

# Елена Вольская

## Обрести себя

\* \* \*

Неспешно прогуливаясь по улицам своего города или возвращаясь домой после тяжелого рабочего дня, как часто вы обращаете внимание на наших женщин? На то, как они одеты, какая у них походка и какое выражение их милых лиц. Думаю, что делаете вы это крайне редко потому, что, погрузившись в собственные дела и проблемы, у вас уже не хватает ни сил, ни желания разглядывать других. Жизнь сегодня — это сплошной комок повседневной рутины, борьбы за выживание и масса вопросов, которые необходимо решать здесь и сейчас. Нам, женщинам. Мы стойко несем на себе взваленный нами же груз ответственности за наши семьи и работу. Мы воспитываем, учим, опекаем и ограждаем от трудностей жизни своих детей. Мы стараемся во всем угодить своим мужьям и поддерживаем в трудные периоды их жизни. Мы даем советы своим любимым даже тогда, когда они нас об этом не просят. Мы стираем, готовим, делаем уборку в доме, что-то зашиваем и штопаем. А вечером в конце тяжелого трудового дня, мы

совершенно обессиленные падаем на кровать, чтобы выспаться, отдохнуть и набраться сил. И завтра все повторится снова. Повторится этот бесконечный круговорот и нескончаемый бег куда-то. Только куда?

Кто-то скажет мне, что не все женщины тащат этот тяжкий груз и что есть такие счастливицы, за которых все решают их мужья или поклонники. Но почему же тогда и у этих счастливиц, так же, как и у нас, случаются нервные срывы, и им тоже хочется что-то изменить и в себе, и в своем избраннике, и в жизни вообще?

Нам всегда чего-то не хватает: любви, внимания, ласки; денег и новой вещи; понимания и отзывчивости детей, уважения близких и одобрения коллег по работе. Мы ежедневно чего-то просим у Бога, Вселенной или у Природы. Мы постоянно чего-то ищем и чего-то ждем. Ждем хорошего, доброго и светлого. Иногда наши желания исполняются, иногда нет. Но всякий раз мы надеемся на чудо и верим, что рано или поздно оно произойдет, и мы все-таки станем счастливыми. И как сильно потом бывает наше разочарование, когда вокруг ничего не меняется и все остается по-прежнему: денег постоянно не хватает; муж занят только собой и своими проблемами; дети

живут своей жизнью, нисколько не прислушиваясь к нашим советам, указаниям, приказам или просьбам.

Коротая вечера с подругой или соседкой за чашкой чая, нам уже до чертиков надоело изо дня в день перемалывать одно и то же. Да и на работе коллеги, словно с цепи сорвались, а начальница придирается по мелочам, не давая сосредоточиться на главном.

На чем? Или на ком?

Да, на себе, любимой!

Сколько книг уже прочитано о том, как полюбить себя! Сколько передач просмотрено по телевизору на интересующую тему! Но все советы умных людей как-то лень опробовать на себе. Нет времени уделить себе и пяти минут, отрешившись от каждодневной суеты, и нет сил, чтобы посмотреть на себя в зеркало пристальнее, чем обычно. И не приходит в голову мысль о том, что можно прилечь на свой мягкий удобный диван, расслабиться... и помечтать! Помечтать о себе любимой, красивой и желанной! Найти в своей душе то место, где есть покой, счастье и радость. И насладиться этим покоем, счастьем и радостью. И

испытать блаженство от общения с собой. И черпать изнутри себя все то, чего не могут или не хотят дать окружающие тебя люди. И по-новому ощутить себя и радость жизни, и тот прекрасный мир, который тебя окружает. А потом понять, что жизнь вовсе не тяжела и печальна. И можно радоваться каждому прожитому дню. И погода за окном не дождливая, а напротив, располагающая к уютному отдыху. И у мужа все ладится в делах. И дети делают невероятные успехи. И ты сама уже другая — уверенная в себе, счастливая и независимая. Ни от кого и ни от чего. Ты сама себе хозяйка и ты можешь добиться всего, чего только пожелаешь. Начиная от своей внешности и заканчивая карьерным ростом. Но главное — ты можешь обрести покой в своей мятущейся душе и ощутить гармонию с Природой и окружающим тебя миром.

### «Обрести себя»

А потом все-таки наступит тот день, когда тебе очень захочется этих счастливых перемен. И захочется постараться сделать что-то хорошее для себя, любимой. Захочется так, что ты примешь решение и обратишь, наконец, свое внимание на себя — единственную и неповторимую! И тогда ты

начнешь трудиться над собой и перестанешь с опаской смотреть в будущее. Самое главное, что в этот момент ты примешь важное для себя решение: надо менять себя и все вокруг себя. И поверишь в то, что у тебя все получится, невзирая на взлеты и падения, на радость первых достижений и появляющиеся время от времени сомнения. Но ты твердо будешь знать — все, что ты будешь делать, ты будешь делать для себя. Единственной и неповторимой. Потому, что на земле ты одна такая и другой просто нет в природе.

И тогда ты подумаешь о том, что есть такие замечательные женщины, которые уже проделали этот такой непростой, но замечательный и счастливый путь. И каждая из них готова с радостью поделиться своим опытом с тобой и другими женщинами, получая от этого невероятное удовлетворение и новое вдохновение для движения к новым высотам, потому что нет границ на этом пути познания и совершенствования себя. И нет преград для достижения своей мечты и поставленных целей. И ты легко узнаешь их имена. Эти уникальные женщины хорошо известны: Шакти Гавэйн, Луиза Хэй, Лиз Бурбо, Наталья Правдина, Ангелина Могилевская, Галина Шереметева и др.

Эти мудрые женщины, пройдя свои жизненные невзгоды и печали, горести и потери пришли к главному — к пониманию того, что жизнь дается нам только одна и никто не предоставит нам уникальной возможности прожить ее заново, с чистого листа. И поэтому незачем растрачивать ее на ненужные обиды, разочарования, страхи, болезни и мнимые комплексы; на бессмысленное копание в прошлом и перемалывание уже свершившихся негативных событий. А лучше посмотреть в сегодняшний день и прожить его так, как хочется, обращая внимание только на счастливые события этого дня, спокойно проходя мимо неприятностей и сознательно не цепляясь за них. И с удовольствием подумать о целях на ближайшие дни, месяц или год вперед. И идти к этим целям легко и свободно, спокойно и счастливо. И любить себя такой, какая ты есть.

Я уверена, что каждая женщина в глубине души желает именно этого.

Так с чего же начать?

А с самого простого!

Возьмите два чистых листа бумаги и ручку. Опуститесь в свое любимое кресло и

расслабьтесь...

Написав эти строки, я вспомнила, как лет десять назад совершенно случайно в мои руки попала книга А. Могилевской «Я справлюсь». Прочитав ее залпом, я долго не переставала удивляться тому, насколько своевременно пришла ко мне эта книга. Потом были и другие книги, и другие авторы, которые стали для меня открытием и источником необычайной радости. Таков закон притяжения: если тебе что-то необходимо и, если ты чего-то очень сильно захочешь — это обязательно придет к тебе. Причем придет настолько легко, что для этого не нужно будет прилагать особых усилий. И тогда у меня появилась уверенность в том, что все происшедшее не случайно и что я встала на какой-то новый путь, ранее мною не изведанный. И появилось ощущение, что это единственно верный путь.

Когда мой брат, известный писатель и эзотерик, подарил мне, казалось, такую маленькую, но вмещающую в себя целый мир книгу Шакти Гавэйн «Созидающая визуализация», я испытала потрясение. И задала себе вопрос: неужели все так просто? Впоследствии эта книга стала моей настольной книгой. Потом я неоднократно предлагала ее прочесть своим подругам и друзьям.

И чудо! Она всегда возвращалась ко мне. И я уверена: как бы часто эта замечательная книга не покидала мой дом, она всегда будет возвращаться ко мне.

Сейчас я также хочу отослать свою благодарность и Ангелине Могилевской. Я благодарю Ангелину за ее труд и за молитву, принадлежащую перу Э.Холмса, которую я нашла в ее книге. С этой молитвы и начались мои занятия над собой. В тот непростой период своей жизни я стремительно теряла здоровье, близких и друзей, свой бизнес и деньги. И как та старуха из сказки о золотой рыбке, я оказалась у разбитого корыта. В ту пору меня больше всего волновало именно мое материальное благополучие и ничто другое. Именно поэтому меня и привлекла книга Могилевской «Я справлюсь! С Безденежьем. Время собирать деньги». Но я тогда и предположить не могла, что, пытаясь решить свои материальные проблемы и улучшить благосостояние, я начала познавать совсем другой мир. Мир благосостояния внутреннего, духовного. Мир поиска себя и познания себя. И в тоже время я нисколько не сомневалась в том, что, обретя себя, полюбив себя, я обрету и другие блага Вселенной — новые знания, веру и свободу, уверенность в завтрашнем дне, богатство и успех. А самое главное — счастье.



Особые слова благодарности и признательности я адресую А. Свияшу, В. Зеланду, Д Кехо, С. Ковалеву и др. Во многом книги именно этих авторов позволили мне и моим единомышленницам разрушить прежние стереотипы мышления и добиться значительных успехов в представленных ниже занятиях по гармонизации отношений с собой, окружающими людьми и самой Жизнью.

