

Твой внутренний компас



Бакланов Николай

Николай Бакланов

Твой внутренний компас

<https://litres.ru/74546639>

SelfPub; 2026

Аннотация

Внутри человека есть целый мир, где живут и взаимодействуют друг с другом чувства, травмы, эмоции, мысли, страхи и переживания.

Эта книга - настоящий, честный и откровенный диалог. Твой личный компас, который проведет тебя сквозь многогранные стороны твоей души.

Прямых ответов нет, как тебе нужно правильно жить. Есть возможность для рождения истинных желаний и дальнейших действий.

Тебя ждёт набор интересных практик, глубокие размышления, искренние вопросы, живые примеры, а главное - постоянный диалог не только с автором, но и с самим собой. А также путешествия в холодные места боли, ночевки среди туманных страхов, рассвет новых мыслей и долгожданный отпуск на острове теплых чувств.

Предлагаю отправиться прямо сейчас. Собирайся, я жду.

Николай Бакланов

Твой внутренний компас

*# И, улыбаясь, мне ломали крылья,
Мой хрип порой похожим был на вой,
И я немел от боли и бессилья
И лишь шептал: «Спасибо, что живой»#*
(Владимир Семёнович Высоцкий)

Здравствуй, дорогой друг и ценная подруга! Давай с тобой будем на «ты». Согласен? Согласна? Отлично! Я с тобой.

Возможно, сейчас у тебя грустный период в жизни, а может быть, и наоборот – полный расцвет твоих сил. Но я точно знаю, что внутри тебя есть боль, страхи, эмоции и переживания. И я буду с тобой откровенен. У меня тоже не всегда всё хорошо.

Не веришь? А ты постарайся поверить. С этого момента мое повествование будет личным. С тобой я буду делиться эмоциями, которые живут со мной на протяжении моей жизни.

Это не книга о науке, это не биография. Это компас. Компас, который помогает направить мысли, страхи, боли и чувства. И в тебе компас тоже есть. Это главный наш инстру-

мент навигации в пространстве человеческой психики.

Ты сейчас можешь задать себе вопрос: «А где у моего компаса север, юг, запад и восток?» Их нет. Обозначения своего личного компаса человек задает сам. Но я предлагаю тебе разработать компас, который мы будем использовать с тобой в этой книге.

Север ассоциируется у нас с холодом, настоящим морозом. Холодное сердце – это закрытое сердце. Здесь мы будем использовать с тобой понятие **«Боль»**. Юг демонстрирует тепло, солнце. С таким же теплом в нашем организме должны жить **Чувства**. Восток напоминает нам утренний рассвет. Так рождаются наши **Мысли**. Запад же, в отличие от Востока, представлен как вечерний закат. Когда темнеет начинают оживать наши **Страхи и переживания**. Но благодаря этому компасу, мы точно сможем найти то, что нам с тобой нужно. Мы отправимся с тобой по следующему маршруту.

Сначала мы пойдем в ту сторону души, которую сопоставим со словом Боль. Наша основная задача понять, почему холод и мороз люди часто называют нежелательными характеристиками погоды. Только вместо погоды, будем мы сами. Мы отправимся в тундру бесконечного шума вокруг нас, а в тайге попытаемся услышать шум в себе. Когда нам станет холодно, мы возьмем курс дальше.

В новую сторону мы отправимся переночевать с нашими страхами и переживаниями. Мы будем смиряться с ними,

как с солнцем, которое уходит в закат. Погружаясь в темноту, мы постараемся полностью погрузиться в себя, понять внутреннюю природу и дать шанс себе на новый жизненный этап.

Проснувшись до рассвета, мы спокойно начнем двигаться в сторону нового направления. Встречая долгожданный рассвет, мы почувствуем пробуждение новых сил, мыслей и идей.

Чувства – это наша конечная точка. Здесь тепло. Можно лежать на пляже и пить апельсиновый сок. И что может быть теплее в этой жизни, чем наши собственные чувства к близким людям, любимому делу и жизни в целом.

Почему мы начинаем путешествие с Боли? Потому что боль – это основной провод нашего жизненного пути. Это дорога, которая ведет наши воспоминания, эмоции и ограничения к Внутреннему Я.

Что такое боль? Обратимся к науке.

По версии Международной ассоциации по изучению боли: боль — это неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с истинным или потенциальным повреждением ткани или описываемое в терминах такого повреждения.

Но мы с тобой поговорим про душевную боль. Душевная боль может уничтожить человека изнутри. Человек теряет аппетит, ломается сон, нарушается гормональный фон, возникают негативные мысли и идеи насчет своего существова-

ния.

Испытывал(а) ли ты душевную боль? Дай себе пару минут и ответь честно. Я тебя не тороплю. И помни, что наша основная задача в этой книге – быть искренними перед друг другом.

