Автор: admin
12.03.2014 15:37 -

Как поменять свою жизнь, или Где живут наши возможности?

Есть такой очень растиражированный слоган: «Будущее зависит от тебя!» Да, конечно, это так, но почему именно будущее? Гораздо важнее, по-моему, что настоящее зависит от тебя. Ведь ваше настоящее – это вы настоящий. Такой, какой «здесь и сейчас».

Сколько раз убеждалась – и на своем опыте, и на опыте других, – что лишний вес часто становится надежным якорем в твоем «сегодня». Чтобы именно «здесь и сейчас» с чистой совестью избегать хоть каких-то перемен и изменений привычного своего уклада. «Вот похудею и найду настоящую любовь, работу, друзей, уйду от…» Знакомо звучит? Или так еще: «Да, когда была худенькой, вот тогда и жизнь была…»

При этом мы искренне верим в нашу большую заинтересованность в переменах своей жизни. Только вот одна маленькая, но сводящая «на нет» весь этот интерес деталь: мы помещаем эти прекрасные изменения в свое будущее. Или вспоминаем, «какими мы были прекрасными», уходя в прошлое.

На самом деле именно возможность хоть что-то в себе и в своей жизни поменять коренится в нашем настоящем. В каждой минуте, часе, дне нашей жизни. В том, как и на что мы тратим сейчас свое время. Свои силы. Как относимся к себе – сегодняшней. Как воспринимаем себя и свою жизнь в настоящий момент.

Ведь «я настоящая» – это именно я «здесь и сейчас». Все остальное про меня – это либо воспоминания, либо проекты «как это могло бы быть».

Конечно, планирование будущего – штука хорошая. Но любое планирование начинается с ревизии своих сегодняшних резервов и ресурсов. С подсчета «стартовых капиталов». И достижение любой цели, еще раз повторюсь, это цепочка последовательных шагов.

На какой шаг вы готовы прямо сейчас? Давайте посмотрим, какие у нас активы.

Прежде всего, это наше живое тело. Которое каждый день, каждый час, минуту, секунду поддерживает жизнедеятельность, снабжая нас всем необходимым. Как мы к нему относимся? К этому вечному работяге, изо всех сил старающемуся нам – своим хозяевам – угодить?

Думаю, если вы интересуетесь такого рода статьями, то вы своим телом «здесь и сейчас» мало довольны. Подводит оно вас. Толстеет, может быть, уже и болеет. Гадость какая! Как было бы здорово раз и навсегда убежать от ответственности за свои пищевые привычки и выборы! Да и вообще от ответственности за свою жизнь… Так это грузит… Так злит, когда напоминают, что, мол, ты сам себе свою жизнь устраиваешь… Найти бы кого-нибудь Большого и Взрослого, чтобы он/она отвечали за меня… Вот была бы жизнь замечательная…

Или еще такой подход очень может поддержать в избегании принятия своего «здесь и сейчас». Объявлять себя Жертвой. Обстоятельств, событий, могучих и всесильных Других. Жертвой своего неправильного детства, злых родителей, братьев, сестер – тоже подойдет. «Вот где коренятся мои проблемы с перееданием! Я – Бедная Крошка!» Хорошее утешение…

Только вот какая штука неприятная. Жизнь-то – именно ваша. И тело – именно ваше.

И еще ваши:

– чувства, ощущения, мысли, восприятие мира;
– слова, поступки, поведение, воздействие на мир.

Конечно, мы живем в определенной среде. В окружении близких и далеких для нас людей. И все это каждый день на нас определенным образом влияет. Формируя в большой степени наши системы координат и реакций. Но и мы определенным образом влияем на свое окружение.

А самое главное здесь знаете что? Какая именно возможность, в контексте нашей с

вами темы? Мы точно можем влиять на свое восприятие мира. И изменять свое воздействие на мир. А начинается это с влияния и воздействия на самого себя. Прямо сейчас. Вот здесь.

Вы сидите или лежите, когда читаете это? Попробуйте сделать вот что. Пять-семь спокойных, мягких вдохов-выдохов. Комфортная опора вашему телу. Внимание на тело. Заинтересованное, ласковое, участливое внимание. Вы сейчас в контакте с вашим самым лучшим другом на этой Земле. С тем, кто поддерживает вас всегда и везде. С тем, кто очень-очень старается сделать вашу жизнь лучше. Кто ежедневно, ежечасно, ежесекундно работает на вас, и только на вас.

Попробуйте его за это поблагодарить. Искренне, от души, здесь и сейчас.

И спросите его – как вы можете облегчить его жизнь? Облегчить в прямом понимании этого слова. Чем подлечить, как избавить его от болей и трудностей?

То, что придет: слова, образы, мысли, ощущения – это ответ вашего тела.

Вполне возможно, что оно настолько измучено вашим к нему пренебрежением, что в первый, второй, третий раз оно промолчит. Но если каждый день обращать на свое тело именно ласковое, любовное, поддерживающее внимание, оно начнет откликаться.

Когда оно «откликнется», запишите его ответы. И это будет ваш план на ближайшее время. Начинать его выполнять имеет смысл именно сейчас. И здесь. Каждый день. А по-другому – вы уже и так достаточно по-другому пожили… Может быть, хватит?

Предлагаю вам примерный текст для вашей с этого дня ежевечерней релаксации и настроя на контакт с телом:

«Мое тело – дом моей души. Я принимаю свое тело. Я внимательна к его нуждам и

потребностям. Я кормлю его по его голоду. Мне нравится ощущать себя легкой, подвижной, энергичной. Я забочусь о себе и своем теле. Я ежедневно делаю все от меня зависящее для своего тела и своей души. Я ежедневно формирую свои силу и энергию. Развиваю чувство собственного достоинства. Это то, что делает меня особенной. То, что отличает от других. То, что дает мне энергии быть и жить. Выбор – что чувствовать и о чем думать, как реагировать и вести себя в моей жизни – всегда мой!»

Хорошо, если вы этот примерный текст под себя адаптируете. Без использования приставок «не».

И самое главное в такого рода заботе о себе – ежедневность. Даже самый занятый человек может выделить 20 минут в день для релаксации. Если нет – значит, вы в очередной раз соврали. И себе, и своему телу. Значит, вас все устраивает. А то, что устраивает мало, есть еще здоровье перетерпеть… Ну и хорошо тогда… Хозяин – барин.

Автор - **Ирина Лопатухина**
Источник