

ANASTASIA TRITMAN

ТОМКИМ УЗОРОМ

НА ОСКОЛКАХ  
РЕАЛЬНОСТИ

**Anastasia Raitman**  
**Тонким узором на  
осколках реальности**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70534768](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70534768)*

*SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Вам не кажется, что время суток ощущается как времена года? Утро – это весна. Первые лучики солнца, свежий ветерок, прилив свежести, сил и ожидание радостных событий, который наполнит этот день. Всё словно оживает. День – это знойный летний день. Всё наполнено суетой и жизнью. Вечер – словно осень. День приближается к концу. Все устали, хотят отдыха и расслабления. Время, когда можно остановиться и подумать о прожитом дне, сделать необходимые выводы. Ночь – бесспорная зима. Тут ты либо сладко спишь, либо она пожирает тебя своей морозностью тревоги и воспоминаний. Эта книга рубеж между восприятием мира обычной девушки Элис и выводами философов, психологов и психотерапевтов. Вместе с Элис мы окунёмся в бытовые проблемы большинства людей и попытаемся найти их верное решение.

# Содержание

Глава 1: УТРО...	8
Глава 2: ДЕНЬ...	38
Глава 3: ВЕЧЕР...	86
Глава 4: НОЧЬ...	113

# Anastasia Raitman

## Тонким узором на осколках реальности

**Приятно познакомиться...**

*Привет!*

*Меня зовут Элис. Мне 18 лет, учусь на последнем курсе факультета психологии. Сейчас в твоих руках мой личный дневник, с которым я делилась всеми своими чувствами и переживаниями. Я думаю, что тайное – это самое желанное.*

*Верно?*

*С ним мы пережили многое, возможно он поможет и тебе в чём-то разобраться.*

По утверждению большинства историков, имя Элис имеет древнегерманские корни и переводится как «благородная» или «благородного сословия». Была ли наша Элис такой? И какая она...

Немного наивная, меланхоличная и молчаливая – эти слова самые точные для её описания. Она любила проводить время в одиночестве и получала большое удовольствие, слушая музыку, часами что-то записывать в дневник. Он стал словно её лучший друг, который всегда выслушает, поймёт и не будет критиковать.

Элис учится на последнем курсе факультета психологии. Выбор профессии не был для неё чем-то сложным. В детстве она любила наблюдать за людьми, их эмоциями и действиями. Уже в более сознательном возрасте девочка увлеклась философией, её манили тайны человеческого сознания, поэтому, когда пришло время выбора университета, Элис точно знала, чего она хочет. После поступления, она переехала от родителей и снимала небольшую квартиру вблизи университета.

С детства испытывала проблемы с социализацией. Но впоследствии в её жизни появилась пара человек, которым она смогла полностью довериться и с ними ей было комфортно и весело.

Очень любила гулять в полном одиночестве, погрузившись в свои мысли и любимую музыку. Бывало, заходила в кофейню, недалеко от университета, за невероятно вкусным, воздушным, свежеиспечённым круассаном и стаканчиком чуть горьковатого крепкого кофе с ореховым сиропом.

Девушка была всегда тонкой и чувствительной натурой. Даже в своих самых ярких моментах она не могла избежать

угрюмой тени, которая всегда преследовала ее. Ее мысли и эмоции были глубоким лабиринтом, полным замысловатых психологических пазлов.

Каждый день она просыпалась с тягой внутри, словно несчастье была ее постоянным спутником. Ей удавалось улыбаться, но под этой маской скрывалась неизлечимая душевная боль.

Беззвучный плач, который пронизывал ее душу, она никогда не делила с другими. Ей казалось, что никто не сможет понять ее искренне, а может, даже не захотят. Она изучала психологию, пытаясь найти ответы на свои вопросы, которые то и дело посещали ее сумеречный ум. Она читала о сложных феноменах, прокладывала свою душевную карту, исследовала мастерские психологических процессов своей собственной психики. Но что-то всегда ускользало от ее понимания. Элис была запутана в своих собственных мыслях, как будто плыла в океане безбрежных сомнений. Медленно, но, верно, она скользила по руслу непостижимых мистерий своего внутреннего мира.

Ее друзья называли ее чарующей и загадочной, но лишь она сама знала правду. Ее печальные глаза скрывали стихи, которые она не смела произнести вслух. Порой ее душа взрывалась от стремительных эмоций, и она пыталась изобразить их на страницах своего дневника. Там они преобразались в огонь слов, мирные листы превращались в полотна, соединяясь вместе, чтобы создать ее собственный мир из мелан-

холии и драм.

И все же, в самую глубину своей печали, девушка нашла некую странную красоту. В своем настроении она находила весну и осень одновременно. Они переплетались в ней, создавая музыку, которая была похожа на мягкий дождь, окутывающий нейтральные ландшафты ее сердца.

В своей меланхолии она стала настоящей волшебницей слов, сливаясь с каждым пером и живя в каждой строчке своих историй о себе. И пусть этот туманный налет грусти окрашивал ее бытие, она была полна силы и красоты в своей истории, таинственной и философской «жизни девушки в меланхоличном настроении».

И у неё получилось. Она открыла горизонты психологического понимания и осознала, что именно ее непостоянное настроение является ключом к ее личности.

# Глава 1: УТРО...

Утро – самое отшельническое время суток. Самое спокойное и меланхоличное.

Когда появляются самые первые лучики солнца и освещают всё вокруг, оживает природа. Элис любила ощущать эту слабую теплоту, мягко девствующую на самые тоненькие струны души. Даже в пасмурные дни ощущалась лёгкость и свобода нового дня.

Время – когда город начинал просыпаться. Это невероятное чудо с нотками печали в лицах окружающих, угрюмо плетущихся на работу.

## *Запись 1: Одна среди людей*

*Порой, задумываешься над ходом казалось-бы простых вещей и начинаешь понимать всю сложность механизмов жизни.*

*Удивительный факт, что гармония сохраняется ни смотря ни на что. Вот взять даже этот туман, природа его понятна и легко объяснима, но атмосфера. Чувствуешь спокойствие, умиротворение, лёгкость...*



– Кхм.

– Эээ...мне американо, пожалуйста! И сиропа...ореховый  
Ох, отдаться размышлениям в данный момент было  
немного опрометчивым решением. Уже и не помню, как  
именно дошла до кофейни. Судорожно пытаюсь воспроиз-  
вести всё происходившее в течение последних 20 минут: се-  
рые улочки, автобусы, грустные прохожие...почему они гру-  
стили. Мою очередную попытку закопаться в своих мыслях  
пресекла белокурая особа из кофейни, протягивая мне аро-  
матный кофе и мило улыбаясь. Немного растерявшись, я  
сама невольно заулыбалась, неторопливо притянула к себе  
горячий напиток и кивнув, двинулась в парк. Утро вторни-  
ка [7:45], лёгкий туман окутал полупустую улицу и медлен-  
но тащился между деревьев. Как же тихо вокруг, выключи-  
ла музыку, хочется насладиться этим спокойствием. За-  
тянувшись сигаретой, села на ближайшую скамейку, никотин  
немного вскружил голову и расслабил.

“И так выглядит моя свобода” – эта мысль надолго по-  
висла надо мной в то утро. Спустя время туман рассеял-  
ся, на улице стало больше людей и машин, город ожил, да к  
тому же кофе стал совсем холодным. Я встала и неспеш-  
но побрела домой, ведь чувствовала себя одинокой и нелепой  
среди людей. Одной спокойнее.



## *Запись 2: Человек из тумана*

*Туман плотно окутывал улицы, превращая их в мистический лабиринт.*

*В такие моменты, когда он поглощает все вокруг, душа ищет спасение в тепле и уюте. В кофейне недалеко от университета ощущалась атмосфера загадочности и таинственности.*

*Сжимая в руках теплую чашку кофе, я смотрела вдаль, словно ища ответы на вечные вопросы. Все вокруг казалось таким странным и загадочным. Туман, окутывавший все вокруг, словно создавал ауру тайны и легкой мистики. Ведь именно в такие моменты, когда граница между реальностью и фантазией стирается, события развиваются самым неожиданным образом. Сердце билось в неопределенности, не зная, что принесет этот туман.*

*Время тянулось медленно, словно скованное волшебством. Внезапно, дверь кофейни распахнулась, пропуская внутрь нежеланный порыв ветра. Из тумана вышел человек, его лицо было погружено во мрак.*

*Я ощутила лёгкую дрожь, окутывающую тело, словно предчувствуя что-то зловещее. Незнакомец подошел к столу и улыбнулся. Эта улыбка была таинственной, но в ней было что-то притягательное и захватывающее. Он сел напротив меня и медленно протянул свои руки к моим.*

*Сердце забилося еще сильнее, словно это мгновение изменило все.*

*Все вокруг исчезло, словно туман рассеялся перед нашими взглядами. В голове внезапно всплыла мысль: «история только начинается».*

*Осознание того, что даже в самых мрачных днях, когда туман мыслей окутывает все вокруг, судьба может преподнести самые невероятные сюрпризы. Ведь именно в такие моменты рождаются истории, которые остаются в памяти навсегда.*

*Не всегда реальность соответствует нашим мечтам и ожиданиям, это история правдива лишь отчасти...Конечно же бывают судьбоносные случайности. Но это не тот случай.*

*Вот что говорит об этом клинический психолог, основатель школы психологического боя [«Валаал»](#) Валерий Ивановский:*

*«По сути, вся наша жизнь – это некие конструкты слов; история, которую мы рассказываем сами себе и окружающим. Действительная жизнь всегда коррелирует с повседневной реальностью, в то время как фантазия зачастую не имеет к ней никакого отношения. Социальный мир предъявляет человеку определенные условия и навязывает кодекс приемлемого поведения. Люди пытаются соответствовать требованиям, чтобы занимать оптимальное для них положение в обществе, но кому-то это сложно дается. Большую роль здесь играет то,*

при каких обстоятельствах проходило воспитание и социализация человека.