## 1

«Сегодня самый уникальный день в моей жизни! Такого никогда не было и не будет. Сегодня я отказываюсь верить, что видимые деньги — это моя опора. Я вижу этот мир таким, какой он есть на самом деле: как физическое проявление моих прежних убеждений. Я верила в силу денег и потому подчинила данную мне Вселенной силу и энергию этому ограничивающему меня убеждению. Я верила в то, что недостойна процветания, и этим отделяла себя от источника всех благ. Для меня реальностью были смертный человек и физические причины, поэтому я дала людям и физическим обстоятельствам власть над собой. Я верила в преходящие иллюзии, созданные коллективным сознанием из ошибочных мыслей, и тем самым установила предел Беспредельному Процветанию.

Сегодня я признаю Бога и только Бога как мою опору, мою сущность и источник всех моих благ.

И так оно и есть!». Эрнест Холмс.

Кто-то, прочтя эти строки, скажет: «Ну вот! Очередная молитва! Опять все уповают на Бога! А сами-то на что способны?»

Мой ответ будет простым и, возможно, банальным. Во-первых, человек обязательно должен жить с верой. В Бога, в Высший разум, в Природу, в безграничный Космос. Неважно кто и как называет то святое во что верит. Главное — верить. Во-вторых, осознать, что мы сами являемся неотъемлемой частичкой и Бога, и Вселенной, и Природы, и Космоса. Это все есть источники нашего существования. А в-третьих — Бог, и Вселенная, и Природа — это мы сами. Именно изнутри нас самих мы и черпаем силы и бессилие, вдохновение и разочарование, радость и злость, веру и неверие. То есть все позитивное и счастливое, чего мы на самом деле хотим для себя. Там же мы берем и весь негатив, сопутствующий нам по жизни. Что имеем — тем и пользуемся. Как мыслим — так и живем.

И кто-то упрекнет меня сейчас в том, что пишу я о давно уже известных истинах, и что об

этом написана тьма-тьмущая книг и добавит, что вот, мол, еще один автор будет учить нас жить по-новому и рассказывать нам о том, что мы уже давно хорошо знаем. Но в мою задачу не входит учить кого-то и чему-то. Я хочу поделиться своим опытом и хочу помочь. Помочь тем, кто ищет этой помощи, кто ждет ее, кто в ней нуждается. Эта книга для тех, кто не знает с чего же начать этот новый, неизведанный ранее путь.

Мои слова обращены к тем, кто действительно хочет вернуться к себе настоящей, изменить себя, свои мысли и, в конечном итоге, свою жизнь. Предложенные мною занятия — это лишь начало долгого пути к себе. И возможно кто-то, пройдя весь этот путь вместе со мной, обретет новое восприятие себя и жизни, станет немного счастливей, и не будет бояться будущего. А потом будет помогать другим людям с чистым сердцем и радостью познавать счастливую дорогу к себе.

А строгим критикам и нигилистам можно просто отложить эту книгу в сторону и забыть о ней навсегда.

Но тем, кто, отбросив сомнения, неуверенность и страх и присоединился ко мне сейчас, хочу пожелать удачи и веры в успех.

Теперь же прочитав молитву, мы возвращаемся в уютное кресло. В руках у нас два чистых листа бумаги и ручка. В доме тихо. В доме никого нет. И нас никто не побеспокоит и не потревожит. И в этой спокойной тишине мы начинаем свою работу.

На первом листе бумаги мы запишем все хорошее и доброе, положительное и светлое, что есть в нас. Мы будем писать, не слишком задумываясь над тем, что пишем. Записываем первое, что приходит на ум. Но пишем, соблюдая главное условие наших занятий: говорить только правду. Да, мы сейчас говорим себе правду о себе. Откровенно и без прикрас. Ведь мы наедине с собой. И нам не нужно ни приукрашивать себя, ни обманывать себя, потому что мы знаем, что это наши мысли и наше понимание себя. И то, что мы сейчас напишем, никто кроме нас никогда не прочтет. Эти строки мы пишем только для себя. Не нужно делать это упражнением второпях. Нам торопиться некуда. Ну что? Готовы? Приступайте.

Сколько пунктов у вас получилось? Два? Десять? Или много больше? Сейчас это большого значения не имеет. Вы вспомнили о себе все? Хорошо. Тогда спокойно отложите этот лист

бумаги в сторонку и возьмите другой.

Второй лист — это перечень наших недостатков, отрицательных качеств и жизненных установок, а еще и негативных мыслей, убеждений и суждений о себе. Точно также, по пунктам, запишите все то, что первым придет в вашу прекрасную и умную голову. Трудно, очень трудно в чем-то плохом честно и откровенно признаться себе. Но это сделать необходимо для того, чтобы двигаться дальше. Выполнено? Замечательно.

А теперь сравним оба листа и посмотрим, чего больше в нас: хорошего или плохого, позитивного или негативного? Насколько больше? Если больше негативных утверждений — это может означать, что в нас занижена самооценка или мы были слишком строги к себе в этот момент. Если больше положительных качеств, значит, у нас есть тот фундамент, на котором мы и будем строить дальше свою новую жизнь.

А если одного и второго поровну? Прекрасно! Мы считаем себя вполне уравновешенной особой, но это не значит, что мы удовлетворенно выдохнем и решим, что нам собой заниматься нет необходимости. Наша задача — значительно сократить второй список и пополнить первый.

А теперь еще раз взгляните на второй лист бумаги. Неужели все негативное, что вы написали сейчас о себе, на самом деле соответствует действительности и мешает вам жить счастливо? Для примера возьмем утверждение:

— Я толстая.

Но именно такую вас любит муж и вашим детям очень хорошо, по-домашнему уютно и тепло рядом с вами. Вы излучаете добро! А вашей необыкновенной выпечкой, которую вы так любите, восторгаются все: и ваши домашние, и ваши друзья. И вовсе вы не толстая, а просто женщина с пышными формами, которые вы несете легко и жизнерадостно. Так не отнести ли нам это утверждение в первый список?

Но если ваша полнота мешает вам жить и быть счастливой, тогда оставьте это утверждение там, где вы его записали и это будет то, над чем вы будете работать дальше, когда придет время.

Так, перебирая пункт за пунктом, вы перенесете несколько отрицательных на ваш взгляд утверждений в первый лист, или вычеркните их вообще. В этом я абсолютно уверена, потому что возможно вы сейчас записали то, что думают о вас

другие люди, а не вы сами.

## Закончили?

Теперь перечеркните крест-накрест лист с негативными утверждениями и с чувством произнесите вслух: «Эти отрицательные качества и жизненные установки больше не мои и ко мне никакого отношения не имеют! Они не оказывают на меня никакого влияния. Я свободна от них!» Затем разорвите этот лист и с удовольствием выбросьте в мусорное ведро.

Однако замечу, что, выполнив этот ритуал, мы на самом деле не избавились полностью от наших негативных качеств, мы лишь выбросили свои мысли о них. И мы прекрасно понимаем, что на самом деле избавиться от своих отрицательных качеств в одну минуту невозможно. Да и стоит ли? Ведь наши отрицательные качества — это часть нас самих, часть нашей неповторимой личности, которые делают нашу личность многогранной и яркой. Мы как бриллиант высокой огранки переливаемся разными цветами радуги и имеем полное право на это. Мы сейчас учимся принимать себя такой, какая есть на самом деле — с нашими достоинствами и недостатками. Но негативные мысли о себе мы сегодня оставляем в прошлом и в

дальнейшей жизни будем учиться опираться только на светлые и яркие грани нашего бриллианта — личности. А вот с негативными качествами, которые на самом деле мешают нам жить и чувствовать себя счастливыми придется поработать.

А что же делать с первым листком? Сложите его аккуратно и положите туда, где вы всегда легко сможете найти его. Этот листок нам еще понадобится. Кстати, вы можете заглядывать в него тогда, когда захотите. Ведь никогда не будет лишним напомнить себе о том, что именно в вас есть хорошего, доброго и светлого. И одной из наших целей будет приумножение хорошего, светлого и доброго в нас.

Теперь вы можете спросить меня: «Что делать, если в этом первом счастливом листке всего несколько пунктов?»

И я вам отвечу: «Не беда. Вы были слишком строги к себе. Окружающие вас люди и общество сформировали у вас неверное представление о вас и отношении вас к себе самой же». Над пополнением списка позитивных убеждений и представлений о себе мы непременно поработаем чуть позже. А для нас сейчас главное то, что сделан первый шаг и мы верим в то, что наши занятия нам необходимы и в



то, что у нас все получится.

Сделав сегодня первый, еще такой робкий шаг к себе навстречу, что вы ощущаете? Какое у вас настроение? Запомните эти свои первые ощущения и поблагодарите себя за работу, которую сделали сегодня.

Если вам понравилось то, что вы сделали сейчас для себя, то смело двигайтесь вместе со мной дальше. А если вас посетили сомнения, не расстраивайтесь. Скоро вы убедитесь в том, что ваши усилия не напрасны, и они довольно скоро принесут свои плоды.

\* \* \*

Аня совсем недавно перешагнула сорокалетний рубеж. Это была приятная блондинка с хорошо сохранившейся фигурой. Она сидела в кресле напротив меня и все не решалась приступить к работе.

— Аня, тебя что-то волнует? Почему ты не пишешь? — поинтересовалась я, всматриваясь в ее ухоженное лицо. — Может быть, тебе мешает мое присутствие, и ты хочешь остаться одна?

— Нет, что ты! — горячо воскликнула моя приятельница и откинулась на спинку кресла. — Просто я не знаю, что писать. Вот сижу и размышляю, что же во мне есть положительное, хорошее и доброе?

— Так-то уж ничего и не приходит на ум? — улыбнулась я.

