такого досвіду легко провести решту життя, хвилюючись, що це може повторитися, що одного дня ви можете прокинутись і виявити, що одна помилка за іншою привела вас туди, куди ви не хотіли потрапити.

Ви уявляєте, що надмірний контроль подбає про це: якщо ви достатньо обміркуєте все й часто себе критикуватимете, можливо, вам вдасться уникнути розбитого серця.

Але це не так.

Абсолютно чесна правда полягає в тому, що, коли ви насправді йдете неправильним шляхом у житті, ви

знаєте про це весь час; і коли у вас нарешті не залишається іншого вибору, окрім як змиритися із цим, ви прозріваєте.

Правда полягає ось у чому: якщо ви на неправильному шляху, ви вже знаєте про це.

Ви знали, що робили, коли вдавалися до саморуйнівної поведінки, не було жодного моменту, коли ви обманювали себе, думаючи, що те, що ви робите, є здоровим або нормальним.

Ви знали, що робите, коли залазили в борги, просто у вас було достатньо психологічного боєкомплекту, щоб далі виправдовувати це й переконувати себе, що це правильно.

Ви знали, що ваші стосунки закінчатся, адже усвідомлювали, що вони не були хорошими із самого початку. *Жодні хороші стосунки не закінчуються*, чому б це мало статися? Ми ніколи не покидаємо людей, яких по-справжньому любимо, цінуємо й піклуємося про них. Стосунки, які закінчуються, — це стосунки, які повинні закінчитися, і якщо ми чесні із собою, ознаки цього були присутні від самого початку.

Річ у тім, що ви ніколи не втрачаєте свого морального компаса, ви просто іноді відмовляєте себе від нього, щоб служити собі якнайкраще.

Ваше вроджене розуміння добра й зла ніколи не зникає, воно просто затуманюється страхом, прихильністю, думкою, що те, що перед вами, — це найкраще, що ви коли-небудь могли мати.

Усвідомлення того, що саморуйнівна поведінка шкідлива для вас, затьмарюється тим фактом, що вона

приносить вам комфорт, і ви переконуєте себе, що це, так чи інакше, виправдано.

Розуміння того, що ви залазите в борги, з якими не можете впоратися, перекривається ще більшим страхом. Він, на вашу думку, полягає в тому, що вам доведеться розплачуватися за борги, замість того щоб чесно визнати той факт, що ви не можете дозволити собі теперішній спосіб життя.

Усвідомлення того, що у вас були не ті стосунки, повністю ігнорувалося, тому що ви були налякані майбутнім і відчайдушно хотіли знати, що, можливо, лише можливо, ця людина може бути поруч із вами, поки ви з усім цим розберетеся.

Якщо ви хочете провести своє життя, хвилюючись, що допускаєте помилки, то не варто.

У глибині душі ви вже знаєте.

Ви вже знаєте, що не працюватимете вічно на нинішній роботі.

Ви вже знаєте, що вам потрібно навести лад у своїй грі й зібратися з думками.

Ви вже знаєте, які проблеми є у ваших стосунках, і ви вже знаєте, чи готові їх вирішувати.

Ви вже знаєте, що вам потрібно робити, а що ні.

Ви знаєте це, навіть якщо хочете вдавати зворотне, і що довше ви це робите, то більшим буде розпач, який ви відчуєте.

Ваші «великі помилки» в житті ніколи не відбувалися тому, що ви були сліпі до їхніх наслідків, вони відбу-

валися тому, що ви обманювали себе, думаючи, що це було правильним рішенням, коли знали зворотнє.

Бути чесним із самим собою — найкраща форма самозахисту.

Усвідомте це і йдіть уперед з вірою, знаючи, що ви можете довіряти собі, тому що ви більше не збираєтеся брехати собі, навіть якщо правда незручна.

ВИ ПОЧУВАТИМЕТЕСЯ ПОВНОЦІННО, *коли* ВИРІШИТЕ, ЩО ТАК І Є

Ніхто не прийде одного дня й не переконає вас у вашій повноцінності.

Хай як вам хотілося б, щоб так сталося, ніхто не дасть вам вашу власну любов. Ніхто не дасть, бо ніхто не може.

У цьому житті було так багато людей, які шалено кохали вас, але жоден із них не зміг переконати, що вас достатньо. Подумайте, скільки людей висловлювали вам найглибшу прихильність і захоплення протягом багатьох років, напевно, ви можете пригадати хоча б кількох. Але це не змінило вашого сприйняття себе, принаймні надовго.

Тому що так не має бути.

Самоцінність — це внутрішня робота.

Ви відчуватимете себе повноцінними, коли вирішите, що так і є.

Ви відчуватимете себе повноцінними, коли встановите стандарти для свого життя, а потім намагатиметеся їм відповідати.

Ви відчуватимете себе повноцінними, коли вирішите, якої роботи вам достатньо, скільки грошей вам достат-

ньо, яких матеріальних благ вам достатньо, скільки друзів вам достатньо і якого способу життя вам достатньо.

Вирішивши, чого вам достатньо зовні, ви почнете відкривати для себе, чого вам достатньо всередині.

Що вам насправді потрібно, щоб почуватися добре, відчувати себе повноцінними й гідними? Більшість людей копає і знаходить, що не так уже й багато — просто маленький вимикач, який потрібно увімкнути.

Це світло розуміння, вдячності та свідомості. Це коли ви озираетесь навколо й бачите, як багато у вас є, і знаєте, що зрештою вам не потрібно багато чого іншого, щоб прожити.

Ви мали менше, а сміялися до сліз.

Ви мали менше, але закохалися.

Ви мали менше, але сонце світило вам щоранку.

Річ не в тім, що вам потрібно більше, щоб відчути себе повноцінно, а в тім, що вам потрібно вирішити, чого вам достатньо, щоб перестати намагатися виграти вигадане у своїй уяві змагання.

Коли ви вирішите, що для вас достатньо, ви більше не відчуватимете, що вам потрібно доводити себе самому собі.

Ви зможете звільнитися від тривоги, пов'язаної з тим, чи вважає хтось інший, що ви достатньо хороші для власного життя, адже саме таке мислення є корінням вашої невпевненості.

Коли ви повноцінні для себе, чужі оцінки не мають такого великого значення.

Коли ви більше не дивитеся на своє життя чужими очима, то можете бачити, відчувати й творити все, що вважаєте по-справжньому прекрасним.

Коли ви визнаєте себе повноцінними, то розумієте, що завжди були гідними власного життя.

9 ЗАПИТАНЬ, ЩО *допоможуть* ВАМ ПРОЖИВАТИ ДНІ СПОВНА

Наше життя складається із днів. Вони нагромаджуються один за одним, і якщо бути чесними, більшість із нас визнала б, що ми не використовуємо кожен із них так добре, як могли б.

Можливо, ви намагалися зайнятися мікроменеджментом і схилити себе до роботизованої рутини, але це змушує вас почуватися ще більш загнаними в пастку. Натомість м'яко заохочуйте себе краще використовувати свої дні, ставлячи собі такі запитання.

Що моє найкраще «Я» зробило б сьогодні?

Візуалізація найкращої версії себе може бути потужним мотиватором. Однак просто уявити цю людину складніше, ніж здається. Після того як ви її уявили, складно перетворити цю ідеалізовану людину на щось конкретне.

Ось як краще підійти до цієї справи. Запитайте себе, що найкраща людина зробила б із майбутнім днем. Як вона використала б цей час? Куди вона пішла б? Чого вона досягнула б і як?

Це інтуїтивне знання.

Що найкраще може статися зі мною сьогодні?

Уявляючи собі найкраще з того, що могло б з нами статися, ми можемо підготувати себе до переживання цього. У такому мисленні найкращий можливий результат часто є найбільш імовірним.

Можливо, ви нарешті виспалися, що вам було так необхідно. Можливо, ви насолодилися тихою прогулянкою на свіжому повітрі. Можливо, ви закінчили проект, і він виявився не таким виснажливим, як ви боялися.

З'ясуйте, який ваш найкращий можливий результат із самого початку. Тримайте це в голові протягом дня.

Що я можу зробити сьогодні краще, ніж учора?

Зростання відбувається поступово. Ми не прокидаємося одного дня і повністю змінюємо свою поведінку. Натомість щодня ми зосереджуємося на тому, щоби бути лише на відсоток кращими, ніж були напередодні.

Подумайте про один повсякденний аспект, навіть незначний, який ви можете зробити сьогодні краще, ніж учора. Можливо, йдеться те, як ви ставитеся до свого партнера чи дітей, чи йдете з роботи в потрібний час, чи готуєте ту страву, яку обіцяли. Ці мікрополіпшення з часом змінять ваше життя.

Який маленький крок сьогодні зумовить розв'язання великої проблеми завтра?

Найбільші проблеми в нашому житті існують тому, що вони здаються нам нерозв'язними. Насправді ж вони просто складніші або потребують більше часу для вирішення.

Запитайте себе, які кроки ви можете зробити сьогодні, щоб наблизитися до однієї з ваших найбільших цілей або подолання проблеми, яка вас турбує. Можливо, це погашення боргу, стосунки, які ви хочете поліпшити, або ваше здоров'я та самопочуття.

Не турбуйтеся про те, щоб виправити все за 24 години. Натомість подумайте про те, які невеликі зміни ви можете впровадити у свій день. Ці зміни, хай навіть незначні, можуть вплинути на ваше життя на довгі роки.

Що я повинен/нна зробити сьогодні?

Уявляючи собі всі наші довгострокові прагнення і кроки, які ми зробимо для їх досягнення, ми не повинні забувати про найнеобхідніше — завдання, які маємо виконати сьогодні, щоб зробити ці далекі цілі можливими.

Увага до найнеобхіднішого дасть вам змогу правильно розставити пріоритети й не відставати від графіка. Ми не можемо зробити все й одразу, але якщо ми визначатимемо пріоритети по чергово, то зможемо зробити все швидше, ніж думаємо.

Що я роблю для найважливішої людини в моєму житті сьогодні?

Хто є найважливішою людиною або людьми у вашому житті? (Навіть якщо це ви.)

Що ви робите для них сьогодні? Це обов'язково має бути величезна жертва. Це може бути простий телефонний дзвінок, лист (навіть довгий електронний лист) або приготування вечері, тому що ви знаєте, що у них багато справ.

Що нового я можу спробувати сьогодні?

Звичайно, люди ніколи не розвинуться, якщо не будуть ризикувати, і якщо ми не ризикнемо сьогодні, то тоді коли?

Замість того щоб прагнути до монументальних звершень, подумайте про щось маленьке, що ви можете змінити у своєму дні або рутині, щоб відкрити себе для нового досвіду, який, можливо, вам не сподобається.

Послухайте новий плейлист, приготуйте нову страву, напишіть комусь, із ким давно не спілкувалися, або спробуйте нове захоплення. Зверніть увагу на свої відчуття.

Чи згадаю я цей день за рік?

Відповідь для більшості з нас: здебільшого — ні. І це важливо усвідомлювати, бо це звільняє.

Замість того щоб думати про те, що ми зазнали невдачі чи досягли успіху, отримали задоволення чи ні, усвідомлення того, що ми, ймовірно, не будемо пам'ятати цей конкретний день — навіть у найближчому майбутньому, — допомагає нам звільнитися від тиску, щоб зробити його ідеальним.

Що я можу зробити, щоб цей день запам'ятався?

Зважаючи на це, деякі дні запам'ятовуються краще, ніж інші. Якщо ми докладемо спільних зусиль, щоб кинути собі виклик або переписати нашу історію в невеликий, але значущий спосіб, ми можемо перетворити звичайний день на такий, що матиме вплив протягом тривалого часу.

Прошу, ПОЛИШТЕ
ЦЬОГОРІЧ БИТВИ,
які ПРИРЕЧЕНІ НА ПОРАЗКУ

Будь ласка, припиніть битви, у яких ви не можете перемогти.