Внутреннее самоощущение, которое является мощным толчком или напротив тормозом для социальных взаимодействий, закладывается в сенситивный период (от одного года до пяти лет) и предопределяет всю последующую жизнь человека, его отношение к себе и к миру. Если человек не справляется с вызовами социума, он уходит в психические страдания, которые градуируются в современной науке от такого понятия как невроз, психоз, психопатия и прочее.

Симптоматика этих психических нарушений проявляется в том, что человек начинает заниматься фантазированием, то есть он подменяет реальность наиболее подходящей, чтобы чувствовать себя хорошо и испытывать удовлетворения текущим положением вещей.

Если достижение целей и задач, которое позволяет чувствовать себя счастливым, требует огромного количества затрат и активного обмена с социумом, то при фантазировании человек минует все эти этапы и при помощи конструктора из слов строит свои воздушные или около воздушные замки, облегчая свое страдание. Однако в данном случае необходимо понимать, что человек попадает в серьезную ловушку: когда он фантазирует, его словесные конструкты никак не связаны с реальностью, а, значит, неадекватно описывают окружающую

*действительность, являясь неким зачарованным лесом, волшебным болотом, где очень легко утонуть.»*

### ***Запись 3: Эстетическое наслаждение***

*Сила, которая может вдохновить на самые невероятные творения. Она может пробудить в нас страсть и жажду создания чего-то великого. Именно такая тяга к архитектуре пронизывает меня каждый раз, когда я вижу изящные линии и величественные формы зданий.*

*Красота архитектуры необъятна. Она может быть как простой и скромной, так и роскошной и загадочной. Какая бы форма или стиль ни привлекал взгляд, она всегда приносит восторг и впечатление. Это искусство создания пространства, в котором мы живем, работаем и наслаждаемся жизнью.*

*Здания – это не просто сооружения из камня и бетона. Они становятся свидетелями истории, отражением эпох и культурных традиций. Они хранят в себе память о людях, событиях и временах.*

*Архитектура – это язык, которым говорят поколения, передавая свои идеи и взгляды на мир.*

*Каждое здание, будь то собор или небоскреб, пронизано энергией его создателя. Архитектор – это творец, который воплощает свои мечты и вдохновение в материальном мире. Он видит красоту в каждой детали, в каждой линии, и со-*

*здает произведения, которые поражают воображение.*

*Архитектура – это нечто большее, чем просто здания. Она воплощает наши мечты о гармонии, пространстве и свободе. Она позволяет нам избавиться от границ и ограничений и увидеть мир во всей его великолепии.*

*Архитектура – это вечность. Она превращает обычные здания в вечные памятники. Она оставляет след в истории и помогает нам сохранить нашу культурную идентичность. Каждое здание, каждый архитектурный шедевр, становится частью наследия, которое мы оставляем будущим поколениям.*

*Тяга к архитектуре – это любовь к прекрасному, к творчеству и к истории. Это любовь, которая позволяет нам увидеть красоту в самых обычных вещах.*

*Она вдохновляет нас создавать и восхищаться. Она приносит в нашу жизнь гармонию и эстетическое наслаждение.*

*Пусть каждое здание становится монументом нашей любви к архитектуре, мостом между прошлым и будущим. И пусть каждый архитектор продолжает создавать произведения, которые будут восхищать и вдохновлять нас на протяжении многих поколений.*

## **Запись 4: Ритмы**

*Летнее утро окутывало парк свежестыю и нежными лу-*

чами солнца. Природа просыпалась, наполняя воздух ароматами цветов и зелени. Бесшумно шуришали листья деревьев под ногами, словно они тоже вступали в музыкальное сопровождение этого утреннего спектакля.

Я наслаждалась этой гармонией, прогуливаясь по парку. Мелодии приятной музыки заполняли мою душу, перенося меня в другой мир. Мои любимые песни звучали так глубоко и искренне, что я не могла удержаться от замирания сердца и улыбки на лице.

Уютная скамейка, на которой я сидела, стала моим маленьким уголком счастья. Я наслаждалась приятным шелестом деревьев и пением птиц, которые присоединялись к звукам музыки. Разнообразные цветы, расцветая по всей территории парка, создавали красочный фон для этого идеального момента.

Вкусный чай в термосе стал отличным дополнением к моему утреннему наслаждению. Я медленно наливала горячий напиток в чашку и наслаждался его ароматом.

Каждый глоток пробуждал во мне новые эмоции, раскрывая все глубины моей души.

В руках я держала книгу, которую давно хотела прочитать. Она стала моим спутником в этом утреннем путешествии. Страницы повествовали о приключениях героев, которые связывались с природой и музыкой. Я погружалась в их мир, сопереживая им и смеясь над их шалостями.

Парк был наполнен энергией жизни. Люди гуляли, бегали,



катались на велосипедах. Дети играли в песочнице, роняли мыльные пузыри и смеялись во все горло. Все вокруг меня сливалось в единое целое, создавая неповторимые мелодии и ритмы.

Этот момент был моим, и я наслаждалась им по полной программе. Жизнь в парке казалась столь прекрасной и неповторимой, что я жадно впитывала каждую его ноту.

Слушая музыку в парке, я понимала, что именно такие моменты делают нашу жизнь яркой и запоминающейся.

Это волшебное сочетание природы, свежего воздуха, приятной музыки, вкусного чая и хорошей книги в руках позволяло мне почувствовать гармонию и покой.

Когда мои глаза встретились с первыми лучами восходящего солнца, я поняла, что этот утренний ритуал стал для меня настоящим источником вдохновения. С каждым новым утром я обретала новую порцию энергии и силы, готовый встретить все вызовы дня.

Слушая музыку в парке, я погружался в мир мечты и вдохновения.

Любовь к одиночеству, вдохновленность природой и музыкой у неё было с самого детства. Но сейчас хотелось бы остановиться на музыке. Вы слышали про листоманию? Название болезни пошло от истерической страсти поклонников венгерского композитора [Ференца Листа](#), ставшая социальным

феноменом Европы во время жизни музыканта. Это относится к одному из рода зависимостей. Хотя грань между увлечением и болезнью находится там, где удовольствие от музыки переходит в невозможность отказаться от ее постоянного прослушивания.

У Элис – зависимость.

Основатель психоанализа З. Фрейд в своих работах описывал результаты своей работы с пациентами, страдающими различными психическими нарушениями. В одной из них («По ту сторону принципа удовольствия») он пришел к выводу, что одно и то же действие может приносить удовлетворение одной нашей части, и вызывать неудовольствие другой. Тогда становится понятным, почему песни о переживании неудовольствия (грустные песни) пользуются популярностью. Кроме того, в каждой личности существует садомазохистический компонент, выраженный в той или иной степени. В зависимости от преобладания одной из этих частей, предпочтения, скорее всего, будут отдаваться либо грустным композициям, либо тем, в которых описываются переживания агрессии, гнева и злости, направленных вовне.

Баланс мазохистической и садистической частями обладает динамическими характеристиками и меняется в течение жизни, отражаясь в актуальном состоянии человека.

Из этого делаем вывод:

Музыка может быть источником удовольствия

и помощью в уходе от реальности. Однако важно помнить, что музыка не может полностью заменить реальность или решить все проблемы. Хотя она может предоставить временное убежище и эмоциональную поддержку, важно также уметь обращаться с реальностью и решать проблемы на практическом уровне. Если чувство неудовлетворения или зависимость от музыки начинают мешать функционированию в повседневной жизни, возможно, стоит обратиться к помощнику, такому как психолог, чтобы разобраться в причинах и найти более здоровые способы удовлетворения своих потребностей.

### *Запись 5: Икигай?*

*Икигай – японская концепция, которая обозначает главный смысл жизни, ради которого стоит просыпаться каждое утро. Я думаю, это то, что дает нам чувство наполненности, цель и удовлетворение. Разбудить и развить свой икигай – превратить его в живую силу, движущую нас вперед и помогающую нам достичь наших самых сокровенных желаний – может быть настоящим искусством.*

*Моя интерпретация правил икигай состоит не только в выявлении своих страстей и интересов, но и в нахождении их гармонического сочетания в контексте нашей жизни. Оно заключается в поиске того, что приносит нам не только удовлетворение, но и смысл. В этом есть некоторое совер-*

шенство – когда наши внутренние устремления и наша деятельность находятся в полной гармонии, мы находимся на пути к самореализации. Одним из ключевых аспектов икигай является поиск того, что мы любим делать.

Когда мы находим то, что приносит нам истинное удовольствие и в то же время востребовано миром, мы можем сказать, что нашли свое предназначение. Благодаря этому, мы получаем не только внутреннюю радость и удовлетворение, но и приносим пользу окружающим.

Еще одним аспектом икигай является непосредственное влияние нашей деятельности на мир. Идеальное сочетание наших интересов и потребностей общества позволяет нам ощутить, что мы делаем важную работу, что наш труд имеет смысл. Когда наши усилия приводят к позитивным переменам в мире вокруг нас, мы ощущаем глубокое эмоциональное удовлетворение.

И все же икигай – не просто находка, а постоянный процесс. Наш икигай может меняться со временем, и поэтому важно быть готовым и гибким, чтобы изменить наши пути в поисках нового смысла и ощущения нашего места во вселенной.

Итак, воплощение икигай в нашей жизни – это поиск нашего истинного предназначения, нахождение гармонии между нашими страстями и потребностями общества, а также непрерывное открытие и изменение наших путей в соответствии с нашими изменяющимися ценностями и

*внутренним ростом. Когда мы обнаруживаем и развиваем эту составляющую, мы находим истинный смысл жизни и ощущаем глубокое удовлетворение и благополучие.*

**То, что  
хотите  
получить**

**СТРАСТЬ**

**То,  
за что  
вам могут  
платить**

**ИК**

**ПРОФТ**

## *Запись 6: Случай в зоопарке*

*В тихом уголке городской суеты раскинулся удивительный мир зоопарка. Здесь, среди густой зелени и живописных прудов, обитали экзотические звери со всех уголков планеты. Во всяком случае мне так казалось.*

*Мне хотелось погрузиться в настоящее приключение, поэтому утром я решила съездить к животным, понаблюдать за их поведением. Приметить что-то интересное и конечно же поумиляться.*

*И вот мой путь лежал в самый секретный уголок зоопарка, где обитали хищники. На какое-то время я застыла, пристально наблюдая за действиями львов и тигров. Внезапно, из глубины земли, появился странный звук. Тут я решила подойти поближе чтобы рассмотреть источник звука.*

*То, что я увидела, восхитило меня до глубины души. Рядом со львами воинственно шагал гигантский грифон! Он испускал потрясающие рыки, повергая всех вокруг в трепет.*

*Я только потянулась за телефоном, чтобы заснять это «выступление», как в ту же секунду птица вспорхнула и скрылась из вида.*

*Небольшая доля обиды и разочарования охватили меня в тот момент, но где-то глубоко внутри всё-таки пряталась*

искра надежды что он снова появится.