А было ли в твоей жизни ощущение, что все потеряно и тебе одиноко? Уверен, что да. *Вспоминаешь ли ты этот момент радостно?* Думаю, нет. *А почему?* Может быть, именно чувство пустоты и потери сделало тебя таким человеком, сильным духом и уверенным в себе мужчиной или яркой, расположенной к своей жизни, крутой девушкой.

Основная суть книги показать тебе, что пустота – это не провал, это не великая проблема. Пустота – это твой шанс найти собственного себя, новые частички своего Я. А возможно и старые, про которые ты уже давно забыл(а). Пустота – это не приговор. В ней всегда рождается что-то новое – мысли, подвиги, желания. *А стараемся ли мы избежать боли?* Конечно. *Кто хочет принять на себя боль?* Но не стоит бояться боль. Ошибка – это большая часть нашего человеческого пути и именно ошибки дают нам понять, как устроен тот мир, в котором мы живем и творим. А мир у каждого абсолютно свой.

А есть конкретный случай боли? Конечно, нет! У каждого из нас боль это что-то свое. И мы обсудим разные причины боли – детство, неудачные отношения, проблемы с друзьями, нелюбовь к себе, неспособность реализовать собствен-

ные цели и амбиции, отсутствие должного результата за твои действия. Вроде такие простые вещи, которые есть или были у всех, но осознать и прийти к выводам – может далеко не каждый человек.

Если хочешь разобраться в предназначении своей боли и ощущения пустоты, приглашаю отправиться тебя со мной в путешествие по страницам данной книги. Если ты сомневаешься в моем посыле, то дай мне шанс. Поверь. Я с тобой делюсь искренним и пройденным. Мне бы хотелось, чтобы у меня был шанс на диалог с тобой.

Спасибо.

Приятного чтения.

Не забудь включить на фон спокойную мелодию.

Сядь удобно.

Возьми вкусняшки и приготовь любимый напиток.

3....

2....

1....

Добро пожаловать!

Глава 1. Боль

Часть 1. Шум вокруг тебя

Вот мы и добрались в первую точку нашего путешествия – **Боль**. Не переживай, будь собой. Позволь себе задуматься, позволь себе открыться.

С чего начался наш сегодняшний день?

– С кофе?

– С зарядки?

– С поцелуя любимого человека?

– С мяуканья твоего кота?

Он начался со звуков.

Звуки. Нас окружают звуки. Всегда и везде.

Возможно, твой день начинается со звука будильника. Если же нет, отчасти ты счастливый человек. Кто-то просыпается от звуков передвижения своего питомца, кто-то просыпается от движений любимого человека, который делит с тобой кровать, а кто-то встаёт от случайных звуков в своей квартире, например, от скрипа кровати.

Выходя на улицу, мы слышим движение машин, их сигналы, выхлопы. Кто-то может расслышать пение птиц. Вокруг всегда общаются мимо проходящие люди. Но, возможно, ты этого не слышишь, ведь твой основной звук – это музыка в наушниках. Вся наша жизнь – это большой набор звуков вокруг. Но современный мир исключает слово «звук». Вместо него обретает популярность слово «шум». Шум автомобилей, шум работающих заводов, шум толпы.

Мы живем, полностью погружаясь в шум окружающего нас мира. И от него иногда хочется сбежать. Закрыться дома, включить спокойную музыку, приготовить любимый ужин и просто отдохнуть, дав себе возможность изолироваться.

Можешь ли ты представить свою жизнь без телефона, Интернета и прочих гаджетов? Думаю, нет. И здесь шум

представляется не просто отражением звуков вокруг нас, он становится информационным вихрем.

Современный мир представлен как большая система информации, где шум рассматривается, как бесконечный поток новостей, уведомлений в приложениях, сообщений от своих знакомых, чужих мнений и рабочих задач. И часто тяжело от этого по-настоящему изолироваться. Мы живем в обществе, где мнения людей, их оценки и мысли будут бытовать всегда.

Данный фон – это настоящая агрессивная среда, которая требует постоянной включенности человека.

И тебе это знакомо. К сожалению, у большинства людей, утро начинается с просмотра телефона, а только потом – с косметологических процедур и ароматного кофе. Нам важно не пропустить значимую для нас информацию, новый контент. Мы хотим утром получить сообщение от человека, который по-настоящему важен. И не получая его, грустно вздыхаем. Сообщение «Доброе утро!» от того самого человека, значит для нас больше, чем предстоящие планы на весь сегодняшний день.

