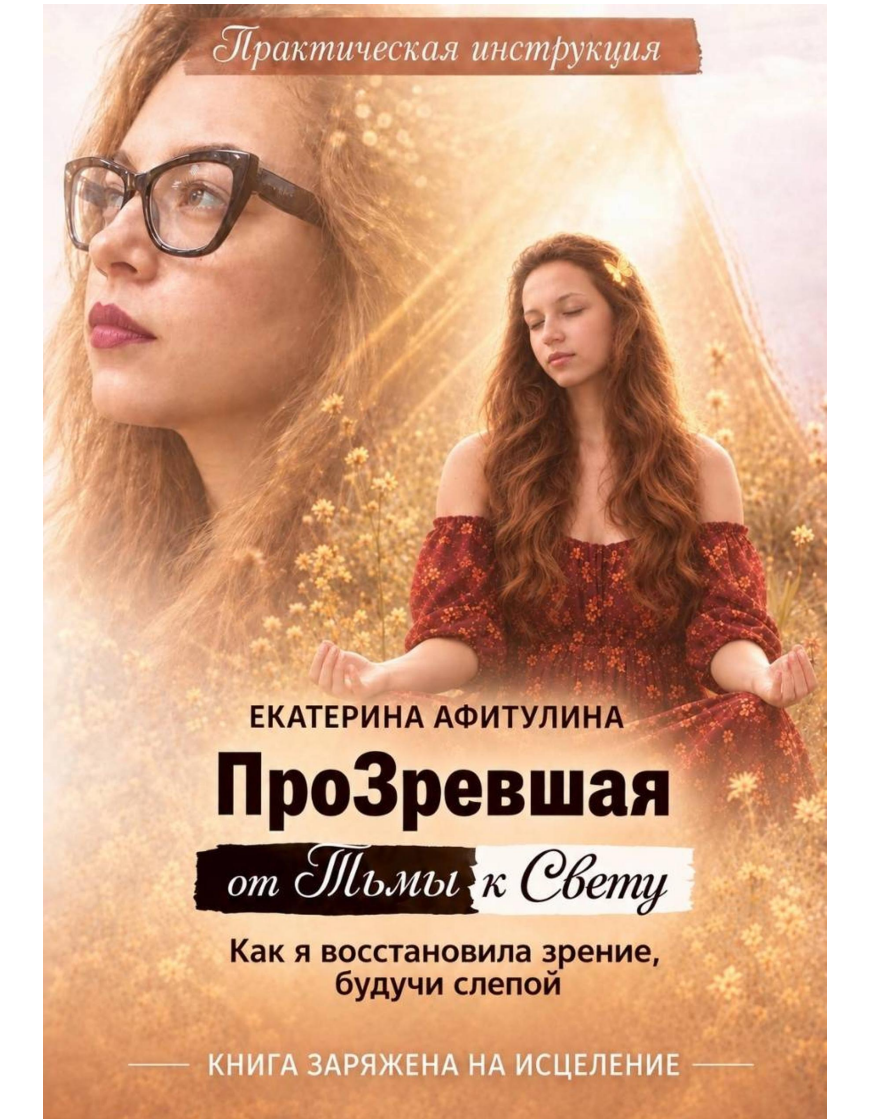




Практическая инструкция

ЕКАТЕРИНА АФИТУЛИНА

Прозревшая

от Тьмы к Свету

Как я восстановила зрение,
будучи слепой

— КНИГА ЗАРЯЖЕНА НА ИСЦЕЛЕНИЕ —

Екатерина Афитулина

ПроЗревшая от Тьмы к Свету

<https://litres.ru/74449002>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что делать, когда в семнадцать лет врачи произносят приговор: «Вы обречены на слепоту»? Когда мир расплывается в туман, а привычная жизнь рушится в один день?

Эта книга — не вымысел. Это честная история женщины, которая прошла через предательство близких, буллинг, инвалидность, депрессию и полное отчаяние — и нашла в себе силы не сдаться. Она не только частично восстановила зрение, но и обрела дар проводника Света, исцеляя теперь и сердца людей.

Автор не обещает чудес и не выдаёт готовых рецептов. Она делится тем, что помогло именно ей: психологическими и духовными практиками, упражнениями для глаз и т.д. Каждая глава сопровождается заданиями и рефлексией.

Это книга о том, как превратить боль в источник роста, ограничения — в возможности, а тьму — в свет.

«Ваш путь к прозрению — это ваше индивидуальное путешествие. И только вам решать, каким оно должно быть».

Для всех, кто ищет себя, борется с недугом, устал от роли жертвы — и готов сделать первый шаг к себе настоящему.

Содержание

Глава	4
Предисловие	5
Посвящается	11
Благодарности	12
Об авторе	14
Глава 1. Сила Имени	19
Глава 2. Переезд — ожидание и реальность	26
Глава 3. Точки невозврата: мои первые сигналы	37
Глава 4. Скитание по больницам	49
Конец ознакомительного фрагмента.	56

ПроЗревшая от Тьмы к Свету

Глава

Екатерина Афитулина

ПроЗревшая: от Тьмы к Свету

Севастополь

2026

Предисловие

Эта книга — глубокое погружение в личный опыт трансформации, где переплетаются духовное развитие, эзотерика, психологическая работа и физическое исцеление. Я хочу поделиться с вами своей судьбоносной историей, которая раз и навсегда изменила мою жизнь.

В семнадцать лет я почти потеряла зрение и также страдала косоглазием левого глаза. Это сильно било по моей самооценке, потому что взгляд собеседника постоянно ускользал. Были сложности и в общении с людьми: я не могла понять, кто передо мной: молодой человек или пожилой мужчина. Это сделало меня очень замкнутой.

Благодаря Божьей милости и помощи Высших сил я постепенно научилась верить в себя и в силу намерения. В результате я смогла частично восстановить зрение правого глаза и исправить косоглазие левого. Раньше мне не помогала самая сильная диоптрия линз в очках, но чудо свершилось, и мне стали помогать очки. Это испытание стало для меня внутренним вызовом, который помог открыть в себе дар ченнелинга и вспомнить себя настоящую.

Я подробно описываю, как после восстановления зрения мое внутреннее состояние отразилось на восприятии внешнего мира. Как он наполнился невиданными ранее красками, смыслами и ощущениями.

Какие процессы происходили со мной на пути?

Работа со своей тенью — это глубокое путешествие к самопознанию, которое помогло мне преодолеть внутренние страхи, конфликты и барьеры. Этот процесс открывает путь к своей истинной сущности, освобождая от масок и иллюзий, которые мы часто неосознанно надеваем.

Когда я начала этот путь, передо мной открылся мир, полный противоречий и сомнений. Долгое время я избегала знакомства с собственной уязвимостью, считая её слабостью. Но в процессе работы с тенью я осознала, что уязвимость — это не слабость, а сила. Жертвенность внутри нас, которую мы часто критикуем, отрицаем и отвергаем, требует безусловной любви. Ведь когда мы принимаем и любим себя, мы становимся более открытыми, честными и искренними с собой и окружающими.