Я пошла дальше, постоянно оглядываясь на то место, где увидела грифона. Но и через полчаса, и через час – он не появился. Уже отчаявшись, я направилась к выходу, как внезапно из густого кустарника послышался негромкий, но такой знакомый звук. Через мгновение я разглядела силуэт могучей птицы. Наши взгляды будто встретились. Без слов, лишь жестом, я решила пригласить грифона поближе, а другой рукой медленно начала доставать из кармана куртки телефон.

Птица пристально смотрела на мои действия, потом осторожно двинулась в мою сторону. К тому моменту я уже включила камеру. Грифон подходил ко мне всё ближе и ближе, а меня уже переполняли эмоции. Волнение и восхищение переплелось со страхом от неизвестности.

И вот он уже почти приблизился ко мне, всю его проходку я сняла крупным планом и была довольна, что у меня есть видео такой величественной птицы – да ещё и так близко.

Звуки джунглей наполняли воздух. А рядом со мной стоял самый настоящий грифон. Так мы простояли, вместе не шелохнувшись секунд 10, затем он вспорхнул и снова скрылся из вида. А я какое-то время ещё стояла с чувством необычайной радости, что дикая птица не испугалась подойти ко мне так близко.

Ещё не раз я вспоминала этот случай и пересматривала видео, это поистине необычный и впечатляющий поход



в зоопарк.

*На грани мечты и реальности.*

## **Запись 7: Выходной для себя**

*Субботнее утро. Я радостно проснулась в своей уютной комнате. Сегодня нет никаких лекций и заданий, поэтому выходной день начался с чувства свободы и возможности сделать все что захочу.*

*Я всегда любила начинать свое утро с тихой медитации и зарядки. Расположила свой коврик для йоги на полу и включила мягкую музыку, чтобы создать расслабляющую атмосферу. В течение нескольких минут сосредоточилась на своем дыхании и почувствовала, как ее тело и разум пробуждаются.*

*После медитации приняла душ и оделась в свою любимую домашнюю одежду. Сегодня – идеальный день, чтобы посвятить его себе. Терпкий аромат кофе наполнил всё пространство кухни. Самое время насладиться своей любимой книгой. Села на своё удобное кресло, завернулась в плед и начала погружаться в захватывающий мир слов.*

*После нескольких часов чтения, я почувствовала, что тело словно окаменело и нужно немного движения.*

*Я решила порадовать себя вкусным обедом. И началась готовка моей любимой пасты с соусом из свежих томатов и базилика. Запах еды наполнил всю кухню.*

*А после вкусного обеда решила потратить некоторое время на свое творчество. Я достала дневник. И начала создавать картину своего дня, вдохновленная этим днём я погружалась в мир слов и размышлений, выражая свои эмоции на чистеньком листе.*

*Я и не заметила, как уже наступил вечер. Планирую порадовать себя вкусным чаем с сладостями.*

*В этот день я поистине чувствую себя полной энергии и благодарности за этот замечательный выходной день. Я знала, что смогу принять все вызовы, которые ждут меня в будущем, с новыми силами и вдохновением.*

Таким образом, история о быте девушки-студентки в выходной день показывает, как важно находить время для себя, для занятий любимыми делами и отдыхом. Это помогает нам зарядиться энергией, вдохновением и насладиться прекрасными моментами жизни.

## ***Запись 8: О силе слов***

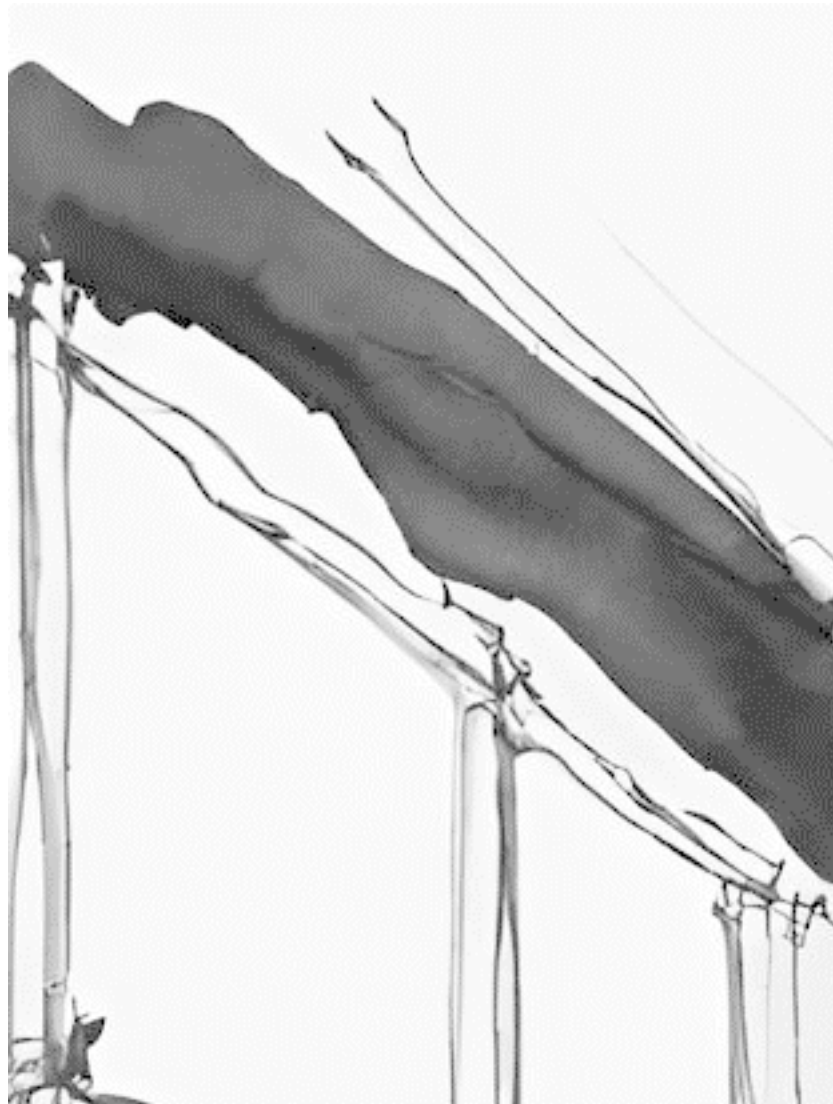
*Когда я вошла в уютную кофейню, мой взгляд сразу упал на маленький плакат с интересной надписью: "Ты можешь изменить мир, начиная с себя" . Эти слова пронзили меня, словно лучи солнца сквозь тучи в пасмурный день. Казалось, что именно для меня эта фраза была написана.*

*Я уселась за столик, не отрывая взгляда от надписи.*

*Она стала для меня источником своего рода смысла и напомнила о том, что каждый из нас способен оказать влияние на мир вокруг себя, начиная буквально с мелочей. Я задумалась о своих действиях, о том, как я могу внести свой вклад в улучшение окружающей среды. Это словно открыло во мне новый источник силы и мотивации.*

*Под влиянием этой надписи я начала задумываться о своих ценностях и убеждениях. Я поняла, что каждый момент может стать возможностью для добрых дел.*

*Таким образом надпись на плакате в кофейне стала для меня источником вдохновения.*



## *Запись 9: Не всё так ярко*

*Нежные лучи утреннего солнышка просачивались сквозь плотную штору и освещали комнату. Наступала весна, что не могло не радовать.*

*Отличительной чертой моей съёмной квартиры в тот момент были зеркала. Хотя смотреться в них сегодня не было никакого желания. Одно из них, три больших зеркала на старом трельяже, который стоял в комнате у окна. Как же красиво в них отражались лучики утреннего солнца.*

*Лёгкий лиричный плейлист, что так давно пылился в глубинах моих сборников, наполнял комнату. В порыве вдохновения и восторга я приблизилась к окну. Резкий поток свежего тёплого воздуха коснулся лица. Вот оно, то состояние покоя и смирения, которое я так давно не испытывала.*

*Вдоволь насмотревшись на всё происходящее во дворе своего дома, мой взгляд упал на стоящие рядом зеркала.*

*Я медленно повернулась в их сторону. Болезненно худое тело, с измученным, но довольным лицом, этот силуэт вызывал двоякое чувство: жалость и хладнокровие.*

*Осознание того, что передо мной стоит в каком-то роде неисправимый оптимист, который в один момент сдался, щелкнуло резкой болью в сердце. Ком подкатил к горлу, внезапно стало трудно дышать. В этот миг потемнело в глазах и тело перестало слушаться.*

*Кулаком я резко ударила в беспомощное отражение, стоящее передо мной.*

*– Как же ты жалкая! – Вырвался крик из самых глубин души, и всё вокруг смолкло.*

*В тот момент тело парализовало, ноги подкосились, и я упала на колени.*

*Боль. Такая пронзительная и долгая боль. Она подействовала отрезвляюще. Стоп, кровь?!*

*И правда, пол подо мной был ярко красного цвета. Кулак и колени резко начало ломить от мелких осколков стекла.*

*Сильно клонило в сон. Сопротивляться я уже не могла и тело невольно полетело вниз. Всё что запомнилось это темнота и непродолжительный, но истошно громкий невыносимый звон в ушах.*

*А потом тишина. Тишина длинной в вечность...*

*Внезапно эту тишину прервал какой-то звук. Это птицы?! Нежное щебетание вырвало моё сознание из тёмного вакуума и вернуло в реальность.*

*– Что произошло? – Странно было озвучивать свой вопрос, ведь я тут одна...*

*Взгляд упал в сторону окна, сквозь него лучи уже сильнее наполняли комнату яркими переливами света, в том числе обволакивая зеркало. На поверхности не было ни единой трещины. Я взглянула на руки – они были в порядке.*

*В тот день я к ним больше не подходила...*

Паническое расстройство. По одной из гипотез оно может развиваться из-за конфликта человека с самим собой, со своими потребностями. Что и произошло с Элис. В частности, данное заболевание помимо панической атаки может спровоцировать галлюцинации.