Прошу, не намагайтеся купити собі шлях до самоповаги. Прошу, не вмовляйте людей любити вас, коли вони не мають наміру цього робити. Прошу, не турбуйтеся про проблеми, які не можете розв'язати. Прошу, не сперечайтесь з людьми, які не бажають вас вислухати.

У житті є битви, які ми можемо виграти, і битви, у яких нам не перемогти. Якби це була гра й ви знали, що єдиним результатом буде неминучий програш, ви ніколи не брали б у ній участі. То чому ж ви продовжуєте грати із собою в ці інтелектуальні ігри, єдиним можливим результатом яких є погіршення якості вашого життя?

Турбуючись про проблему, яка не залежить від вас, ви ведете битву, приречену на поразку. Ви переосмислюєте свій спосіб контролювати поведінку інших людей. Ви помилково приписуєте їхній вибір судженню про вашу справжню сутність. Більше того, ви думаєте, що з усіма навколо має бути все гаразд, щоб ви почувалися стабільно. Це все вибір, який позбавляє вас автономії та влади. З цього немає іншого висновку, окрім того, що ви стаєте дедалі більш маніакальними й контролю-

вальними, а також зводите себе до найгіршої з можливих версій того, ким ви могли би бути.

Коли ви намагаєтеся купити собі шлях до самоповаги, ви ведете битву, приречену на поразку. Ви намагаєтеся перекласти проблему на щось інше — думаєте, що ще один ремонт у квартирі, ще одна чудова світлина в інстаграмі, ще одне вбрання чи ще одна косметична процедура наблизять вас до того, аби бути по-справжньому задоволеними собою. Ви ставите своє відчуття себе на щось поза вами, на щось, що завжди існує за межами вашої досяжності. Допоки ви не захочете зупинитися, узяти контроль у свої руки й відчутти себе гідними, просто запропонувавши свою присутність, ніщо навколо не допоможе вам почуватися ліпше, а лише відштовхне вас ще далі від себе.

Коли ви намагаєтеся переконати когось полюбити вас, ви ведете битву, приречену на поразку. Любов — це вільний потік. Якщо хтось не віддає її без зусиль, не варто її шукати. Якщо ви дійшли до того, що так відчайдушно потребуєте присутності когось, хто показав вам, що йому байдуже, зрештою ви повинні запитати себе, що ця людина робить для вас таке, чого ви не можете зробити для себе самі. Чи дає вона вам відчуття безпеки, чи спрямовує вас, чи дає вам відчутти, що ви потрібні? Хай там що, ви повинні почати задовольняти цю потребу у спосіб, який є справді стійким. Любов, яку вам доводиться випрошувати, — це не любов, це прихильність.

Коли ви намагаєтеся сперечатися з людьми, які не мають наміру вас чути, ви ведете битву, приречену на поразку. Ні, звичайно, ви не хочете опускати рук, але зрештою потрібно усвідомити, що весь стрес і енергія,

які ви витрачаєте на те, щоб переконати когось думати так, як він відмовляється, — навіть якщо це було б краще для нього в довгостроковій перспективі, — це лише ваша енергія, витрачена даремно. Якщо хтось не хоче змінюватися, то й не зміниться, і нічого з того, що ви скажете чи зробите, не змінить цього.

Зрештою, ви маєте вирішити, що достатньо дбаєте про себе, щоб припинити вести несправедливі до вас битви.

Зрештою, ви маєте вирішити, що більше не збираєтеся витратити свої час і енергію на думки та людей, які ніколи не дадуть вам нічого натомість. Зрештою, вам доведеться зупинитися посеред коловороту й визнати свою поразку. Коли ви усвідомлюєте, що не маєте можливості виграти битву, яка не є вашою, ви не програєте — ви звільняєтеся.

ОСЬ *що* ОЗНАЧАЄ
БУТИ ДОБРИМ ДО СЕБЕ,
ТОМУ ЩО ЦЕ *не* ТАК ПРОСТО,
ЯК ЗДАЄТЬСЯ

Думаючи про доброту, ми часто плутаємо її із ввічливістю, а це різні категорії.

У стані ввічливості ми спокійні й не реагуємо. Ми не загострюємо, не провокуємо, не вказуємо на щось важливе, не згадуємо того, що потрібно сказати. Ми перекриваємо наші природні та необхідні реакції, щоб не порушувати чийхось водних потоків, навіть якщо, чесно кажучи, це саме те, чого вони потребують.

Ми поводимося так, тому що не завжди можемо сказати комусь те, що варто почути.

Ми завжди повинні бути чесними із собою.

Бути добрим до себе — це часто робити найменш бажані речі.

Дуже часто це означає віддавати перевагу майбутнім потребам над поточними бажаннями. Це означає усвідомлювати свої шкідливі звички, розпізнавати саморуйнівні патерни, це означає вчитися самоцілюватися, встановлювати межі спочатку із собою, а потім з іншими, це означає визнавати нашу силу й пам'ятати, як ми нехтували нею.

Це і є доброта.

Усе інше — це відволікання.

Найдобріший вчинок не завжди найпростіший.

Він не завжди супроводжується милою усмішкою і втішною рукою. Не завжди заспокоює нас перед сном. Справжня доброта — це вогонь, що будить уночі. Це поклик, який неможливо ігнорувати. Це жорстка любов, це бачення реальності без прикрас. Це прийняття, це вибір, це відновлення.

Коли ми по-справжньому добрі до себе, то фактично перебуваємо в процесі переродження.

Ми робимо для себе те, що завжди покладали на інших, і робимо це заради нашого довгострокового й загального добробуту.

Ми користуємося можливістю робити те, що правильно, а не те, що легко. Ми обираємо робити те, що важливо, а не те, що лише дає змогу зацікавитися й упоратися з дискомфортом.

Коли ми починаємо розв'язувати проблеми, дискомфорт зникає.

Доброта — це достатня любов до себе.

Це віра в наш потенціал, достатня для того, щоб обирати краще. Це турбота про себе, достатня, щоб вирішити, що ми більше не будемо приймати невідповідне нашим досягненням життя. Це боротьба за те, ким ми є і ким можемо стати одного дня.

У світі немає нікого, хто міг би проявити до вас таку саму доброту, яку можете проявити ви.

Проявити за допомогою розуміння, емпатії та співчуття, а потім за допомогою нескінченного прагнення бачити себе в житті, у якому ви робите те, для чого були народжені, є тими, ким ви народилися, і творите те, що є вашим призначенням.

Ви народжені для цього.

Єдине, що вам потрібно зробити зараз, це вирішити, чи обираєте ви це.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО *все* ЗДАВАТИМЕТЬСЯ НЕМОЖЛИВИМ до НАСТАННЯ КАРДИНАЛЬНИХ ЗМІН

Досягаючи точки зламу, ми вважаємо, що розгублені більше, ніж будь-коли, але не тому, що все спонтанно пішло не так.

Зрив — це не окрема подія, це переломний момент. Це момент, коли ми більше не можемо заперечувати реальність.

Ми приходимо сюди, бо не пам'ятаємо, коли востаннє добре почувалися в тілі, бо роками мали однаковісінькі проблеми у стосунках, бо негативні шаблони мислення, які нас руйнували, стримують нас настільки, що ми розуміємо: настав час їх відпустити.

Хоча на перший погляд це здається незручним, це і є та магія, що змінює життя. Саме на неї ми так довго чекали. Розрив — це прорив, просто ми ще не бачили його іншого боку.

В основі моменту зриву лежить пробудження. Ви усвідомлюєте, що не можете більше рухатися старими шляхами.

За всі ці роки ненависті до себе ви ще не були достатньо самосвідомими, щоб зрозуміти, що заслуговуєте на більше, ніж жити в постійній нелюбові. Ось чому вам зараз незручно.

За всі ці роки, що ви мали проблеми у стосунках, ви ще не були достатньо відповідальними, щоб зрозуміти, що вам потрібно щось змінити, якщо ви прагнете зрушень. Ось чому вам зараз незручно.

За всі ці роки обтяження негативними думками ви ще не любили себе так, щоб більше не терпіти власних знущань, які стримували вас. Ось чому вам зараз незручно.

Але в кожному з цих випадків ви прокидаєтеся й усвідомлюєте, що настав час для чогось більшого, масштабнішого та складнішого.

Це відчуття неможливого насправді не є неможливістю. Це ваші чесні почуття, які нарешті виходять на поверхню, тому що тепер ви достатньо сильні, щоб відповісти на них і зцілитися.

Усе буде здаватися найбільш неможливим безпосередньо перед тим, як відбудеться величезне зрушення.

Усе здаватиметься найбільш безнадійним перед тим, як станеться прорив.

Усе здаватиметься друзками перед тим, як зібратися воєдино.

Це так контрінтуїтивно, але саме тоді, коли ми відчуваємо найбільший дискомфорт і розгубленість, ми нарешті налаштовуємо себе на те, щоб здійснити величезні необхідні зміни в житті.

Коли ми вже готові по-справжньому визнати й переварити все, що нас стримувало, ми також готові звільнитися. Ми готові прагнути більшого, бо знаємо, що здатні мати більше.

Хай яким важким це може здаватися, просто знайте, що, коли ваші почуття немовби зростають і стає дедалі гірше, ви, ймовірно, готуетесь до звільнення, пробудження, примирення і початку наступного розділу вашого життя.

ЯКЩО НЕ ЗНАЄТЕ,
чого ПРАГНЕТЕ В ЖИТТІ,
РОЗПОЧНІТЬ ІЗ *найстрашнішого*

Немає нічого важливішого, ніж знати свої бажання, і немає майже нічого складнішого за це усвідомлення.

Поки ви не усвідомлюєте остаточної мети, до якої хочете привести своє життя, майже неможливо закласти його фундамент. Ви в розпачі. Звичайні будні здаються порожніми, а дискомфорт не вартий того, бо не видно жодної вигоди.

Допоки ви не пізнаєте власні бажання, ви не досягнете нічого значного.

Люди виняткові тим, що здатні залучити майже надприродну силу та волю, коли знають, чого насправді хочуть. Насправді, коли ми чітко усвідомлюємо, що для нас важливо, це запалює всередині нас вогонь, який знищує кожну перешкоду на нашому шляху. Існує так багато історій про надлюдські подвиги, коли старі жінки виносили піаніно з будинків у вогні, матері виривали двері автомобілів, рятуючи власних дітей; і навіть попри те що все ішло всупереч, найбільш рішучі долали обставини й ішли вперед до бажаного життя.

Знати власні бажання — це вже половина справи.

Але нас не навчили, як зрозуміти свої бажання. Часто нам важко просто сісти й уявити, чого ми насправді

прагнемо, ніби ми повинні шукати це у своїй підсвідомості, і все, що ми коли-небудь знаходимо, — це шматочки, які гарно ладнають і можуть бути приємними, але насправді не запалюють нас так, як нам потрібно.

Ось тут і з'являється страх.

Якщо ви не знаєте власних бажань, почніть із найбільших страхів.

Ви можете не знати, чого бажаєте, але абсолютно всі знають власні страхи.

Що є протилежністю цього страху?

Що є альтернативою найгіршому сценарію розвитку подій?

Який *найкращий* можливий *результат* для того, що вас найбільше лякає?

Це те, чого ви хочете.

Це ваше справжнє бажання, замасковане під шарами страху, опору та умовностей. Це ваше глибинне бажання; воно було там весь час.

Якщо ви боїтеся, що вам не вистачить грошей, ваше бажання — фінансова свобода. Якщо ви боїтеся втратити кохання, ваше бажання — здорові, стабільні стосунки. Якщо ви боїтеся, що не зробили нічого важливого у своєму житті, ваше бажання — знайти сенс у своїй роботі та у своїх днях.