Преодолевая внутренние страхи и конфликты, я стала более цельной и гармоничной личностью. Научилась принимать себя такой, какая я есть, со всеми своими недостатками и достоинствами. Этот опыт открыл для меня новые горизонты, позволив глубже осознать сложность и величие окружающего мира. Этот процесс продолжается и в настоящее время, поскольку душа непрерывно стремится к новым возможностям для роста.

Самое трудное для меня на удивление было научиться жить свою жизнь, каждый раз принимать и выбирать себя, не спасая других. Принятие себя открыло передо мной путь

от состояния жертвы к свободе личности.

Освобождение от масок — процесс избавления от ложных убеждений и социальных ролей, который дался мне сложнее всего. Открытие дара исцелять не только зрение, но и сердца людей.

Книга охватывает:

Отрицание и поиск — этапы моего духовного пути, дар как спасение и наказание. Работу с убеждениями — освобождение от ограничивающих установок. Женственность и силу — обретение гармонии между внутренним и внешним. Также в книге представлены практические инструменты для работы с собой.

Эта книга — правдивый рассказ о том, как из хрупкой, зажатой девушки, живущей в мире полутеней и неуверенности, я превратилась в сильную, целеустремлённую женщину, способную не только улучшить собственное зрение, но и помогать другим находить свой путь.

Эта книга — не просто рассказ о личном опыте, а практическое руководство по трансформации, которое поможет вам:



увидеть свои возможности,



принять себя,



найти свой путь к исцелению,



обрести внутреннюю силу.

Через призму личного опыта я хочу показать вам, что даже в самых сложных ситуациях есть путь к свету, и каждый может найти свой уникальный способ исцеления и преображения.

Это не учебник и не сборник непреложных истин. Это искренний рассказ о моём личном опыте восстановления зрения, о пути, который привёл меня от полной темноты к свету, как физическому, так и духовному.

Важно понимать: то, что сработало в моём случае, не является универсальным решением. Каждый человек уникален, и его путь к исцелению — тоже.

Моя история — лишь один из возможных вариантов преодоления трудностей, связанных со зрением.

На этих страницах вы найдёте не догмы, а размышления, не рецепты, а наблюдения, не готовые ответы, а вопросы, которые помогли мне пройти свой путь. Это не руководство к действию, а приглашение к размышлению о собственных возможностях и ресурсах.

Моя цель — показать, что даже в самых сложных ситуациях есть место надежде и возможности для изменений.

Каждая история исцеления неповторима, как уникален каждый человек. То, что помогло мне, может стать лишь вдохновением для вашего собственного пути.

Читайте, размышляйте, берите то, что откликается ваше-

му сердцу. Ваш путь к прозрению — это ваше индивидуальное путешествие, и только вам решать, каким оно должно быть. С помощью этой книги вы также почувствуете свой ресурс и свою внутреннюю силу.

Она наполнена вдохновляющими и драматическими историями и практическими инструментами, которые помогут вам в чём-то увидеть себя. Вы узнаете, как трансформировать боль в источник роста и как превратить ограничения в возможности.

В этой книге я делюсь психологическими и духовными практиками, которые помогли мне улучшить зрение и обрести дар ченнелинга. Я узнала, как превращать боль в ресурс, и теперь лучше вижу не только окружающий мир, но и своё истинное «я».

Мой путь был непростым: предательство близких, болезненная привязанность, инвалидность, беспомощность, вынужденный переезд, чувство одиночества и отчуждённости, опыт социальной изоляции, глубокие депрессии и состояние жертвы. Казалось, что судьба поставила точку, лишив меня возможности видеть.

Получив неутешительный диагноз и столкнувшись с перспективой жизни с инвалидностью, я нашла в себе силы не сдаваться. Принятие себя во всей полноте — со всеми травмами и несовершенствами — стало первым шагом к исцелению. Это, честно говоря, оказалось самым трудным для меня.

Чётко сформулированная цель и непоколебимая вера в собственные силы помогли мне не отступить перед трудностями. Исцеление началось, когда я стала изучать свой внутренний мир и приняла болезнь.

Принятие — это первый шаг к выздоровлению. Когда мы принимаем себя, уходят напряжение, сопротивление, самокопание и чувство вины. Но я не сразу пришла к этому. Это был долгий и трудный путь, полный боли и сопротивления.

Особое место в моём восстановлении заняло единение с природой. Научившись слышать потребности своего организма, я смогла остановить процесс отмирания зрительных нервов и запустить механизмы естественного исцеления.

Этот путь был бы невозможен без поддержки Высших сил и духовного пробуждения по милости Бога. Каждое преодолённое препятствие, каждая слеза, каждая молитва стали кирпичиками в фундаменте моего нового видения жизни.

В этой книге я буду с вами максимально открытой и честной. И вас искренне прошу во время чтения отслеживать свои чувства и мысли, ведь она написана именно для пробуждения вашей души и исцеления тела.

Посвящается

Я хочу посвятить эту книгу Богу. Бог для меня вездесущ и прекрасен во всём великолепии своего творения. Благодаря слепоте я увидела свою тьму и только благодаря молитвам и покаянию смогла пробудить свет своей души.

Я хочу посвятить эту книгу также моей любимой маме Бракаловой Надежде Ивановне, которая верила в меня, даже когда я потеряла всякую надежду жить полноценной жизнью. Она была со мной в самые сложные периоды в моей жизни.

Эта книга также посвящается всем тем, кто имеет плохое зрение либо другой недуг. Всем моим земным и духовным учителям. Всем тем, кто находится в поиске своих личных вопросов.

Благодарности

Я хочу выразить искреннюю признательность офтальмологу **Воронцовой Анастасии Валерьевне**, она внимательно изучила мои медицинские документы из больниц, где я проходила лечение во время слепоты, и прокомментировала их в данной книге. Для человека, прошедшего через такой сложный период, как потеря зрения, очень ценно получить мнение эксперта, который может разложить всё по полочкам. Её комментарии не просто прояснили многие медицинские аспекты — они принесли ощущение ясности и понимания, которого так не хватало. Это бесценно. Искреннее благодарю за её внимание, участие и ту самую «опору разума», которая так важна в подобных ситуациях.

Благодарю **Анну Левицкую** за неоценимую помощь в создании этой книги. Её вклад в работу над содержанием невозможно переоценить — от первых черновиков до финальной редакции. Анна не просто читала рукопись — она стала настоящим соавтором, помогая раскрыть глубинный смысл каждой главы. Её проницательность и внимание к деталям позволили сделать текст более точным и ёмким, а идеи — более понятными для читателя.

От всего сердца хочу выразить искреннюю и глубочайшую признательность **Марине** за её неоценимую помощь в редактировании этой книги. Её профессионализм, внимание

к деталям и чуткое отношение к тексту сыграли ключевую роль в превращении черновика в законченное произведение. Благодаря **Марине** текст не только стал более грамотным и структурированным, но и сохранил мою авторскую индивидуальность. Её умение находить правильные слова и улучшать изложение без потери смысла заслуживает особого восхищения.