Основным отличием панического расстройства от других типов тревожных расстройств является его внезапный и неспровоцированный характер.

Из статьи психотерапевта Серегина Дмитрия Алексеевича: «Среди факторов риска можно также назвать курение и психологический стресс. Основным отличием панического расстройства от других типов тревожных расстройств является его внезапный и неспровоцированный характер. Панические атаки, испытываемые людьми с паническим расстройством, также могут быть связаны или усилены определенными местами или ситуациями, что затрудняет повседневную жизнь. У человека развиваются иррациональные страхи (фобии), и в результате формируется устойчивый сценарий избегания подобных ситуаций. В конце концов, картина избегания и уровень беспокойства о новом приступе может дойти до того уровня, когда люди не могут двигаться или даже выходить из дома. При неоднократном повторении панических атак возникает сильное беспокойство о том, что это состояние повторится. Краткосрочными причинами запуска панической атаки является потеря близкого человека, в том числе эмоциональная привязанность к

романтическому партнеру, кризисы или значительные перемены в жизни.

Связывание определенных ситуаций с паническими атаками может создать когнитивную или поведенческую предрасположенность к подобным состояниям. Панические атаки обычно начинаются рано, хотя могут появляться в любом возрасте. У подростков это может быть частично связано с пубертатным периодом. Чаще всего панические атаки встречаются у людей с уровнем интеллекта выше среднего.»

Паническое расстройство тяжелое и неприятное состояние для тех, кто от него страдает. Окружающим важно понимать, что это не связано с слабостью или симуляцией. Проявления панических атак возникают в результате физиологических и нейрохимических изменений в организме.

Существует ряд стратегий самопомощи, которые могут помочь справиться с паническим расстройством. Это может включать регулярные физические упражнения, глубокое дыхание, медитацию, практику релаксации и избегание избыточного употребления кофеина, алкоголя и никотина.

Если вы страдаете от панического расстройства, рекомендуется проконсультироваться с квалифицированным специалистом, таким как психотерапевт или психиатр. Они могут предложить вам подходящие методы лечения и поддержку, чтобы помочь вам справиться с этим состоянием.



## *Запись 10: Автобус*

*Я села в автобус и включила музыку. Мелодичные звуки подраслабили, и я закрыла глаза, погружаясь в мир музыки.*

*Под звуки симфонического оркестра, с его переливали виолончелей, литавры, валторн, и проникновенного текста – мои мысли начали странствовать. Я вспоминала прошлые дни, встречи, разговоры. В музыке была какая-то особенная сила, которая заставляла меня задуматься о своих целях и мечтах.*

*Автобус мчался по улицам города, а я сидела, закрыв глаза, вслушиваясь в каждый инструмент, зарывшись в своих мыслях. Слова звучали как отголоски моих собственных мыслей, и я понимала, что музыка способна дотронуться до самой глубины души.*

*И вот, когда автобус остановился у моей остановки, я открыла глаза и вышла на улицу, но музыка осталась со мной, напоминая о том, что важно не только идти вперед, но и останавливаться иногда, чтобы задуматься о жизни.*



## **Запись 11: Поучительная история**

*Утро. Университет. Лектор по праву постоянно говорил монотонно, постоянно накидывая заумные словечки и термины, сидеть на его лекциях было той еще пыткой. Особенно первой парой.*

*У нужного мне преподавателя появились неотложные планы и получается я зря приехала в такую рань. Чтобы скоротать время – пришлось пойти на занятия к параллельной группе. В аудитории было от силы человек 7, среди которых и я.*

*Чтобы окончательно не уснуть, я решила полистать учебник психологии, в котором наткнулась на одну историю. Если вкратце:*

*«В тихом пригороде жила девушка по имени Дарла. Она всегда была эмоциональным человеком, но часто испытывала сложности в выражении своих чувств. Было так много эмоций в ее сердце, но слова приходили к ней не легко. Однажды Дарла решила пойти на курсы по выразительному искусству.*

*Она надеялась, что это поможет ей научиться передавать свои эмоции через искусство и находить альтернативные способы выражения себя.*

*На первом занятии курса, Дарла встретила учителя по имени Ника. Ника была опытным художником и психотера-*

певтом. Она знала, как помочь людям находить свой внутренний голос и понимала трудности, с которыми сталкиваются люди, когда хотят выразить свои эмоции, но не знают как.

Ника начала работу с Дарлой, помогая ей исследовать различные художественные техники и формы выразительного искусства. Они рисовали, танцевали, писали стихи и даже пробовали скульптурное искусство. Дарла постепенно осознавала, что у нее есть множество способов выразить свои эмоции, даже если слова не приходят сразу.

Со временем, Дарла начала создавать свои собственные произведения искусства, которые отражали ее эмоции. Она рисовала яркие и красочные картины, танцевала с полной самовыраженностью и писала стихи, которые волновали сердца. Она нашла способ выразить свои эмоции через искусство, и это помогло ей почувствовать себя свободной.

Так же Дарла поняла, что искусство может быть мощным инструментом для передачи чувств и мыслей. Она осознала, что каждый имеет свой уникальный способ выражения, и важно найти то, что работает лучше всего для себя.»

Я думаю, что история о том, когда хочешь выразить свои эмоции, но не знаешь как, напоминает, что искусство и творчество могут быть прекрасным способом выражения себя. Найти свой уникальный способ искусства, бывает непросто. Главное не сдаваться и идти до конца.

Большинство психологов и психотерапевтов пришли к выводу, что искусство – это прежде всего выражение чувств и эмоций автора, а потом уже обращение к аудитории. Каждый человек хочет быть понятым и принятым в обществе. Кто-то способен выражать это устно, у других же имеется потребность искать альтернативные способы выражения своих эмоций.

Не всегда этот путь оказывается простым и понятным. Выражение – это деятельность, для которой не существует универсального метода. Пока человек не выразил свою эмоцию, он сам окончательно не понимает какая она.

Когда человек творит для себя, вкладывая определенный смысл – это одно. Когда он делится этим с аудиторией – его посыл может исказиться в мироощущениях окружающих. К этому стоит быть готовым изначально.

Вывод: творчество – это прекрасный способ выражения собственных эмоций, но при необходимости делиться им с большим количеством людей, нужно быть готовым столкнуться не только с пониманием и похвалой, но критикой и непониманием.

## Глава 2: ДЕНЬ...

*День – это время, когда природа и человек ощущают себя наиболее активными и энергичными. Он наполнен движением, суетой и жизнью. День дарит нам надежду на новые возможности и позволяет нам насладиться прекрасной природой и окружающим миром.*

### *Запись 1: Разговор*

*Дальние путешествия на поезде всегда вызывали у меня непередаваемый восторг. Залезаешь наверх, включаешь любимый плейлист, достаёшь книжку и спокойно в путь. В очередной раз я сижу наверху, упиваясь произведением Достоевского.*

*Со временем читать становилось всё труднее и моё внимание переманили пейзажи за окном. Там быстро мелькали деревья, окрашенные в желто-багряные цвета, а за ними виднелись бескрайние поля. Осень в этом году тёплая, сухая. От этого листья на деревьях пожелтели равномерно и в ярких лучах солнца переливались словно золотом.*

*Спустя время я обратила внимание на попутчика, это был седовласый мужчина преклонных лет, с легкой щети-*

ной, в целом выглядевший опрятно. Одет он был в совершенно простую одежду, как мне показалось, совершенно соответствующую его возрасту.

Обычно разговоры в купе не ладились, вот и в этот раз я не горела желанием что-либо начинать и молча отсиживалась на верхней полке. Внезапно эту тишину прервал басистый, немного хриплый голос снизу:

– А вы откуда будете?

Немного опешив от неожиданности, я резко выдала что-то невнятное, мужчина с нижней полки, немного сморщив лицо и вздохнув, сразу притих. От такого мне стало немного не по себе и решив хоть немного перебить неловкость задала встречный вопрос:

– А вы?

– Я приехал издалека, к детям и внуку-и тут собеседник замолчал, сделал глоток свежесваренного чая, а затем продолжил: – А они как оказалось, переехали. Только деда никто не предупредил. А я сюрпризом хотел, вот гостинцев привёз.

Тем временем старик что-то достал из сумки. И тут я почувствовала сладкий тягучий аромат гранатового сока с нотками орехов и кокоса. Это был лукум. В небольшой коробочке лежали шесть ровненьких багровых квадратиков, обсыпанные кокосовой стружкой, а внутри виднелся фундук.

Заметив мой интерес, мужчина воодушевленно произнес:

– Угощайтесь! Домашний, сам делал.