Абсолютно всі знають, чого насправді хочуть, — вони просто занадто бояться цього хотіти.

Ваші бажання — це не те, що ви повинні шукати, це не те, що ви повинні генерувати або навіть вибирати. Вони природно існують усередині вас, коли ви відкидаєте всі нашарування страху, які тримають вас на відстані від них.

Ми часто витісняємо бажання страхами як способом захисту. Ми так сильно дбаємо про них і так прагнемо, що нам стає занадто ризиковано визнати й наблизитися до них. Якщо ми їх боїмося, то в певному сенсі захищаємо себе, тому що навіть не даємо собі шансу на невдачу.

Але ми не розуміємо, що цей підсвідомий захисний механізм насправді веде нас у нікуди. Він не убезпечує нас. Насправді це найнебезпечніший захисний механізм, тому що він залишає нас під загрозою ніколи по-справжньому не здійснити наше призначення, ніколи по-справжньому не реалізувати наші мрії. Він позбавляє нас можливості навіть мати ці глибокі бажання, тому що ми заперечуємо те, якими вони є насправді.

Коли ми знаємо власні бажання, шлях стає зрозумілим і гори перетворюються на кротовини. Бажання — це рушійна сила нашого життя, і якщо ви думаєте, що не здатні їх віднайти, зверніться до тіней свого розуму. Дуже часто вони просто намагаються притлумити світло.

ЧАСОМ МЕТА ПРИХОВАНА — ВИ *не* УСВІДОМЛЮЄТЕ, ЩО *вже* ЖИВЕТЕ НЕЮ

Якщо ви прагнете відчуття мети, видимості сенсу, якогось знаку чи підтвердження того, що ви на правильному шляху, можливо, варто почати з розуміння того, що таке мета.

Мета — це не завжди щось, що голосно сказано. Це також не завжди щось одне. Це не винятково робота чи посада, покликання чи призначення. Не завжди ваша творчість, не завжди бізнес, хоча дуже часто це може бути саме це. Правда полягає в тому, що ваше призначення набагато динамічніше й глибше пов'язане з істиною про те, ким ви є, ніж ви можете собі уявити.

Ви вже живете згідно зі своєю метою.

Ваша мета — це роль, яку ви відіграєте передусім для себе. Це стосунки, які ви маєте. Це те, як ви піклуєтеся про інших, а вони піклуються про вас. Це те, як ви обмінюєтеся любов'ю, як ви прив'язуєтеся до одних людей і розриваєте стосунки з іншими. Річ не в тім, що ви робите, а в тім, як ви це робите. День у день.

Ми всі зустрічали людей, які є маяками доброти, усі їхні вчинки випромінюють любов. Ми стикаємося з ними у найнесподіваніший спосіб, і дуже часто вони справляють на нас таке враження, що ми пам'ятаємо їх донині.

Це вчителі, які давали нам настанови, однолітки, які бачили нас і стояли поруч, навіть коли ми боялися, що вони полишать нас. Уперті батьки, які навчили нас хоробрості, вірності чи любові. Сусід, який показав нам, що таке спільнота. Випадкова людина, повз яку ми пройшли у справах, яка всміхнулася нам або сказала щось добре, яка побачила в нас більше потенціалу, ніж ми самі спочатку могли б побачити в собі.

Наша мета — це не просто те, що ми робимо, це те, ким ми стаємо.

Щоразу, коли ви взаємодієте з кимось, ви створюєте водоспад хвилеподібних ефектів, які пронизують людство. Ви навіть не уявляєте, наскільки глибоко сплетена ця павутина взаємозв'язку, як сильно один акт доброти може вплинути на світ загалом, як сильно одна душа, що демонструє іншій справжню любов, може вплинути на те, як ця людина взаємодіятиме з кожним, кого зустрічає, — назавжди.

Згадайте людей, які вплинули на вас найбільше. Звичайно, ви бачите, що це не завжди були ті, хто чинив вплив у найбільш помітний спосіб, але часто це були ті, хто навчав і показував вам свою безумовну присутність. Їхньою метою було частково стати такими для вас. Це були також тисячі інших людей: діти, яких вони навчали, пацієнти, яких доглядали, клієнти, яким допомагали, партнери, яких кохали.

Вони виконували ці ролі, тому що вкладали свою унікальну любов у завдання, які їм було доручено реалізувати впродовж життя.

Тож наша найперша мета — це ми.

Я знаю, що це звучить так контрінтуїтивно, ніби мета є суто безкорисливою. Насправді ж, щоб випромінювати любов, ми повинні спочатку наповнити нею себе. Ми повинні спочатку прийти до місця пізнання, перш ніж зможемо ділитися мудрістю. Ми повинні спочатку пізнати зв'язок, перш ніж зможемо об'єднатися. Усі, ким ви захоплюєтеся, хто вас скеровував і любив, щоб ви стали тими, ким ви є сьогодні, робили саме це.

Якщо робота — ваша мета, це чудово.

Але це не єдина причина вашого існування.

Ваше перше й найважливіше завдання — ваша прихильність до власного становлення. Саме із цього саду виростає все інше.

Ваша перша мета — просто бути тут.

Бути дивними, звичайними й винятковими.

Думати й відчувати, знати й дивуватися. Робити себе людиною, якою ви пишалися б, навіть якщо довкола не чути оплесків.

Лише завдяки цьому ми, зрештою, ділимося своїм призначенням з кожним знайомим і стрічним. Ми зцілюємо простою усмішкою, словами вдячності, щирим проявом любові. Навчаючи дітей і дослухаючись до предків. Піклуючись про себе, як і про будь-кого.

Ми зцілюємося не тоді, коли змінюємо те, що робимо для цього світу, а тоді, коли розуміємо, як саме це робимо.

Ми стаємо цілеспрямованими, коли усвідомлюємо, що від самого народження переповнені потенціалом, щоб поширювати цю любов у всіх напрямках, до яких можемо дотягнутися.

ОСЬ ЯК ПОЧАТИ ВІДПУСКАТИ, *навіть якщо ВИ* *не ВІДЧУВАЄТЕ ГОТОВНОСТІ*

Ви не можете змусити себе відпустити, хай як сильно вам цього хотілося б.

Ви не можете змусити себе витіснити щось зі свого мозкового простору, хай як сильно хочете, щоб цього там не було.

Ви не можете просто послабити хватку, трохи розслабитись і змусити себе повністю перестати думати про щось, навколо чого раніше обертався весь ваш світ.

Так не буває.

Ви не відпустите в той момент, коли хтось скаже вам «рухатися далі», у той день, коли ви зрозумієте, що повинні визнати певну поразку, в ту секунду, коли з'ясуєте, що сподіватися марно.

Ви не відпускаєте, змушуючи себе більше не турбуватися. Це те, що відчувають люди, які ніколи не були болісно зациклені на чомусь. Це те, у що вірять люди, які ніколи не були глибоко прив'язані до чогось заради почуття безпеки й захищеності, любові та свого майбутнього.

З вами все гаразд, навіть попри те що ви ледве не гніваєтеся, коли хтось незворушно просить вас «відпу-

стити», так ніби для них буря у вашій голові та серці є незбагненою.

Як можна раптом стати такими пасивними щодо того, на що було витрачено стільки часу і життя, активно працюючи над підтримкою і відновленням?

Не можна.

Нізащо.

Ви відпустите в той день, коли ступите один крок до побудови нового життя, а потім дозволите собі лежати, дивитись у стелю і плакати стільки годин, скільки потрібно.

Ви відпустите в той день, коли зрозумієте, що не можете далі обертатися навколо чорної діри у своєму житті й що жити так, як жили раніше, неможливо.

Ви відпустите в той момент, коли усвідомите, що це поштовх, це рушій, це той момент, про який знімають фільми, про який пишуть книги і який надихає на пісні.

Це момент, коли ви усвідомлюєте, що ніколи не знайдете спокою, стоячи на руїнах колишнього себе.

Ви рухатиметеся далі, тільки якщо збудуєте щось нове.

Ви відпустите, коли збудуєте нове життя, настільки захопливе, всепоглинальне й дивовижне, що повільно, з часом, минуле вже не зринатиме у спогадах.

Коли ми змушуємо себе «відпустити» щось, ми тримаємося за це міцніше, сильніше й пристрасніше, ніж будь-коли раніше. Це схоже на те, коли хтось каже вам не думати про білого слона, але це єдиний уявний образ, на якому ви можете зосередитися.

У цьому сенсі наше серце працює так само, як і наш розум. Що довше ми переконуємо себе, що маємо відпустити, то сильніше ми прив'язуємося.

Тому не наказуйте собі відпустити.

Натомість скажіть собі, що ви можете засмучуватися стільки, скільки вам потрібно. Що ви можете розпадатися на друзки й безладно існувати, дозволити своєму життю зруйнуватись і розсипатись. Скажіть собі, що ви можете дозволити своєму фундаменту провалитися.

Ви зрозумієте, що ви досі стоїте.

Те, що ви побудуєте після втрати, буде настільки глибоким, настільки приголомшливим, що ви зрозумієте: можливо, втрата була частиною плану. Можливо, вона пробудила частинку вас, яка залишилася б сплячою, якби вас не підштовхнули до цього.

Якщо ви впевнені, що не можете відпустити біль, то не робіть цього.

Але зробіть сьогодні один крок, а завтра ще один, щоб побудувати для себе нове життя.

Шматочок за шматочком, день у день.

Тому що рано чи пізно мине година й ви зрозумієте, що не думали про них або про це. Потім день, потім тиждень... а потім пропливуть роки й відрізки вашого життя, і все, що, як ви думали, зламає вас, стане далеким спогадом, чимось, на що ви озираетесь з усмішкою.

Усе, що ви втратили, стає чимось, за що ви глибоко вдячні. З часом ви зрозумієте, що це був не шлях. Це була перешкода на шляху.

ОСЬ *три* ВИДИ ЖИТТЄВИХ ВТРАТ

та кожен

ІЗ ТРЬОХ ЇХНІХ УРОКІВ

Стільки ж всього, що ми набуваємо й отримуємо в житті, в рівній пропорції ми втрачаємо, переростаємо й відштовхуємо подалі.

Втім ми не реагуємо на кожную втрату рівноцінно. Існує причина, чому ми абсолютно спустошені перед загрозою одних розривів, але нейтральні, ба навіть вдячні за інші. Під поверхнею цих подій у нашому житті є глибока психологічна течія, яку ми часто не усвідомлюємо.

Зрештою, є три різні типи втрат, які ми переживаємо у своєму житті, і кожна з них має на меті навчити нас чогось про нас самих.

Розбите серце

Розбите серце — це коли хтось, кого ми любимо, не відповідає нашим очікуванням. Це коли на наші почуття не відповідають взаємністю або коли хтось, про кого ми піклуємося, більше не може бути в нашому житті. Розбите серце змушує нас почуватися вразливими. «Біль» насправді полягає не в тому, що хтось його нам завдав, а в тому, що ми стискаємо своє серце й хочемо задля власного порятунку закритися від будь-яких зв'язків.

Розбите серце пече, але воно не змушує нас страждати. Розбите серце — це коли нас покидає привид, коли наш випадковий хлопець чи дівчина йдуть далі. Це втрата члена сім'ї, але почуття вдячності за його мирне упокоєння. Хоча це боляче, розбите серце не є чимось нездоровим. Це природна реакція на втрату. Сердечний біль насправді вчить, що означає любити, і змушує нас цінувати те, що маємо, тому що тепер ми усвідомлюємо, як легко можна втратити.

Прихильність

На відміну від розбитого серця, втрата прихильності — це коли хтось, на кого ми поклалися як на фундаментальну стабільність або почуття власної гідності, покидає нас. Легко сплутати це з коханням, але різниця полягає в тому, що коли втрачаємо прихильність, ми спустошені настільки, що відчуваємо себе нездатними функціонувати, що зазвичай слугує рушієм якогось радикального або раптового самозростання, розвитку чи життєвих змін.