Благодарю **Жанну** за её доброту и сердечность, которые стали для меня настоящей опорой и источником вдохновения. Благодаря **Жанне** я чувствовала себя уверенно и могла полностью сосредоточиться на творчестве. Её поддержка и внимание помогли мне преодолеть трудности и довести проект до конца. Жанна не просто оказывала помощь — она создавала тёплую и доверительную атмосферу, которая делала работу над книгой по-настоящему приятной. Без помощи **Жанны** книга не приобрела бы того тепла и душевности, которые она имеет сейчас.

В процессе создания этой книги особую роль сыграла **Юлианна** — верный друг и надёжный соратник, чья поддержка стала неоценимым вкладом в реализацию авторского замысла. Её участие в творческом процессе было многогранным и поистине бесценным.

Ещё раз спасибо за вашу доброту, преданность делу и безграничную поддержку!

Об авторе

Мой путь: от детских «почему» к миссии духовного проводника

Мой интерес к тайнам мироздания начал проявляться с самого раннего детства. Увлечённость загадками Вселенной неимоверно усиливалась с возрастом. Думаю, что это было отправной точкой на пути к глубокому изучению знаний этого Мира.

Жажда познания зародилась во мне как искра, которая разгорелась в пламя неутолимого стремления к истине. Тайны мироздания стали компасом, указывающим путь к глубокому самопознанию и пониманию законов Вселенной.

Детское благоговение перед Вселенной стало семенем, из которого выросло моё призвание — помогать душам вспомнить их божественную природу.

Мой поиск истины привёл меня к Ведической Академии Астрологии «Пурушоттама», где звёзды заговорили со мной языком судеб. Но настоящим откровением стало осознание: астрология — не просто карта судьбы, а компас для работы с родовыми программами.

Одновременно с астрологией я получала профильное профессиональное образование, по которому я — дипломированный педагог, последователь **Шалвы Амонашвили**, чьи принципы гуманной педагогики стали основой моего миро-

воззрения.

Моё профессиональное развитие дополнено:

статусом «Рыцарь Гуманной Педагогики», который я получила в 2017 году;

посвящением в мастера рэйки и овладением практикой ченнелинга — инструментами, которые помогают восстанавливать энергетический баланс и получать инсайты из высших источников в терапии;

несколькими годами опыта благотворительной работы в проекте «Сева» — помощи бездомным. Этот проект научил меня видеть искру божественного даже за гранью человеческого отчаяния.

Я консультирую с 2017 года, и за это время провела более 1000 личных консультаций. Также запускаю успешные проекты по раскрытию женской силы, такие как «Путь к своей Венере», «Как стать счастливой за 21 день», «Раскрой свою Богиню».

Более 10 лет углублённого изучения психологии позволили создать уникальную программу: «Диалог с внутренней Богиней». В ней я работаю с архетипами через МАК-карты, медитации, познание своих чувств и ценностей, помогаю вести диалог с внутренней девочкой. Не раз проводила курсы по женской самооценке, где участницы открывали свою многогранную природу — от нежности до силы.

Моя философия — быть проводником к божественному ресурсу.

Целитель душ — так называют меня клиенты. Я не исправляю, а напоминаю: вы уже целостны. Мой главный принцип: «Учитель всегда остаётся учеником» — даже наставляя, я учусь многому у своих клиентов.

Я соединяю людей с Высшим Я и провожу терапии, в которых страхи становятся крыльями, одиночество превращается в союз со Вселенной, а слёзы обретают смысл — когда обратившийся за помощью человек плачет не от боли, а от встречи с забытой частью себя.

Моя миссия — быть мостом между социальными ролями и истинным Я. Не через борьбу, а через принятие. Не через усилие, а через пробуждение души.

Важно знать: я не гуру. Я — зеркало, в котором вы увидите своё божественное отражение. Я вижу в каждом высший аспект его личности, каким он может быть в своей полной энергии и ресурсе, и верю, что каждый человек — это целая многогранная Вселенная.

Р. С. Когда вы будете читать эту книгу, знайте: каждая глава — это часть моего собственного пути. Я до сих пор учусь. Каждый день. У своих клиентов. У звёзд. У тишины между мыслями. И если вы здесь — значит, ваша душа готова к главному приключению: встрече с собой истинной.



Глава 1. Сила Имени

«Когда принимаешь силу своего Имени, происходит слияние со своей душой».

«В твоём Имени кроется целительская энергия».

Моё имя — Екатерина, и в нём заключена удивительная история. Оно происходит от древнегреческого «экатерини», что означает «вечно чистая». Это имя несёт в себе особую энергетику, и я всегда стараюсь жить в соответствии с его глубоким смыслом.

История моего имени обросла чудесными совпадениями ещё до моего рождения. Когда мама носила меня под сердцем, ей приснилась её бабушка, носившая то же имя — Екатерина. Эта удивительная женщина была глубоко верующим человеком и подарила жизнь двенадцати детям. В своём вещем сне она обратилась к маме со словами: «У тебя родится девочка, назовёшь её Екатерина, Екатерина...»

Мама резко проснулась, и странное эхо этого имени, словно дымка, всё ещё преследовало её. От неожиданности и силы этого момента она вздрогнула, осознавая, что увидела нечто большее, чем обычный сон — это было послание из другого мира, связывающее поколения нашей семьи.

То, как бабушка повторила имя много раз, прозвучало как древнее благословение, а его отголоски, казалось, всё ещё витали в воздухе, наполняя комнату особым смыслом и обе-

щением чего-то важного.

Этот сон стал знаком свыше, предопределением судьбы. Теперь, когда я ношу это имя, я чувствую особую связь с историей своей семьи и глубоким смыслом, заложенным в нём. Каждое утро, просыпаясь, я вспоминаю о значении своего имени и стремлюсь жить так, чтобы быть достойной его благородного происхождения.

Когда мама узнала о своей беременности в тридцать семь лет, это стало для неё настоящим потрясением и шоком. Она уже не планировала заводить детей, но судьба распорядилась иначе. И мама, доверившись этому удивительному знаку свыше, без тени сомнения приняла решение подарить мне жизнь. В тот момент она почувствовала глубокую связь с предками и поняла, что это не просто случайность — это часть большого замысла, в котором ей отводилась особая роль хранительницы семейного наследия.

Ведь не зря я с самого детства ощущаю особую связь со своим именем. Екатерина — это имя несёт в себе какую-то невероятную силу и глубину. Удивительно, но я совершенно не представляю себя с другим именем.

Будь то полное имя Екатерина, нежное Катюша или ласковое Катенька — каждое обращение ко мне именно так наполняет меня теплом и радостью. Это не каприз — это внутреннее ощущение собственной идентичности, которое я стараюсь оберегать.

Я глубоко уважаю право каждого человека на выбор того,

как его называют. Имя — это не просто набор звуков, это важная часть нашей индивидуальности, и я считаю, что каждый имеет полное право решать, какое обращение ему комфортно.