*Я кивнула и взяла кусочек.*

*– Спасибо, очень вкусно!*

*А он продолжил:*

*– Вкусный? Да на здоровье, ты бери ещё, не стесняйся, бери. Что добру то пропадать. – Старик почесал подбородок, тяжело вздохнул и сказал:*

*– Когда-то мы жили большой, дружной семьёй: я с женой, сын с невесткой и маленький внучок. Артуром звать, славный мальчуган, шустрый и прыткий, постоянно за бороду меня дёргал и каждый раз заливался смехом. Потом жены не стало, подкосило это меня не слабо, неуклюжий стал совсем. Вот и приняли решение отвезти меня на родину, в деревню, там природа, воздух свежий. Лет пять уже там живу, хозяйство веду. А тут решил приехать навестить детей, да на внука посмотреть. Стучусь в дверь квартиры, а мне открывают совершенно незнакомые люди. Те напоили чаем и рассказали, что купили эту квартиру уже как три года назад.*

*А контактов ни у них, ни у меня не осталось. Я сильно расстроился, но делать нечего, пришлось ехать обратно. – и тут рассказчик остановился.*

*– А вы будете их искать? – эта история настолько меня поразила, что невольно захотелось узнать немного больше.*

*– Нет – сказал, как отрезал мужчина: – видимо они этого не хотят.*

*И больше мы не разговаривали. Наступила ночь, свет в*



купе погас, а я всё никак не могла отпустить эту историю, «ну как же так» постоянно крутилось в голове. Постепенно мысли расплывались, пока полностью не растворились в темноте. Внезапно чей-то зазвонивший телефон вырвал меня из мира сновидений, не совсем понимая, что происходит, слышался только шёпот, прерывающийся легкими всхлипами:

– Да? Сыночек? Это ты? Это и правда ты? Я совсем недавно выехал обратно. Вы меня встретите? Ой, спасибо вам, дорогие мои! Я выхожу на ближайшей станции!

«Неужели у этой истории будет хороший конец» пронеслось в моей голове, но сон сморил меня очень быстро.

Нежные лучики солнца коснулись лица и заставили проснуться. Растерянно оглядевшись, увидела, что в купе пусто. Я даже не слышала, как он вышел. Тут заметила рядом с собой небольшую картонную коробочку, перевязанную красивой золотистой ленточкой.

Я прижала её к себе, и смотрела на утреннее солнце. «Пусть у вас всё будет хорошо» – прошептала я, улыбаясь сквозь слёзы.



## *Запись 2: Спокойствие*

*Летний день расстилал свои яркие краски по деревенской местности. Природа здесь была величественна и непосредственна, словно она хранила в себе глубокие тайны и секреты. Свежий воздух наполнял легкие и очищал душу, разнося ароматы цветов и трав.*

*Деревенский дом был украшен вещами, которые хранили в себе истории прошлого. Ковёр на пороге встречал гостей, словно рассказывая о былых временах и событиях, ушедших в небытие. Внутри дома царила атмосфера тепла и уюта, словно само время остановилось здесь.*

*Козы, овцы и утки свободно бродили по двору. Одинокий кот, спокойно притаившийся в тени старого дерева, добавлял нотку меланхолии в эту картину. Жизнь в деревне текла медленно и размеренно. Люди здесь знали, как наслаждаться простыми радостями и быть наедине с собой.*

*В такие моменты душа находила умиротворение и покой. Мир вокруг казался идеальным, словно из сказки.*

*Деревенская жизнь наполняла сердце радостью и нежностью. Ведь здесь время теряло свою силу, при этом истинные ценности оставались неизменными.*

*Такой отдых приносил мне покой и спокойствие, наполняя сердце незабываемыми впечатлениями. Ведь среди при-*

роды, наслаждаясь свежим воздухом находишь ту гармонию и свободу, которую так легко потерять в суете городской жизни.

Деревня была моим убежищем. Словно самое драгоценное сокровище.

### **Запись 3: Ветер в волосах**

Какое чудо – почувствовать ветер в волосах, когда твои руки крепко держат руль, а пределы городских улиц покидаются и тает вдалеке.

Поездка на машине за город – это маленькое приключение, оживляющее серые будни. Ощущая природу за окном, я погружалась в свои мысли.

Рядом мой верный друг. Моя собака. Она сидит рядом, волнуется от вибраций дороги и словно пытается надежно держаться на каждом повороте. Взгляд ее глаз наполнен доверием и преданностью. Вместе мы путешествуем, чувствуя, как наши связи укрепляются с каждым километром.

Путешествие на машине – это не только физическое перемещение, но и путешествие внутреннее. Ведь это возможность проникнуться красотой природы, насладиться моментом и забыться вдохновением. По дороге встречаются удивительные места, которые приковывают взоры и вызывают желание остановиться и просто насладиться спокойствием окружающего мира.



*В этом путешествии я чувствую, как моя любовь к жизни оживает, как душа наполняется радостью и спокойствием. Для меня – это настоящий подарок, который помогает забыть о повседневных проблемах и насладиться красотой окружающего мира. Это возможность вновь влюбиться в жизнь.*

#### ***Запись 4: Кино – как способ уйти от реальности***

*Чтобы отвлечься от студенческих будней и как-то развлечься мы иногда ходили с подругой в кино.*

*В уютном зале нас ожидает прекрасный фильм, ароматный попкорн и стакан освежающего холодного чая. Это идеальный способ провести приятный день, забыть о заботах и позволить себе просто насладиться моментом. С первых шагов кинотеатр встречает нас своей особой атмосферой.*

*Люди с нетерпением собираются возле кассы, обсуждают последние новинки кинематографа, любуются яркими постерами. В этих мгновениях чувствуется особая энергия, которая наполняет пространство.*

*Пройдя через двери зала, мы погружаемся в мир кино. Темнота, мягкое кресло, мерцание экрана – все это создает атмосферу погружения в другую реальность. Каждый зритель, забыв про свои проблемы и заботы, становится частью истории, которую рассказывают на большом экране. Кино открывает перед нами новые миры и переживания.*

*Развлечение не может обойтись без вкусняшек, и попкорн – это обязательный атрибут похода в кино. Хрустящие зерна, покрытые ароматным сахаром или солеными специями, прекрасно дополняют нашу кинематографическую гастрономическую палитру.*

*Поход в кино – это не только возможность насладиться фильмом, но и способ провести приятный день. Это время, когда мы можем забыть обо всех делах и просто насладиться присутствием друг друга, обсуждая происходящее на экране и наше мнение о произведениях искусства.*

*Иногда дождь становится неотъемлемой частью этого дня, добавляя в окружающую атмосферу умиротворения. В тот день он сопровождал нас по пути из кинотеатра домой.*





## *Запись 5: Обиды прошлого*

*Душевная боль пронизывала каждую клеточку моего существа. Обида уселась в сердце и превратилась в горькую рану, которая не заживала. Я ощущала, как она отравляет мои мысли и пошатывает душевное равновесие. Но глубоко внутри меня проснулось желание простить, освободиться от этой тяжести и вернуться к светлым эмоциям.*

*Грустная музыка стала моим спутником в этом путешествии к простуженной душе. Ее ноты отражали мои переживания и помогли выразить ту гамму эмоций, которую я не могла объяснить себе словами.*

*Из окна я наблюдала черно-белые тона улиц, город отражал мою внутреннюю пустоту и полное отсутствие ярких красок. Смотреть на мир в такой монотонности подчеркивало мою внутреннюю печаль.*

*Я задавалась вопросами, ища ответы на них в себе. Процесс простить обиду оказался долгим и суровым. Это был поход по тернистой тропе, где каждый шаг требовал сил и сознательного понимания.*

*Я осознавал, что простить – значит освободиться от оков прошлого и дать себе возможность начать заново. Но это также означало принять и осознать свою собственную роль в происшедшем и простить себя.*

*Прощение обиды – это прежде всего подарок самому себе.*

*Это возможность обрести внутренний покой и гармонию. Это путь к умению принимать людей и ситуации такими, какие они есть, и жить в гармонии с самим собой.*

*Важно не заикливаться на прошлом, а идти вперед, обогащаясь новыми опытами и эмоциями. И даже в моменты сомнений, мы можем найти в себе силы простить и начать новую главу нашей жизни.*

Психологи проводили исследование: попросили добровольцев подумать о людях, которые в прошлом нанесли им обиду или обошлись с ними несправедливо. В процессе испытуемым измеряли артериальное давление, частоту сердцебиения, степень напряжения лицевых мышц и активность потовых желез. Нетрудно догадаться, что происходило с участниками тестов, когда они думали о неприятных событиях: они потели, сердце начинало биться чаще, давление подскакивало. На эмоциональном уровне они испытывали злость, подавленность, тревогу, теряли ощущение контроля над собой. Все это типичные признаки сильного стресса.

Цель обиды – переживание оппонентом негативных чувств. Человек, который вас оскорбляет, явно хочет сделать вам больно. Человек, который молчит, потому что обиделся, тоже хочет, чтобы вы страдали – от беспомощности, совести, вины.

Главное правило – не пытаться строить «безобидные» взаимоотношения с людьми, а постараться выстроить максимально комфортные. В

чём же разница? В целом обидеть можно осознанно и бессознательно. Одна и та же модель поведения может быть воспринята по-разному – это то, что было заложено ценностями семьи, в которой воспитывался человек. Важно не пренебрегать общением с дорогими вашему сердцу людьми. Задавайте вопросы, такие как: «Как ты хочешь?», «Как ты себя почувствуешь, если я сделаю вот так?» или «Какие мои действия тебе сделают больно?».

Эти вопросы настолько же важны, как и спросить у человека имя. Расскажите о себе, послушайте о человеке – это будет самым правильным способом начать здоровые взаимоотношения.

Возвращаясь к прощению обид, не ждите, что вы мгновенно сможете избавиться от накопившейся боли и начнете великодушно относиться к обидчику. Изначально нужно осознать итоговую цель, наблюдать за процессом и перестать ругать себя за то, что он идет недостаточно быстро. Вы будете продолжать помнить о случившемся, но перестанете бесконечно думать о том, как несправедливо с нами обошлись. Такие мысли неизбежно будут возникать время от времени, но вы уже приняли решение и каждый раз сможете напоминать себе об этом и стараться избавиться от наваждения. Это потребует практики, но с каждым разом будет все легче.

В этот сложный период важно полноценно заботиться о себе. К примеру, полезно отказаться от некоторых вредных привычек (злоупотребление алкоголем, самоизоляция, многочасовой просмотр

телевизора, излишние траты) и заменить их чем-то здоровым и продуктивным. Хорошенько выспитесь, сходите на прогулку, встретьтесь с друзьями – это поможет избавиться от тревожных мыслей и наполнить жизнь положительными эмоциями и яркими красками.