Втрачаючи когось, до кого прихильні, ми проходимо через радикальний процес розпаду й часто відчуваємо стрімку зміну наших уявлень про нас самих, віри й позиції у світі. Біль від втрати прихильності насправді є протистоянням страху, з яким ми мали справу до того, як стали прихильними до зниклої людини. Цей страх зазвичай супроводжується відчуттям нестабільності, невпевненості або неясності щодо нашого майбутнього.

Прихильність, зрештою, вчить нас, ким ми є насправді, тому що під час намагання зберегти стосунки недоторканими ми жертвуємо багатьма власними цінностями

та почуттям власної гідності. Найсильніший біль від втрати прихильності — це не фактична втрата людини, а втрата наших уявлень про майбутнє.

Відокремлення

Нарешті, відокремлення — це те, що відбувається, коли ми добровільно відпускаємо когось, бо розуміємо, що ця людина нам не підходить, навіть якщо це означає, що в процесі ми завдаємо собі трохи болю. Відокремлення походить від справжнього самоусвідомлення та особистої еволюції. Це коли ми більше не чіпляємося за те, що не служить нам, тільки тому, що боїмося.

Відокремлення часто може розбити серце або викликати почуття, пов'язані із втратою прихильності, але різниця полягає в тому, що це розлучення ініціюємо ми, тому що мислимо достатньо чітко, щоб зрозуміти, що стосунки насправді не корисні для нас. З іншого боку, розбите серце й прихильність часто є результатом того, що покинули нас, навіть якщо ми вже знаємо, що стосунки не складаються. Відокремленість — це ознака зрілості, визначення пріоритетів щодо нашого майбутнього та нашого довгострокового добробуту.

Відокремленість учить нас любити себе насамперед. Вона вчить нас бути стійкими. Це ознака того, що наша мета в житті вже не полягає лише в тому, щоб залишатися комфортними. Це найпотужніший вияв любові до себе. Відокремлення від стосунків, коли ми знаємо, що вони неправильні, є ознакою того, що ми більше не покладаємося на інших у нашому почутті стабільності та самодостатності, і часто це перша ознака того, що ми психічно сильніші та емоційно вільніші, ніж будь-коли.

ЯК СФОРМУЛЮВАТИ ОСОБИСТУ МІСІЮ, *адже* ВАШЕ БАЧЕННЯ *може втілитися* В РЕАЛЬНІСТЬ

Коли потрібно забезпечити реалізацію бажаного, більшість людей намагається спроектувати його задом наперед.

Переважно люди починають із того, які звички вони хочуть мати щодня, а не з того, яких звичок їм потрібно дотримуватися, щоб опинитися там, де їм хочеться бути через п'ять, 10 або 15 років.

Це те, що називається зворотним проектуванням: ви повинні зрозуміти, яким хочете бачити кінцевий продукт, перш ніж установите всі частини на свої місця. Вам так само, як компаніям чи школам, потрібно писати формулювання місії. Вам потрібно зрозуміти, якими ви хочете бачити великі, всеосяжні моменти вашого життя. Інакше ви ніколи не знатимете, куди рухатися.

Ваша місія відрізняється від ваших цілей. Цілі — це конкретні, визначені в часі, вимірювані досягнення, які ви хочете мати до певної миті. Вони більш жорсткі й зазвичай працюють як своєрідні сходинки: ваші цілі мають бути поступовими, одна з них повинна привести вас до наступної, а потім ще однієї.

Ваша місія, однак, має бути тим, що височітиме вгорі над сходами. Ваша місія необов'язково повинна бути суперчіткою, а радше більш розмитою, загальнішою та описувати те, як ви хочете почуватися, а не те, що саме ви хочете робити.

Наприклад:

Щодня я перебуваю в цілковитому спокої. Я працюю два-три дні на тиждень, надаючи консультації з улюбленої справи. У мене більше грошей, ніж потрібно, я інвестую і заощаджую з розумом, і мої витрати на життя низькі. Я маю здорові, люблячі стосунки з друзями та родиною, щодня дбаю про свої тіло й розум; і я впевнений, що маю позитивний вплив на навколишній світ у всьому — від щоденного спілкування до роботи, якою я найбільше пишаюся.

Запишіть це на аркуші паперу, прикріпіть його біля комп'ютера, згорніть, покладіть у гаманець і завжди тримайте його при собі.

Ваша особиста місія може посприяти вам так:

01 | Ви можете ухвалювати кращі, більш узгоджені рішення.

Скажімо, ви вирішуєте отримати підвищення чи розпочати власний бізнес. Або ви міркуєте, чи варто купувати будинок у місці, де перебуваєте, чи ліпше переїхати на інший кінець країни. Або в ще меншому масштабі: ви з'ясуєте, як упоратися зі своїм дратівливим родичем. Коли ви знаєте вашу довгострокову місію, ви можете ухвалювати рішення з огляду на неї. Це допоможе вам тримати своє життя на правильному шляху в довгостроковій перспективі.

02 | Ви створюєте проект для свого мозку.

Коли ви можете чітко уявити свою кінцеву мету, то даєте мозку своєрідний план або карту вимог із необхідними завданнями.

Пам'ятайте, що багато чого у вашому житті є звичним: чимало того, що ви повторюєте, чого ви прагнете, з чим ви почуваетесь комфортно, — це те, чому ви привчили себе віддавати перевагу або завдяки чому почуваетесь в безпеці. Ви можете переписати ці імпульси, з часом набуваючи нових звичок і моделей поведінки, навіть якщо спочатку вони можуть здаватися незручними.

03 | Ви плакаєте власну впевненість.

Ваша особиста місія найбільше дає вам відчуття впевненості та стабільності у переважно хаотичному та непередбачуваному світі. Вона нагадує вам, чого ви насправді бажаєте, ким ви хочете бути й що є вашим пріоритетом, коли нерідко здається, що всі намагаються відвернути вашу увагу.

Ось запитання, які варто поставити собі, щоб розробити власну місію:

— *Що ви хочете відчувати щодня?*

— *Чим ви волієте пишатися найбільше до кінця свого життя?*

— *Яку роботу ви бажаєте виконувати щодня?*

— *Яким ви хочете, щоб вас запам'ятали?*

— *Як ви прагнете впливати на інших?*

— Наскільки комфортно вам потрібно жити, щоб почуватися цілісними?

— Де ви волієте проводити свої дні?

— Якими ви прагнете бачити свої стосунки?

— Яким ви хочете бачити свій банківський рахунок?

— Який вигляд мав би бути у вашої шафи?

— Яким ви бажаєте бачити свій будинок?

І ви можете просто продовжувати згадувати про це.

Пам'ятайте, що, по-перше, ваша місія необов'язково має бути реалістичною з огляду на те, де ви зараз, тому що вам потрібно вийти за межі поточних обставин, аби змінити свою реальність. По-друге, не чекайте, що все зміниться миттєво. Ваше життя буде поступовим, постійним розширенням. По-третє, пам'ятайте, що ваша місія може змінюватися разом із вами. Вам дозволено зростати, знову обирати, ви не зобов'язані робити те, що колись вважали за потрібне.

Почувайтесь достатньо вільно, щоб вирішити, ким ви є і чого насправді хочете.

ВИ *не* ЗРОЗУМІЄТЕ,
КОЛИ РОЗКВІТНЕТЕ,
ХОЧ *це* Й СТАНЕТЬСЯ

одного дня

Ви, мабуть, не впізнаєте момент, коли почнете змінюватися. Можливо, ви не впізнаєте день, коли зустрінете когось, хто назавжди змінить ваше життя. Можливо, ви не одразу помітите благодать від того, що наберетеся хоробрості, щоб обрати себе майбутнього, а не свої теперішні страхи.

Але це неминуче станеться.

Ви все одно розквітнете, бо саме для цього ви були створені. Весь цей опір, страх, заперечення? Це біль зростання. Частина процесу.

Ви будете щасливими, будете страждати й зцілюватися одночасно. Ви побачите місця, які ніколи не мріяли побачити, і ще тяжітимете до старого, від якого, як ви вважали, не зможете втекти доволі швидко. Ви здійсніте подвиги, про які ніколи не наважувалися навіть мріяти, і поборетеся з тими самими крихітними демонами, які переслідували вас усе життя. Зустрінете когось, хто змусить вас почуватися спокійніше, ніж будь-коли, а ще проллється яскраве світло на кожну частинку, яку ви так старанно приховуєте.

Стати тим, ким ми є, — це не постійне лінійне сходження до щастя. Ми не зростаємо лише в одному напрям-

ку. Коли наше життя стає більшим, воно виходить назовні. Ми більше торкаємося, більше відчуваємо, знаємо, бачимо, стаємо.

Коли нам є що втратити, ми боїмося. Коли нам доводиться залишати наші зони комфорту, ми прагнемо знайомства. Жодні досягнення, жодні стосунки, жодне місто, жодна робота не звільняють нас від того, щоби бути людьми. Ніщо не звільнить нас від почуття смутку, коли нам сумно, гніву, коли нас несправедливо обдурили, або образи, коли ми зробили надто багато, а отримали занадто мало.

Це не означає, що ми не стаємо кращими. Це не означає, що ми відступили або що ми повертаємося до своїх колишніх звичок. Іноді зціленням є здатність відчувати те, про що ми не думали роками. Іноді готовність плакати над чимось простим і прекрасним є розплатою. Іноді найважливішим кроком є дружба із самим собою.

Без початкового зламу в природі не відбувається змін. Квіти не можуть розквітнути, поки не пустять глибоке коріння. Пори року не можуть змінитися, поки не прийде холод і не вб'є залишки минулого. Метелики не розправляють крила, поки не опиняться в ізоляції на кілька тижнів, а зірки не стають надновими, поки не вибухнуть.

Наше найбільше зростання часто відбувається одразу після того, як ми подивимося в очі своїм найглибшим страхам.

Наші найглибші досягнення стають можливими лише завдяки готовності здійснювати спроби й зазнавати

невдач. Коли нам нічого втрачати, ми можемо отримати все.

Коли наші серця розбиті й ми не хочемо бути тими, ким були колись, ми вільні стати тими, ким завжди хотіли. Коли наші мрії розбиті, а майбутнє не визначене, ми більше не зобов'язані дотримуватися плану, який побудували для минулих себе. Коли щось не виходить, як заплановано, це майже завжди тому, що ми не такі хороші в цьому, як ми думали, ми не любимо це так сильно, як ми думали, це не так добре для нас, як ми думали.

Становлення — це не гламурно. Це не весело. Потрібно відхилитися від легкого шляху, залишати безпечну траєкторію, ризикувати всім, пробувати що завгодно.

Ви розквітнете в моменти, коли остаточно переконаєтесь, що зазнаєте невдачі й відстаєте. Коли вас розбудить власне життя, ви стоятимете на порозі особистої революції. Це буде нелегко, і це не буде красиво, але ви перейдете на інший бік і зрозумієте, що весь цей час у вас була причина, був ритм, був план, був пункт призначення.

Ви ставали тією людиною, якою завжди мали бути, навіть якщо тоді не усвідомлювали цього. Ви зростали завдяки тому, що, як вам здавалося, було послано, щоб збити вас із правильного шляху. Насправді ж саме це спрямовувало вас на правильний шлях.

7 ШАБЛОНІВ МИСЛЕННЯ, *що УТРИМУЮТЬ ВАС* *у небажаному ЖИТТІ*

Ваші думки створюють ваше сприйняття, яке створює вашу реальність.

Ваші *шаблони* мислення визначають ваші здібності, а отже, й ваш вибір.

