

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

18+

Verra Grace
Живая книга

https://litres.ru/74702863
SelfPub; 2026

Аннотация

Живая книга. Измышления о жизни.

Это мои размышления о себе, людях и мире, в котором мы живём. Личные истории, наблюдения, неожиданные открытия, смелые гипотезы и вопросы, на которые у меня пока нет ответов.

Здесь мысли, рождающиеся из собственного опыта, случайных разговоров и попыток разобраться в том, что на первый взгляд кажется очевидным, но оказывается гораздо сложнее.

Почему мы поступаем именно так? Что управляет нашими желаниями? Как убеждения, которых мы даже не осознаём, влияют на наши решения, отношения и представление о себе?

Я не претендую на истину в последней инстанции. Мне интереснее исследовать, сомневаться, сопоставлять и иногда обнаруживать, что привычное представление о жизни было лишь одной из возможных версий.

Эта книга будет меняться вместе со мной. Каждая глава — отдельная законченная мысль, которая может стать началом следующей.

Возможно, в каких-то размышлениях вы узнаете себя, с чем-то поспорите, а что-то заставит вас посмотреть на привычные вещи иначе.

Verra Grace
Живая книга

Глава 1 Внутренняя опора

Своими словами, поступками, отношением они доказывали мне, что я ценна не только благодаря тому, что делаю для других.

Но самым сложным оказалось увидеть это собственными глазами.

Не просто услышать. Не согласиться с этим на уровне логики. А действительно почувствовать: **я могу любить себя, даже когда я бесполезна.**

Мы много говорим о любви к себе. Говорим, что нужно принимать себя, заботиться о себе, быть к себе бережнее.

Но любить себя больной, слабой, беспомощной, когда ты не можешь ничего дать миру, — это совсем другой уровень сложности.

И в этот раз мне пришлось именно это и делать.

Принимать свою беспомощность. Принимать свою бесполезность в конкретный момент жизни. Принимать собственные ограничения.

Признавать, что я не всесильна. Что я не могу решить все проблемы мира. Что не всё зависит от меня и не на всё я могу повлиять.

Что я не обязана форсировать события, бежать за людьми, добиваться принятия или пытаться кому-то что-то доказать.

Если люди меня не любят, я могу это принять.

Если люди меня не принимают, я могу не пытаться любой ценой изменить их мнение.

Другие люди могут мне завидовать. Могут жалеть меня. Могут считать меня ничтожной, бесполезной, злой, стремной, непрофессиональной или безответственной.

Могут видеть меня совершенно иначе, чем вижу себя я.

И самое интересное, что мне больше не обязательно переубеждать каждого из них.

Потому что я могу любить себя разной.

Стремной. Бесполезной. Беспомощной. Иногда жестокой, иногда уязвимой, иногда неидеальной.

Я могу признавать в себе то, что мне самой не нравится. Могу видеть свои ошибки, слабости, неприятные стороны характера и не закрывать на них глаза.

Но при этом не переставать себя любить.

Мне больше не нужно быть идеальной, чтобы иметь право на любовь. Даже собственную.

И, пожалуй, это одно из самых больших внутренних изменений, которые со мной происходят.

Четвёртое. Я наконец вышла на доход, который закрывает мою базу.

Это долгосрочные, спокойные, добрые контракты. Работа,

которая приносит мне огромное удовольствие.

Мне нравится то, что я делаю. Мне нравятся люди, с которыми я работаю. Мне нравится сам процесс.

И, что не менее важно, у меня появилось ощущение большей устойчивости в материальном плане.

Когда твоя базовая потребность в безопасности закрыта, тебе становится проще дышать. Не нужно каждую минуту думать о том, что будет дальше, откуда придут деньги и как решить очередную задачу.

Появляется пространство для других мыслей, решений и действий.

Ты можешь не хвататься за всё подряд, не пытаться срочно реализовать каждую идею и не превращать каждую возможность в вопрос выживания.

Можно просто делать своё дело. Хорошо, спокойно, с удовольствием.