## *Запись 6: Случай в университете*

*Весь день мы занимались изучением различных аспектов психики и поведения людей. Перед нами стояла задача разобраться в механизмах образования убеждений и формирования стереотипов.*

*Мы разбились на команды чтобы небольшими группами изучать разные источники информации, проводить эксперименты и анализировать результаты. Благодаря взаимодействию и обмену идеями, мы легко и радостно изучали что-то новое.*

*И вот, во время перерыва между лекциями, одна из девочек решила поделиться своим странным сновидением, которое она видела накануне. Ее рассказ вызвал всеобщий интерес, ведь психологи всегда готовы изучать любые аспекты человеческой психики.*

*Она начала свой рассказ:*

*"Я видела сон, в котором мы все учились вместе, и наша группа была разделена на две команды: левую и правую. И,*

*что самое странное, эти две команды почему-то вели себя по-разному. Левая – была активной, но весьма напряженной. Они постоянно спорили и соревновались друг с другом. В то же время, правая – работала в тесном сотрудничестве и практически не испытывала никакого напряжения. И хотя во сне эта ситуация не показалась мне странной, я поняла, что это отражение наших реальных отношений.»*

*Этот рассказ вызвал небывалый интерес у всех нас. Мы начали обсуждать свои взаимоотношения и действительно заметили, что подобное разделение на "левую" и "правую" команды в некоторой степени присутствует и в нашей группе. С этого момента мы стали изучать, почему некоторые группы людей предпочитают соревноваться, а другие – работать в команде. Постепенно, мы начали осознавать, что наше поведение определяется не только внутренними стремлениями, но и условиями, в которых мы находимся.*

*В результате исследования мы пришли к выводу, что определенные социальные факторы и групповые нормы могут влиять на режимы работы коллективов. Важно осознавать, как они воздействуют на нас и наши отношения с окружающими.*

*Этот случай позволил нам лучше понять механизмы формирования групповой динамики. Мы осознали, что наши отношения могут повлиять на работу в команде и достижение общих целей. И теперь мы смотрим на свои отношения в группе более внимательно, стараясь развивать со-*

*трудничество и создавать условия, способствующие плодотворному обучению и росту каждого из нас.*

*В тот день наша команда получила высший балл за тему исследования и те выводы, к которым мы пришли сообща.*

Конкуренция может быть ключевым мотивирующим фактором для достижения результатов и целей, при этом, если она используется несправедливо или ею легко манипулировать, то она может вызывать страх, стресс и тревогу. Например, она может побудить участников команды сосредоточиться на том, чтобы стать лучше, чем вчера, но при этом стремление к получению быстрых результатов может ухудшить качество и производительность.

Ценность конкуренции дуальна и имеет за собой много «но...». Не многие понимают, как правильно её подать, чтобы создать не открытое соперничество, а взаимовыгодную атмосферу.

Так же, как и сотрудничество – совместная работа помогает укрепить отношения и создать ощущение сплоченности в команде, но при этом может привести к конфликтам в команде, если ее участники используют разные способы и стили работы.

Важно осознавать свои сильные и слабые стороны для понимания своей роли в команде, тогда общими усилиями будет достигнут лучший результат.

## **Запись 7: Как узнать себя получше**

*История моего путешествия в мир психологических тестов началась давным-давно, когда я решила, что настало время познакомиться с собой настолько, насколько это возможно. Меня всегда привлекала мысль о том, что мое внутреннее "я" может быть глубже, чем я могла себе представить. И вот я отправилась в этот увлекательный путь исследования самого себя.*

*Первым шагом на моем пути был стандартный тест на **личностные черты**. Внимательно изучая его вопросы, я честно отвечал на каждый из них, надеясь, что таким образом смогу взглянуть на себя и свои качества без прикрас. Результаты оказались удивительными – я узнал о себе немало нового, на что раньше не обратил внимания. Пришло некое осознание, что психологические тесты действительно способны раскрыть множество тайн о нашей внутренней природе.*

*Следующий шаг – тест на **тип личности**. В нем вопросы о том, как я воспринимаю мир вокруг, раскрыли новые грани моей индивидуальности.*

*Он открыл мне глаза на некоторые аспекты моей личности, которые я раньше не замечала. Такая информация была незаменима для дальнейшего исследования себя.*

*Также я попробовала себя в тесте на **эмоциональный***

**интеллект** . Это было настоящее путешествие через мои эмоции и чувства. Вопросы, касающиеся моей способности распознавать и контролировать эмоции, позволили мне лучше понять свою эмоциональную сферу и ту информацию, которую она передает мне. Этот тест раскрыл мне, как я реагирую на стрессовые ситуации, как могу эффективно управлять своими эмоциями и как они влияют на мои отношения с окружающими. Я обрел новые навыки самоконтроля и улучшил свои отношения с собой и другими людьми.

Мое путешествие в исследование себя через психологические тесты стало важной частью моего личностного роста. Тесты стали для меня не только способом узнать себя, но и возможностью развития и самосовершенствования.





*Осознавая, что путешествие к самопознанию не имеет конечной точки, я продолжаю изучение себя через различные психологические тесты. Они придают новые оттенки моей личности и помогают мне раскрывать свой потенциал.*

## ***Запись 8: За вдохновением***

*В знойный летний день, когда солнце сверкало на небе, я решила отдохнуть от шумного мегаполиса и заняться своим любимым занятием – поиском вдохновения. Мой выбор пал на маленький городок на берегу моря, на его окраине располагался уникальный ресторан "Иллинар".*

*Захватив блокнот и ручку, я без раздумий поехала туда. Великолепное здание старинной архитектуры, витражные окна, уютные каменные комнаты – все оставляло впечатление, словно я попала в сказку.*

*Столики были уютно расставлены, атмосфера была пропитана теплом и ароматами нежных цветов. Каждая деталь интерьера в этом ресторане свидетельствовала о искусности мастеров. Я выбрала столик у огромных окон, открывающих захватывающий вид на море. Это место, казалось, создано для наслаждения одиночеством и вдохновением.*

*Меню у ресторана было богатым и разнообразным, но на мгновение я остановилась на разделе "персональное ме-*

ню для одиночек". Повару необходимо было заранее предупредить о своем приходе, чтобы он мог приготовить идеально подходящий обед только для вас. Я заранее уже занесла своё имя в резерв.

Чуть позже, официант принес мне нежный и самобытный салат из свежих местных овощей. Вкус и запах в нем были неповторимыми, и я словно ощущала, как каждый кусочек пробуждает во мне новую волну воспоминаний и чувств. Следом было подано аппетитное главное блюдо – жареный лосось с нежным соусом и рисом.

Во время обеда я ощущала себя полностью свободной и на мгновение забывала о суете повседневной жизни. Окруженная уютным интерьером и морем, я наслаждалась каждым глотком свежесваренного терпкого кофе и вкуснейшей выпечкой из местной кондитерской. Блюда в ресторане "Иллинар" не просто кормили, они рассказывали историю, вдохновляли и восхищали.

Когда я уже насытилась не только едой, но и эмоциями, я открыла дневник и погрузилась в мир своих маленьких историй.

Время пролетело незаметно, и вот я уже порядком уставшая решила немного прогуляться по берегу. Мягкий, свежий ветер словно обнимал и дарил тепло не только телу, но и моей душе. Чайки кружили над морем, словно в танце. Я была поистине вдохновлённой и радостной в этот миг.



## **Запись 9: О силе воображения**

*Скучная лекция о психологии продолжалась уже несколько часов. Профессор монотонно говорил о теориях личности и методах исследования психических процессов. Мы сидели в аудитории смирно, но попытки сохранять внимание начинали исчезать. Я смотрела в окно, мечтая о более интересных занятиях.*

*За окном расстилался зеленый газон, на котором собрались множество птиц. Они были разных видов и размеров – голуби, воробьи, грачи. Птицы кружили над землей, создавая музыкальный концерт своими песнями. Казалось, они знали, что студенты нуждаются в смене обстановки, в прекращении этой скучной лекции.*

*Я сидела и представляла, как было бы здорово стать птицей и пролететь над всеми этими зданиями и улицами.*

*Вдруг, голубь сел на подоконник прямо передо мной. Он смотрел на меня, словно пытаясь передать какое-то послание. Голубь мягко кивнул головой и взмахнул крыльями, словно приглашая присоединиться к нему.*

*Я словно решила не упустить эту возможность и прыгнула через окно, оказавшись на свободе, среди птиц. Моё тело преобразилось, вместо рук выросли крылья и смело взмахнув ими я взлетела в небо, примкнув к стае птиц.*

*Вместе мы прокружили над университетскими зданиями*

ми, смеясь и радуясь жизни. Увидели моих одноклассников, все они были заняты своими повседневными делами. Время пролетало незаметно, и нужно было вернуться в аудиторию, прежде чем кто-то заметит моё отсутствие. опустившись на землю, я преобразилась обратно в человека. Прошла в здание университета, и вот передо мной уже дверь в аудиторию, с которой я так нагло сбежала. Дверь открылась...

– Элис! Вы с нами!?

Я открыла глаза. Вся аудитория пристально смотрела на меня, не исключением был и профессор, которому пришлось прервать свой монолог.

– Я? Да, извините, всё хорошо...

Невнятно и растерянно пробормотала я.

Учитель лишь ухмыльнулся и начал говорить о психологических аспектах мечты и фантазии. Но в этот раз в нём что-то изменилось. Его тембр стал живее, а монолог наполнился яркими примерами из реальной жизни.

После лекции он позвал меня, и сказал:

– Запомните, Элис. Преднамеренное пассивное воображение продуцирует специально создаваемые образы (грезы), не связанные с волей, которая могла бы способствовать их воплощению в жизнь. Преобладание в воображении грез свидетельствует об определенных дефектах развития личности.