В современном обществе мы часто забываем об этом простом правиле — уважать чужие границы и предпочтения в обращении. Кто-то предпочитает полное имя, кто-то — уменьшительно-ласкательное, а кто-то настаивает на том, чтобы его называли только так, как ему комфортно. И это абсолютно нормально.

Когда на своих сессиях я работаю с клиентами, я часто замечаяю, как меняется энергетика человека, когда он произносит своё имя с чувством собственного достоинства. Плечи распрямляются, голос становится увереннее, глаза загорают. Это магия имени — она пробуждает в нас ту самую искру, которую мы часто забываем в повседневной суете. Имя — это мост между нашим земным «я» и нашей вечной душой. Через имя мы можем призвать свою силу, вспомнить свою миссию, исцелить старые раны.

И если вы чувствуете, что ваше имя вас не наполняет, если оно кажется чужим или тяжёлым, — возможно, пришло время заглянуть в его значение, историю, вибрацию. Или даже выбрать себе новое имя — то, которое будет звучать для вас как музыка, как призыв, как благословение. Потому что право назвать себя по-настоящему — это право быть собой, полностью и без остатка.

Задание «Звук твоего имени»

Это упражнение поможет вам почувствовать энергетику своего имени и установить более глубокий контакт со своей сутью.

1. Сядьте удобно в тихом месте, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов.

2. Произнесите своё имя (то, которое вы считаете самым главным для себя) медленно, по слогам, вслух. Почувствуйте вибрацию каждого звука в груди, в горле, на губах.

3. Повторите имя 5–7 раз, каждый раз с разной интонацией: сначала как приказ, потом как нежность, потом как благословение, потом как благодарность.

4. Прислушайтесь к ощущениям в теле. Какое произнесение отозвалось теплом? Какое — силой? Запомните это состояние.

5. Запишите в дневник:

Что вы почувствовали, произнося своё имя по-разному?

Какое обращение к вам (полное, уменьшительное, ласковое) наполняет вас больше всего? Почему?

Есть ли у вас ощущение, что ваше имя связано с вашим родом или предназначением? Как именно?

Рефлексия

Ответьте себе честно, не спеша:

1. Что для вас значит ваше имя? Ощущаете ли вы его силу или оно стало просто привычным набором звуков?

2. Часто ли вы позволяете другим называть вас так, как им

удобно, даже если это вам не откликается? Как вы можете более бережно относиться к своему праву на своё имя?

Важные предостережения

Все практики и задания в книге — не замена медицине. Продолжайте наблюдаться у офтальмолога, носите прописанные очки/линзы, если они нужны.



Глава 2. Переезд — ожидание и реальность

«Иллюзии рушатся, когда познакомишься с собой».

«Твои привычки определяют твою жизнь».

«Если посмеёшься над чужой болью, то однажды почувствуешь её на себе».

Мы с семьёй — я, мама и брат — покидали солнечную Грузию, устремившись к новой жизни. На огромном пароме, держащем курс на Ильичёвск, я, шестнадцатилетняя мечтательница, строила воздушные замки своего будущего.

В моих фантазиях уже рисовался образ предначертанного судьбой спутника — голубоглазого блондина, готового носить меня на руках и исполнять любые желания. Я видела себя студенткой престижного института, где смогу в полной мере раскрыть свои лидерские качества.

На пароме я познакомилась с американцем, путешествовавшим по миру. Он читал лекции в Гарвардском университете и был очарован моей юношеской непосредственностью. Мужчина не раз отмечал, что для своих шестнадцати лет я слишком мудра. Однако его внимание меня не тронуло — в моей голове уже существовал идеальный образ, который, как мне казалось, ждал меня на берегу.

Когда мама заметила: «Присмотрись, он умный, интелли-

гентный», — я лишь отмахнулась: «Мама, фу, он же в очках!» На что мама, строго взглянув на меня, ответила: «Побойся Бога так говорить». Меня забавляло, как он носил очки с толстыми линзами, и я не упускала случая подшутить над ним.

Ирония судьбы заключалась в том, что спустя всего год я сама не смогла бы разглядеть даже в самых сильных очках то, что раньше видела без очков. Кто бы мог подумать, что насмешки над чужой близорукостью обернутся личной трагедией, и я познаю на собственном опыте, что значит потерять зрение.

В моей памяти навсегда запечатлелся тот волшебный миг на пароме. Мы стояли на палубе, и передо мной открывался захватывающий дух вид: бескрайние просторы Чёрного моря, играющего в лучах полуденного солнца. Время словно остановилось, когда из морских глубин грациозно выпрыгнули дельфины, оставляя за собой сверкающие на солнце дорожки.

Тёплые лучи ласкали моё лицо, проникали глубоко в душу, наполняя её безмятежным счастьем. В тот момент я ощущала себя по-настоящему живой, словно сама природа дарила мне своё благословение. Детское восторженное чувство переполняло меня, и сердце сжималось от искреннего сочувствия к человеку, который не мог в полной мере насладиться этой красотой из-за проблем со зрением.

Именно тогда, под этим щедрым южным солнцем, пере-

полненная чувствами, я написала эти строки:

*А помнишь, ты смотрел на небо,
А я в ответ взлетала ввысь,
И чувства были так открыты,
Как два крыла Любовь и Жизнь.*

В это четверостишие я вложила надежду и веру в своё светлое будущее и в то, что каждый из нас найдёт любовь жизни.

Наш путь завершился в Кировоградской области — на родине моей бабушки. Это место, казавшееся на карте точкой надежды, стало для меня пространством культурных противоречий и личных испытаний.

Помню то чувство растерянности, когда я впервые услышала вокруг себя незнакомый говор. Украинский язык словно завеса отделял меня от новых знакомых. Каждое слово звучало непривычно, каждая фраза требовала дополнительного усилия для понимания.

Чужой менталитет, иные традиции, другой уклад жизни — всё это обрушилось на меня как лавина. Мои розовые мечты о блестящем будущем столкнулись с суровой реальностью адаптации. То, что казалось простым переездом, обернулось глубоким культурным шоком.

Ожидания не совпали с реальностью. Вместо распахнутых навстречу улыбок — настороженные взгляды. Вместо лёгкого общения — языковой барьер. Вместо привычного уклада — необходимость заново учиться жить в новых условиях.

Каждый день приносил новые открытия, но далеко не все из них были приятными. Но именно в этих испытаниях, словно в тёмной, влажной земле, было спрятано семя моего будущего дара. Чтобы прорасти, оно должно было пережить тьму.

«Не предавайте себя, отстаивайте свои границы и своё достоинство, даже если окружение не имеет этой ценности».

В маленьком посёлке, где каждый знал друг друга, я казалась необычной гостьей из другого мира. Моя непохожесть притягивала взгляды, и многие стремились познакомиться, прикоснуться к чему-то иному, не такому, как они привыкли видеть.