Вопрос только в гигиене информации, как бы банально не звучало. Мы все зависимы от неё. Но зависимость можно регулировать. Нужно понимать, какие новости мы хотим видеть в своей ленте социальных сетей, на какие группы и сообщества мы подписываемся, с какими людьми нам приятно общаться и с какими не стоит нам продолжать диалог, с ка-

кими рабочими задачами мы готовы иметь дело после работы, а какие нужно отложить до нового рабочего дня, поскольку жизнь после работы – это в прямом смысле слова жизнь, которая не включает в себя работу.

Шум крадет наши силы, способность концентрироваться и чувствовать рутинные повседневные моменты счастья. Информационный детокс становится неизбежным. Он помогает сохранить ментальное здоровье, работоспособность и жизненную энергию.

И все становится легким и понятным. Человек выдыхает и принимает решение побыть наедине с собой. Просто подумать, а местами – помечтать.

И здесь рождается самый настоящий шум, который находится не во внешней среде, не в информационном поле, а внутри самого человека. Происходит переход от внешнего шума к внутреннему. *Страшен ли этот шум?* Он разрушителен.

Шум – это не про негативные мысли, это про твои страхи и переживания, которые глубоко сидят внутри тебя, обеспечивая внутренний хаос. Этот шум маскируется под маску, которую мы часто случайно принимаем за разум. Но разум должен быть выше. Разум – это лицо, а шумы в данном случае, должны быть эхом наших больных моментов. Разум – это движущая сила, которая позволяет нам правильно интерпретировать больные воспоминания и ситуации. Если ты скажешь, что тебе никогда и никто не создавал ощущение и

чувство боли, то я с вероятностью 99% тебе не поверю, как и любой другой человек. Но, к сожалению, именно боль может стать настоящим лицом человека, формируя в нем агрессию, неприятие и разочарование.

Шумы бьют точно в цель, запуская «водопад» негативных мыслей.

Начиная слышать данный шум, человек пытается скрыться во внешнем шуме, загружая себя новыми делами, хобби, увлечениями. Человек пытается закрыть всё свое свободное время другими людьми – семьей, родственниками, любимым человеком, коллегами и друзьями. Человек пытается устать, чтобы спокойно уснуть, не дав негативным мыслям возможность царствовать.

Мы убегаем от боли, не принимаем её. Мы отказываемся верить в шум мыслей внутри нас.

Холодно. Предлагаю согреться. Что может по-настоящему согреть нас? Правильное, откровения.

В разные периоды жизни во мне было множество шумов. Я поделюсь ими с тобой:

- *«Я ничего из себя не представляю»*
- *«Я боюсь, что у меня не получится»*
- *«Я беспокоюсь о своем будущем»*
- *«Я хуже всех»*
- *«Я виноват во всём»*
- *«Я не достоин»*
- *«Я не смогу это отпустить»*

- «Я себя ненавижу».

Думаю, часть категоричных мыслей или большинство из них тебе знакомо. Даже хорошо знакомо. Не бойся говорить об этом. Все мы люди, и все мы эту жизнь живем и тонко ее чувствуем.

Какой же шум первичный? Внутренний или внешний? Конечно, внешний. Именно он создает проекцию на внутренние шумы.

Мы рождаемся нейтральными по отношению к вещам, людям и чувствам. Многое мы приобретаем в детстве. И детство, у каждого свое. Его не скопировать, его не повторить. Ты на пятьдесят процентов продолжение своей мамы и на пятьдесят процентов продолжение своего отца. Родители дали тебе все, что могли, и самое главное из этого – жизнь. Детские обиды, детские переживания, детские страхи сформировали тебя. Это нужно понять и проработать. Первая любовь и первое расставание позволили тебе расставить первые приоритеты и эмоции, пускай и в подростковом возрасте. Первое осознание, что ты идешь не по тому пути в плане работы и карьеры заставили тебя задуматься о новой траектории движения. Первое предательство со стороны друзей дало толчок к осознанию такого слова, как «дружба». И такие вещи, у каждого человека свои. Их не отнять. Их нужно прожить.

И, наверно, у тебя, в разных историях своей жизни, был вопрос: «Почему это произошло со мной?» *А с кем, если не с*

тобой? Это – часть тебя, с которой тебе жить, с которой нужно найти общий язык и подружиться. Мне искренне жаль, если на твоём пути были неприятности, предательства и плохое отношение со стороны других людей. Но, без этого, прожить невозможно. Ты открыл глаза, ты открыла глаза. Мы открыли мир. Боль, которая была у нас с тобой, стала нашим учителем.

Часть 2. Это твой лучший учитель

Помнишь ли ты своего первого учителя? А учителя, который дал тебе бесценные советы и знания в конкретной области науки?

А может быть, главными учителя жизни стали твои родители и друзья? Каждый человек вправе определять собственных учителей, сыгравших наибольшую роль в жизни. Но часто мы забываем отдать должное чуть ли не главному учителю в нашей жизни – **миссис Боль**.