— Да нет... — с сомнением проговорила Аня. — Только я не знаю...

— Ну, хорошо, — перебила я свою приятельницу. — Ты считаешь себя красивой женщиной?

— Может быть, я и не красавица, но я довольно симпатичная и привлекательная, — неуверенно произнесла Аня.

— Вот и пиши: первое — я очень привлекательная и симпатичная женщина...

Аня, положив лист бумаги на колени, что-то в нем написала и подняла на меня свои красивые глаза:

— А что писать дальше?

— Для начала, если хочешь, опиши свою внешность. Пиши именно о том, что тебе больше всего нравится в себе. А потом запиши свои положительные качества и дальше...

— Я поняла. Спасибо, — быстро проговорила моя собеседница и принялась сосредоточенно писать.

В это время я вышла в кухню, чтобы приготовить чай. Я знала, что моя подруга пьет только чай, но мне также не хотелось мешать ей. Прошло около десяти минут и весьма довольная собой Аня, появилась на кухне, держа в руке два наполовину заполненных листа.

— Все, — с облегчением выдохнула она и удовлетворено улыбнулась.

— Ты закончила? Так быстро? — я не смогла скрыть своего удивления.

— Да! — воскликнула Аня и плюхнулась на стул. — Ты посмотришь?

— А ты этого хочешь? — поинтересовалась я, разливая душистый напиток.

— Конечно, — уверенно сказала Аня и принялась размешивать сахар в чашке.

— Хорошо. Давай посмотрим.

И каково же было мое удивление, когда в позитивном восприятии себя моя приятельница записала только три пункта:

Я симпатичная.

Я хорошая мать.

Я всех могу обвести вокруг пальца.

Учитывая то, что моя приятельница бизнес-леди, третий пункт несколько не удивил меня, однако озадачил.

Закончив чтение первого листа, я взглянула на второй. Минусов в себе моя подруга нашла гораздо больше. И практически все они были связаны с ее работой. И авторитарная она, и требует от подчиненных больше, чем все остальные ее коллеги; и голос она повышает на людей, и бранится часто, и не терпит возражений и так далее, и так далее... Вообще получился монстр какой-то. Хотя я знала ее с другой стороны и железной леди я

назвать бы ее не смогла.

Затем мы еще долго сидели в моей уютной кухне и записывали качества Аня заново. Постепенно моя приятельница начала находить в себе и доброту, и женственность, и жизнелюбие... Ее список позитивных утверждений все пополнялся и пополнялся. И теперь она, чутко прислушиваясь к себе и своей душе, находила в себе все новые и новые достоинства. Сейчас эта работа радовала Аню, и она уже не примеряла на себя мнения о ней окружающих. Она была самой собой. Так же кропотливо и вдумчиво она находила в себе и отрицательные качества и, как ей казалось, отвратительные стороны своего характера. А в конце нашей беседы я поняла, что Аня на самом деле часто испытывает чувство страха. Она боится потерять детей и мужа, здоровье и бизнес, утвердившееся положение в обществе и уважение окружающих ее людей. Но ни разу за весь вечер моя очаровательная приятельница не произнесла: «Я счастлива. Я собой довольна. Я люблю себя такой, какая есть».

## 2

«Сегодня я принимаю Божественный дар изобилия. Отныне все, что я есть и что есть у меня,

возрастает многократно. Все, что я делаю, увенчивается успехом. Я мыслю позитивно и с каждой своей молитвой принимаю изобилие. Все, что мне нужно (тогда, когда мне это нужно, там, где мне это нужно, и столько времени, сколько мне понадобится), — всегда у меня под руками. Отныне я не вижу ни отрицания, ни задержки, ни застоя в моих делах. Я утверждаю, что действие живого Духа способствует процветанию всего, что я делаю, умножает всякое благо, которое у меня есть и приносит успех мне и всем, кто меня окружает. Все, что я думаю и что делаю, вдохновляется Божественным присутствием, подкрепляется бесконечной энергией и умножается Божественной Добротой.

И это так!

Э. Холмс

С этой молитвы (или, если хотите, мы можем назвать ее позитивным суждением), мы и начнем наши занятия. В дальнейшем, мы каждый раз будем подбирать для себя еще и позитивные утверждения (аффирмации), которые как нельзя лучше будут подходить к нашим занятиям, нашему настроению или к нашей цели. Они просты, эти утверждения, но как мощно работают! Ш. Гавэйн в своем труде «Созидающая визуализация» приводит их множество. Но позитивные утверждения или

установки, вы можете для себя придумывать и сами. Только запомните одно правило — аффирмации обязательно должны произноситься от первого лица и в настоящем времени, как нечто уже свершившееся в вашей жизни.

В период занятий вы можете столкнуться с внутренними барьерами или блоками, которые зажимают ваш энергетический потенциал. Это могут быть подавленные где-то глубоко в душе эмоции страха, вины, неудовлетворенности, раздражения, злобы и т. д. И здесь необходимо помнить, что важно расслабиться и освободиться от всего того, что будет создавать помехи на нашем пути. Следует избегать контактов с неприятными людьми, с теми, кто вызывает у вас отрицательные эмоции, и стараться избегать ситуаций, которые могут негативно влиять на вас. Вы скажете, что это не так просто сделать. Уверяю вас — это возможно и даже необходимо сделать. Но если совсем нет никакой возможности не общаться с неприятными вам людьми, то просто переключайте свое внимание от неприятных персон и ситуаций на что-то другое.

Например, коллега по работе раздражает вас своим визгливым голосом и тем самым вызывает у вас неприязнь. Тогда в момент ее ненавистного

визга, поверните голову к окну и посмотрите на чистое голубое небо, а затем мысленно скажите себе: «Какая сегодня чудесная погода. Я пойду домой пешком. Не стану я трястись в душном троллейбусе, а лучше посмотрю вокруг себя: на зеленые деревья, на цветы, на счастливых молодых мамаш, которые выгуливают своих необыкновенно красивых чад. Или присяду в парке, в тени раскидистого дуба и буду наслаждаться минутами покоя и отдыха». И представьте себе эту картину. Или представьте что-то другое, что в эту минуту может порадовать вас. Здесь все будет зависеть от вашего воображения. И для этого вам потребуется всего несколько минут.

Ну, а если вы очень сильно раздражены, испытываете крайнее волнение и не в состоянии в эту минуту думать о чем-то другом, так посчитайте автомобили, проносящиеся по проспекту, на который выходят окна вашего кабинета, или обратите внимание на стоянку автомобилей и посчитайте, сколько там стоит машин красного цвета. В общем совсем неважно, на что вы будете смотреть, и что будете считать. Главное — моментально переключить свое внимание с неприятного объекта на нечто другое и сосредоточиться на этом.



Поверьте, мне, визг коллеги вы уже не будете слышать так явно. А она, почувствовав, что на ее крик вы не обращаете никакого внимания, тут же успокоится, а потом еще долго будет строить предположения, почему вы ведете себя так странно и не реагируете на ее голосовые модуляции.

С момента начала занятий загружаться чужими проблемами также совершенно ни к чему. Смотреть по телевизору новости и кровавые триллеры абсолютно необязательно. Современные новости пугают и раздражают одновременно. А триллеры и детективы не содержат в себе того, что нам сейчас необходимо — покоя и расслабленности. Лучше посмотреть комедию или прикольный веселый мультфильм, или почитать что-нибудь забавное.

А еще необходимо, как можно чаще улыбаться и смотреть на себя в зеркало, потому что изо дня в день вы будете видеть в нем отражение перемен, происходящих в вас, и эти перемены будут вас непременно радовать. А если действовать совсем по правилам, то заведите дневник и записывайте все свои ощущения, впечатления и мысли, которые будут приходить к вам в период занятий. Пишите обо всем, о чем вам только захочется. И вы поймете, какой это прекрасный

труд — описать все то, что с вами происходит. И не бойтесь своих мыслей. Размышляя, вы всегда примете или верное решение, или посоветуетесь с собой любимой, или выплесните на бумагу все то, что давно тяжелым грузом лежит на вашей душе. Ведь лучше все это записать и забыть, чем выплескивать свое раздражение на домашних, создавая вокруг себя темный вихрь из злости, усталости и раздражения. А нам с вами сейчас это совершенно ни к чему. Нам сейчас необходимо придерживаться ровного, спокойного состояния и хорошего настроения, чтобы сконцентрироваться на нашей главной задаче — изменить себя и свое отношение к миру и людям. И главное — полюбить себя такой, какой мы являемся на самом деле. А полюбим мы себя сами — любят нас и все окружающие.

Сегодня мы поразмышляем о том, зачем нам собственно нужно измениться? Для чего? И нужны ли нам эти занятия на самом деле?

Помните, мы вчера описывали свои достоинства и недостатки. Да, достоинств у нас немало, но мы накопили в себе и много неприятного и отрицательного. Вот эти наши отрицательные качества и негативные жизненные установки, которые мешают нам радоваться жизни, придется

менять. Мы будем стараться избавиться от всего «мусора» внутри нас, а также постепенно будем освобождаться от своих страхов и сомнений. Мы будем искать корни наших проблем. Мы будем работать с теми негативными эмоциями, которые мешают нам жить. Мы будем наблюдать за изменением наших негативных представлений, которые и создали нашу проблему. А осознав все это, мы дадим возможность своим проблемам уйти из нашей жизни навсегда. И если мы поймем себя и примем такой как есть, то и все трудности естественным образом разрешатся и исчезнут.