Эти слова словно электрический заряд прошли по моему телу. Нужно лучше изучить себя? Или уже необ-

*ходимо обратиться за помощью. И с чего вообще он сделал такие выводы? С этими вопросами я и покинула аудиторию. Его слова дали мне пищу для раздумий.*

Все функции воображения играют важную роль в жизни человека. Они помогают нам представлять себе реальность в виде образов и использовать их для решения задач. Воображение также помогает нам регулировать наши эмоциональные состояния и удовлетворять наши потребности. Оно участвует в произвольной регуляции наших познавательных процессов и помогает нам управлять вниманием, памятью, речью и эмоциями. Кроме того, воображение позволяет нам формировать внутренний план действий и манипулировать образами, выполняя их в уме. В целом, воображение является незаменимым инструментом для нашего мышления, эмоционального благополучия и успешной деятельности.

Большая часть современных дискуссий о воображении сосредоточена вокруг конкретных ролей, которые, как предполагается, воображение играет в различных областях человеческого понимания и деятельности. Среди наиболее широко обсуждаемых – роль воображения в понимании чужих умов.

Чтение мыслей – это деятельность по приписыванию ментальных состояний себе и другим, а также предсказанию и объяснению поведения на основе этих приписок. Дискуссии о чтении

мыслей в 1990-х годах часто оформлялись как дебаты между “теоретической теорией”, которая утверждает, что приписывание психических состояний другим людям определяется применением некоторой (неявной) народной психологической теории, и “теорией моделирования”, которая утверждает, что приписывание психических состояний определяется процессом воспроизведения или эмуляции (кажущихся) психических состояний объекта, возможно, с помощью механизмов, задействованных воображением. (Влиятельные сборники статей по этим дебатам включают Carruthers & Smith 1996; Davies & Stone 1995a, 1995b.) В последние годы сторонники обеих сторон все больше сходятся во мнениях, допуская, что и теория, и симуляция играют определенную роль в приписывании психических состояний другим (см. Carruthers 2003; Goldman 2006; Nichols & Stich 2003).

Согласно таким описаниям, притворство предполагает творческое восприятие точек зрения, отличных от собственной, и умение делать это умело. Так же может зависеть от способности человека понимать эти альтернативные точки зрения и способствовать их развитию (быть эмпатичным).

По Канту, когда воображение нацелено на эстетическое, ему позволено участвовать в свободной игре, выходящей за рамки доступного человеку понимания. Таким образом, неограниченное воображение может использовать исходные материалы



и производить результаты, выходящие за рамки имеющихся у человека концепций.

В каждом человеке заключен «кусочек фантазии», но у каждого фантазия, или воображение, проявляется по-разному, в зависимости от направленности личности – ее интересов, знаний, эмоционального настроения.

## *Запись 10: Инь и Ян*

*Парк. Днём, а особенно в выходной день, там много народа. Но жажда прогулки не покидала меня, а особенно никогда не покидало мою собаку. Поэтому мы, не раздумывая собрались в путь.*

*Изрядно вымотанная длительной прогулкой, я решила немного отдохнуть на скамейке. Свободных мест поблизости не было, уже отчаявшись я повернула в сторону дома, как тут на глаза мне попала вдалеке лавочка, на которой сидел один мужчина. Делать нечего, я посмотрела на собачку, по её глазам было понятно, что она тоже хочет немного отдыха. Мы медленно побрели в сторону свободного местечка.*

*– Разрешите, мы присядем? – с лёгкой улыбкой обратилась я к человеку на скамейке.*

*– А вы не откажитесь от одной истории?*

*– Буду только рада!*

Мужчина поднял голову и посмотрел мне в глаза. Взгляд его был тяжёлый, будто полный како-то необъятной боли. Я уселась рядом, собака покорно легла у моих ног, а человек вздохнул и начал свой рассказ.

«В тихой деревне жили два брата – Эдвард и Джордж. Они были совершенно разные. Эдвард всегда был спокоен и уравновешен, его лицо редко выражало какие-либо эмоции. Джордж же был эмоциональным человеком, он всегда показывал свои чувства и эмоции.

Однажды, весной, братья отправились в лес собирать грибы. Погода была прекрасная, солнце светило ярко, и все вокруг цвело и пахло. Эдвард и Джордж шли молча, каждый занят своими мыслями.

Когда они нашли первый гриб, Эдвард осторожно поднял его и положил в корзину. На его лице не было ни малейшей радости или удовольствия. Джордж же прыгал от восторга и восхищения, его глаза сияли от радости. Он бросился к Эдварду, обхватил его за плечи и крикнул: "Это же великолепный гриб! Мы обязательно найдем еще много таких!"

Эдвард улыбнулся и кивнул. В его глазах грибы были всего лишь пищей, не более. Джорджу же грибы приносили радость и удовлетворение, как будто каждый гриб был маленьким сокровищем.

По мере того, как они продолжали свою прогулку, братья сталкивались с различными препятствиями. На их пути встречались грязные лужи, крутые склоны и тернии. Эд-

вард оставался спокойным и решительным, он преодолевал все преграды без видимых эмоций. Джордж же переживал каждое препятствие, его лицо отражало беспокойство и волнение.

В конце концов, братья достигли самой большой грибной поляны. Здесь было множество грибов разных видов и размеров. Эдвард и Джордж начали активно собирать грибы, заполняя свои корзины. Эдвард делал это тихо и спокойно, он не обращал внимание на прекрасное окружение и не испытывал никаких эмоций. Джордж же продолжал радоваться каждому грибу, его лицо светилось радостью и удовлетворением.

Когда они вернулись домой, Эдвард и Джордж сели за стол, чтобы поделиться своими находками. Эдвард вынул свою корзину и начал выкладывать грибы на стол. Ни на его лице, ни в его голосе не было ни малейших эмоций. Джордж же разложил свои грибы со слезами на глазах и рассказывал о каждом грибе с огромной страстью и энтузиазмом. Оба брата были счастливы в своем уникальном опыте сбора грибов, каждый по-своему. И каждый из них понял, что важно ценить и выражать свои собственные эмоции, ведь они делают нашу жизнь яркой и насыщенной.»

Завершив свой рассказ, мужчина встал и быстро ушёл. Эта история чем-то напомнила мне одну из лекций, где нам рассказывали про китайскую философию, про «Инь и Ян»

Инь и ян – важнейшая категория древней китайской фи-

*лософии, отражающая двойственность этого мира. Пять элементов, возникающих в результате взаимодействия инь и ян, создают все материальное многообразие вселенной.*



учение инь-ян было представлено в трактате «И цзин» («Книга перемен»), написанном в VIII–IV веках до н. э. Китайские мудрецы, стремясь понять и систематизировать все огромное многообразие Вселенной, объяснили его при помощи инь и ян. В книге изображены 64 гексаграммы – сочетания шести целых и прерывистых линий. Прерывистая линия – это инь, целая – ян. 64 гексаграммы изображают все возможные сочетания инь и ян и, таким образом, отображают все жизненные ситуации.

При этом последовательность линий показывает развитие данной ситуации. Каждая гексаграмма сопровождается разъясняющими афоризмами и комментариями.

Примеры проявления Инь-Ян в природе и жизни бесконечны. День и ночь, сон и бодрствование, лето и зима, рост и упадок – все эти пары иллюстрируют дуализм Инь-Ян. Инь и Ян не просто противоположности – они взаимозависимы, и одно не может существовать без другого. Этот баланс и взаимодействие Инь-Ян обеспечивает гармонию и равновесие в мире.

Как же инь и ян создают вселенную и поддерживают ее гармоничное существование? Здесь нужно упомянуть еще одну категорию китайской философии – пять первоэлементов, или пять стихий. Это огонь, вода, металл, дерево и земля. Пять элементов образуются от взаимодействия друг с другом инь и ян. Вступая во взаимосвязь, они, в свою очередь, создают

все огромное разнообразие этого мира, в том числе человека.

Умение видеть и признавать противоположные, но взаимодополняющие силы в вашей жизни – это первый шаг к достижению гармонии и равновесия. Понимание того, как они взаимодействуют и влияют друг на друга, может помочь вам принимать осознанные решения.





## *Запись 11: Ссора*

*В университете всегда царит особая атмосфера. Молодые и амбициозные студенты стремятся не только получить знания, но и завоевать свое место под солнцем. Вот и в нашей группе все было не иначе. Обладая разными характерами и взглядами на жизнь, мы часто спорили во время учебы. Я всегда старалась избегать конфликтов и не влезать в споры.*

*Со мной в группе училась девочка Лина. Она была энергичной и самоуверенной, не боящейся выступить на публике и защищать свою точку зрения.*

*Все шло своим чередом, но на одном из занятий нам дали на обсуждение очень противоречивую тему. Лина высказала своё мнение, с твердой уверенностью, что альтернативных вариантов никто высказать не сможет. Но у меня было кардинально другое мнение по этому вопросу. Закончив свою речь, она стояла перед аудиторией, упиваясь восхищением одногруппников.*

*Во мне бушевало куча противоречий её словам. Но высываться мне не хотелось. И тут она сказала:*

*– Предлагаю записать мои слова, как часть лекции и принимать их за однозначную истину.*

*Эти слова настолько всколыхнули во мне обиду и злость за всеобщее покорство и бездействие, что я и не заметила,*

*как встала с места.*

*– А знаете, что, дорогая аудитория, я считаю, что за-  
явленное утверждение в корне не верно!*

*В порыве я выдала свою точку зрения и все аргументы  
против версии Лины. Было ли мне страшно? Нет. В тот  
момент я чувствовала себя героем, который спасает умы  
своих одноклассников, от злой манипуляторши.*

*Закончив свою речь, я почувствовала, как ко мне прихо-  
дит осознание своего поступка. Меня затрясло. Аудитория  
наполнилась аплодисментами, но мне было не по себе, я  
ощущала на себя злой взгляд Лины, чье самолюбие я только  
что разбила вдребезги.*

*Спустя несколько дней после случившегося, во время пе-  
рерыва, мы случайно встретились в коридоре.*

*Недавний спор еще бушевал в наших сердцах, слова ста-  
новились все откровеннее и грубее. Вспыхнувшая ярость за-  
ставила Лину сделать что-то невероятное – она сильно  
ударила меня по лицу.*

*Весь коридор оцепенел от происходящего. Студенты, не  
веря своим глазам, наблюдали за этой драмой. Кто-то уже  
собирался бежать за преподавателем, но передумал, дав  
нам шанс разобраться самим.*

*Я с трудом пришла в себя после удара. Я чувствовала  
только боль и обиду, мне хотелось показать всем что я  
умнее чем она и мою гордость она так просто не растоп-  
чет. Я, сдвинувшись поближе к окну, опираясь на подокон-*

ник, подняла на Лину голову и прошептала:

– Я не ожидала от тебя такого.