Почему мы не говорим о боли? Потому что эта тема вызывает живой отклик. Тот отклик, при котором мы можем потерять здравый смысл. Но это самый честный сигнал твоей души, твоего внутреннего мира.

Мы стараемся убежать от боли. Мы уходим в работу, забывав давая себе возможность жить. Мы заедаем боль, забывая о чувстве сытости. Мы уходим в самопознание, не потому что нам важно понять природу своего Я, а потому что это становится актуальным трендом для современного обще-

ства. Хуже, когда человек пытается закрыть свою боль посредством употребления спиртных напитков, табачной продукции и других запрещенных вещей. Мы можем назвать других людей своими врагами, поскольку обвинить человека легче, чем признать проблему в себе. А когда человек признает проблему в себе, это может стать мощным толчком к саморазрушению и неприятию себя.

Все в этом мире не случайно. Боль не случайна. Если болит – значит это важно. Если не болит – значит нам это менее важно или мы к определенным взглядам еще не пришли.

Когда человек теряет, он и получает. Получает чувство потери. Оно опустошает. Горечь утраты помогает определить, насколько сильна была наша привязанность. Оно заставляет почувствовать, какова цена разрыва. Рождается чувство цены. Цены человека. Цены момента. Цены отношения. Когда теряем, начинаем ценить, но имея, человек ценит не так часто.

Нас предают. От нас отказываются. Не самое приятное чувство, в особенности если человек нам очень важен. Но предавали ли мы? Вот главный вопрос. Пережив разрыв с людьми, мы становимся уязвимыми. Мы боимся впускать людей в свою жизнь. Мы боимся открываться. Мы боимся верить. Мы боимся доверять. Боль от предательства рождает цену доверия.

Обида. Внутри всех живет обида. Это может быть обида на маму, что не поддержала тебя в ответственный период

жизни. Это может быть обида на папу, что он мало был в те периоды жизни, когда тебе нужна была сильная крепкая поддержка. А может это обида на друга, который в один момент жизни выбрал на позицию друга совсем другого человека. Нас ранили, внутри нас есть царапина. Она чувствительна к внешнему миру. Мы начинаем отвечать. Обида приносит новую обиду другому. Это круговорот. Круговорот неверной справедливости.

Подумай о боли. Вспомни момент. Вспомни человека. *О чем тебе говорит эта боль? Справедлива ли это боль по отношению к тебе? Удастся ли ее оправдать и защитить? Или есть чувство уверенность, что удалось утратить и сказать «до свидания» данной боли? Если же да, то почему об этой боли мы помним?* Потому боль – это часть нас.

Нас учат быть сильными. Но сила – понятие относительное и каждый вкладывает в это слово свою истину. Сильный человек. Это кто?

Можно ли назвать сильным человеком того, кто смог достичь желаемой должности, несмотря на все жизненные препятствия? Думаю, что да.

А может ли быть сильным человек, который берет ответственность не только за себя, но и за свою семью? Конечно, что да.

Сильный ли тот, кто смог спасти людей от ужасного надвигающегося события? Уверен, что да.

Скорее всего ты сможешь привести еще кучу разных при-

меров проявления силы. Но что я точно смогу сказать тебе, что сила – это не только про принятие в тебе всех твоих чувств и шумов, это и про преодоление твоего внутреннего комфорта. Наверняка тебе известна фраза «И так сойдет» или «Мне и так хорошо, переживу». Переживать не нужно. **Нужно жить.**

Жизнь начинается тогда, когда мы осознаем, что хорошо, а что плохо не только по отношению к нам, но и по отношению к другим людям. Мы начинаем жить тогда, когда сами даем и себе и своим поступкам честную справедливую оценку.

Я веду к тому, что **боль** – это наша основная точка, с которой начинается большой путь к этому миру: миру людей, миру чувств, миру энергии.

Боль является индикатор. Вряд ли ты захочешь дотронуться до пламени огня или раскаленного металла, а также наступить на гвоздь или потерянную детальку конструктора. Физическая боль учит нас не ошибаться. Эмоциональная боль в этом плане не отступает. Мы начинаем чувствовать. У нас формируются опасения, чувство настороженности, беспокойства, когда происходят ситуации, эмоционально напоминающие прошлый негативный опыт. И мы не хотим их повторять. Боль нас научила. Научила правильно находить выход.

Боль – это учитель. И она ведет свой урок. И за это мы ее благодарим. За опыт. За чувство осторожности. За сиг-

налы внутри себя. За шумы, которые нам предстоит преодолеть с тобой дальше. Боль должна стать пройденным этапом, а не приговором, который будет с нами до конца жизни. Мы должны быть сильнее. Мы должны взять власть в свои руки над собой.