Одноклассницы часто приглашали меня на дискотеки и шумные вечеринки. Они видели во мне потенциал для расширения своего круга, но я отказывалась. Мой взгляд на происходящее был иным — я отчётливо видела, как их развлечения оборачиваются пьяными посиделками и бессмысленными конфликтами.

Их мир вращался вокруг материальных ценностей и желания принадлежать к определённой группе. Для меня же эти вещи не имели никакого значения. В моём сердце жила вера в настоящие чувства, в искренность человеческих отношений. Моя главная цель — поступление в институт — казалась им чем-то недостижимым и даже смешным, ведь я плохо понимала их язык.

Я оставалась той наивной девочкой, которая верила в чистую любовь и настоящие отношения. Моя ранимость и доверчивость стали моими главными врагами в этой новой среде.

Различия между мной и одноклассниками были очевидны: не только материальное положение моей семьи, но и совершенно иной взгляд на жизнь, другие ценности и приоритеты.

Так я оказалась в изоляции, став той самой «белой вороной». Но даже в этом положении я не собиралась отказываться от своих идеалов, продолжая верить в то, что однажды найду свой путь и людей, которые поймут и примут меня такой, какая я есть.

«Не бойся быть белой вороной, бойся предать свою уникальность».

«Даже если весь мир против тебя, не предавай своё достоинство — оставайся СОБОЙ».

Вскоре начали распространяться слухи и оскорбления в мой адрес. Я оказалась совершенно не готова к тому, с чем столкнулась, — к систематическому буллингу, который превратил мою школьную жизнь в настоящий кошмар.

Самым болезненным ударом стало предательство той, кого я считала лучшей подругой. Она умело настраивала против меня других ребят, а однажды ради забавы подбила на конфликт пьяную соседку — тоже нашу ровесницу.

Всё случилось неожиданно. В самый тяжёлый момент я

оказалась в окружении пятнадцати человек разного возраста. Даже парень, который раньше проявлял ко мне симпатию, предпочёл промолчать. Никто не заступился, когда толпа скандировала: «Драка! Драка!»

Самым болезненным ударом в моей жизни стало даже не унижение, а улыбка. Моя «лучшая подруга» стояла в стороне и улыбалась, пока пьяная соседка кричала, что сбросит меня в ручей, поливая грязью меня и мою семью. В тот миг я поняла: предательство бывает тихим и почти радостным.

Я смотрела на них и не узнавала никого. Но я не стала отвечать злом на зло. Сквозь кипящую внутри обиду я увидела, что они обе просто тонут в собственной слабости. Я развернулась и ушла — не побеждённой, а той, кто выбрал не опускаться до их уровня. Внутри всё дрожало, но снаружи я сохранила единственное, что у меня оставалось, — достоинство.

Эти сцены повторялись снова и снова, как дурной сон, и каждая оставляла на сердце новую трещину. Постоянное напряжение, ожидание подвоха, чужие злые голоса — всё это расшатывало нервы до предела. Тот год стал для меня экзаменом на прочность: сможешь ли ты остаться собой, когда весь мир будто настроен против тебя?

Но самым тяжёлым был путь домой после той первой, самой громкой сцены. Я брела по тропинке, захлёбываясь слезами, и внутри всё сковывало от тупой, невыносимой боли. Я никак не могла понять: откуда в них столько зла — беспри-

чинного, почти бессмысленного? Откуда берётся желание уничтожать того, кто не сделал тебе ничего плохого? Слёзы лились потоком, я не замечала, как глаза начинали щипать и краснеть от солёной влаги, как каждый новый всхлип вырывался прямо из груди. Казалось, я растворялась в этой боли, теряла себя между вдохом и выдохом, а мир вокруг просто исчез — остались только мокрые щёки и глухая пустота внутри.

Однако через время в этой боли, в этих падениях и подъёмах начнут прорасти стержни, о которых я раньше не знала. Сейчас я понимаю: та травля не сломала меня — она выковала во мне то, что позже помогло выдержать гораздо более тяжёлые испытания. Иногда самые жестокие уроки дарят самую крепкую опору. Я не благодарна им за зло, но я благодарна себе за то, что не стала такой, как они. И за то, что, даже стоя в слезах у дороги, я всё-таки выбрала свет.

Задание « Практика исцеления через осознание: работа с историей потери зрения»

Этап 1: погружение в прошлое.

Вспомните и запишите первые признаки ухудшения зрения. Обстоятельства, при которых заметили ухудшение зрения. Какие у вас были физические ощущения в тот период, эмоциональные реакции и переживания.

Этап 2: глубокий анализ.

Исследуйте свои чувства:

Какие эмоции вы испытывали?

Чего вам не хватало в тот период?

От чего вы пытались убежать?

Какие ситуации причиняли боль?

Этап 3: принятие и трансформация.

Напишите:

Что именно вы отрицали или не хотели видеть?

Какие страхи скрывались за нежеланием смотреть правде в глаза?

Как вы прятались от реальности?

Какие болезненные истины вам пришлось признать?

Этап 4: интеграция опыта.

Проговорите и запишите:

«Я принимаю эту боль как часть своего опыта».

«Я трансформирую эту боль в свою силу».

«Этот опыт научил меня...»

«Благодаря этому я обрела...»

Этап 5: извлечение уроков.

Определите:

Какие качества вы развили благодаря этому опыту?

В чём заключается ваша уникальная сила?

Как этот опыт изменил вас к лучшему?

Завершающий этап: закрепление

Создайте аффирмацию на основе полученного опыта, отражающую вашу новую силу, подчёркивающую ценность пройденного пути.

Помните: каждый болезненный опыт — это возможность

для роста. То, что когда-то причиняло боль, может стать источником вашей силы и мудрости. Позвольте себе полностью прожить этот процесс, и вы обнаружите в себе ресурсы, о которых даже не подозревали.

Рефлексия

Вспомните, когда вы впервые заметили ухудшение зрения. Это мог быть определённый день или постепенный процесс. Фиксируйте каждый день свои мысли и ощущения.

Как вы относитесь к себе?

Как проблемы со зрением влияют на ваше самочувствие и самооценку?

Испытываете ли вы неудобство или смущение, когда носите очки?

Какие эмоции вы испытываете, осознавая, что ваше зрение хуже, чем у других?



Глава 3. Точки невозврата: мои первые сигналы

« "Потом " — это ложь, которую мы говорим себе, чтобы не встретиться с настоящим. Но настоящее всегда наступает — вопрос только, услышите ли вы его до того, как оно постучит в последний раз».

Постепенно я начала замечать тревожные изменения в своём организме. Сначала это были едва уловимые признаки — мои зрачки начали заметно расширяться. Затем к этому прибавились постоянные головные боли, которые становились всё интенсивнее.

Моё эмоциональное состояние тоже изменилось: я стала более нервной, раздражительной и замкнутой. Окружающие замечали перемены во мне, но я сама не придавала этому большого значения.

В школе ситуация становилась всё сложнее. Сначала я пересела с четвёртой парты на вторую, потом — на первую, потому что с большего расстояния уже не могла разглядеть написанное на доске. Но даже это не заставило меня серьёзно отнестись к своему состоянию. Мне казалось, что это временный недуг и он точно скоро пройдёт.