Мы наполнены разными убеждениями и держимся за них мощной хваткой, однако теперь мы должны осознать, что далеко не все из них соответствуют действительности и реальности. Они только кажутся нам истинными. А так как мы в них верим, то и поступаем соответственно.

Вчера мы выполнили ритуал перечеркивания и избавления от своих негативных представлений о себе. Но пока они еще цепко держат нас в своем плену, и еще будут давать о себе знать. Поэтому мы хотим избавиться от них, освободиться от всего того, что мешает нам жить и идти по своему пути легко и свободно.

И если вы окончательно утвердились в своем

намерении идти дальше, тогда...возьмите чистый лист бумаги... и приступим...

На листе бумаги или в нашем дневнике, если вы решились его завести, мы попытаемся сформировать свою конечную цель. Кто-то скажет: «У меня целей и задач много и желаний огромное количество». И замечательно. Запишите их все. Но сегодня наша задача состоит в том, чтобы выяснить, чего на самом деле хотим мы, а не того, что ожидают или хотят от нас окружающие люди или общество в целом.

Кому-то может показаться, что выявление своей заветной цели занятие весьма сложное, кому-то сформулировать цель будет просто, так как она уже есть. Кто-то захочет вернуть утраченное в боях с жизнью здоровье, кто-то красоты и молодости, кто-то любви и веры, а кто-то денег. А кто-то — всего и сразу. Это простые, естественные и необходимые нам желания и устремления, и все, о чем мы мечтаем дано нам по праву рождения. Только в суетности нашего бытия мы все эти богатства либо растеряли, либо прошли мимо них, либо просто не задумывались над тем, что уже имеем их. А возможно мы просто не ценили в полной мере того, что имели. И на поверку может оказаться, что были такие счастливые моменты в

нашей жизни, когда мы были и здоровы, и счастливы, и любимы, и желанны, и финансовые проблемы нас не волновали.

Тогда ответим на вопрос: чего же мы хотим сейчас? Действительно хотим. Со спокойной верой в то, что наша мечта осуществима и желание наше непременно исполнится?

И запишем наши мысли честно и откровенно. Ведь мы помним, что лукавить самой себе нет никакой необходимости. И не нужно волноваться по тому поводу, что нас кто-то не поймет или осудит. И, собственно, сейчас чужое мнение нас совершенно не должно беспокоить или волновать. Оно для нас никакого значения уже не имеет. Для нас главное то, чего мы, именно мы сами, хотим и к чему стремимся.

Вот наша работа закончена. Мы с удовлетворением смотрим на свои записи и видим, что наша цель или желание вполне осуществимы. Но если возникли какие-то сомнения или вы почувствуете, что задуманное осуществить будет трудно, или у вас появилось волнение, не отчаивайтесь. Мы только в самом начале пути и возможно, прежде чем прийти к главной цели своей жизни, нужно поставить задачи менее трудные,

промежуточные, но легко осуществимые, те, к которым мы будем стремиться с радостью и покоем в душе, абсолютно не волнуясь о них и не привязываясь к ним эмоционально.

Тогда оставьте пять или шесть целей (желаний) и расположите их в такой последовательности, когда самое легко осуществимое желание, будет стоять первым в вашем списке, и которое может исполниться довольно скоро. И когда оно осуществится, непременно сделайте пометку в своем дневнике и порадитесь своей первой победе, и обязательно поблагодарите себя за то, что вы достигли ее легко, не прикладывая особых усилий. И непременно отметьте, что это была не борьба за осуществление желаемого, а радостное движение вперед. Помните! Отныне мы не будем бороться с кем-то и с чем-то. Мы будем просто плавно плыть по реке жизни, спокойно принимая все, что будет давать нам Вселенная.

И еще нужно запомнить главное. Жизнь не стоит на месте. Меняются и обстоятельства нашей жизни. И наше отношение к ним. И наше настроение, и наше понимание того, что происходит вокруг нас. Но коль скоро мы встали на путь перемен, мы непременно должны следовать

выбранному нами пути. Нет! Слово «должны» не нравится мне! Я его хочу заменить двумя другими словами, которые станут отныне нашими главными девизами: ХОЧУ и МОГУ! Да, мы хотим и можем! СДЕЛАТЬ для себя все, что только пожелаем! Мы уже никому и ничего не должны. Мы хотим и можем! ЛЮБИТЬ наших детей и мужей, не душа их в своих объятиях и не требуя ничего взамен. Мы хотим и можем! ПОМОЧЬ нашим детям встать на ноги и определиться в жизни. Мы хотим и можем! ОКРУЖИТЬ любовью, лаской и заботой своих самых дорогих и близких людей. Мы хотим и можем! СДЕЛАТЬ мир вокруг нас чище и добрее, светлее и радостнее!

Итак, желания записаны. Возможно, что и наша главная цель сформирована. Теперь до поры мы отложим этот драгоценный лист. Мы еще к нему вернемся позже. А сейчас скажем себе, что мы уже двигаемся по пути осуществления наших замыслов хотя бы потому, что произнесли свою цель вслух и дали Вселенной знать о нашем намерении. Уже то, что мы ее сформулировали, точно обозначили и утвердились в ее осуществлении — это и есть наш первый шаг ей навстречу. И поверьте, Вселенная услышала нас и непременно поможет нам на нашем новом пути.

— В этом мире нет ничего невозможного

— Для меня нет ничего невозможного

— Я сделала первый шаг к своей новой жизни

— Я благодарю себя за это

\* \* \*

Светлана, моя соседка, несколько лет тому назад пережила тяжелый развод с мужем. Она одна воспитывала сына подростка и работала в детском саду воспитателем. Светлана едва сводила концы с концами, и постоянное безденежье угнетало ее. Работа — дом, дом — работа. Вот тот маршрут, которому она следовала изо дня в день, из года в год. Сын и его заботы, воспитанники и их родители, вот то, что занимало практически все время моей очаровательной соседки. А дача, более напоминающая скворечник с небольшим огородиком — то место, где Светлана иногда отдыхала. Хотя отдыхом поездки на дачу назвать было нельзя. Выращивая добавку к скудному рациону для своей маленькой семьи, милая женщина больше уставала, нежели получала долгожданный отдых.



И... наконец, пришла такая минута, когда тяжесть жизни начала давить на нее с такой силой, что казалось — она упадет сейчас и уже не поднимется никогда. Подрастая, сын все меньше и меньше обращал внимания на то, как трудно приходится ей в этой жизни. Теперь у него была своя жизнь — друзья, подруги, ночные дискотеки и, к большому разочарованию и страху Светланы, выпивки и участвовавшие драки со сверстниками. Светлану пугала какая-то необузданная агрессия, зарождавшаяся в сыне. А видеть его пьяным почти ежедневно уже не было сил. На ее слезы и увещевания, сын отвечал только одно: «Ты, мама, сделала большую ошибку, когда развелась с отцом. Так и я тоже имею право на ошибку и могу распоряжаться своей жизнью так, как хочу. Ты же своей судьбой распорядилась, как хотела? Правда?»

Что могла ответить сыну Светлана? Она не смогла тогда найти нужных и правильных слов. Но подумала: «Да, он прав в одном: теперь у него своя жизнь. И очень скоро он найдет себе девушку и женится, а что делать мне?» Этот вопрос поразил ее и в тоже время напугал. Это даже был не страх, а паника. Что делать ей дальше? Как жить? Ведь она еще так молода. Здоровьем бог не обидел. На работе ее уважают. Но картины одинокой старости и жизни без заботы о ком-то вставали перед

глазами одна страшнее другой. Буйное воображение рисовало и богадельню, и тяжелую болезнь, а рядом — никого. Некому вызвать врача, подать лекарство или стакан воды...

И тут, словно кто-то услышал ее внутренний монолог и подал ей знак. Светлана посмотрела на письменный стол сына и увидела старую ученическую тетрадь. Она не знала, почему эта тетрадь лежит именно здесь на столешнице, а не в ящике стола. Светлана лихорадочно перелистала тетрадь, и оказалось, что в тетради, исписанной неразборчивым почерком сына, есть еще одна свободная страница. Женщина аккуратно вырвала ее, взяла ручку и принялась писать. Затем аккуратно сложила листок и положила его под свою подушку, но чуть позднее перепрятала листок в комод с бельем. Там никто заветный листок не найдет. Она удовлетворенно выдохнула и принялась готовить ужин, ведь скоро сын должен вернуться и его необходимо покормить. Мальчик придет домой голодный и усталый.

Но теперь Светлана не волновалась о сыне. С легкой и счастливой улыбкой на губах, она делала привычные, почти механические движения, но мысли, сейчас обуревавшие ее, были новыми и такими необычными.

Прошло несколько месяцев после этого удивительного дня. Светлана жила той же жизнью, но теперь она пребывала в полной уверенности, что скоро все изменится. Это чувство ее не покидало ни на минуту. И в одну из поездок на дачу Светлана познакомилась с другом своих соседей. Сергей, так звали мужчину, вызвался посмотреть проводку в стареньком доме моей очаровательной приятельницы. Молодой мужчина оказался мастером на все руки, и Светлана была рада, что теперь она на какое-то время забудет и о проводке, и о скрипящей половице на веранде, и о плохо закрывающемся окне в маленькой спальне.

Сергей очень приглянулся моей соседке, но прощаясь, она не оставила ему ни своего адреса, ни номера телефона. И каково же было удивление Светланы, когда десять дней спустя в ее квартире раздался звонок. Открыв дверь, она увидела Сергея, который, смущаясь и краснея, протянул ей букет полевых цветов. А потом, решившись, тихо проговорил: «Наконец я нашел тебя...»

