

Автобиография. Пишу жизнь заново.

Анна Милова

2025-02-08

Contents

"Жить - значит выходить за пределы самого себя."

Хосе Ортега-и-Гассет.

Что такое биография знает каждый. Это простые "выходные данные" любой жизни: дата рождения, когда и где родился, где, какую окончил школу и ВУЗ и т. д. и т. п.

Ничего, "кроме буковок, маленьких, синеньких", как обиженно говорил герой фильма "Асса" Шурик Бабакин. Он, кстати, утверждал, что только эти "буковки" и отличают его, лже-майора и афериста от героя-космонавта. И во многом был прав.

"Что, разве дело в буковках?!"

У каждого человека и "старт" жизни разный. Да и после она часто совсем не такая, какой её хотелось бы видеть. Несчастливая не скажу - здесь мнение у всех своё. Но я ещё не встретила человека, который бы сказал:

- Да, я счастлив! В моей жизни всё сложилось так, как я хочу.

Да и есть ли на свете такие счастливчики?

Даже если задать вопрос какой-либо аудитории:

- Скажите, вы счастливы? Вот именно Вы считаете себя счастливым человеком? Ответит ли кто-то на этот вопрос положительно?

Вряд ли. Даже самые успешные на чей либо взгляд люди скажут, что нет, потому что у них нет вот того, а есть вот это...

Выходит, что счастье это то, что нам хотелось бы иметь в своей жизни. А когда того, чего мы более всего хотим, у нас нет,

говорим, что не можем быть счастливы.

Вот и я тоже не знаю, как ответить на этот сложный вопрос. А слово "проблема" говорить нельзя - оно, как говорят психологи, непродуктивное. Да и рано мне ещё делать выводы. Хотя, если даже счастливые на мой взгляд люди не могут назвать себя таковыми, то где уж мне...

Значит, надо что-то со всем этим делать.

Или нет?

У меня, к примеру, было не самое лёгкое детство, кому-то повезло больше. А ведь именно детство - самая счастливая, как принято считать, пора. Но у кого-то было и гораздо хуже: сиротство, бедность, война.

Миллиарды есть комбинаций судеб.

Конечно, можно считать себя мучеником и жить, "как раб на галерах", с мыслью, что это такая карма, расплата за свои грехи в той или в прошлой жизни. Только вот слово "карма" означает "действие" то есть движение.

Куда же мне двигаться...

Можно ходить к психологам платным и бесплатным, или просто к подружке поболтать. И поможет, только ненадолго.

А почему? Потому что никто, ни платно, ни бесплатно не сможет изменить сознание человека, кроме него самого. И это я поняла, только жалею, что поздно.

И не нужно мне было ждать спасителя, избавителя от "тяжкой доли", а сразу взять мою жизнь в свои руки. Если я хочу быть счастливой.

Лично меня просто раздражают эти лозунги: "Будь уверен!""Всё зависит от тебя!" "Иди и действуй!" Только вот, что и как именно мне нужно делать, никто так не сказал.

Мы не боги и нам, людям, свойственно ошибаться и подвластно нам не всё. И потом - хотим мы того или не хотим, но мы проходим уроки, уготованные нам свыше. И у меня они свои.

Пусть мне скажут, что судьбы-то никакой и нет и всё зависит от человека. Отлично, тогда попробую сделать так, чтобы всё в моей жизни зависело только от меня и стало так, как я хочу.

Что я сделала.

Я стала изучать множество разных психологических техник и пробовать их на практике. Интересовалась и творческими

подходами: арт-терапией, йогой, настройками и медитациями. Такие "игры разума" были мне интересны - можно было дать себе те условия и те чувства, о которых я и не знала: начать "прорабатывать" и прописывать свои психологические травмы, выражать эмоции, убеждать себя в хорошем. И потом я и мир должны измениться в лучшую сторону. Для меня это было, как инъекция - снимает боль, но не решает главных вопросов.

И тогда я решила совсем "перекроить" своё сознание. И сделать эту операцию на своём головном мозгу "без ножа и скальпеля" можно только мне.

Вот я и делала это сама. Можно сказать - создавала себя заново.

Шла я по "проторенной дороге", но по-своему. Мне нужно было найти что-то такое моё, близкое только мне.

В книге Джилл Эдвардз "Жизнь, полная чудес" рассказано, как можно "моделировать" свою реальность. Кто-то из психологов учит переписывать жизненное негативное убеждение на новое, позитивное. Например, разделить листок бумаги на два столбика - в одном пусть будет старое, плохое - У меня было трудное детство. В столбик напротив него моё новое - У меня было счастливое детство! Благодаря ему я так много поняла и узнала.

Это всё верно. Но дело в том, что наше сознание вещь упрямая и не гибкая, вот оно и будет упираться и ворчать:

- Как же это так? Люди-то жизнь прожили и знают, что чудес не бывает.

Вот сознание, как известно, и определяет бытие. То есть управляет нами наш опыт. Вот и я сопротивлялась:

- А что хорошего было в моём детстве? Смешно как-то. Не верю. Сколько ни скажи "халва" во рту слаще не станет.

Очевидно, мне это не подходит. Вот я и подумала - А что, если сразу переписывать с негатива на позитив разные ситуации моей жизни? Все, и сразу всю жизнь.