Щоразу, коли ви зростаєте як особистість або ваше життя поліпшується, це означає, що ви скоригували або змінили шаблони мислення. Деякі із цих шаблонів можуть бути очевидними для вас, інші — не дуже. Ось деякі з найбільш підступних ідей, які перешкоджають реалізації вашого потенціалу, часто навіть без належного усвідомлення.

1. «У моєму житті може бути лише стільки хорошого, скільки здатне врівноважити погане».

Змолоду нам бракує контролю майже над кожним аспектом нашого життя. Ми раціоналізуємо майже постійний дискомфорт, вважаючи, що життя, по суті, важке.

Коли ми дорослішаємо, драматичні й негативні події в навколишньому світі підкріплюють цю думку. Ми бачимо всі руйнівні труднощі, які доводиться переживати людям, і думаємо: «*Так, звичайно, життя важке!*». Ми радше визначимо останні п'ять років за

однією чи двома «поганими» подіями, що сталися з нами, ніж за *тисячами* хороших.

Це негативне переконання зрештою гальмує наше зростання в довгостроковій перспективі, впливаючи на наш щоденний життєвий вибір.

Ми не полишаємо ненависну роботу, тому що життя важке. Ми не полишаємо приречені стосунки, тому що життя важке.

Ми думаємо, що проживати наші дні онімілими й ображеними — це нормально, тому що, знову ж таки, життя важке. Коли наше життя починає змінюватися на краще, ми не довіряємо йому. Вважаємо, що після багатьох років попередньої підготовки ми переживаємо лише кілька швидкоплинних позитивних моментів, доки неодмінно землю знову не виб'ють з-під наших ніг.

Але це не так.

Коли життя поліпшується — воно поліпшується. Хороші події відбуваються, і ми стабілізуємося. Що ми стабільніші, то менша ймовірність того, що ми зазнаємо «негативного» контрольованого досвіду, і то більша ймовірність того, що ми зможемо впоратися з неконтрольованим.

2. «Я можу заробити на життя, яке люблю, лише роблячи те, що ненавиджу».

Переконання, споріднене із твердженням: «Життя важке, і я просто чекаю наступної неприємності», полягає в тому, що, аби мати бажане життя, ми повинні робити те, що ненавидимо.

Якщо ми ніколи не стикалися з кимось, хто живе незалежно, заробляє гроші нетрадиційним способом або цілковито спокійний і реалізований, ми думаємо, що це неможливо. Ми повертаємося до нашого мислення стосовно стримувань і противаг: *«Гаразд, якщо я хочу більше часу і свободи, я повинен/нна терпіти стрес і страждання від неависної роботи»*.

Це ще один спосіб мислення, який погіршує якість вашого життя. Ви не можете ненавидіти свій шлях до бажаного життя. Насправді все якраз навпаки.

3. «Я відповідальний/а за всі негаразди мого оточення».

Це особливо гостре питання, якщо ви людина з пригніченою тривожністю. Коли ви відчуваєте тривогу, то постійно скануєте своє оточення щодо присутності потенційних загроз і небезпек. Коли ви знаходите одну з них, вона стає вашою нав'язливою ідеєю. Ви зациклюєтеся на ній доти, доки не розробите якийсь план на випадок надзвичайної ситуації або не візьмете ситуацію під свій контроль.

Звісно, це працює до певної миті.

Це працює доти, доки ви не зіткнетесь з проблемою, яка може вплинути на вас, але бути поза вашим контролем. Тоді ви опинитеся у кризовому стані.

Те, що ви можете співпереживати чиємусь болю, не означає, що ви повинні нести його тягар.

Те, що хтось бореться, не означає, що ви повинні стати мучеником, щоб виправити це.

Те, що не всі навколо вас процвітають, не означає, що вам потрібно стримувати себе.

Насправді все навпаки.

Якщо потенційні негативні результати оточення перешкоджають вам, ви тільки ще більше стримуватимете себе.

Натомість потрібно розрізняти проблеми, за які ви відповідальні, і проблеми, за які ви не відповідальні. Різниця залежить від того, що перебуває у вашій сфері впливу. Якщо щось не перебуває — або перебуває, але незначною мірою, — розробіть запасний план («ось що я зроблю в такому разі») і рухайтесь далі.

Інакше ви проведете все життя із проблемами, які не можете розв'язати, бо вони не ваші.

4. «Я не можу просити про багате життя у світі, сповненому стількох страждань».

Багато хто з нас перебуває у пастці такого мислення: *«У світі, де так багато болю і страждань, хто я такий, щоб просити про щасливе й повноцінне життя?»*.

Відповідь така: *«Хто ви такий, щоб не просити?»*.

Відмовляючи собі в реалізації, чи допомагаєте ви комусь? Чи рухаєте ви людство вперед? Розв'яжете нагальні питання?

Звісно, ні.

Світ потребує більше людей із добрими серцями, які тримають факели на найменш протоптаних шляхах. Ми повинні довести одне одному, що щастя можливе, що достаток у нас під рукою, і ми можемо насолоджуватися кожною чарівною миттю нашого життя.

Нам не потрібно більше людей, які опускають руки, тому що світу болить. Нам потрібно більше людей, які доводять, що можна танцювати, незважаючи ні на що.

5. «Стосунки — це складно, і так має бути».

Стосунки не повинні бути надто складними. Вони мають бути складними, але не нестерпно болючими.

Люди в нашому житті змінюють нас, формують нас і творять нас. Якщо «пекло там, де люди», то рай, мабуть, теж. Важкі моменти неминучі, але стосунки мають бути позитивною силою у вашому житті — і якщо це не так, то, ймовірно, щось не так.

Можливо, ви вважаєте, що це нереально, тому що ви ще не були у стосунках, у яких більше потоку, ніж тертя; ви ще не зустріли найкращих друзів, з якими більше зв'язку, ніж драматизму. Це можливо, такі стосунки *існують*, і я знаю багато, багато людей, які мають і те, і те.

Якщо ви ще не зустріли, не хвилюйтеся. Усе буде.

Але не буде, якщо ви вважатимете, що всі навколо відстійні, жахливі, зводять вас із розуму і зрештою кидають. Змініть своє сприйняття стосунків, і ваші стосунки зміняться.

6. «Я маю бути успішним/ою, щоби бути щасливим/ою; я маю бути красивим/ою, щоб мене любили».

Я знаю, що здається, ніби успіх і щастя так тісно переплетені, що неможливо досягти одного, не створивши іншого. Але наші уявлення про те, що означає бути успішним, дуже перебільшені й зрештою безглузді.

Бути успішним — це жити на власних умовах, черпати задоволення у кожному дні. Це все. Решта, що ви здобуваєте на додачу до цього, є лише підливою. Це не сенс вашого життя, не передумова для радості.

Вам не потрібно бути успішними. Так само вам не потрібно бути красивими, щоб вас любили.

Це справді грубий спосіб сказати це, але об'єктивно некрасиві люди живуть повноцінним і щасливим життям, мають партнерів, які їх підтримують і пристрасно люблять. Чому? Тому що любов насправді в очах того, хто дивиться. Любов набагато глибша за зовнішню красу. А життя набагато глибше за успіх.

Успіх і краса, хоч і підживлюють найактивніші та найагресивніші прагнення у світі, є певною мірою капіталістичними схемами. Вони залежать від того, що ви відчуваєтеся недостатньо добре. Тож далі інвестуватимете у вдосконалення — не справжнє вдосконалення, а поверхове.

Це радикально сильний вчинок — вирішити, що вам не потрібно бути успішними й красивими. За іронією долі, ухвалити таке рішення — це власне успіх і краса в їхній справжній формі.

7. «Я — сукупність думок оточення про мене».

Ви, мабуть, не формували своє уявлення про себе самотійно. Насправді те, як ви себе бачите, — це радше лише накопичення того, як, на вашу думку, вас сприймає оточення.

Іноді ви вловлюєте це з огляду на те, що вам говорять або як до вас ставляться. Інколи це питання проєкції —

метасприйняття (уявлень про те, як інші сприймають вас).

У будь-якому разі ви є цілісною і завершеною особистістю, яка існує поза сприйняттям інших людей. Якщо ви живете, вірячи в те, що ви просто сукупність поглядів оточення щодо вас, то матимете порожнє життя.

Побудьте деякий час на самоті — навмисно.

Відкрийте для себе, ким ви є, коли нікого немає поруч.

Дізнайтеся, що вам подобається, коли нікого немає поруч, щоб сказати, що вам подобається.

Дізнайтеся, чого ви хочете, коли ніхто не скаже вам, чого ви хочете.

Дізнайтеся, як ви живете, коли ніхто інший не скаже вам, як ви живете.

Коли ви пізнаєте власну сутність на власних умовах, ви врешті змінюєте світосприйняття оточення. Замість того щоб діяти відповідно до очікувань людей, ви починаєте жити відповідно до власних.

ВТРАТИТИ СТОСУНКИ

неможливо —

ЇХ МОЖНА *тільки* ПЕРЕРОСТИ

Якщо ви відчуваєте, що вас обтяжує втрата стосунків, ви засмучені не тому, що когось більше немає у вашому житті. Ви оплакуєте одне з ваших уявлень про те, яким буде ваше майбутнє і що означає для вас те, що людини, яку ви бачили в ньому, більше не існує.

Уявлення, що ви можете «втратити» стосунки, походить від того, що ви також можете «виграти» стосунки, коли ви достатньо хороші, достатньо розумні, достатньо красиві й достатньо кращі за тих, хто міг би бути потенційним партнером для людини, яка обрала вас.

...Проте життя влаштоване зовсім не так.

Ви не втрачаєте стосунків, а переростаєте їх. Не існує кодексу, який установлює, що кожна людина, яку ви зустрічаєте, має залишитися у вашому житті назавжди. Насправді дуже, дуже мало людей залишиться з вами протягом усього часу, поки ви тут перебуваєте.

Це не тому, що ви занадто недосконалі, щоб любити. Це не тому, що всі ваші стосунки приречені на завершення.

Це тому, що протягом свого життя ви зростатимете. Змінюватиметеся.

Ви змінитесь. Стосунки з'являться у вашому житті, і вони пройдуть свій шлях, змінять вас у якийсь важливий спосіб, а потім зникнуть.

Стосунки не є панацеєю від самотності. Ви не можете обмежитися тим, щоби бути якомога милішими, доброзичливішими й привабливішими, щоб якомога більше людей не покидали вас. Стосунки починаються, певний час тривають і завершуються; це те, для чого вони призначені.

Іноді вони минають швидко. Іноді — з болем. Іноді вони тьмяніють, а іноді їх завершення застає вас зненацька. Іноді ви навіть не усвідомлюєте, що відбувається, поки не стає занадто пізно. Іноді не бачите попереджувальних знаків й уникаєте кулі. Іноді намагаєтеся втриматись і розумієте, що вже нічого не врятувати. Іноді обираєте. Іноді ні.

І все-таки, незважаючи ні на що, якщо стосунки залишаються в минулому, є причина, чому вони завершилися. Існує якась частина в них, яку ви переросли, або більше не отримуєте від неї користі.

Іноді ви самі в цьому винні. Іноді ні. Проаналізувати те, що сталося, і взяти відповідальність за це — важлива частина процесу зцілення і зростання.

...Але страждати через кожні стосунки, яких більше немає у вашому житті, — це марна трата часу, яка походить від хибної віри в те, що, якби ви були достатньо хорошими, абсолютно всі залишилися б.

Але це не так.

Стосунки завершуються, коли настає час. Вони минають тоді, коли мають минути.

Ви приходите в цей світ самотніми, так само й залишаєте його. Ті, кого ви зустрічаєте на своєму шляху, хоч як довго вони залишалися б, тут лише для того, щоб допомогти вам бути в мирі із самим собою.

