Сам себе не враг
Принятие своей тьмы для обретения свободы
BoVern1Bo
18+

BoVern1Bo BoVern1Bo

Сам себе не враг

https://litres.ru/74443064
SelfPub; 2026

Аннотация

То, что ты прочтешь дальше, — это не лекция и не свод правил. Это карта, составленная той же заблудшей душой, которая когда-то искала выход из этого лабиринта. И если ты сейчас держишь этот текст в руках — значит, твой путь к свету уже начался.

Содержание

BoVern1Bo 4
Осознание проблемы 5
Жизнь чужой жизнью 7
Конец ознакомительного фрагмента. 9

BoVern1Bo
Сам себе не враг

BoVern1Bo
САМ СЕБЕ НЕ ВРАГ
Принятие своей тьмы для обретения свободы

Осознание проблемы

Путь жизни без зависимого поведения — это одинокое и осознанное изучение проблем своей психики и тела.

Окружающие вряд ли смогут до конца понять или помочь тебе на этом этапе. Ведь если поразмыслить, начинаешь внедрять практику зависимого поведения ты сам, в абсолютном одиночестве, изо дня в день. И чем больше ты её практикуешь, тем сильнее замыкаешься от внешнего мира и людей, что тебя в нём окружают.

В конце концов, каждый сильно зависимый человек в большинстве случаев базово является одиноким изначально. Одиночество бывает разным: ментальным, психическим или физическим, но это не так важно. Самое главное — сам факт того, что сильное зависимое поведение рождается там, где имеется фундамент бегства от всего мира.

Человек, практикующий зависимое поведение, просто начинает свято считать, что его зависимое поведение — это не что иное, как «таблетка от всех проблем». В этом и состоит вся будущая проблема: уйдёт немало времени в будущем, чтобы сменить эту точку зрения.

Но его можно понять, если честно. Конечная цель большинства людей — просто быть счастливыми в этом огромном рутинном мире. Однако мозг так устроен, что он не раз-

личает, что такое плохо, а что хорошо. Главная цель, которую он преследует, — это сам результат выброса серотонина.

А то, как он будет получен — легально или нелегально, естественно или противоестественно, будет ли удар по здоровью или же нет, — его особо не волнует. Мозг просто исполняет, а вы, соответственно, потребляете. Чтобы перестать практиковать зависимое поведение, нужно сменить свою точку зрения в отношении не только него, но и жизни в целом.Человек так устроен: если он будет мрачен, то трансформируется в чёрную дыру, которая станет притягивать всю боль, в том числе и зависимое поведение. Хорошая и свободная жизнь начинается именно там, где заканчивается вечная и изнуряющая борьба, место которой занимают принятие и осознание: пусть мир и вы тоже неидеальны, но то, как именно реагировать на эту неидеальность, — решать только вам.

Жизнь чужой жизнью

Со всех сторон кричат и будто бы приказывают: «Будь хозяином жизни!», «Будь чемпионом!», «Верни контроль!», «Перезагрузи свою реальность!» и тому подобное. Ты открываешь эти книги, пытаешься так жить, и вроде бы всё нормально. А потом со временем понимаешь, что на душе както плохо, в жизни — тоскливо, в деле — рутинно. Знакомо?

А у тебя при этом — сплошные навязчивые мысли, недомогание, постоянная усталость, зависимое поведение, апатия. Но ведь «кто рано встаёт, тому бог подаёт». Может, про утро и правда — вон в Стране восходящего солнца все стремятся соблюдать это. Но только не в нашем с тобой случае.

Когда ты погряз в зависимом поведении, чувствуешь притворство? Отсутствие принятия правды перед самим собой. И главный вопрос: чего я действительно хочу от этой жизни?

Обман себя — дело, конечно, индивидуальное, но что это тебе даёт? К сожалению, ничего, кроме грусти и постоянного ощущения, что ты живёшь на автопилоте. Словно ты в поезде под названием «Жизнь», который несётся со скоростью света чёрт знает куда. А ты продолжаешь заставлять себя жить как какой-то человек с Марса, не понимая, почему так тяжело.

А тяжело потому, что всё вышеописанное воспринимает-

ся тобой как «норма жизни». И как тебе эта норма? Согласись, мягко говоря, не очень. Это не жизнь, а постоянный подъём камня на гору вместо Сизифа, да ещё и с кучей побочных явлений.

От практики такого далёкого от лёгкости образа жизни... Заметь: не от «правильности», а именно от лёгкости. Я здесь не проповеди читаю. Я преследую цель, чтобы и твоя жизнь стала лёгкой и приятной тебе самому, понимаешь? Чтобы ушли все эти ярлыки «должен» и «обязан», а остались лишь свобода и лёгкость.

Я не врач и не гуру. Я такой же простой человек, как ты и миллиарды других. Просто я пишу всё это в надежде на то, что и ты, и другие тоже придут к этому и почувствуют такую же лёгкость, как и я.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

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