Я продолжала игнорировать тревожные сигналы организма, пока боль в глазах не стала невыносимой. Она преследо-

вала меня постоянно, не давая покоя ни днём ни ночью.

Моё здоровье требовало немедленного внимания, и дальнейшее игнорирование могло привести к необратимым последствиям. Этот момент стал поворотным в моей жизни, заставив наконец прислушаться к сигналам, которые посылал мне организм.

«Не замечая знаков судьбы, вы удлиняете путь к себе. Учитесь читать их вовремя» .

Каждый день промедления с обращением за помощью приближал меня к критической точке. Важно научиться слышать свой организм и не откладывать заботу о здоровье на потом.

Только когда боль стала нестерпимой и я стала совсем плохо видеть, я была вынуждена принять сложное решение — оставить учёбу и всерьёз заняться своим здоровьем. Этот момент стал поворотным в моей жизни, заставив наконец-то прислушаться к сигналам, которые посылал мне организм.

«Пропускаете сигналы тела? Оно пропустит ваши команды. Связь работает в обе стороны».

Оглядываясь назад, я понимаю, что моя болезнь не была внезапной. Она не обрушилась на меня как гром среди ясного неба. Она подкрадывалась годами, месяцами, неделями, терпеливо стучалась во все двери моего восприятия, но я упорно не открывала дверь к моему разуму. Мой организм был подобен преданному слуге, который сначала вежливо кашлянул у входа (те самые «едва уловимые призна-

ки»), потом постучал громче (головные боли), а затем начал колотить в дверь кулаками (падение зрения). Я же, увлечённая суею, просто затыкала уши.

Почему мы так поступаем? Почему считаем себя бесмертными и неуязвимыми, особенно в молодости? Нам кажется, что время работает на нас, что впереди целая вечность, чтобы исправить всё потом.

«Потом» — самое опасное слово в лексиконе человека, пренебрегающего здоровьем. Мы живём в иллюзии, что тело — безотказный ресурс, который можно черпать бесконечно. Мы подменяем истинные потребности организма сиюминутными целями: досидеть до конца урока, доделать проект и т. д.

В моём случае добавился ещё и страх. Подсознательный ужас перед тем, что происходит что-то серьёзное. Пересаживаясь с четвёртой парты на вторую, а потом на первую, я не просто пыталась лучше видеть доску. Я пыталась отсрочить момент истины. Я словно говорила себе: «Всё в порядке, просто я села поближе». Ирония в том, что я переписывала, сидя на первой парте, у одноклассниц со второй, продолжая упрямо игнорировать свою близорукость. Школа вообще полна абсурда: тебя сажают ближе к доске, чтобы ты лучше видел, а ты используешь это место как наблюдательный пункт за теми, кто сидит сзади. Я так боялась пропустить букву в их тетрадах, что совершенно не замечала, что уже давно не вижу букв на доске...

На тот момент я не понимала своего реального положения. Гораздо легче мне было убедить себя, что проблема незначительна, чем признать: «Я больна, мне нужна помощь, моя привычная жизнь рушится».

Ведическая мудрость гласит:

«Всё, что с вами происходит, — это либо испытание, либо награда, либо урок, нужный вам именно сейчас».

И вот наступил момент, когда отрицать плохое зрение стало невозможно. Боль перестала быть симптомом — она стала моей реальностью. Она поселилась в глазах, в висках, в затылке, став моим постоянным, невыносимым спутником. Это был тот самый крик. Не просто громкий звук, а вибрация, пронизывающая каждую клетку. И в этом крике, сквозь пелену боли и страха, я наконец-то услышала чёткое, страшное сообщение: «Остановись. Или мы погибнем».

«Иногда остановка — и есть единственный путь к настоящему исцелению».

Остановка стала моим спасением. Уход из школы, из привычной гонки, из бесконечного «надо». Для меня это стало освобождением. Когда исчезли внешние раздражители, я впервые за долгое время осталась наедине с собой. И начала учиться слушать себя заново.

Теперь я понимаю: та боль не прошла бесследно — она превратилась в тихий компас. Я живу иначе не потому, что прочитала умные книги, а потому, что однажды, стоя в кругу пятнадцати чужих лиц, я не услышала собственного внут-

ренного голоса. Он пытался предупредить меня раньше — лёгким холодком в груди, желанием уйти, смутной тревогой, но я затолкала его подальше. Я решила, что «так надо», что я преувеличиваю, что подруга просто шутит. И я поплатилась за это.

Сейчас я учусь распознавать тот самый шёпот, который тогда остался без ответа. Иногда это просто тяжесть в ногах после долгого дня — не боль, а мягкое напоминание: «Ты устала, остановись». Иногда — смутное чувство дискомфорта, когда слова собеседника ещё вежливы, а внутри уже холодеет: «Этот человек высасывает твою энергию, уходи». Раньше я бы подавила эти сигналы, закопала их в слое «долженствований» и продолжила бы улыбаться, даже если внутри всё сжималось. Но теперь я знаю цену этому молчанию.

Каждый раз, когда я прислушиваюсь к себе и говорю «нет» — разговору, встрече, объяснению, — я словно возвращаю себе ту девочку, которая тогда плакала на дороге. Я шепчу ей: «Теперь я слышу. Теперь я не дам тебя сломать». И этот навык родился не из книг и советов — он выкован в том самом горниле, где меня пытались уничтожить. Там я поняла: если не слышать себя, тебя сломают другие. Теперь я слышу. И это моя тихая, но непобедимая сила.

Внутренний диалог — самая важная работа, которую я когда-либо делала. Она не видна окружающим, но именно она определяет качество нашей жизни. Я больше не боюсь показаться слабой, уставшей или неудобной, если речь идёт о

моём здоровье. Потому что я знаю: слабость — это игнорировать проблему до последнего, а сила — это вовремя признать её и начать решать.

Вселенная никогда не молчит. Она просто говорит на разных языках — иногда тихо и нежно, иногда настойчиво, а иногда — громко, до боли. Мне потребовалось время, чтобы научиться различать эти голоса. Но теперь я знаю: за каждым из них стоит любовь, которая ведёт меня к себе настоящей.

Первый голос — шёпот любви. Он пришёл ко мне на пароме, в случайной встрече с американцем. Он не был красавцем, но в его глазах светилась такая искренняя доброта, что я вдруг прозрела: истинная ценность человека — не в оболочке, а в содержании. Это был не просто разговор, это было послание. Вселенная мягко прошептала: «Смотри глубже. Люби не картинку, а душу».

Второй голос — голос совести. Он звучал тихо, но настойчиво, учил меня состраданию. Тогда я смеялась над тем, что казалось мне чуждым, не зная, что скоро это станет моей реальностью. Мои идеализированные замки из будущего рухнули, столкнувшись с настоящим. Отрицание проблем не делало их меньше — лишь растягивало боль. Вселенная говорила: «Прими. Не убегай. Будь мягче к себе и другим».