Хай які почуття викликає у вас чиясь відсутність у вашому житті, це не їхня проблема. Це ваша проблема. Це діра, яку ви намагаєтеся заповнити іншою людиною, яка не хоче відігравати цю роль у вашому житті, а це означає, що ви не маєте права її туди поміщати, вимагати, щоб вона залишилася, і звинувачувати її, якщо вона цього не робить.

Іноді те, як люди йдуть, — це вже урок.

Іноді їх відсутність — це досвід, який вам потрібен, щоб повернути владу над своїм життям.

Іноді усвідомлення того, наскільки ви були егоїстичними й несвідомими, є найбільшим подарунком, який вам хтось може зробити, і він з'явиться лише тоді, коли ви отримаєте необхідне вам грубе пробудження.

Те, що перестало бути частиною вашого життя, вам не потрібне... навіть якщо ви ще не зовсім бачите горизонт.

Ви не призначені для людей, які вас покидають, ви не завжди винні в тому, що вони пішли, і ви не зламалися через тих, хто зник удалині. Прийняття припливів і відпливів життя та його мінливості — це спосіб навчитися любити людей, коли вони у вас є, і бути вдячними за них, коли їх немає.

ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕ,
доки ЧЕКАЄТЕ
НА *утихомирення* БУРІ
У ВАШОМУ ЖИТТІ,
АДЖЕ *це* МОЖЕ БУТИ
ДОЛЕНОСНИМ МОМЕНТОМ

Поки ви чекаєте, що ця буря мине, хоч якою вона є, я хочу, щоб ви уявили собі всі інші бурі, які вам доводилося переживати.

Я хочу, щоб ви яскраво пригадали кожен випадок у вашому житті, коли ви були абсолютно впевнені, що ви у повній дупі, так панічно боялися, як проживете найближчі місяці, так розгубилися, що не могли збагнути, що робитимете за рік.

Я хочу, щоб ви уявили все, через що вам довелося пройти до цього моменту, кожен іншу ситуацію, яку ви вважали кінцем вашого всесвіту, і згадали, що не було нічого гіршого за страх, який ви відчували перед цією ситуацією.

Нічого.

Усе, що ви заприсяглися ніколи не пережити, ви пережили. Усе, чого ви боялися, що ніколи не переживете, ви пережили. Усе, що, як ви були впевнені, поклато край такому життю, як ви його знали, з часом минуло.

Коли ви переживаєте складний або страшний життєвий період, ви отримуєте змогу визнати, що буря всередині вас, а не ззовні. Вам немає від чого тікати чи ховатися. Найбільша небезпека, з якою ви зараз зіткнулися, — це те, що від страху ви не здатні діяти.

Тому що в житті трапляється різне. Стосунки завершуються, робота закінчується, близькі люди втрачаються. Міста змінюються, люди переїжджають, світ крутиться.

Вас не карають і не випробовують. Вам не потрібно заслужувати на власний душевний спокій або каятися в тому, чого ви ніколи не робили.

Це може стати миттю, яка змінить усе для вас, адже тільки коли ви потрапляєте у шторм, ви усвідомлюєте, що маєте силу, щоб вибратися з нього.

Не всі готові це почути. Не всі хочуть.

Зрештою, ви маєте усвідомити, що найбільшим викликом у вашому житті був стан вашого власного розуму. Незалежно від того, чи дозволяв він вам насолоджуватися тим, що ви мали, чи давав змогу радісно готуватися до майбутнього, насолоджуючись сьогоdnішнім днем, чи захоплював вас і змушував почуватися паралізованими перед невідомим.

Зміни відбуваються з кожним із нас. Саме наша реакція на них визначає ступінь нашого страждання.

Існує приказка, що, коли ви потрапляєте по той бік шторму, ви стаєте іншими, і в цьому полягає першочерговий сенс його пережити. Але мало хто

усвідомлює, що шторм закінчується, тому що ви змінилися.

Життя змінюється в тому напрямку, який ви обрали.

Шторм часто минає, коли ви перестаете розбурхувати припливи та відпливи.

МИ СТВОРЮЄМО

ІДЕАЛИ *задля*

ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Правда про досконалість полягає в тому, що ми прагнемо її лише для того, щоб інші не ображали нас за її відсутність.

Ми прагнемо досконалості не тому, що вона є автентичним вираженням нас самих. Ми використовуємо досконалість як захист не лише від потенційної критики інших людей, а й від того, що, як ми знаємо, в глибині душі не узгоджується з нашим життям. Це заспокоює, коли щось видається правильним на поверхні, якщо ви знаєте, що воно неправильне вглибині.

Ви справді вважаєте, що вам потрібно турбуватися про те, що хтось може подумати про дрібні деталі вашого життя, чи вам потрібно жити так, щоб почуватися більш живими? Чи справді ви хочете, щоб ваша самооцінка залежала від сприйняття оточення, чи ви волієте знайти спосіб пишатися собою наприкінці дня? Ви хочете влаштувати своє існування так, щоб ніхто не міг сказати про нього нічого поганого, чи ви бажаєте жити з такою великою радістю, яка виливається зсередини, що робить такі думки безглуздими в будь-якому разі?

Відмова від досконалості не призведе до втрати контролю над собою. Досконалість — це помилковий контроль, і відпускаючи його, ви фактично перецентруєте себе у власному житті. Це не завадить вам іти

за тим, що вас кличе, адже те, що ми сприймаємо як приклади бездоганної геніальності, насправді є моментами найглибшої та найсирішої автентичності митця, людини, партнера, коханця, будь-кого, хто наважується створити щось або бути чимось, що насправді дарує їм почуття. Це відбувається через невпинну гонитву не за тим, що робить нас непереможними для світу, а за тим, що нарешті робить нас живими всередині нього.

Досконалість і майстерність — це не те саме.

Одне шукається з наміром прикрасити, а інше створюється з наміром бути.

Є причина, чому саме ми вважаємо гірські хребти такими величезними й приголомшливими. Є причина, чому саме потужні вокальні виконання та різючі витвори мистецтва зворушують нас до сліз, чому ми схиляємо голови в пошані перед природою або людством.

Красиві речі змушують нас відчувати себе спокійно й невимушено.

Візуально в них є порядок і сенс.

Навіть коли їх немає, існує величина, яка змушує відчувати, що можна не мати досконалого сенсу для того, щоб вважатися надзвичайним.

Ми намагаємося застосувати ту саму логіку до нашого життя: якщо ми зможемо зробити так, аби щось здавалося сповненим змісту, то так воно і буде. Однак ми підходимо до цього неправильно. Реальність полягає в тому, що не образ, який ми можемо тримати в голові, заспокоїть нас. Це має бути справжня, реальна, непідробна краса.

А вона часто недосконала.

Нам бракує чогось: хоч яка сила створила ці гірські хребти, вона не зробила цього так, аби ми відчували щось, дивлячись на них. Артист мав переступити через страх того, що ми, глядачі, можемо подумати, і зануритися в пісню. Річ у тім, що жоден із цих прикладів насправді не ідеальний, їм просто дозволили бути такими.

Сподіваюсь, ви знайдете в собі мужність жити недосконалим життям.

Сподіваюсь, ви зрозумієте, що ви ніколи не прагнули досконалості, досконалість була відповіддю на запитання, яке ви дуже боялися поставити. Досконалість завжди була легким виходом, засобом переконати себе, що вам достатньо для власного існування.

Сподіваюсь, ви навчитеся обирати те, що, як ви вже знаєте, є правильним.

Не те, що найкраще розповідає історію вашого життя, не те, що, на вашу думку, святкували б інші, якби обговорювали це без вас, не те, що, на вашу думку, може стати гарним постом, найкращим способом підсумувати ваш досвід, помститися всім, хто коли-небудь сумнівався у вас, і жити щасливо, хоч і одновимірно, решту часу, що вам залишився.

Сподіваюсь, ви починаєте розуміти, що замість досконалості ви могли б шукати істину.

Істина висока й низька, вона брудна й прекрасна. Це все, що коли-небудь мало значення. Жити відповідно до ваших справжніх цінностей і для задоволення

ваших найглибших потреб. Зосередитися на тому, якими речі є насправді, а не на тому, якими вони здаються.

Це не просто прокинутись одного дня і вирішити, що вас більше не хвилює, що думають інші, а визначити, чию думку ви цінуєте й чия думка справді має значення. Це не просто прокинутись одного дня і вирішити жити бездумно, незважаючи на те, як ваші дії впливають на інших, а вирішити більш свідомо підійматися до рівня своїх цінностей, а не опускатися до рівня своїх реакцій. Це не віра в те, що коли ви зробите цей грандіозний перехід до життя, яке більше вам належить, кожна людина, яку ви зустрінете, буде добре вас розуміти. Те, чи зрозуміють вони вас, — питання їхнього сприйняття, а якість вашого життя буде залежати від вас самих.

Ми створені для спілкування. Ми прагнемо його не лише для того, щоб почуватися в безпеці, а й тому, що це найважливіша реальність життя — ми, як і все інше, поділяємо єдність, однаковість, яку легко не помітити, якщо дивитися поверхово. Ми розриваємо цей зв'язок, намагаючись переконати інших, наскільки ми гідні їхнього часу, уваги та любові.

Те, чого ми прагнемо, може прийти до нас лише тоді, коли ми спочатку встановимо зв'язок із собою. Воно може існувати в нашому житті лише тоді, коли ми усвідомлюємо, що саме наша присутність є нашою найбільшою цінністю — немає жодної додаткової дії, яку ви мусите зробити, щоб переконати тих, хто має вас любити, що вони повинні залишатися поруч. Зв'язок — це самоочевидна річ, якщо ви шукаєте його з тими, хто хоче запропонувати те саме у відповідь.

Ми губимося, коли намагаємося переконати тих, хто не має наміру нас любити, у тому, що вони повинні.

Замість кількох речей, які мають значення, ми часто шукаємо багато чого, що не має значення. Замість того, що має значення, ми прагнемо масштабу. Не маючи любові однієї людини, про яку ми дбали, ми хочемо, щоб любов багатьох компенсувала це. Це коріння, з якого зростає перфекціонізм.

Ви не дивитеся на схід сонця і не замислюєтеся, чи кожен промінчик втілюється сповна. Ви не критикуєте дощ за те, що він не випустив кожную краплю точно над найсухішими грудками землі. Ви не оцінюєте інших людей на підставі того, наскільки досконало вони роблять усе у своєму житті. Просто їхня присутність робить усі ці речі прекрасними й вартісними.

Чи могли б ви навчитися бачити себе так само?

ЯК з'ясувати,
ЧИ ВЛАСТИВЕ ВАМ
НАДМІРНЕ ВТРУЧАННЯ
В ЖИТТЯ

Коли ви були молодими, вас учили переступати через свої інстинкти.

Ви народилися з думкою, що з вами все гаразд, а потім люди почали вчити вас зворотного. Звісно, це не відбувалося свідомо. Згодом ви вловили правила та очікування довкола. Ви бачили, що людям подобається, а що ні, з кого насміхаються, а кого приймають.

У дитинстві вас цікавило відображення в дзеркалі.

Ви обирали щось із полицок магазину й одягали, бо вам це подобалося.

Зголодніли — просили їсти.

З'явилася ідея — починали діяти.

Ви були невимушеним творцем, єдиним і здебільшого самим собою.

Потім, коли інші люди почали виправляти вас, говорити вам, як одягатися, поводитися і ким бути, ви почали усвідомлювати, що ваші основні інстинкти щодо себе були неправильними. Ви від'єдналися від своєї природної емоційної навігаційної системи. Стало

зрозуміло, що вам не можна довіряти, коли йдеться про оцінку якості власного життя.

У дорослому віці ви, напевно, дивитеся в дзеркало, і те, що ви бачите, вам не до вподоби.

Ви обираєте щось у магазині, виходячи з того, чи приховає це те, що ви ненавидите найбільше.