Они долго сидели за кухонным столом, пили чай и говорили обо всем на свете. Говорили и все не могли наговориться. Вернувшийся поздним вечером сын был удивлен визитом незнакомого

мужчины, но своего отношения к этому факту не высказал. Казалось, он был даже рад незнакомцу и охотно присоединился к позднему застолью.

Весь этот вечер Светлану не покидало чувство, что она уже давно и очень хорошо знает Сергея. Рядом с ним ей было легко и спокойно, надежно и счастливо. И это чувство какой-то необъяснимой близости с этим симпатичным и добрым человеком все не давало ей покоя. И тут она вспомнила! Она вспомнила, как в минуту отчаяния и безнадежности, на листке из старой ученической тетради, она описала мужчину своей мечты, и этот мужчина теперь сидел перед ней и о чем-то говорил с ее сыном. Потрясение было так велико, что Светлана даже растерялась. Нет! Такого не может быть! Однако это была правда. И в этот момент Светлана подумала: «Спасибо тебе, Господи! Спасибо тебе за эти минуты счастья и за все, что будет в будущем. Я верю, я знаю, что теперь у меня все будет хорошо. И у меня, и у сына, и у Сергея».

И моя соседка не ошиблась.

Мне всегда приятно встречать их, потому что я вижу не просто двух любящих друг друга людей, идущих рядом. Я вижу по-настоящему счастливую

пару. Они очень похожи друг на друга. Они излучают любовь и свет, и я радуюсь, глядя на них. Я чувствую, как они счастливы.

Вы можете меня спросить: «А что же ее сын? Как сложилась его жизнь?» И я с радостью отвечу: «У мальчика все хорошо. Уже совсем скоро заканчивается его служба в армии. Он десантник. И он один из немногих, кому было предложено продолжить обучение в военном училище и остаться служить в армии. Армейская дисциплина и будущие перспективы изменили его. Он сам рад произошедшим в нем переменам. Так же рады и горды за него и Светлана, и ее муж. Порадуемся и мы за эту счастливую семью. И убедимся еще раз — в этом мире нет ничего невозможного».

### 3

Теперь, когда мы совершили ритуал освобождения от негативных суждений о себе и определились со своими желаниями и целями, мы по праву заслужили отдых. И то упражнение, которое мы сделаем сейчас, может стать для вас источником необыкновенной радости.

Сейчас мы будем учиться создавать свое внутреннее личное пространство или, если хотите,

свое «святое место». Именно здесь мы будем черпать силы и вдохновение. Находясь в своем «святом месте», мы будем отдыхать и, конечно, наслаждаться новыми ощущениями. Мы будем осваивать простейшую и доступную любому методику визуализации. Визуализация — это наши фантазии на аффирмацию, а также проектирование желаемого. И еще мы освоим навыки медитации, т. е. достижения состояния глубокой умственной сосредоточенности на чем-то одном, отрешенности от всего остального, чтобы вступить в контакт с собой и своей внутренней мудростью. И медитации, и визуализации нам необходимы для того, чтобы в дальнейшем познавать себя новую и счастливую, создавать свой новый образ и свое новое мышление. Не надо бояться этих слов — медитация и визуализация. Эти простые упражнения не требуют каких-то специальных знаний и навыков. Они весьма приятны и в то же время активизируют глубинные ресурсы нашего подсознания. (Я пишу это для тех, кто будет сталкиваться с медитацией и визуализацией впервые). А если сказать проще, применяя эти слова к нашим занятиям, мы будем создавать новые образы себя, мечтать, фантазировать, отдыхать, расслабляться и получать удовольствие от общения с собой, своим внутренним и глубинным «Я». Вреда нашему здоровью эти упражнения не нанесут, они принесут

только пользу. И мы непременно узнаем о себе много нового, что может поразить и порадовать нас.

Итак, мы помним, что мы одни. И сейчас удобно расположимся в кресле или приляжем на кровать. Наша задача сейчас состоит в том, чтобы полностью расслабиться. Руки спокойно лежат вдоль тела или на груди. Высокая подушка не нужна. Нам должно быть удобно и комфортно.

Мы закрываем глаза. Наше дыхание спокойно и равномерно. Мысленно мы начинаем отсчет от десяти до нуля.

Десять... девять... мы чувствуем, как приятное тепло разливается по нашему телу...

Восемь... семь... мы расслаблены и ни о чем не беспокоимся...

Шесть... пять... ушли все наши тревоги...

Четыре... три... мы спокойны...

Два... один... наше дыхание такое же ровное и спокойное...

А теперь... представим себя в каком-то очень

приятном месте.

Каким будет это место выбирать вам. Вспомните, где вы чувствовали себя наиболее комфортно и уютно, спокойно и счастливо. Где вы были далеки от повседневной жизни и ее тревог, где вы испытывали чувство наслаждения и безмерного покоя.

Я уверена, что у каждого из нас есть такое место. Это может быть и лесная поляна, наполненная пением птиц и ароматом только что скошенной травы. Это может быть берег моря, где вы вдыхали его соленый, наполненный озоном запах и слышали легкий плеск, лениво набегающий на берег волны. А может быть — это скамейка под кустом распутившейся сирени в вашем саду? Или беседка на пригорке? Красивая ажурная беседка, увитая виноградной лозой, из которой открывается чудесный вид на поля, уходящие за горизонт. А может быть, вы просто лежите на лугу и смотрите в высокое голубое небо и наблюдаете, как плавно и важно плывут легкие облака. И вы вдыхаете полной грудью необычайные ароматы этого чудесного луга и слышите стрекот кузнечиков, и даже слышите взмахи легких крылышек бабочки или стрекозы? А может быть, это хорошо знакомая вам комната с красивой мебелью и приглушенным светом, в



которой царит спокойная и мягкая тишина, та тишина, в которой вы сейчас нуждаетесь. Или вы слышите приятную мелодию, которая позволяет вам расслабиться еще больше и почувствовать необычайную легкость во всем теле...

Словом, это может быть любое место, где вы полностью расслаблены и ощущаете полную гармонию с собой и всем миром, а главное — здесь вы чувствуете себя в безопасности.

Находясь в этом месте, обратите внимание на все, что вас окружает. Запомните краски, которые вы видите и звуки, которые слышите. Обратите внимание на то, как вам сейчас хорошо и спокойно.

А теперь откройте глаза и встаньте.

Получилось? Замечательно! Я очень рада за вас.

Как вы чувствуете себя сейчас, открыв глаза и выйдя из этого приятного состояния? Вам легко и спокойно, или вы чуть не уснули, лежа на своей кровати? Или вы бодры и готовы сделать все, что наметили на сегодняшний день? Вам понравилось то, что вы сделали? Уверена, что да. Так знайте, что в любом месте и в любое время вы можете сделать

это упражнение. Это ваша первая визуализация. И в ней нет ничего не приятного и страшного, и она всегда поможет вам расслабиться, отдохнуть и отвлечься от всего, что вас окружает. Делайте это ежедневно. Посвятите этому 10–15 минут своего драгоценного времени. Хотите утром, когда только проснулись, хотите — вечером перед сном. Или сидя в своем кабинете, когда вы сможете позволить себе небольшой перерыв.

А возможно вы вернулись к действительности немного озабоченной. Вы не представили себе ни морского берега, ни поляны, ни чудесной комнаты? И не было ни красок, ни звуков, ни запахов? Ничего страшного. Вы расстроены, что не смогли вообразить себе что-то? И вы думаете, что начисто лишены воображения? Не беда. Не все получается с первого раза и многому в этой жизни приходится учиться заново. Так и вы, я абсолютно уверена, очень скоро научитесь делать это упражнение. Если у вас нет сейчас такого святого для вас места, вы непременно создадите его в своем воображении. И тогда всякий раз, когда вам будет плохо или тоскливо, одиноко или вы почувствуете себя несчастной, вы найдете несколько минут для того, чтобы очутиться здесь, в своем мире, и сможете в полной мере отдохнуть и расслабиться. Ведь на это упражнение не нужно много времени и нет

необходимости заставлять себя что-то воображать. Ваше подсознание непременно поможет вам сделать это. И со временем это упражнение вы будете делать с удовольствием, и будете получать истинное наслаждение.

Ну, а если в вашем святом месте вы не одни? И кто-то находится рядом с вами? Это прекрасно. Посмотрите внимательно на этого человека. Если вы не знакомы, то познакомьтесь с ним. Он добр к вам, приятен вам? Вы чувствуете себя рядом с ним защищенной? Замечательно! Немного позднее вы сможете поделиться с этим человеком своими самыми сокровенными мыслями и желаниями. Вы будете готовы поделиться с ним радостью и печалью, задать вопросы и попросить совета. Это ваш личный гид и попутчик на вашем новом пути, и вы всегда можете быть с ним предельно откровенной. Ведь этот ваш новый друг и гид — это вы сами, это ваше подсознание, которое бережет и охраняет вас и никогда не принесет вам вреда.

И еще хочу добавить. Не заставляйте себя делать это упражнение. Не насилуйте себя и свои мысли, и не старайтесь направить их в нужное русло. Пусть ваши мысли текут сами, как спокойная река, без усилий и принуждения.

Отпустите их на волю и наслаждайтесь их свободным и счастливым полетом. И визуализируйте тогда, когда вы этого действительно захотите.