Прими боль и только так, мы отправимся внутрь себя.

Глава 2. Страхи

Часть 1. Одиночество

Добро пожаловать в новое направление нашей личной истории. Пора двигаться дальше.

Представим, что наступает ночь. Мы устали, мы трудились, мы сделали за сегодняшний день достаточно много. Если ты думаешь, что было сделано недостаточно много, то стоит задумать о том, что за день другие люди могли сделать и меньше того, что пришлось преодолеть тебе.

А сейчас я задам тебе вопрос: *«Вручали ли в детстве тебе медальку?»* Она была за достижения, это была награда. За работу, за преодоление себе, за усердный труд. Она заслуженная.

Но есть медалька, которую вешают на нас, вне зависимости от того, победили мы или потерпели поражение. И эта медаль называется **«Одиночество»**. И вешает ее на твою шею самый главный и близкий человек в твоей жизни – это **ТЫ**.

Любая медаль имеет две стороны. Одиночество имеет две

стороны. Одна из них – конструктивная, или простыми словами, позитивная. Об этом мы поговорим с тобой чуть позже, в третьей части данной главы. Но сейчас мы обсудим деструктивную сторону, или же негативную.

Что значит быть одиноким?

С одной стороны, это физическое одиночество. Когда рядом нет никого вокруг. Нет близкого друга, с которым можно разделить тяжесть сегодняшнего дня. Нет рядом любимого человека, которого хочется обнять и не отпускать. Когда нет рядом никого.

С другой стороны, это внутреннее одиночество. Быть одному далеко не значит быть одиноким. А когда ты потерял с мыслями, трендами, взглядами и ценностями с окружающим миром – ты считаешь себя в своей жизненной философии покинутым, изолированным от общей идеи всего общества.

Порой, самые счастливые люди со стороны, которые всегда находятся в кругу людей, в толпе своих родственников, друзей и коллег – самые одинокие люди. Это не про физическое уединение. Это про отсутствие мыслительного контакта. Мы чувствуем себя против всех.

Самое грустное не ныть или жаловаться своему партнеру по диалогу. Самое грустное – это когда отсутствует человек, которому можно выговориться. Для этого есть Я. Даю тебе небольшое практическое задание. Попробуй рассказать книге, как моему воплощению, что тебя беспокоит и тревожит, именно то, что сидит в глубине тебя и некому рассказать.

Попробуй. Не стесняйся.

Спасибо, что открываешься.

Ты когда-нибудь болел? Недавно у меня была ангина. Мы не можем быть на сто процентов здоровыми. Болезней вокруг много. Вокруг эпидемия. Но помимо развития болезней и разного рода инфекций, мы живем в эпидемию социальных сетей, большого количества СМИ, новых открытий и достижений. Жизнь, действительно, кипит.

Появляются новые сервисы для знакомства, а кто-то находит в них даже любимого человека, с которым удастся разделить совместный семейный очаг. Люди всегда находятся друг с другом в диалоге, находясь в разных точках земного шара. Мы узнаем все первыми, мгновенно рассылая это своим знакомым. Нам представлены идеалы, которым мы должны соответствовать. Тебе удастся следить за любыми людьми, даже если вы уже давно разошлись и не поддерживаете связь. Сегодня можно найти любого человека. Сегодня можно попробовать заговорить с кем угодно. Сегодня можно все.

Но тебе одиноко, тебе не хватает того, кто поймет и выслушает. Ты не ждешь совет, ты ждешь молчания, в котором чувство эмпатии будет настолько много, что создастся чувство накрытого мягкого пледа на твои эмоционально хрупкие плечи. Ты пытаешься найти поддержку в себе. Ты хочешь найти путь, который поможет тебе освободиться от плохих мыслей и выйти на новый уровень эмоции.

Быть самим собой или быть с самим собой?

Быть собой – быть человеком настоящим, с живыми чувствами и эмоциями, не скрывая их под выдуманную маску.

Быть с собой – быть человеком настоящим, с живыми чувствами и эмоциями, не скрывая их под выдуманную маску, но дав себе отчет, что я себя слышу, я себя люблю и себя не предаю.

У тебя может быть множество друзей, огромное количество подписчиков, большая семья, крупная организация. Ты живешь среди широкого набора связей. Ты их видишь. Ты их чувствуешь. Ты в них участвуешь. Но оставаясь наедине, твоя главная задача – это найти связь с собой, сохраняя в себе искренность и красоту своей индивидуальность.

Ты хочешь, чтобы у тебя спросили:

- *Как прошел твой день?*
- *Как ты себя чувствуешь?*
- *Как твое настроение?*
- *О чем ты переживаешь?*
- *Что не дает тебе уснуть?*

Ты ждешь помощи, ты ждешь диалог.