Ви відчуваєте сигнал голоду, а потім ставите його під сумнів. А згодом ставите під сумнів те, що хочете зїсти. Зрештою, ви ставите під сумнів, чи варто було їсти взагалі.

Ви знаєте, що ви любите, але не думаєте, що ви достатньо хороші, щоб займатися цим постійно.

Ви знаєте, чого хочете, але думаєте, що про це подумують інші люди, а потім утримуєте себе від спроб, бо вважаєте, що вас принизять, якщо ви спробуєте це зробити.

Усе це завчені моделі поведінки.

Якщо ви схожі на більшість людей, ваша стандартна операційна угода із самим собою полягає в тому, що вашим основним інстинктам не можна довіряти. Ви вважаєте, що ідеї інших людей повинні на них накладатися.

Ви думаєте: *«Якби я довіряв/ла собі, то зруйнував/ла б своє життя»*.

Ви припускаєте, що, якщо ви справді відпустите — якщо ви реально підете за своїм серцем та істиною, — ви почнете діяти відповідно до своїх емоцій і ваше життя розвалиться на частини.

Але чи так це було б? Чи так вчинила б ваша найголовніша, найправдивіша, найповніша сутність? Напевно, ні. Це тип поведінки, до якого ми вдаємося, коли досягаємо точки зламу після стількох років придушення і роз'єднання. Ми не можемо втриматися від того, щоб не вирватися.

Вас учили, що ваш природний інстинкт неправильний, і якщо ви насправді почнете прислухатися до нього, то повністю втратите себе. Так працює соціальне виховання. Воно ґрунтується на тому, що ви вірите в те, що ваша основна сутність сповнена злоби й тільки ваша ненависть до себе утримує все це разом.

І ви розучуєтеся оцінювати те, що вас оточує, довіряти власним оцінкам і думкам. Зрештою, ви берете участь в одній із найпідступніших і найнебезпечніших форм самосаботажу.

Через надмірну компенсацію ми намагаємося заповнити те, чого, на нашу думку, нам бракує. Коли ми надмірно виправляємо, то намагаємося полагодити те, що зламалося, навіть якщо це не так.

Надмірну компенсацію трохи легше помітити. Ми можемо відчувати, коли хтось настільки серйозно ставиться до свого способу життя, що, напевно, на якомусь рівні страждає від низької самооцінки.

Однак надмірне виправлення також підступна, оскільки вона може маскуватися смиренням і самовдосконаленням. Насправді надмірне втручання повільно краде ваше життя, змушуючи вас застрягти в коловороті думок, що ви ще недостатньо хороші.

Надмірне втручання починається з припущення, що кожна частина нашого життя фундаментально недосконала. Ми думаємо, що життя не почнеться, поки ми не виправимо все, що можемо.

Замість того щоб намагатися налагодити здоровий розпорядок дня, ми маніпулюємо своїм розкладом на межі толерантності та здорового глузду, намагаючись бути максимально продуктивними, наскільки це можливо.

Замість того щоб оновлювати свою зовнішність, ми намагаємося переосмислити себе як досконалий ідеал і утримуємося від життя, поки не досягнемо цієї мети.

Замість того щоб розвивати свої стосунки, ми зациклюємося на тому, хто нас любить чи не любить, скільки у нас друзів, чи на зовнішніх проявах зв'язків, а не на самих зв'язках.

Надмірне виправлення відбувається тому, що ми й гадки не маємо про те, що для нас «достатньо».

Якщо хтось каже нам, що ми повинні щось поліпшити в нашому житті, ми віримо.

Ми так легко піддаємося цьому, що цілі індустрії побудовані на створенні уявної проблеми чи дефекту в нас самих, а потім на продажу продуктів для розв'язання проблеми, яку вони створили.

Ми відкриті для маніпуляцій, бо більше не маємо природного інстинкту, який підказував би нам, що було б справді добре в нашому житті. Тому ми думаємо, що повинні далі шукати й виправляти, поки все не стане досконалим.

Проблема не в тому, що наше життя недостатньо хороше ззовні, проблема в тому, що ми були позбавлені нашої здатності сприймати те, що є достатнім усередині. Тому ми витрачаємо гроші, час, енергію і біль на себе, сподіваючись, що відчуття «достатнього» якось повернеться до нас.

Багатьом людям *справді* потрібно змінити своє життя. Але якщо у вас є проблема, вжиття заходів має зрештою її усунути. Ось у чому різниця: надмірне втручання — це нескінченна битва, яка не має й ніколи не матиме кінця. Справжнє розв'язання проблеми має кінцеву точку.

Ось ознаки надмірного втручання:

— *Ми стурбовані проблемою, яка іншим не здається такою вже й великою.*

— *Нам так соромно за ці негаразди, що ми самоізолюємося і намагаємося сховатися до їх усунення.*

— *Ми чекаємо, щоб «почати» своє життя, поки проблема не вирішиться.*

— *Ми завжди намагаємося розв'язати цю проблему, але нам не вдається.*

— *Хай що ми робили б, ми стоїмо на місці.*

Надмірне втручання також може призвести до адиктивної поведінки або інших форм насилля над собою, які допомагають уникнути, відволіктися або потенційно «втрутитися» в проблему (шопінг або постійні переїзди в пошуках «нових можливостей», щоб ніколи не зупинятися на досягнутому).

Коли ми намагаємося надмірно виправлятися, то встановлюємо для себе стандарти, яких неможливо досягти, тому що вони нездорові у своїй основі.

Це відбувається тому, що в минулому ми поводитися так, як нас учили. І коли це не дало бажаного результату, ми зрозуміли, що *нічого ніколи не достатньо*. Ми переконалися, що єдиний спосіб існувати — це постійно доводити щось самим собі.

Ми почали надмірно втручатися, бо надмірно втручалися в нас.

Це завчена поведінка.

Коли батьки або опікуни надмірно втручаються, вони роблять це, намагаючись уникнути зв'язку з вашою автентичною версією, яка викликає у них дискомфорт (найімовірніше, тому що їхні батьки реагували на них у схожий спосіб). Натомість проблема перекладається на вас.

Ви не намагаєтеся стати кращими, щоб насправді *стати* кращими.

Ви намагаєтеся стати кращими, щоб довести комусь іншому, що ви гідні його уваги, любові чи часу.

Ось чому надмірне втручання стає замкненим колом. Ваша цінність визначається абстрактним уявленням про те, як, на вашу думку, вас бачить оточення, тобто метасприйняттям. Ви не можете знати, що насправді думають люди, тому ви припускаєте найгірше й відштовхуєтеся від цього.

Тоді ви вчитеся надмірного пильнування. З часом ви привчаєтеся так інтенсивно зосереджуватися на негативі, що перестаєте бачити щось інше.

Ви переймаєте поведінку, яка завдала вам болю, щоб вона більше не могла бути використана проти вас.

Вам здається, що ви випереджаєте події. Якщо ви можете визначити, перелічити й спробувати атакувати кожну можливу ваду, яку хтось може знайти у вас, тоді ця людина не зможе вас розчарувати, відкинути або завдати вам болю. Ви повторюєте сюжет «Восьмої милі»*, ваші недоліки розгорнуті на столі.

Тільки це не так працює, ні на грам.

Вас учили, що ваші недосконалості були причиною того, що ви не могли налагодити зв'язок. У дорослому віці ви інтерпретували це як те, що ваші недосконалості — це причина того, що ви не можете почати своє життя.

Ви або не знаєте, як налагодити зв'язок, або не довіряєте зв'язку.

Ваше життя стає на паузу, і ви намагаєтеся розв'язати проблему, яка ніколи не була проблемою, а це означає, що ви ніколи не отримаєте результату, якого справді хочете. Ви тільки чекатимете в розчаруванні.

Корінь надмірного втручання полягає в тому, що ви не почуваетесь достатньо добре. Вам не потрібно нама-

* Музичний фільм-драма 2002 року, у якому Емінім знявся в ролі молодого білого репера, який намагається одержати пошану й визнання серед чорношкірих реперів. — Прим. ред.

гатися змусити себе припинити надмірну поведінку — вам просто варто навчити себе, що вас достатньо.

Це звучить складно, але насправді все просто. Ось як це зробити.

1. Відновіть зв'язок зі своїми щирими думками.

Якщо вам важко зрозуміти, як ви насправді ставитеся до себе, почніть із малого.

Скуштуйте нову їжу й подивіться, подобається вона вам чи ні. Послухайте новий плейлист на *Spotify* і вирішіть, подобається він вам чи ні. Подивіться фільм і чесно оцініть його. Не думайте про те, чи схвалює його хтось інший, просто зосередьтеся на тому, що ви відчуваєте у своєму тілі, серці та розумі.

Коли ви почнете потроху відновлювати зв'язок зі своєю чесною думкою, ви полагодите свої інстинкти.

2. Зверніть увагу на свої найпростіші інстинкти.

Помічайте голод, спрагу та втому.

І все.

Просто занотуйте, коли виникає одне з цих трьох відчуттів, і коли можливо, дайте собі воду, їжу та відпочинок.

Ці інстинкти виживання, на жаль, вимикаються під час надмірного втручання. Скільки ви знаєте людей, які постійно відчувають зневоднення, голод і виснаження? Напевно, багато.

Почніть шанувати інстинкти, які, як ви знаєте, ви можете відчувати, а потім реагуйте на них відповідно.

3. Цінуйте інших людей.

Це, мабуть, здається абсолютно відсталим, але для того щоб почуватися повноцінно, ви повинні першими почати цінувати інших людей.

Коли ви засуджуєте інших (а це робить кожен), ви, по суті, встановлюєте правило для себе. Якщо ви бачите успішну людину, заздрите їй, а потім говорите собі, *що вона не така вже й чудова*, ви встановили стандарт, що тепер ви повинні досягти більшого, ніж вона, щоби бути достатньо хорошими.

З часом ця планка підіймається так високо, що ви не можете її досягти.

Ви намагаєтеся бути кращими за цих людей, тому що насправді досі вважаєте, що гідність і зв'язок — це змагання, гра, у якій ви можете перемогти.

Натомість, якщо ви почнете підтримувати, цінувати й схвалювати людей за те, ким вони є, який вони мають вигляд і що вони роблять, ця благодать природним чином пошириться й на ваше життя.

4. Не сприймайте все особисто.

Це те, що відбувається, коли ви починаєте надмірно втручатися.

Люди навколо вас спроектували на вас власні проблеми, а потім ви прийняли їх за свої.

Хтось сказав: «Я ніколи це не вдягнув би», а ви сприйняли це так: «Я теж не повинен».

Ви персоналізували ситуацію, яка не призначалася вам. Ви робили це так часто, що, зрештою, почали

керувати своїм життям за допомогою набору правил і очікувань, які не ваші й ніколи вашими не були.

Пам'ятайте, що судження оточення — це проекція його (оточення) проблем, так само як ваші найгірші судження про інших людей є проекцією ваших.

Тож ви можете побачити джерела ваших проблем не так в особистих нападах на вас, як у тому, що ви просто стали «заручником» чиеїсь рани.

Ви не можете припинити надмірно втручатись у своє життя, тому що не можна виправити те, що не зламано.

Коли щось у вашому житті справді потрібно буде змінити, ви це зрозумієте.

Ви зрозумієте, чи є у вас справжня проблема, і, ймовірно, зможете відчувати, чи не переборщили ви із втручанням. Ви відчуєте це, тому що в глибині душі маленький голосок, який ви заглушили багато років тому, досі там і ще повідомляє вам цю правду.

І ще: ви не знайдете в собі сили боротися в битві, яка, на вашу думку, не варта того, щоб у неї вступати. Натомість ви знову перебуватимете у стані стресу й страху, що інші люди не погодяться з вами в тому, що є прийнятним.

І ви маєте рацію: деякі люди не погодяться.

Але багато хто погодиться.