Как я это делала?

Для начала я купила простую тетрадь 48 листов и начала записывать в неё стандартный текст моей биографии. Пусть будет так:

- Я, Иванова Мария Петровна, родилась в 1990 году в Москве...

Теперь стоп! Вот и начинается "эффект наоборота". Пишу-то я про себя и про реальные события моей жизни. И если, например,

моя семья была далеко не благополучной и совсем не любящей, или у меня её не было вовсе, записывать я буду то, что хочется мне.

Значит, так и продолжу:

- В благополучной и любящей семье.

Естественно, я была кем? Желанным и любимым ребёнком, мои родители любили друг друга и меня, я любила их. Мы жили дружной семьёй, в достатке и т.д. Потом я пошла в лучшую школу, где отлично училась и где меня ставили всем в пример. Юность тоже была счастливой - я поступила в тот институт, о котором мечтала. Замуж после я вышла за любимого и любящего меня человека.

И что самое главное - я от этого ощущала себя счастливой!

Пусть мой текст наполнится яркими подробностями о том, какие радостные эмоции я переживала, с прилагательными, эпитетами, сравнениями, хотя быть может, таких чувств тогда у меня и близко не было. Главное, не слова, а эмоции, что вызывает написанный мною текст. Всё, как в настоящей литературе.

Я позволила дать себе то, чего у меня не было, пусть даже и на бумаге.

Менять на позитив нужно и низкие поступки, которые делали мне люди, если они как-то задели меня, оставили в памяти боль.

Вот если какая-то тётюшка сказала мне, что я в жизни ничего не достигну, то я запишу это так, что я встретила такую добрую женщину, которая сказала мне, что у меня в жизни всё получится! А я была от этого так счастлива и благодарна ей за это.

Даже если бы я сейчас получила от доктора известие о моём страшном диагнозе, то позже, успокоившись, записала бы это так, что доктор обрадовал меня, сказав, что я буду жить долго.

Мне главное - перестроить своё сознание. Именно так - не заставить его мне подчиниться, а увлечь новым видением прошлого. Ведь всё равно и в своём реальном прошлом я всегда смогу найти моменты, когда меня любили и хвалили и ставили всем в пример.

Можно записывать и по главам - "Моя учёба", "Моя работа", "Моя любовь", "Мои мужчины (женщины)", всё то, что оставило какие-либо сильные и болезненные воспоминания.

И потом надо следовать логике - если я тогда ощущала себя счастливой, а значит, была открытой миру, энергичной, доброй, целеустремлённой, любящей жизнь.

И всё это, конечно, не в прошедшем времени.

Вот так это работает. И главное - это работает.

Потому что режиссёры своей жизни и боги своей вселенной - мы. Мы можем представить себе всё, что захотим. Бояться тут некого, я наедине с листком бумаги или экраном ноутбука. Никто не скажет мне:

- А мне много ли Вы хотите?!

Не принимаю! Возражу:

- Человек рождён для счастья, а не для горя. Моя логика тоже вначале не верила мне, но я включилась в это, как в игру. И я же хочу поменять свою жизнь и измениться самой. И только в такой последовательности.

Вот так, от детства я и пришла к моему сегодняшнему дню. И уже забегала вперёд, к проекции на будущее. А потом надолго отложила записи, но позже вспомнила о них, когда заметила, что многие важные события моей жизни стали происходить так, как я их записала. Может, это и было чудо или совпадение, я не знаю.

Главное, мне удалось поменять отношение к своей жизни. Она перестала казаться мне такой тяжкой и страшной. Я как-будто оглядела свою жизнь из космоса и стала замечать, что ощущаю себя более радостной и уверенной в себе, и что я даже говорю уже другими фразами и мыслю "иными категориями". Я начинаю быть тем человеком, которого создала на бумаге.

И сегодня создание моей новой жизни не окончено. Я не отложила мою новую жизнь и не поставила в ней точку. Наоборот, завела в своём смартфоне папку и озаглавила её:

"Моя биография."

Теперь в любое время я записываю туда те ситуации, которые мне хотелось бы изменить, но с позитивным исходом. Переписываю, переосмысляю, проживаю их заново. Да, изменить то, что случилось я уже не в силах, но я вполне могу "построить" своё счастливое завтра. Это живая книга моей новой жизни и я её автор.

Буду мечтать! Даже о самом, как сейчас мне кажется, невозможном. Представлю и пожелаю себе всё то, что

делает меня такой счастливой: уютный дом у моря, ужин перед камином, будущих кудрявых, играющих детей, самого любящего на свете человека.

Всегда важно помнить о том, что мы, все люди, достойны всего только самого хорошего. Кто бы что ни говорил! Помню - "Человек рождён для счастья, как птица для полёта." Если это не обо мне, то о ком же? Ну как можно жить, не стремясь к лучшему...Жизнь это не только сегодня и завтра, а далёкое будущее.

И поэтому, многое из того, что сегодня пожелает себе человек, пусть и не сразу и не всё, а может быть, и не совсем так, но точно сбудется. А если вдруг что-то в жизни не улучшится, то она всё равно будет осознанной и яркой.

И уж точно войдёт в историю.

Сконвертировано и опубликовано на <https://SamoLit.com/>