Третий голос — рупор страданий. Он закричал, когда боль в глазах стала невыносимой. Это был уже не шёпот и не совет — это был крик, который невозможно было заглушить. Через рези, слёзы и бессонные ночи я наконец услышала то,

что моё тело пыталось донести давно.

Теперь я понимаю: каждый опыт — даже самый болезненный — несёт в себе послание. Вселенная говорит с нами тремя голосами: сначала шёпотом любви, затем голосом совета, а если мы не слышим — рупором страданий. Но в каждом из них скрыта мудрость. Важно не глушить эти голоса, а научиться их слышать. И тогда любая боль превратится в прозрение, а любой урок — в ступеньку к свету.

Задание 1

Напишите письмо (от своего зрячего «я», где вы уже хорошо видите) себе сегодняшнему.

Что бы он вам сказал и посоветовал?

Задание 2

Уединитесь в тихом месте, где вас никто не потревожит. Закройте глаза и сделайте три медленных, глубоких вдоха — носом, выдох — ртом. Представьте, что с каждым выдохом вы отпускаете напряжение, которое копилось в течение дня.

Теперь мягко, без давления, переведите внимание на область глаз. Не открывая их, почувствуйте, как они лежат в глазницах — тёплые, живые, уставшие или, может быть, напряжённые. Представьте, что вы не просто смотрите на них изнутри, а прислушиваетесь к ним, как к близкому другу, который пытается что-то сказать.

Задайте себе эти вопросы, но не торопитесь с ответами. Позвольте им просто возникнуть:

Что именно чувствуют мои глаза прямо сейчас? (Сухость,

тяжесть, пульсацию, тепло, холод, пустоту, усталость — любое ощущение имеет значение.)

Какие эмоции я связываю с этим состоянием? (Может быть, мои глаза устали от слёз, от напряжения, от необходимости всегда быть «в тонусе»? Что они пережили вместе со мной?)

Почему ухудшилось моё зрение? (Было ли это следствием долгого игнорирования собственных потребностей, страха, желания закрыться от мира? Или, наоборот, попыткой смотреть на то, что причиняет боль?)

Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы подарить глазам покой? (Сменить фокус, выпить воды, сделать компресс, просто позволить им отдохнуть в темноте.)

После того как вы мысленно проговорите ответы, представьте, что ваши глаза наполняются мягким золотистым светом. Он снимает усталость, успокаивает, питает. Пошлите им мысленную благодарность за то, что они всегда с вами, позволяют видеть мир и чувствовать его.

Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько захочется. Когда будете готовы, медленно приоткройте глаза, не фокусируясь на деталях, — просто дайте им привыкнуть к свету.

Рефлексия

1. Что ваши глаза пытаются вам сказать о вашей жизни прямо сейчас?

Какой голос Вселенной звучит через них — шёпот любви, голос совести или рупор страданий? Что вы игнорируете,

отрицая или боясь увидеть, и как это отражается на вашем зрении?

2. Что вы готовы изменить в себе и в своей повседневности, чтобы ваши глаза снова засияли ясностью и покоем?

Комментарии к моей болезни врача-офтальмолога Воронцовой Анастасии Валерьевны:

Я как врач-офтальмолог хочу сказать, что меня поражает воля к жизни и желание видеть мир у этой прекрасной женщины. Опираясь на данные обследований, вообще сложно сказать, как человек сумел сохранить и даже улучшить свою способность различать объекты, читать и писать великолепные книги, видеть то, что, по идее, видеть не должен. Как говорится, если человек хочет видеть, то медицина бессильна. Шутка, конечно.

Хочу тут сделать важное уточнение, что Екатерина сначала прошла лечение и обошла всех возможных специалистов и, только когда поняла, что на данном этапе медицина бессильна, начала использовать все возможные методы, которые могли помочь. И это возымело определённый успех. Метод, когда мы закрываем лучший глаз, чтобы хуже видящий включался в работу, часто используется в лечении при некоторых состояниях, особенно у детей. Когда один глаз «ленится», большую часть зрительной нагрузки берёт на себя парный, и его нужно побудить к исполнению своих врождённых функций по созерцанию окружающего мира.

Я думаю, что очень важную роль в восстановлении нашей

прекрасной Екатерины сыграли молодость и нейропластичность, работа над собой и своим психологическим состоянием, зрительная нагрузка, когда приходилось заставлять себя видеть то, что было совсем не видно. Всё в комплексе дало тот результат, что есть сейчас. И самое главное, что, прожив это всё, она стала сильнее, мудрее и устойчивее в этом бушующем мире.

Экспириенс с картошкой (читайте далее — прим. авт.), конечно, сложно объясним с точки зрения медицины, но и вреда он не нанесёт.

Через боль —
прозрение.

Бог лечит знаниями

Ты никогда
не был хозяином
своего тела.
Ты лишь
арендатор.

Каждый
синяк —
отметка
о пройденном
круге ада

через страх — смелость.
через потерю — обретение.
Б Л А Д А
Д Е Л А
Т Е

Болезнь — не наказание,
она — зеркало.

Я
осталась
просто
собой

Истинная
сила — не в
отсутствии
проблем,
а в умении
смотреть им
в лицо.

Каждый
синяк —
отметка
о пройденном
круге ада

Голос
собственной
души, который
давно кричал,

но ты
научилась
не слышать.

Каждый
синяк —
отметка
о пройденном
круге ада

Каждый
синяк —
отметка
о пройденном
круге ада

Каждый
синяк —
отметка
о пройденном
круге ада

Глава 4. Скитание по больницам

«Слово БоЛеЗнь означает — Бог Лечит Знаниями, чему учит ваша болезнь?»

Болезнь не стучится. Она врывается. Как вор в ночи, как обвал, как предательство собственного тела, которому вы доверяли безоговорочно. Вчера вы ещё были целым — а сегодня мир трещит по швам, и вы стоите на руинах того, что называли жизнью.

Она не спрашивает, готовы ли вы. Она не смотрит на ваши планы, мечты, списки дел. Она просто приходит — и выбирает почву из-под ног. И в этом падении, когда воздух свистит в ушах, вы вдруг осознаёте одну пугающую вещь: вы никогда не были хозяином своего тела. Вы лишь арендатор, которому однажды напомнили о хрупкости всего.

Когда тело отказывается подчиняться, мир замирает. Останавливается. Эта пауза похожа на секунду перед катастрофой — когда всё ещё можно изменить, но вы уже знаете, что поздно. В этой тишине начинаете слышать то, что заглушали годами: голос собственной души, которая давно кричала, но вы научились не слышать.

Я оказалась в этой тишине, когда моё зрение начало уходить. Сначала была просто пелена, лёгкий туман, который я списывала на усталость. Потом — лица, которые расплывались, как краски под дождём. Я переставала узнавать лю-

дей. Те, кого знала, превращались в размытые пятна. А привычные дела — приготовить завтрак, дойти до магазина, нажать кнопки на телефоне — стали непроходимой полосой препятствий. Каждое действие требовало невероятной концентрации и мужества. Я училась жить заново, будто впервые оказавшись в чужом мире, где даже самые простые вещи превращались в битву. И с каждым днём я чувствовала, как реальность ускользает сквозь пальцы, как вода, которую невозможно удержать.