Коли ми приймаємо себе такими, якими ми є, відбувається щось магічне: ми перетворюємося на тих, ким могли би бути.

Ми не можемо отримати бажане життя з ненависті.

Відпустити осуд і вирішити, що для нас достатньо, — це перший і найважливіший крок до того, щоб повернути собі своє життя як власне.

Якщо ж ви хочете щось виправити? Робіть це з позиції самоповаги, а не з позиції того, чи зможете ви переконати людей, які вас оточують, що ви достатньо хороші для власного життя.

**ВИ ВЖЕ ЗНАЄТЕ
СВІЙ НАСТУПНИЙ КРОК:
УСЕ, ЩО ВАМ ТРЕБА, —
ЦЕ МУЖНІСТЬ**

Можливо, вам не потрібно шукати більше відповідей.

Можливо, вам не потрібно більше копатися в собі.

Можливо, вам не потрібно більше ясності.

Можливо, те, що вам насправді потрібно, це мужність продовжувати, навіть якщо шлях уже не є новим і захопливим. Можливо, вам потрібна рішучість крокувати вперед, навіть якщо процес утратив свій блиск, а натомість його замінили монотонність і рутина.

Свідоме проектування нашого життя може стати формою втечі від реальності. Воно звеличує нас над нашим життєвим досвідом там, де, як нам здається, ми ще не зовсім приземлилися, а отже, ще й не починали. Нам здається, що ми можемо поставити себе на паузу, що ми можемо відкласти все добро, якого прагнемо, на пізніше, коли ми будемо ліпшими, коли все стане зрозумілішим, коли ми будемо краще зорієнтованими.

Ця перерва в нашій попередній часовій шкалі абсолютно необхідна, та більшість людей ніколи не знаходить у собі сміливості зробити це хоча б раз. Натомість вони далі живуть життям, яке обрало для них їхнє оточення,

їхні однолітки, їхні соціальні очікування, передусім намагаючись уникнути дискомфорту й страху.

Починати — це сміливо, але більшість людей знову застрягає, коли настає час продовжувати.

Замість того щоб залишатися на шляху, який наближає нас до істини справжніх нас, процес відкриття нових істин може стати залежністю. Ми завжди за крок від початку, завжди уявляємо якийсь новий аспект нового бізнесу, нову можливість, нову ідею, новий план. Ми завжди гадаємо, коли ж зможемо здійснити наступну подорож до чужого берега, щоб дізнатися щось нове про себе, привезти це назад і посадити в ґрунт нашого теперішнього життя, а потім подивитися, що виросте.

Ваше життя не на паузі, поки ви все з'ясуєте.

Вам не потрібно розкривати вказівки пласти за пластами із глибини душі.

Те, що ви знаходите, тікаючи від себе, є тим самим, від чого ви тікали, — єдиною людиною, яку, прокинувшись, ви побачите в дзеркалі, є ви самі, незалежно від того, у якому куточку світу це станеться.

Реальність така, що ви, ймовірно, вже знаєте, яким буде наступний правильний крок у вашому житті, вам просто потрібно набратися сміливості, щоб його здійснити.

Я не маю на увазі сміливість стрибнути, спробувати щось абсолютно нове.

Я маю на увазі сміливість прокидатися щодня й дотримуватися плану.

Я маю на увазі відвагу щомиті зустрічатися зі своїми демонами віч-на-віч.

Я маю на увазі відвагу робити те, що не приносить задоволення у цей момент, але є правильним для вас у довгостроковій перспективі.

Я маю на увазі мужність іти вперед, навіть попри невдачі, навіть якщо ви помилилися, навіть якщо ви цілком здатні зробити це знову.

Я маю на увазі мужність прийняти свою людяність.

Я маю на увазі мужність визнати, що не кожен день добрий, навіть якщо ви проживаєте життя своєї мрії.

Я не кажу про відвагу стрибнути й виростити крила на шляху донизу, я кажу про відвагу крокувати вперед, навіть якщо це важко, навіть якщо ви втомилися, навіть якщо здається, що світ падає на вас, навіть якщо це несправедливо й навіть якщо ви дуже хотіли б заніміти й узагалі уникнути всього цього.

Наступний правильний крок у вашому житті не завжди той, який лякає вас найбільше.

Іноді це той, який найбільше набридає.

Іноді це найменш захопливий.

Іноді, це той, якого ви уникаєте, якому опираєтеся й тікаєте від нього, тому що це крок, коли потрібно сидіти в дискомфорті, перетравлювати свою невпевненість і робити те, про що, як ви знаєте, через кілька років пошкодуєте.

Я говорю про самодисципліну.

Я говорю про бачення.

Я говорю про те, щоб не плутати ліс із деревами. Оскільки, зрештою, майже кожен із нас знає, як правильно вчинити. Подорож розвиває сміливість, відвагу, рішучість і готовність робити це знову й знову.

Йдеться не завжди про те, як ми можемо почати все спочатку, а про те, як ми можемо просто діяти.

Не завжди йдеться про те, щоб досягти вершини гори, іноді потрібно просто бути готовим зробити кілька кроків на шляху і знати, що цього достатньо.

Річ не в тім, що ваше життя не може бути захопливим, просто більшість із нас перебуває в нереалістичній ілюзії, що все має бути завжди неперевірено. Як наслідок, відбувається процес постійного викорчовування, що є саботажною поведінкою для посадки насіння, його проростання, а потім спочатку, все спочатку.

Нам не завжди вистачає сміливості порушити статус-кво, а надто — залишатися на новому шляху, який ми обрали, достатньо довго, щоб побудувати нові моделі, яких ми прагнемо, створити нову бажану норму і зрештою побачити результати, які, як ми знаємо, можливі, якщо нам вдасться пережити моменти, коли бракує натхнення.

Ніхто не відчуває натхнення постійно.

Річ не у тім, щоб чекати, поки ви відчуєте себе готовим.

Ідеться про те, щоб робити це в будь-якому разі й знати, що готовність буде.

Я СПОДІВАЮСЬ,
ВИ ДІЗНАЛИСЯ,
як м'яко ПОЧАТИ
ВСЕ СПОЧАТКУ

Ваше життя буде серією вдихів і видихів, і я не маю на увазі те, як ваше тіло споживає кисень і виділяє вуглець.

Я маю на увазі, що становлення себе — це серія побудов і руйнувань, спроб і невдач, появи, а іноді й відвернення від чогось.

Бо коли ми не знаємо, як м'яко починати все спочатку, то ми не знаємо, як жити.

Ніхто не призначений для одного шляху.

Лише тоді, коли ми реагуємо на момент, коли ми пристосовуємося, коли наближаємося до свого справжнього «Я», ми починаємо відчувати, що знаємо, навіщо ми тут.

Я сподіваюсь, ви навчитесь м'яко починати все спочатку. Сподіваюсь, ви навчитесь дивитися на себе й розуміти, не засуджуючи себе зараз, що ви не зовсім та людина, якою хотіли б бути. Сподіваюсь, що навчитесь бачити свою еволюцію не як лінійне сходження до досконалості, а як розширення того, чому ви, можливо, хочете вдосконалювати себе насамперед. Де відчувається злам? І хто вас такого навчив?

Сподіваюсь, ви зрозуміли, що успіх залежить не так від бачення, як від послідовності, адже ідеї — це легко, і вони є у кожного. Успіх — це те, над чим ви послідовно працюєте і в чому ви справді бачите життєздатність. Саме те, що ви робите постійно, вчить вас зростати зусібіч і розуміти, чому ви зростаєте. Ви не повинні робити все правильно з першого разу, ви просто повинні далі намагатися, поки не вдасться.

Я сподіваюсь, ви зрозумієте, що кохання дуже схоже на життя: воно бере все й віддає все назад. А поєднати своє життя з чийось іншим — це найбільша честь, яку коли-небудь можна отримати, тому, я сподіваюсь, ви навчитеся гнутися, а не ламатися, йти на компроміс, а не забирати, і цінувати, а не привласнювати.

Сподіваюсь, ви зрозумієте, що ви також — власний проект, власна муза, власне кохання.

Сподіваюсь, ви зрозумієте, що належите собі.

Сподіваюсь, ви зрозумієте, що не призначені для того, щоб рости лише один раз, але призначені, щоб закохатися в процес будівництва, руйнування і відновлення.

Життя кличе нас до самопожертви в різні моменти часу.

Ми нічого не можемо зробити, щоб уникнути цього, — ні догми, ні релігія, ні переконання, ні накопичення належностей не можуть позбавити нас цієї вимоги.

Ми тут не для того, аби бути лише однією людиною, не для того, щоб стати низкою нас самих, нагромаджених одне на одного, які борються за актуальність, домінування і простір.

Ми часто помираємо й відроджуємося.

Замість того щоб міцно триматися за те, що дає вам місце, я сподіваюсь, ви зрозумієте, що зростання — це просто навчитися любити те, що маєте, поки ви це маєте, бути там, де ви є, поки ви там, і не надто хвилюватися за те, що ви все ще в процесі роботи.

Не існує точки, у якій усе завершиться.

Єдиний фініш — це смерть.

Ваше життя — це м'який початок, щодня, щогодини у витончений і руйнівний спосіб, прекрасний і сумний, разючий і очікуваний.

Сподіваюсь, ви навчитеся обережно струшувати із себе пил і починати знову, бо життя надто коротке, щоб стояти на місці, і надто переповнене, щоб випити лише чверть склянки.

ПРО АВТОРКУ

БРІАННА ВЕСТ — авторка бестселерів «101 есей, який змінить ваше мислення» (*101 Essays That Will Change The Way You Think*) та «Тією горою є ви» (*The Mountain Is You*). Її праці, присвячені усвідомленості, духовності та самовдосконаленню, з'являлись у таких виданнях, як *Forbes*, *The Huffington Post*, *USA Today* та *Thought Catalog*, з якими письменниця наразі співпрацює. Бріанна також є авторкою двох поетичних збірок «Солона вода: вірші про зцілення та цілісність» (*Salt Water: Poems On Healing & Wholeness*) і «Церемонія: поезія та проза» (*Ceremony: Poetry & Prose*). Її покликання — допомагати людям активізувати їхній потенціал, переписуючи внутрішні наративи, надаючи їм більшої узгодженості, правдивості та цілеспрямованості.

briannawiest.com

twitter.com/briannawiest

[instagram.com/briannawiest](https://www.instagram.com/briannawiest)

Науково-популярне видання

БРІАННА ВЕСТ

ЦЕ ТЕ, ЩО ВАС ЗЦІЛИТЬ, КОЛИ БУДЕТЕ ГОТОВІ

Перекладач *Софія Ковальчук*
Літературний редактор *Валентина Коваленко*
Коректор *Віталія Євстіфеева*
Випусковий редактор *Наталія Бабійчук*
Дизайнер макета і верстки *Олена Бідненко*
Менеджер із прав *Дар'я Єфимчук*
Керівник проекту *Ірина Хомчук*

Підписано до друку 19.08.2024. Формат 84×108 ¹/₃₂.
Гарнітура «Georgia». Друк офсетний.
Тираж 5000 прим. Обл. вид. арк. 6,84.

Надруковано в Україні ПП «Юнісофт»
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13 б
www.unisoft.ua **UNISOFT**
Свідоцтво ДК № 5747 від 06.11.2017 р.
Замовлення № 222/08

ТОВ «Видавництво «Букшеф», 04073, м. Київ, вул. Вербова, буд. 17 А
Тел. (044) 290 99 44
Інтернет-магазин www.bookchef.ua
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 7309 від 14.04.2021 р.

Усі права застережено, жодну частину цього видання
не можна відтворювати, зберігати в пошуковій системі
або передавати в будь-якій формі і будь-якими способами:
електронними, механічними, фотокопіювальними чи
іншими — без попереднього письмового дозволу власника
авторських прав.