Но в самую первую очередь, это тебе необходимо подать руку помощи. Себе. В первую очередь, себе. И только потом – остальным. Твоя энергия масштабна. Она передается и влияет. Научившись ею управлять, ты притягиваешь людей, которые проработали в себе разные аспекты своего эмоционального состояния. Ты притягиваешь подобных. Не разо-

бравшись в себе, тебе никогда не удастся разобраться в людях вокруг.

Ты одинок. Ты одинок с самим собой. Ты не хочешь поговорить с собой.

Подойди к зеркалу. Назови ему свое Имя. И спроси: *«Ты счастлив? Чего ты боишься? Как ты себя чувствуешь?»*

Тишина. Ты можешь не ответить себе. Ты игнорируешь диалог с самим собой.

Не нужно этого делать. Поговори с собой. Ты должен быть с собой.

Часть 2. Прошлое держит тебя. В клетке

У всего есть свое время.

Время, как правило, можно разделить на три этапа: прошлое, настоящее, будущее. Что сильнее? Быть в моменте, рассуждать о том, что еще не случилось или переосмыслять пройденный опыт? **Нужно жить.**

Здесь.

Сейчас.

Но можно ли жить, оглядываясь назад. Порой наша жизнь напоминает нам дорогу, а мы, находясь за рулем собственного автомобиля, вечно оглядываемся в зеркало заднего вида, в надежде, что никому не удастся нас обогнать. Только обгоняют нас не люди, не их автомобили. А прошлые воспоминания.

Именно прошлое порождает в нас шумы, которые мы пы-

таемся заглушить на дальнейшем пути жизни. Их нельзя заглушать. Их нужно выключить, будто тумблер на динамике.

Обращусь к тебе, дорогой читатель и верная спутница моего повествования.

В детстве тебе не хватило поддержки своего отца, того самого мужского совета, который помог бы тебе понять, как необходимо правильно поступить. Мама не приняла твой выбор насчет дальнейшего карьерного пути после школы, и ты жалеешь, что в тот момент не позволила себе сделать тот выбор, о котором мечтала. Тебя предал друг, с которыми вы делили все совместно нажитые воспоминания, он выбрал идею будущей семьи, а не тебя. Ты перестала верить в любовь, после предательства своего возлюбленного, ты обожглась от своих чувств и боишься открываться перед новыми чувствами. Ты получил отказ, который не позволил тебе занять то место, в которое ты искренне верил и шел. Ты, проделав большую работу, не получила должного ожидания со стороны близких тебе людей, ты осталась одна, не понимая, почему твое окружение не могло просто улыбнуться и сказать тебе, что ты большая умничка.

Это все было. Это все может повториться. Мы не можем гарантировать себе будущее.

Но мы закрываемся. Мы закрываем свое внутреннее Я в клетку, словно завели волнистого попугая. Только попугай живет свою жизнь. Он прыгает. Он делает небольшие перелеты с одной жердочки на другую. Он поет и радостно грызет

свой корм. Мы пытаемся закрыть в себе желание мечтать, двигаться вперед и совершать стремительные действия, боясь вновь столкнуться с негативом, который вызовет в нас рождение новых шумов.

Одна из важнейших функций истории – это прогностическая функция. То, что было не повторится на сто процентов никогда. Но новые ситуации могут иметь вкус и запах прошлых ситуаций. После ожога, как и физического, так и душевного, мы строим прогнозы, как не нужно нам делать. Даже случившись что-то не единожды, мы начинаем контролировать себя. Мы боимся неопределенности, мы боимся отсутствия гарантии на счастливое будущее и разум цепляется за знакомые нам чувства боли из того самого прошлого, которое сделало из нас тех, кем мы сейчас являемся. Мы контролируем себя, и порой достаточно категорично. Мы не даем себе шанс попробовать, раскрыть свои человеческие крылья и просто поверить словам, довериться мимолетному чувству, энергии того самого дня, атмосферы проживающего момента, красоты рядом стоящего человека. Мы платим. Мы отдаем не деньги. Мы отдаем будущее. Данная безопасность мнима и бессмысленна. Мы платим нашей свободой, нашей возможностью любить и радоваться, возможность жить здесь и сейчас.

Возможно, внутри тебя есть клетка.

Ты представляешь ее сам. Ты рисуешь ее сама.

Прутьями клетки являются те самые моменты, которые

сделали тебе больно – непрощенные обиды на семью и близких людей, моменты сильной печали в связи с потерей и утратой человека, моменты жестокого обращения к нам со стороны общества. Мы не носим этот груз, мы в нем живем. Мы закрыты данными прутьями.