Принцип медитаций тот же. Только во время медитаций вы можете задать себе любой интересующий вас вопрос, и вы обязательно получите ответ. Слушайте свой внутренний голос спокойно, не мешайте двигаться потоку ваших мыслей и не принуждайте себя думать о чем-то конкретном. Просто отдыхайте и слушайте. Или просто отдыхайте, не думая и не беспокоясь ни о чем.

— Я получаю удовольствие от своих занятий

— Я уверена, что у меня все получится

— Для меня нет ничего невозможного

\* \* \*

Обеденный перерыв. Я сижу в своем кабинете и пью ароматный напиток. Я очень люблю кофе. А еще я смотрю на пышную белую булочку, которую кто-то из коллег принес мне из магазина. И решаю непростой вопрос: позволить ли себе сейчас

лишние калории или воздержаться. Конечно, лучше воздержаться, но так хочется откусить кусочек от сдобной булочки...

В дверь кабинета робко постучали. Затем приоткрылась дверь и в кабинет осторожно заглянула Вика. Эта хрупкая и миниатюрная девушка очень нравилась мне. Добрая, отзывчивая и неконфликтная. Ее все у нас любили и ласково называли Викуся.

— Вы заняты? — улыбнувшись, спросила она и шире распахнула дверь.

— Нет, Вика, не занята. Заходи, — пригласила я девушку и обратила внимание на то, что она чем-то взволнована.

— Может я не вовремя?

— Нет, нет, проходи, пожалуйста, присаживайся.

Я допила свой кофе и опять с сожалением посмотрела на сладкую булочку.

— Понимаете... — замялась девушка.

— Ты опять поссорилась со своим Сашей? — то ли спросила я, то ли констатировала я факт, но в этот момент я нисколько не сомневалась в том, что все дело именно в Александре, молодом человеке, которого Вика очень любила. Пара жила гражданским браком уже несколько лет, но Саша почему-то не торопился делать предложение красавице Вике, что девушку очень расстраивало. Мы уже много говорили об этом, и всякий раз я просила Вику не расстраиваться и дать любимому время, чтобы созреть для такого ответственного шага.

— Да, — подтвердила Вика мои предположения и на ее красивых глазах проступили слезы.

— Что же приключилось на этот раз? — полюбопытствовала я и подвинула вожделенную булочку девушке. — Хочешь? Она еще теплая.

Вика кивнула и с видимым удовольствием вонзила свои ровные белые зубки в сдобу. А я подумала: «Вот и счастливое разрешение маленькой проблемы. Викасе лишние калории не повредят, а даже будут весьма полезны».

Девушка моментально уплела булочку,

немного успокоилась и принялась рассказывать. Она очень любит Сашу, но они почему-то постоянно ссорятся. По пустякам. Она хочет, чтобы Саша прислушивался к ее советам и делал все так, как она говорит. Но он чаще всего остается при своем мнении, а ее умные советы отвергает сходу. Это очень обидно. Ведь она старается для их семьи сделать что-то хорошее из последних сил. Хочет, чтобы у них все было хорошо и хочет, чтобы Саша был счастлив. И она хочет, наконец, в загс. А он...

— Вика, Вика, остановись, пожалуйста, и успокойся...

Вика вскинула на меня свои прекрасные глаза, которые горели сейчас негодованием и обидой.

— Давай-ка, дорогая, мы с тобой пройдем в комнату отдыха, и будем надеяться, что там никого нет, — сказала я, поднимаясь из-за стола. — Там и поговорим спокойно.

Вика удивленно поднялась со своего стула, и мы не торопясь двинулись в сторону комнаты отдыха. На наше счастье она была пуста.

— Как ты лучше сможешь расслабиться? Лежа на диване или сидя? — я указала рукой на

большой, обитый светлым велюром диван.

— Наверное, сидя... — неуверенно отозвалась Вика и присела на краешек дивана.

— Нет, садись глубже, откинься на спинку... хорошо. Руки положи так, чтобы они тоже были расслаблены. Вдохни и выдохни глубоко, а теперь спокойно дыши и опиши мне, как ты себе представляешь тот знаменательный момент, когда Саша делает тебе предложение.

— С удовольствием, — произнесла Вика и улыбнулась. — Я возвращаюсь вечером с работы. Приходит Саша. В руках у него букет цветов. Хотелось бы, чтобы это были большие белые хризантемы ведь сейчас осень. И я очень люблю хризантемы. Он целует меня и говорит, что меня ожидает большой сюрприз сегодня вечером. Я этому очень рада и в глубине души надеюсь, что он сделает мне предложение сегодня. Мы ужинаем, а после ужина Саша становится передо мной на колени и просит меня выйти замуж. При этом из кармана брюк он достает маленькую черную бархатную коробочку и говорит мне, чтобы я открыла ее. Я открываю футляр и вижу прелестное золотое колечко. Правда, оно несколько дороговато для нашего бюджета сейчас. Саша только что



нашел хорошую работу и наше материальное положение еще далеко от того, чтобы позволить себе такие расходы — ведь до сих пор несколько месяцев работала только я. Вы же знаете...

— Что ты видишь дальше? — мягко поинтересовалась я.

— Он надевает это кольцо мне на палец и говорит о том, что завтра мы понесем заявление в загс. Потом мы объедем наших родных и друзей, и расскажем им о том, что мы женимся...

Вика мечтательно замолчала и на ее лице заиграла счастливая улыбка.

— Замечательную ты мне описала картину, — присаживаясь рядом с Викторией, сказала я. — И это твоё желание непременно сбудется, если...

— Если что? — быстро перебила меня девушка и тревожно посмотрела на меня.

— Если, конечно, ты немножко изменишься.

— Да в чем же? — вскричала девушка и в ее голосе я почувствовала обиду. — Я ведь стараюсь, стараюсь...

— Конечно, милая, ты стараешься. Стараешься верховодить в семье. Ты хочешь быть лидером. Ты хочешь взвалить на себя всю ответственность за вашу маленькую семью. А какую роль ты отводишь Саше? Роль послушного ребенка, который будет беспрекословно выполнять твои приказы? Но я не думаю, что он согласится с этой малопривлекательной перспективой. Ведь он же мужчина. Настоящий мужчина. Самостоятельный и сильный. Мужчина, который в состоянии решать все ваши проблемы. Ты согласна со мной?

Вика несколько рассеянно кивнула головой. Чувствовалось, что она обдумывает мои слова, но до конца согласиться со мной не может.

— Но как же я? Я, что и права голоса не могу иметь?

— Можешь. И будешь иметь свой голос. Но ты просто обязана предоставить ему право на лидерство. И когда ему будет нужен твой совет и ему будет важно знать твое мнение, он непременно спросит тебя об этом. И ты с радостью и совет дашь, и выскажешь свое мнение и поможешь, если твоя помощь будет необходима.

— Но... я же не смогу вот так сразу взять и перестроиться.

— А почему собственно нет? Можно брать себя в руки и не сразу, а постепенно...

— Как это?

— На первых порах больше контролировать себя, а потом и спорить вам будет не из-за чего.

— Но как же контролировать, когда если что не по мне я загораюсь, как спичка!

— Хочешь, я научу тебя, как тушить эту твою спичку? — засмеялась я.

— Конечно, хочу! — всплеснула руками девушка.

— Есть ли в твоей жизни место, где ты чувствуешь себя хорошо и спокойно? — мягко спросила я.

Вика на мгновение задумалась и кивнула головой.

— Хорошо. Попробуй расслабиться еще раз.

Теперь представь его. Закрой глаза и мысленно считай за мной... десять... девять...

Вика откинулась на спинку дивана, и я видела, как черты ее лица становятся мягче, морщинки вокруг глаз постепенно исчезают. Она задышала ровно и глубоко.

— Расскажи мне, где ты сейчас? — тихо спросила я.

— Я сижу на берегу реки. Сейчас лето и очень тепло...

— Река бурная или спокойная?

— Река спокойная. Она течет очень медленно. Иногда мне кажется, что я даже вижу водоросли на ее дне. Вода такая чистая...

— Опиши мне, что ты видишь вокруг себя.

— Поле, но не скошенное, а с зеленой травой. Трава под легким ветерком колыхается, словно морские волны. Они такие легкие, бирюзовые... на другой стороне реки ивы. Они опустили в воду свои ветви и очень тихо вокруг.

— Тебе хорошо сейчас?

— Да, очень хорошо...

— Ты слышишь какие-нибудь звуки?

— Нет, вокруг очень тихо...

— Ну, возвращайся ко мне. Открой глаза и посмотри на меня.

Вика открыла глаза. Они светились радостью и покоем. Этот взгляд заметно отличался от того, который я наблюдала некоторое время тому назад.

— Ты чувствуешь сейчас спокойной и расслабленной? Ты запомнила эти свои новые ощущения?

— Да, — ответила Вика с улыбкой. — Но что мне теперь с этим делать дальше?

— А дальше ты сможешь делать это упражнение ежедневно, или тогда, когда тебе это будет необходимо. Например, ты будешь чувствовать, что злишься на Сашу или на кого-то другого. Или у тебя будет плохое настроение, или кто-то, как тебе покажется, обижает тебя. Со временем ты научишься быстро переключаться со

своих негативных эмоций или неприятных событий дня, на эту светлую картинку. И тогда тебе уже не нужно будет отвечать агрессией на агрессию. Просто ты будешь знать, что не стоит растрачивать свои силы на ненужные тебе склоки, раздоры и ссоры с любимым. Ты просто будешь вовремя гасить свою «спичку». И постепенно тебе и вовсе не придется ее зажигать. Потому что поводов для этого не будет.

— Что-то мне не верится.