И я понимаю, насколько это тоже влияет на внутреннее состояние.

Если собрать всё вместе, получается, что за последнее

время у меня сошлись сразу несколько важных вещей.

Я начала глубже разбираться в себе с помощью психологов.

Стала внимательнее замечать человеческие сценарии и лучше понимать, что происходит между людьми и внутри меня самой.

Столкнулась с собственной беспомощностью и впервые по-настоящему попробовала принять себя не за то, что я делаю, а просто за то, что я есть.

И одновременно обрела больше финансовой устойчивости благодаря работе, которая мне нравится.

Возможно, именно поэтому окружающие стали замечать во мне больше спокойствия.

Потому что внутренняя опора — это не обязательно уверенность в том, что ты со всем справишься.

Возможно, это способность принять, что ты не со всем справишься.

Что иногда ты будешь лежать и спать по 16 часов. Иногда не сможешь ничего дать миру. Иногда кто-то будет думать о тебе плохо. Иногда что-то будет идти не по плану.

И всё это не делает тебя менее ценной.

Ты можешь не знать, что будет дальше, но не бросать себя в этом неизвестном.

Можешь не контролировать всё вокруг, но оставаться на своей стороне.

Можешь быть разной — и не отказываться от себя ни в

одном из этих состояний.

Кажется, именно это я сейчас и учусь делать.

И, возможно, именно это и называется внутренней опорой.

Часть 2 главы 1

И вот это разрешение себе быть бесполезной, разрешение быть беспомощной, умение любить себя в состоянии беспомощности — оно даёт колоссальную внутреннюю опору.

Я люблю и принимаю себя за то, что я беспомощная. Потому что некоторые люди даже не могут подумать мысль о том, что они беспомощны.

И это намного сложнее психологически выдержать, когда ты из очень powerful, многосильного существа превращаешься в бесполезную букашку.

Потому что как приятно, как сладко ощущать себя суперсильным!

Но по факту мы никто и никак по сравнению с божественной силой. По факту мы те самые беспомощные, бесполезные букашки, которые живут свою жизнь по благоволению, по разрешению Божьему.

И в нашем микромире мы можем быть очень всесильны, обладать безграничным влиянием, связями, деньгами, здоровьем, управлять другими людьми.

Но во вселенских масштабах это песчинка в океане. Конечно, она играет свою функцию. Но знаем ли мы её? Видим ли мы её?

И как раз вот это осознание своей никчёмности, своей бесполезности, своей зависимости, уязвимости и созависимости делает тебя адаптивнее.

Не сильнее — именно адаптивнее.

Снимая с тебя корону и излишнюю гордыню, которая до этого не позволяла тебе видеть ситуацию по-другому.

И это тоже часть взросления, да?

Позволение себе быть нереальной. Позволение себе быть никчёмной. Позволение себе быть как сильной, так и бессильной. Позволение себе быть как доброй, так и злой. Позволение себе быть никакой.

Песчинка, лежащая на дне океана, — она никакая.

И в масштабах Вселенной мы именно такие. Никакие. Маленькая точечка, незаметная, меньше, чем пиксель на картинке, которую глаз даже никогда-никогда не ощутит.

И вот это принятие дуальности микро- и макромира — оно очень интересно меняет восприятие себя.

Ты можешь быть всем для своего маленького ребёнка, который только родился и полностью зависит от тебя. Ты можешь быть очень серьёзным начальником, предпринимателем, правителем, учителем, к которому прислушиваются, лидером, за которым идут другие люди.

Ты можешь обладать огромным влиянием в своём мире.

Но в то же время осознавать свою никчёмность, свою пустоту в масштабах чего-то гораздо большего.

И вот это тебя расширяет в моменте. Позволяет тебе выше смотреть на вещи. Не обесценивать себя, но и не возводить себя на пьедестал. Не отказываться от своей силы, но и не пытаться быть всесильной.

Возможно, настоящая внутренняя опора как раз и заключается в том, чтобы выдерживать обе стороны себя.

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.