Дно клетки – это настоящая жгучая лава. Мы боимся сделать шаг, поскольку думаем, что мы почувствуем сильный ожог, из которого не сможем даже выбраться.

Крыша клетки – это то будущее, которое мы хотим видеть своими глазами в реальной действительность. Но у нас нет лестницы. У нас нет батута. У нас нет длинных ног и сильного прыжка, чтобы коснуться данной крыши. Мы отчаиваемся. Мы теряем чувство веры, что достойны в будущем любви, человеческого и карьерного успеха.

Замок, который прикован к двери в этой клетки говорит нам: *«У тебя же нет возможности отсюда выйти. У тебя не получится, поскольку ранее у тебя уже не получалось».*

Прошлое диктует сценарий. Нам сценарий такой не нужен. Нам нужен сценарий, при котором мы сможем сказать себе: **«Спасибо».**

Самый главный вопрос: *«Как найти ключ? Как он выглядит?»* А выглядит он ровно так, как ты его себе представляешь. Это может быть золотой ключ, напоминающий ключик Буратино, полученный от черепахи Тортилы. Это может быть автомобильный ключ, который символизирует начало движения. Это может быть и дверной ключ, которым ты от-

крываешь дверь в свою квартиру. Ты сам определяешь ключ. *Но как его найти?* А найти нужно его в пустоте, своей внутренней тишине.

Часть 3. Как найти тишину в себе

Приглашаю тебя в одну из самых важных и объемных частей нашего личного рассказа. Мы попытаемся найти с тобой самое важное в себе. То, в чем рождается начало. Мы отправляемся с тобой на поиски тишины. Найдя ее, удастся открыть ту самую клетку, о которой я говорил ранее, в прошлой части данной главы.

Тишина, также будем называть её **пустотой**. Это настоящий мост, который помогает проанализировать боли, переживания и страхи на пути к преодолению самого себя.

Известно ли тебе слово покой? Скорее всего ты приведешь в пример отсутствие спешки и движения людей вокруг, а с другой стороны – отсутствие лишних звуков и раздражителей. Чаще всего покой мы достигаем дома. Мы говорим себе: «Ура, победа! Мы в покое». Но истинный покой находится не во внешней среде, а внутри тебя. Только научившись слышать себя, начинается большая работа с теми шумами, которые мешают остаться наедине с собой.

Вернемся к теме одиночества, а именно к разбору положительной, позитивной, или конструктивной стороне данного понятия, которое ранее сопоставили с медалью.

Оставаться одному полезно. Когда ты один, ты начинаешь

уделять время самому главному человеку в твоей жизни – самому себе. Это состояние, когда освобождаешься ты сам, когда ты начинаешь понимать свое Я.

Наша книга – это книга про саморазвитие. Находясь в одиночестве, я начинаю задумываться о том, что по-настоящему важно для самого себя, для дружбы с самим собой. Одиночество это не просто про возможность подумать о себе, это возможность побыть одному и перезагрузиться от внешней среды. Можно занять себя просмотром любимого фильма или сериала, приготовить вкусную еду, надеть наушники и побегать по вечернему городу. А можно просто ничего не делать. И мы заслужили этого.

В отношениях ты чувствуешь своего партнера. В семье ты разделяешь общие обязанности. В дружбе ты пытаешься выслушать своего друга или подругу. Но только тогда, когда ты оказываешься в одиночестве, происходит перенаправление всех твоих сил и ресурсов исключительно на себя, на цели, на истинные желания внутри тебя.

Не нужно бояться одиночества. Нужно бояться отсутствию возможности побыть с собой. Это шанс. Шанс остаться наедине с собой и разобраться в идеях и мыслях, чувствах и потребностях. Шанс выявить свои сильные и слабые стороны. Шанс, который научит тебя ответственности, чувству быть самодостаточным и самоорганизующимся человеком.

Одиночество – это про свободу. Это про ресурс, который ты имеешь для того, чтобы построить из себя того человека,

которым хочешь быть для себя. И только для себя сначала. Лишь потом – для других людей. Не подружившись с собой, означает не подружиться с обществом в целом.

Чувство хауса внутри может быть громче шума вокруг, даже в самую настоящую зимнюю пургу или настоящий ураган, одновременно проносящийся с ливнями и грозами. Наша задача – найти сначала ключик для того, чтобы услышать тишину, лишь это позволит найти уже другой ключик, который, в свою очередь, поможет выбраться из клетки прошлой жизни. Необходимо услышать себя. Но для этого нужна тишина.

Тишина – это не про пустоту с точки зрения равнодушия и безэмоциональности, это не про границу с черствостью и закрытостью, это не про скучное состояние, когда в тебе ничего нет. Это пространство. Пространство для рождения. Только в тишине можно услышать свои истинные желания. Огромное количество великих идей и озарений приходит в моменты уединения, делая одиночество одновременно и топливом для самореализации и творческой лабораторией твоих мыслей.