— А ты поверь, что это сработает. Поверь мне. Если конечно ты хочешь, чтобы Саша сделал тебе предложение. И именно так, как ты мне это сегодня описала.

Я поднялась и сделала шаг к двери.

Вика вспорхнула с дивана, и с чувством обнял меня:

— Спасибо вам.

— И тебе спасибо.

— А мне-то за что? — удивилась девушка.

— За то, что ты у меня есть, — засмеялась я и мы, весело переговариваясь, покинули комнату отдыха.

Саша сделал предложение Вике следующей весной. Он подарил ей великолепный букет роз. Он также после ужина встал перед ней на колени и преподнес колечко. Правда, оно было не таким дорогим, как в мечтах девушки. Но оно было чрезвычайно милым и дорогим для нее. Несколько дней спустя Вика пришла ко мне и с радостью продемонстрировала свое колечко. И сколько же счастья и радости было в ней! И я уверена, что и дальше ее красивое лицо будет излучать только счастье и радость. И все те трудности, которые могут встретиться на жизненном пути этой пары, Вика и Александр переживут намного легче, чем другие, потому что у них есть свой маленький секрет. Секрет, как гасить «спички».

## 4

Я личность! Единственная и неповторимая!

С этим утверждением согласятся абсолютно все. Да, мы единственные в своем роде: со своими достоинствами и недостатками, желаниями и устремлениями, мечтами и комплексами. Мы, как

разноцветная мозаика. Хочешь — создашь картинку яркую, красивую и жизнерадостную; захочешь — мрачную, в темных тонах и трагическую, а если захочешь, то и светлую, с налетом легкой грусти и печали, спокойную и умиротворенную. Словом, нет конца и края этим бесконечным вариациям.

Мы не можем постоянно находиться в одном и том же настроении или чувствовать себя всегда одинаково. Мы живем среди таких же многогранных личностей, и довольно часто нам приходится принимать те или иные правила игры, которые нам навязывают и окружающие нас люди, и общество в целом. Но мы всегда стараемся сохранить свою индивидуальность. Но иногда мы надеваем на себя маски и рядимся в одежды, совершенно далекие от нашего истинного «Я». В этих чужих обличьях мы чувствуем себя скованно и неуютно, тогда как наше истинное рвется наружу и требует свободы.

Мы хотим разобраться в себе и понять, где мы настоящие — безо лжи и потакания своим неприглядным сторонам, без оправдания поступков, о которых потом сожалеем и за которые виним себя. Мы постепенно обрастаем этой ненужной нам шелухой из навязанных нам



представлений и суждений, а потом переживаем, страдаем и мучаемся оттого, что живем фальшиво и неправильно.

К сожалению, многие пытаются заглушить голос души и муки совести наркотиками и алкоголем, падая все ниже и ниже в бездну, из которой нет возврата. Ведь проще всего спрятаться от жизни и от себя самой в мутном болоте одурманенного сознания. Гораздо проще жить ни о чем не думая, превратившись в зомби и став на дорогу саморазрушения, обреченно ползти к ее финишу. Те счастливицы, которые все же находят в себе силы покончить с прошлым, покончить навсегда со своими пороками и недостатками — все они приходят к Богу, обращаются к своей душе и черпают силы в самой себе, поднимаясь все выше и выше в своих познаниях себя, своего «Я» и окружающего мира. Тогда уже нет необходимости носить чужие одежды и не надо глушить вину в вине, а смертельное разочарование от того, что жизнь проходит бессознательно и бесцельно подавлять наркотиками и прочей гадостью.

Сейчас вы можете спросить меня: «А как быть, если муж (жена, дочь, сын, брат или сестра) страдают от алкогольной или наркотической зависимости и это беспокоит, тревожит и мешает

жить?» Да, вне всяких сомнений, вы всей душой хотите помочь близкому человеку. Вы уговариваете его, водите по врачам, кодируете на какое-то время, но ваш близкий человек вновь и вновь скатывается в эту черную бездну. И он опять глух к вашим словам, уговорам и слезам.

Тогда вам остается только одно: снять свою важность с этой проблемы.

Задайте себе вопросы: «Может дорогой вам человек сам принял решение жить так, как ему хочется? Может быть, он сам выбрал свой путь и ему просто нравится так жить? И можете ли вы заставить его жить по-другому? Можете ли вы заставить его стать счастливым, если он этого не хочет?» Подумайте и запишите ответы на эти вопросы в свой дневник. Может оказаться, что близкий вам человек на самом деле чувствует себя спокойнее и счастливее, спрятавшись от мира и его проблем за алкоголем и наркотиками. Возможно, он просто ищет внимания и любви, которых ему недостает. Возможно, он умелый манипулятор и вызывая вашу доброту, жалость и сострадание, использует вас в каких-то своих корыстных целях.

Безусловно, вы найдете ответы на поставленные вопросы и тогда, вы, переборов себя,

предоставите возможность вашему близкому человеку жить так, как он хочет. Вы перестанете тратить свою энергию на бесполезные уговоры и ссоры, и смиритесь с ситуацией. Вы снимите контроль с этой непростой ситуации и просто будете наблюдать за происходящим со стороны. И поверьте, наступит день, когда близкий вам человек сам попросит вас о помощи, и тогда вы сделаете для него все возможное и невозможное, чтобы помочь ему. И вместе вы непременно победите. Вы начнете совместное движение к цели, оберегая, поддерживая друг друга. У вас появятся новые совместные планы и новые цели, которые привяжут вашего спутника к жизни, а вас — сделают спокойными и уверенными в себе и своих силах.

\* \* \*

В один из непростых периодов своей жизни, когда я отчаянно боролась за сохранение своего бизнеса, мне необходимо было уволить несколько человек, чтобы сократить затраты. Мой выбор пал на трех грузчиков оптового склада. Это были молодые, здоровые и неглупые парни. Я долго не могла понять, почему эти молодые люди, имея семьи и детей, не ставят перед собой какие-то другие задачи. Почему их удовлетворяет эта простая, однообразная, рутинная и безрадостная

работа? Почему у них не возникает желания учиться, что-то познавать и расти? Почему они так рано поставили крест на своей жизни? Неужели и в самом деле, их устраивает эта монотонная и пресная жизнь?

Конечно, отвечала я сама себе — это их жизнь, и они распоряжаются ею так, как хотят. Значит, им так нравится жить. Тяжело отработав день, они почти каждый вечер собирались своей неразлучной троицей и пьянствовали. Довольно часто к спиртному прибавлялись и наркотики. Но пока еще молодость брала свое и на следующий день они приходили на работу в сносной форме. Но так продолжаться долго не могло, и однажды я решила поговорить с ними. Это был откровенный разговор. И одно я поняла: они хотят другой жизни для себя, мечтают о ней, но примитивная лень и неверие в то, что еще есть время что-то изменить в своей жизни, начать все с самого начала, не давали им трезво оглянуть вокруг. Нежелание что-то делать, нежелание осознать себя истинного, страх перед трудностями — вот то главное, что тормозило и мешало их движению вперед.

Куда как легче было лениво созерцать все то, что происходит вокруг, ничего не делать и ждать кого-то, кто изменит их жизнь за них. И надеяться

на то, что этот кто-то даст им счастье, богатство и исполнит все их желания. Они не понимали или не хотели понимать, что эти иллюзии рано или поздно развеются как дым. Но к тому времени, сколько возможностей уже будет упущено и сколько сил уже будет затрачено на бесцельные мечтания и химеры. И потом, как горько будет осознавать, что в свое время не хватило духу взять ответственность за свою жизнь в свои руки, и что не хватило характера медленно, но верно идти к исполнению своей мечты самому. И, наконец, понять, что только мы сами строим свою жизнь, мы, и только мы сами, отвечаем за свои мысли и поступки, и только мы сами в состоянии измениться и изменить все вокруг нас.

После этого непростого разговора один из парней, назовем его Дима, обратился ко мне с просьбой. Ему срочно нужны были деньги. Немного, ровно столько, сколько было необходимо для покупки бутылки дешевого вина. Признаюсь, лишних денег у меня не было, да и жалко было их давать на спиртное. Но Дима так умоляюще смотрел на меня, что я поняла — уговоры и нотации бесполезны.

— Ладно, — огорченно сказала я. — Я дам тебе столько, сколько ты просишь. Но ответь мне,

пожалуйста, на один вопрос. Ты любишь свою жену?

Дима в замешательстве посмотрел на меня:

— А причем здесь моя жена?

— А как ты думаешь, ей нравится жить с тобой? Ты говорил, что вы очень любите друг друга.

— Да, мы любим друг друга. Но я не понимаю, причем здесь моя жена и деньги, которые я прошу вас одолжить? Я обязательно их верну!

— Нет. Дело не в том, что ты мне их вернешь или нет, а в том, что мне кажется, что ты не любишь никого. Ни себя, ни жену, ни очаровательную дочку. Кстати, сколько ей лет?

— Четыре года, — ответил Дима, все еще не понимая, зачем я завела этот разговор.

— Подумай, как долго твоя жена будет терпеть твое пьянство? Насколько хватит ее любви? Ведь вы уже какое-то время жили врозь?

— Да. Она с дочкой жила у тещи, так

представляете, теща меня даже на порог не пускала, — с каким-то непонятым удовольствием вспомнил Дима тот отрезок времени, когда старался не пить, пока уговаривал жену вернуться. Тогда пара общалась только по телефону. Но чувства оказались сильнее, и Оля, так звали жену моего собеседника, вернулась домой.