Мама смотрела на меня с ужасом, который пыталась спрятать за бодрым голосом. Но я видела его в её глазах — пока ещё видела. И этот страх был страшнее моей боли.

Двадцать дней в больнице. Двадцать дней, которые растянулись в вечность. Пять уколов каждое утро: два — под глаза, три — в ягодицы. Игла входила в тело, и я задерживала дыхание, потому что знала — сейчас будет боль. Не просто боль — а разрывающая, оглушающая, после которой нога немела на часы, а под глазами расцветали синие, багровые, фиолетовые цветы гематом. Я смотрела на них в зеркало и не узнавала себя. Я смотрела и видела не лицо, а карту страданий, где каждый синяк — отметка о пройденном круге ада.

Физиотерапия. Ватные палочки в ноздрях, запах лекарств, который оседает на зубах, двадцать минут неподвижности. Я сидела и считала секунды, потому что иначе сошла бы с ума. Я пыталась думать о чём-то светлом, но в голове — только пустота и страх.

А зрение продолжало падать. Врачи хмурились, перешёптывались, меняли дозировки. Но я чувствовала — ничего не помогает.

К моменту выписки я перестала различать лица. Мир превратился в размытое пятно — цвета, тени, силуэты. Я не знала, кто идёт ко мне, кто здоровается, кто улыбается. Я боялась выходить на улицу, потому что мир стал враждебным и чужим. Я замкнулась — не от гордости, а от ужаса. Когда вы не видите лиц, вы не видите и намерений. Каждый незнакомец становится угрозой.

Но именно в этой пугающей пустоте случилось главное. Когда вы теряете зрение, мир не просто мутнеет — он исчезает. Сначала уходят лица. Потом — очертания. Вы остаётесь в тишине один на один собой, отрезанным от этого мира. И в этой тишине вы начинаете слышать себя по-новому.

Я перестала видеть, но впервые по-настоящему услышала. Голос матери, который дрожал, но старался быть твёрдым — как будто она могла передать мне свою силу через слова. Голос медсестры, которая делала уколы и напевала — тихо, почти шёпотом, чтобы отвлечь меня от иглы. Голос врача, который говорил с ней тише, чем со мной, — и я знала, что он скрывает правду.

И в один из этих бесконечных дней я осознала: моя боль — не только моя. Она эхом расходится по каждому, кто рядом. Она отдаётся в сердце матери, в руках медсестры, в тишине между словами врача. И это знание стало первым све-

том в наступившей тьме. Жестоким, горьким, но — светом.

Помните, я говорила о том, как организм сначала стучится к нам, а мы затыкаем уши? Теперь он не стучал. Он кричал. Но в этом крике, лишив меня возможности видеть лица, он заставил меня увидеть другое — свою душу, обнажённую, беззащитную и одновременно невероятно живую.

Лёжа в палате, я прокручивала в голове школьные дни. Тупые обиды, глупые ссоры, желание казаться лучше. Я вспоминала первую парту, сидя за которой боялась пропустить букву. Господи, какой смешной казалась теперь та проблема! Я не могла ни читать, ни писать, ни разглядеть экран телефона — а когда-то я плакала из-за глупых сплетен.

Болезнь сделала то, что не сделал бы никто: она погасила внешний свет, чтобы я зажгла внутренний.

Она отняла у меня всё. Я перестала быть примерной ученицей. Удобной подругой. Дочкой, которая может улыбнуться и сказать: «Всё хорошо». Я перестала быть кем-то для других. Я осталась просто собой. Без ролей, без масок, без чужих ожиданий.

Я осталась с пустотой. И в этой пустоте я встретилась с той, от кого бежала всю жизнь, — с самой собой.

И тогда я поняла. Поняла то, что словами передать трудно. Болезнь не наказание. Она — зеркало. Самое честное, самое безжалостное. Она показывает вас без прикрас. Она заставляет остановиться и посмотреть на свою жизнь так, как вы не смотрели никогда.

В слове «болезнь» я начала слышать «Бог исцеляет». Потому что через боль приходит прозрение. Через страх — смелость. Через потерю — обретение.

Мы не ценим здоровье, пока не теряем его. Мы не слышим близких, пока не останемся в тишине. Мы не видим души, пока не перестаём видеть лица.

Истинная сила — не в отсутствии проблем. Она в умении смотреть им в лицо — даже если это лицо расплывается, даже если мир вокруг превращается в туман. Она в умении сказать себе правду и не отвернуться.

Когда душа проходит сквозь тьму, во Вселенной зажигаются огни тех, кто готов вас поддержать. Эти огни были рядом — в голосе матери, в руках медсестры, в тихих шагах врача. Они не гасли даже в самые тёмные ночи.

Задание «Прозреть заново»

Выполните это упражнение в тишине, не торопясь. Оно займёт не более 10 минут.

Шаг 1. Остановка (1 минута).

Закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха. Спросите себя: «Что сейчас чувствует моё тело?» Не анализируйте — просто почувствуйте. Голову, глаза, спину, руки. Заметили что-то? Запомните это.

Шаг 2. Честный взгляд (2 минуты).

Откройте глаза. Посмотрите на что-то простое — окно, стену, свою руку. А теперь спросите: «На что я смотрю чаще — на свою жизнь или на чужие тетради?» (Чужие успе-

хи, соцсети, чужое мнение). Какую роль я играю, чтобы не признаться себе в проблеме? («Сильный человек», «примерная», «справлюсь сам»). Запишите одним-двумя словами.

Шаг 3. Снимите маску (2 минуты).

Напишите кратко:

Роль, которую я играю сейчас.

Что я боюсь потерять, если сниму эту роль.

Кто я без этой роли?

Шаг 4. Темнота как учитель (2 минуты).

Представьте, что у вас отнимут то, к чему вы привыкли (зрение, работу, отношения). Спросите: «Что тогда останется?» Запишите первое, что пришло в голову. И добавьте: «За что я могу поблагодарить свою самую трудную ситуацию?»

Шаг 5. Благодарность через потерю (1 минута).

Закройте глаза на минуту. Представьте, что больше никогда их не откроете. А теперь откройте. Посмотрите на то, что видите. Скажите мысленно: «Я вижу. Я здесь. Я есть у себя, благодарю жизнь за всё».

Рефлексия

Представьте временную «слепоту». Сядьте удобно и закройте глаза. Представьте, что с этого момента вы больше не можете видеть свою внешнюю жизнь: свои достижения в соцсетях, свою внешность в зеркале, свои дипломы, свой беспорядок в комнате, лица людей, которые вас оценивают. Всё это исчезло.

Что осталось от меня, если убрать всё, что можно увидеть

глазами?

Какие мои качества не зависят от того, как я выгляжу и что имею?

Что во мне увидят люди, если будут смотреть только сердцем?

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.