В этом мире все появилось. Появились люди, появились животные, появились предметы артефактного мира. И всё зародилось из пустоты. Когда-то не было ничего. Сейчас вокруг нас столько всего, что и представить сложно, откуда все произошло.

Рождаются мысли и чувства. Спустя время, открыта го-

воря об этом, тяжело сказать, зародилось ли искреннее чувство или определенная мысль после конкретного нашего поступка или поступка человека по отношению к нам. А может быть всему ценой накопленный опыт, который позволил нам принять важное решение в своей жизни. А может так сказали звезды. А может мы поверили в судьбу и неслучайность встречи и события.

Быть опустошенным – означает быть наполненным. Чувствами. Энергией. Прожитыми моментами. Влиянием людей. Чужих мыслей. Накопленных обид. Ярких воспоминаний. Осознания законченности.

Мы не просто так пусты. Стакан пуст после того, когда из него выпили всю жидкость. Мы пусты тогда, когда пережили определенный опыт. Мы научились говорить этому опыту спасибо, искренне говорить слова благодарности. Но главная здесь задача – это найти в себе силы для восстановления энергии.

В пустоте всегда что-то рождается.

Будучи одиноким и местами огорченным чередой личных неудач, в особый весенний вечер ты встречаешь в Интернете профиль девушки, безумно красивой девушки, и ты не боишься написать ей о своем желании пригласить ее на кофе. Так рождаются чувства. Чувства открываются этому миру, чувства доверять. А позже рождается любовь. Самое сильное чувство на свете. Любовь побеждает, любовь исцеляет.

Будучи разочарованным от неудачного опыта найти свое

место в мире, где тебя искренне будут ценить и уважать, ты, осознавая свой пройденный путь, садишься спокойно за комфортное удобное место и решаешься написать первые страницы будущей книги. Так рождается мысль. А после появляется целая история. Зарождается идея. Идея нести свет и ясность в мир человеческих взаимоотношений. Позже рождается целая надежда. Надежда изменить мир.

Невозможно быть пустым. И на вопрос: *«Откуда должен появиться ключ?»*, открывающий клетку, в которой заперта наша душа, ответ будет следующим – ключ родится в пустоте. Наша основная задача подтолкнуть самих себя к его рождению.

Но есть шумы, которые мешают нам почувствовать вкус тишины. Ранее о них я уже с тобой поделился. Но у тебя они свои. Но я уверен, что местами они созвучны и эмпатичны. Давай попробуем их разобрать. Понять природу каждого шума, его предпосылку. Поймем, как найти тишину в самом себе, как не дать шуму властвовать над тобой, как взять контроль в свои руки и способствовать рождению нового человека.

К каждому шуму мы вернемся обязательно и позже, когда будем находиться наедине с собой. Мы разберем, как найти выход из данного вихря. Наша основная задача на данный момент – прочувствовать свои страхи и переживания и признаться самому себе, что мы люди и мы с этим сталкивались.

«Я ничего из себя не представляю»

Изматывающий внутренний шум, напоминающий крик отчаяния.

Люди приходят в этот мир не просто так. У каждого из нас есть своя цель. Свой путь, непохожий ни на какой другой. Он уникальный, самобытный и индивидуальный.

Кто-то приходит в этот мир творить, а кто-то открывать новые удивительные вещи и быть источником света в темноте потерянных душ и мыслей. Каждая профессия и должность важна для полноценного существования всего мира. Каждое занятие, или другими словами – хобби, важно для самореализации и открытия людей этому миру.

Чувство ошибочного движения и местонахождения истощает внутренние ресурсы. Мы думаем, что результат нашего жизненного путешествия – удача. Но это самое настоящее игнорирование своих собственных реальных способностей. Игнорирование себя, как творца своей жизни.

Формируется маска обезличивания своего Я, обесценивания личных навыков и достижений. На нас формируется маска отвержения, которая показывает людям, что мы ничего из себя действительно не представляем. Это одновременно защищает, поскольку теперь никто не сможет нас упрекнуть и обесценить. Это уже продемонстрировано и без лишних комментариев.

Велика роль в данном случае низкой самооценки. Большинство не воспринимаем свои достижения серьезно. Часто можно говорить про удачу, фарт, череду случайных со-

бытий, а в самом худшем варианте – так предсказали звезды. Мы снимаем ответственность с принятия своей человеческой мощности. Именно, что мощности. Наша ценность больше зависит от мнения окружающих людей, похвалы на работе, нового статуса в человеческих отношениях, от внешнего проявления по отношению к нам самим. Мы ищем подтверждение своей значимости в других, вместо того чтобы найти опору внутри.

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.