— Да. Оля вернулась. И как ты думаешь, она рада видеть тебя каждый вечер в подпитии? Нравится ли ей лежать в одной постели с мужем, от которого постоянно разит, как из винного погреба? И нравится ли ей, что ее красивое тело ласкают такие руки?

— Какие такие руки? — Дима недоуменно посмотрел на кисти своих рук, накаченных силиконом. — Нормальные руки. Руки настоящего работника.

— Так ли?

— Она никогда не жалуется и не ругается... — пряча глаза, неуверенно произнес Дима.

— А теперь представь...

— Что представить? — раздраженно перебил меня собеседник, но в то же время в его голосе я услышала и легкую заинтересованность.

— Представь свою дочь лет на четырнадцать старше. Представь ее восемнадцатилетней красивой девушкой. И вот она, твоя самая дорогая девочка на свете, объявила, что влюбилась и собирается выходить замуж. И вечером к вам в дом придет ее избранник знакомиться с тобой. И ты, и твоя жена будете удивлены тем, что услышали. Ваша девочка еще так молода. Ей еще рано выходить замуж. Но дочь покраснев, добавляет, что она ждет ребенка. И непременно выйдет замуж за любимого!

— Ну, вы рассказываете историю о нас с Олей, — удивился Дима.

— Но это еще не вся история, — спокойно продолжила я. — Представь вечер, празднично накрытый стол. Вы с женой волнуетесь и гадаете, каким же окажется избранник вашей дочери? Понравится ли он вам? Ты в душе уверен, что твоя дочь не могла сделать неправильный выбор. И каково же твое удивление, когда, открыв гостю дверь, ты видишь нетрезвого молодого человека, держащего чахлый цветок в руке. Он похож на тебя. Такой же рост, такая же фигура, красное лицо



и руки точно такие же, как твои — грубые, в садах и закаченные силиконом, чтобы в драке...

— Нет, вы все врете! — выкрикнул Дима и уставил на меня злой взгляд. Желваки на скулах заиграли, и казалось, что он выскочит сейчас из комнаты, так и не дослушав меня. — Этого не будет?

— Почему же? — тихо спросила я.

— Потому что моя дочь не выберет такого...

— Какого?

— Ну, такого... такого... — Дима задумался, но так и не смог подобрать нужного слова.

— А я думаю, что она выберет себе в мужа именно такого парня, потому что он очень будет похож на тебя. Так бывает, когда сыновья в жены выбирают девушку похожую на мать, а девочки выбирают в мужа таких юношей как отец. А знаешь почему?

Молодой человек вопросительно посмотрел на меня.

— А потому, что других мужчин у них перед глазами не было. Другого поведения мужчины и отца они не знали просто потому, что девочкам не с кем было сравнивать отца. И его поступки тоже не с чем было сравнивать. И в будущем они будут инстинктивно выбирать того, чье поведение уже привычно и узнаваемо. Ведь изо дня в день твоя дочь видит пьяного отца, возвращающегося поздним вечером. Иногда даже избитого. Сквернословящего и мало интересующегося ею. Она слышит ссоры родителей. Она знает, что после очередной ссоры она с мамой уедет к бабушке. А потом мама все же помирится с отцом, и они вернутся в свой дом. А потом все начнется сначала. И так изо дня в день. И этот сложившийся стереотип повседневной жизни, и образ мужчины, твой образ, Дима, навсегда поселится в ее подсознании, и она так же будет плакать ночами, как твоя Оля и будет страдать. Она не будет жаловаться, потому что сама сделала свой выбор.

— Нет! Моя дочь обязательно будет счастливой. Я мечтаю о совсем другой жизни для нее. Я этого подонка на порог не пушу! И... я запрещу ей замуж за него выходить! Я сделаю все, чтобы он исчез из ее жизни.

— Правда? Но... вряд ли она спросит совета у

тебя, как не спросила совета у своей матери твоя Оля. И я сомневаюсь в том, что ты сможешь убедить свою дочь в чем-то.

— Это совсем другое.

В комнате повисла гнетущая тишина. Дима о чем-то сосредоточенно думал, а я ему не мешала. Спустя некоторое время он криво улыбнулся и произнес:

— Ну ладно. Дайте денег в последний раз. Сегодня еще погуляю с друзьями, а с завтрашнего дня начну новую жизнь.

Дима поднялся со стула и опять умоляюще посмотрел на меня.

— Да, Дима, мне искренне жаль.

Я протянула ему искомую сумму и вышла.

## 5

Дорогие мои читательницы, вы спросите меня сейчас, зачем я рассказала вам эту грустную историю. А затем, чтобы напомнить, что мы сами несем ответственность за свою жизнь. И нашими

занятиями мы не выстраиваем воздушные замки на песке и не пишем фантастический роман. Мы хотим измениться, хотим найти себя или вернуться к себе настоящей. На самом деле хотим. И мы желаем знать, куда нам двигаться. Но как мы можем двигаться дальше, когда не представляем себе, как мы будем выглядеть, когда станем счастливыми? Что мы при этом будем чувствовать? Как и во что мы будем одеты? Какая будет у нас прическа? И какое будет выражение нашего лица? А глаза? Что в этот момент будут излучать наши глаза? И какой будет улыбка на нашем лице? И кто в момент этого счастливого события будет окружать нас?

Так давайте представим себя новую. Счастливую.

Итак, удобно расположимся в нашем любимом кресле или приляжем на диван. Закроем глаза и расслабимся. Посчитаем от десяти до нуля и...

И представим себя... теперь — фантазируйте. И чем ярче и красочнее будут ваши фантазии, тем лучше. Прическа, цвет волос, одежда и ее детали, косметика на лице, золотые украшения, меха, обувь. Заострите свое внимание на выражении вашего лица. Смотрите и замечайте любые детали.

Обратите внимание на окружающую обстановку и на тех людей, которые находятся сейчас рядом с вами.

Вы получаете удовольствие? Или вас что-то смущает и беспокоит? А может быть ваша фантазия уж слишком фантастическая или необычная, несвойственная вам? И вы даже немного растерялись от увиденного вами?

И это замечательно. А знаете почему? Потому что вы выпустили на свет то желанное и сокровенное, что заглушали и подавляли в себе годами, не давая в полной мере открыться и реализоваться. Ваши фантазии слишком смелы? Ну и замечательно! Значит, вы не боитесь перемен, жаждете их и готовы раскрепоститься. Пока в мечтах. Но уже не за горами и то время, когда вы будете наслаждаться своей свободой и в реальном мире. Потому что вы будете думать свободно, вы будете действовать свободно, и будете жить свободной.

Как думаем, так и живем.

Ну, а если ваша картинка скудна и однообразна? Не печальтесь. У вас еще все впереди. Просто думайте о себе, как можно чаще. Смотрите

на себя в зеркало, как можно дольше и улыбайтесь своему отражению, как можно искреннее.

И теперь это упражнение делайте тогда, когда захотите, дополняя свой новый образ все новыми и новыми деталями. Не смущайтесь и не волнуйтесь. Вы уже замечаете, что с каждым разом у вас получается все лучше и лучше. Вы радуетесь своему новому образу. Вы наслаждаетесь им. Вы легко меняете выражение своего лица. С грустного на веселое, с тоскливого на жизнерадостное. И ваши глаза уже излучают свет, а не покрыты пленкой страданий и безысходности. Вы уже начинаете нравиться себе. И вы запоминаете этот новый образ себя. И вы обязательно благодарите себя за эту счастливую работу. И вы понимаете, что вы движетесь вперед с радостью и легкостью. Вам теперь все по плечу! И в вас нет страха! Потому что вы знаете, что в самые трудные моменты своей жизни вы можете расслабиться и представить себя другой, новой. И в этот момент отдыха вы поймете, что все плохое уходит, а остается только приятное ощущение легкости, свободы и счастья.

— Мой новый образ нравится мне

— Мои глаза излучают радость

— Я двигаюсь вперед легко и радостно

— Я благодарю себя за все, что я делаю сейчас

\* \* \*

Помните, я вам рассказывала о своей приятельнице, о бизнес-леди? Вспомнили? Отлично.

В одну из наших встреч Аня попыталась сделать это упражнение. В этот момент я находилась рядом. Аня удобно расположилась на диване. Я заметила, что она немного волнуется.

— Знаешь, я думаю, что у меня ничего не получится. У меня слабое воображение.

— Это тебе только кажется. Ты справишься, — ободрила я свою подругу.

— Но у меня все есть. Я женщина, которая может позволить себе все, что пожелает...

— А ты представь, чего бы тебе еще хотелось, того, чего у тебя нет сейчас, но ты хотела бы иметь в будущем. Не волнуйся и расслабься. Считаем...

где ты сейчас?

— Я в своей квартире...

— Чем ты занята?

— Я читаю документы, которые принесла с собой с работы. Я знаю, что мне непременно нужно доделать свою работу, потому что от этого зависит продвижение моей новой сделки. Мне сейчас нужны деньги. Много денег, потому что я хочу купить дочери и зятю квартиру, да и Сережа в этом году поступает в институт...

— Хорошо. Опиши, во что ты одета сейчас и как ты выглядишь? Как себя чувствуешь?

И Аня принялась описывать себя такой, какой я вижу ее постоянно: в брюках, в свободной блузе, на ногах туфли на низком ходу; без косметики и украшений. Она чувствовала себя немного уставшей, но мысль о том, что работу доделать необходимо, не давала ей расслабиться даже сейчас.

— А скажи мне, эту работу можно отложить на завтра?