

Алевтина Сиятри

Кризис как переход



Школа
неправильной
астрологии

Алевтина Сиятри

Кризис как переход

<https://litres.ru/74572228>

SelfPub; 2026

Аннотация

Кризис редко приходит по расписанию — и почти никогда не воспринимается как нечто полезное. Но что, если кризис — не конец, а переход? Мост между тем, кем вы были, и тем, кем становитесь?

В книге показано, какие этапы имеет кризис. Разбираются разные типы кризисов: связанные с детьми, возрастом, профессией, здоровьем и внезапными внешними обстоятельствами. Подробно описаны стадии перехода — от шока и эмоционального шторма к растерянности, поиску новых смыслов и построению новой жизни. Отдельно рассматривается «тихий» внутренний кризис, который сложно заметить, но который требует не меньше внимания к себе.

Это книга-поддержка для тех, кто прямо сейчас находится в переходе, и для тех, кто хочет лучше понимать близких в кризисе. Без готовых рецептов и бодрящих лозунгов — с честностью, теплом и пониманием, что собирать себя заново трудно, но возможно.

Содержание

Глава 1. Когда жизнь зовет к переменам	4
Глава 2. Какие бывают кризисы	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Алевтина Сиятри

Кризис как переход

Глава 1. Когда жизнь зовет к переменам

Уверена, что каждый из вас когда-либо сталкивался с кризисом.

Кризис — это состояние, при котором привычный уклад жизни и прежние смыслы больше не отвечают внутренним потребностям человека. То, что раньше давало опору, теперь кажется пустым или неактуальным. Возникает ощущение «застоя», внутренней неудовлетворенности — словно вы выросли из старой одежды, которая стала тесной.

В этот момент человек вынужден искать:

- новые опоры;
- свежие смыслы;
- иные способы взаимодействия с миром.

Именно поэтому кризис можно назвать переходом — своеобразным мостом в новую реальность. С точки зрения психологии, это естественный этап развития. Он сигнализирует: вы переросли прежний этап и готовы к следующему шагу.

Кризисы могут настигнуть нас в самых разных ситуациях:

- Рождение ребёнка — жизнь кардинально меняется, планы и ожидания не совпадают с реальностью, привычные роли и распорядок дня рушатся.

- Внезапное увольнение — теряется финансовая стабильность, профессиональная идентичность, приходится переосмысливать карьерные цели.

- Незаметный кризис — иногда состояние внутренней пустоты и растерянности приходит без явных внешних причин. Человек вдруг понимает, что «что-то не так», хотя с точки зрения окружающих всё в порядке.

С точки зрения ведической астрологии, кризисные переходы часто связаны с планетарными циклами.

1. Саде-Сати — период длительностью около 7,5 лет, когда транзитный Сатурн проходит через три знака относительно положения Луны в натальной карте. В это время прежние смыслы действительно могут утратить силу: человек сталкивается с необходимостью глубокой внутренней трансформации, пересмотра ценностей и принятия новых жизненных условий.

2. Махадаши (планетарные периоды) — крупные временные отрезки (от 6 до 20 лет), управляемые разными планетами. Когда один период сменяется другим, происходит сдвиг жизненных акцентов: то, что было главным вчера, отходит на второй план, а новые сферы выходят на первый план. Человек оказывается на перепутье: он может чувствовать рас-

терянность, не понимать, чего хочет и куда двигаться. Это и есть момент перехода — время, когда старые опоры уже не работают, а новые еще не сформировались.

Я сама многократно проходила разные кризисы — связанные с переездом, разводом, рождением детей, потерей смысла жизни. Поэтому буду делиться личным опытом: что помогло мне, какие ошибки я совершала, какие открытия сделала на пути через эти важные жизненные повороты.

Глава 2. Какие бывают кризисы

Я уверена, что многие из вас проходили кризисы, даже не понимая, что находитесь в них. Не осознавали, что прямо сейчас идете через важный переход. А когда система жизни ломается одномоментно, бывает особенно тяжело: кажется, что земля уходит из-под ног, и вообще непонятно, что делать.

У меня так было, когда появился первый ребёнок. Я не была готова к тому количеству перемен, которое на меня свалилось. И именно из этого личного опыта я хочу показать, как по-разному могут выглядеть кризисы — и как важно вовремя заметить: «я сейчас в переходе».

Группа 1. Кризисы, связанные с рождением и взрослением детей. Это целая цепочка переходов, где каждый этап меняет семейную систему и внутренний мир родителя:

Беременность. Тело постоянно меняется, эмоции скачут, будущее кажется туманным. Всё сложно, ничего не понятно, очень страшно — и это действительно серьезный переход.

Рождение ребёнка и первые полгода. Время адаптации к новому образу жизни. Привычные опоры рушатся: режим, сон, личные границы, время на себя — всё перестраивается.

Ребенок пошел в детский сад. Появляется время, но вместе с ним — новые чувства: облегчение, тревога, иногда даже странное чувство вины. Система снова меняется.

Ребёнок пошёл в школу. Новые требования, новый ритм, новые ожидания. Ответственность растёт — и родитель снова на перепутье.

Взросление и уход ребёнка из дома. Меняется роль, меняется смысл, меняется привычная структура семьи. Нужно заново учиться опираться на себя.

Группа 2. Возрастные кризисы и астрологические циклы

Это кризисы взросления личности — мы все их проходим, а важные даты часто совпадают с транзитами и возвращениями планет в натальной положение

Кризис около 40 лет. Многие оглядываются назад и понимают: полжизни позади, а всё оказалось не совсем так, как хотелось. Возникает вопрос: «А что дальше?» — это и есть точка перехода.

Кризис в 35–37 лет. У некоторых перелом наступает раньше — часто из-за возвращения Раху и Кету: они встают в ту же позицию один раз в 18 лет, и их «возвращение» в 35, 36, 37 лет может давать ощущение внутреннего сдвига и потребность в переоценке ценностей.

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.