В ту же минуту лицо Лины окрасилось в яркий багрянец. По её глазам было видно, что она осознала, что сделала и это видели много народа. Она смолчала, протянула мне руку, извиняясь. Глаза её были полны слёз и отчаяния.

Она упала на колени передо мной и начала на взрыд плакать и тихо повторяла «прости».

Я наклонилась к ней, эта сцена вызывала у меня только жалость. Я обняла её. Так мы просидели весь перерыв.

С тех пор мы постепенно стали лучше общаться, она спрашивала моего совета по тем или иным вопросам, делилась секретами. Не сказала бы что мы стали лучшими подругами, но уж точно не остались врагами.

Феномен агрессивности выступает, с одной стороны, как некая тайна, разгадать которую весьма затруднительно. Но, с другой стороны, есть все основания говорить о том, что и человек далеко не свят. Да и сам источник нравственного, т.е. созидательного, поведения человека усматривался в разных предпосылках. Если мы спросим философов и моралистов: в чем состоит источник нравственных действий, мы получим самые разнообразные ответы: одни будут утверждать, что он заключается в воле Божьей, другие – в нашем собственном интересе, третьи – в нравственном законе, непосредственно лежащем в

нашем сознании.

Нравственность – один из самых важных и существенных факторов общественной жизни, общественного развития и исторического прогресса; мораль. Заключается в добровольном самодеятельном согласовании чувств, стремлений и действий членов общества с чувствами, стремлениями и действиями сограждан, их интересом и достоинством, с интересом и достоинством всего общества в целом. Добровольность и самодеятельность согласования отличают всякое явление нравственности. Нравственное чувство является, по Канту, “некоторой ощущаемой зависимостью частной воли от общей”. Сущность нравственности является предметом этики.

Так же она тесно связана с понятием ценности и морали. Ценность – одна из основных философских категорий, которая служит пониманию глубинных слоев структуры личности.

Моральное сознание содержит не только нормы, но и другие, более авторитетные ориентиры, которые и определяют поведение, выбор в сложных, противоречивых ситуациях. А именно Высшие Ценности, без которых, как отмечал видный русский философ А.Ф. Лосев, поведение человека становится слепым, хаотичным, сумбурным, без определенной направленности. Известный американский психолог А. Маслоу подчеркивал, что приобщенность к высшим духовным ценностям удивительным образом возвышает повседневные потребности людей.

Традиционно выделяемые виды физической, психологической, духовной агрессии присутствуют во всех формах агрессии человека в неразрывном единстве – изменяется только их соотношение, объективно отражающееся в выборе тех или иных средств деструктивного воздействия. Культурно-исторические, социальные условия определяют выбор, как индивидуальной, так и групповой, конкретной культур-антропологической формы агрессии человека. Влияние социокультурных особенностей общества на проявление агрессии человека неоднозначно на различных этапах его исторического развития.

По мере развития культуры общества агрессия человека все больше подчиняется социальным нормам общества, разделяющим формы агрессии на социально-приемлемые и социально-неприемлемые. В периоды стабильности в обществе борьба за удовлетворение своих потребностей ведется человеком преимущественно с помощью социально легализованных форм агрессивного поведения. В периоды кризисов столкновение интересов и потребностей, как отдельных людей, так и социальных групп приобретает такую силу, что для достижения цели становится недостаточно разрешенных обществом средств борьбы. В этом случае, с одной стороны, возникают новые формы и методы борьбы, с другой стороны, начинают активнее использоваться давно запрещенные и осуждаемые средства. При этом все формы агрессии подвергаются обществом

«моральной» ревизии, что в условиях кризисного состояния общества переводит многие формы агрессии из категории социально-неприемлемых в категорию социально-приемлемых.

## ***Запись 12: Самовыражение***

*У каждого внутри живет огонек стремления выделиться, быть уникальным. Я не исключение.*

*Однажды в детстве я увидела на улице девушку с красивой татуировкой на плече. Я помню, как застыла не в силах оторвать взгляд от тонких черных линий, переплетающихся узором на бледной коже той девушки. И в тот момент почувствовала, что татуировка – это не просто картинка на теле, а способ выразить себя, искать смысл внутри себя.*

*Долго времени прошло с того момента, но мое желание только возрастало с каждым годом. И вот год назад я всё-таки решилась на этот серьёзный шаг. Встретившись с тату-мастером, я рассказала ему о своих мыслях и желании найти в татуировке свой смысл. Мастер внимательно слушал, задавая вопросы, пытаясь понять мою идею поглубже.*

*После длительной беседы мы с мастером пришли к выводу, что татуировка должна символизировать стремление к свободе и самовыражению.*

*Мы выбрали изображение птицы, взлетающей в небо, как*

символ освобождения и возможности лететь туда, куда душа жаждет.

Процесс татуировки был необычайно болезненным, но я чувствовала, что это стоит того. Закрывая глаза, я представляла, как каждая игла, проникая в кожу, освобождает от оков страха и сомнений.

И вот всё закончилось. Потрясающая птица горделиво восседает на моем плече. Внутри проснулось чувство гордости и силы. Теперь я почувствовала, что не нужно бояться быть самой собой, выделяться из толпы. Татуировка и правда помогла мне открыться перед миром и стала напоминанием о важности быть верным себе.

Запись 13: У моря

А помните тот ресторанчик у моря? Прихватив подругу, я решила вновь поехать туда.

– Посидим у моря, устроим пикник! – прокричала я в трубку буквально час-полтора назад. И вот мы уже мчимся по трассе, наслаждаться природой.

Был жаркий летний день. Сумки с пикником были мной специально собраны заранее: свежие фрукты, прохладные напитки и аппетитные закуски. Они были готовы создать воспоминания на всю жизнь.

Погода была идеальной – солнце ярко сияло на ясном небе, а легкий ветерок деликатно шелестел листвой на деревьях. Мы разложили мягкие одеяла на зеленой траве в тени величественных ивовых деревьев.

*Вода сверкала на солнце, создавая иллюзию сплошной скатерти. Бесконечная прозрачность воды оказалась по-настоящему завораживающей. Мы наблюдали, как волны играют на поверхности, создавая мерцающие отблески.*

*Я закрыла глаза и насладилась этим мгновением полного покоя и умиротворения. Музыка природы звучала везде: пение птиц, стрекотание сверчков, шелест ветра в листве.*

*Когда ветерок стал сильнее, мы почувствовали, как его холодное прикосновение ласкает лицо, разгоняя теплоту летнего зноя. Чувствовалось, что мы полностью сливаемся с окружающей природой, ощущая связь с каждой частичкой этого мира.*

*Время медленно тянулось, словно замирая для этого золотого мгновения. Тихий разговор наполнил воздух и смешался с нежным пением птиц. Этот момент стал отражением истинного дружбы и близости.*

*Затем мы решили запечатлеть этот день на фотографиях. Улыбались камере, зная, что эти снимки станут бесценными памятными сувенирами о том, как мы провели свое время вместе.*

Дружба – это сугубо личные отношения, которые основаны на заботе каждого друга о благополучии другого, ради него самого, и которые предполагают определенную степень близости. Как таковая, дружба, несомненно, занимает центральное место в нашей



жизни, отчасти потому, что особая забота, которую мы испытываем о наших друзьях, должна занимать место в более широком круге забот, включая моральные, а отчасти потому, что наши друзья могут помочь нам стать личностями. Учитывая эту центральную роль, возникают важные вопросы, касающиеся оправдания дружбы и, в этом контексте, допустимо ли “меняться местами”, когда появляется кто-то новый, а также относительно возможности согласования требований дружбы с требованиями морали в случаях, когда они, по-видимому, противоречат друг другу.

### *Запись 14: Экзамен*

*Последние несколько недель перед экзаменами были для меня настоящим испытанием. Я усердно готовилась к сдаче экзаменов, проводя дни и ночи за учебниками и конспектами.*

*Подготовка была непростой. Запомнить теорию, анализировать случаи из жизни и тренироваться решать практические задачи – то ещё испытание.*

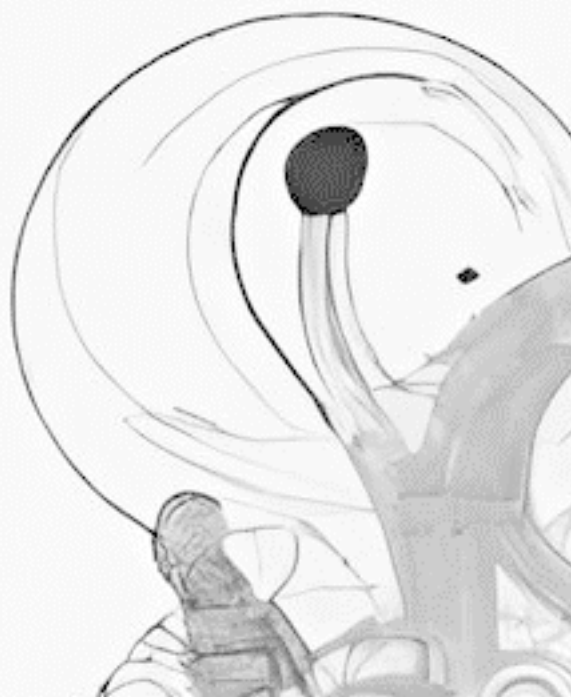
*Наконец, день экзаменов настал. В очередной раз повторив материал, я вооружилась уверенностью. В аудитории села за парту, открыла тетрадь и начала отвечать на вопросы. Моё сердце билось с невероятной силой, но я пыталась сохранять спокойствие и сосредоточение.*

*После нескольких часов напряженной работы экзамены*

закончились. Я покинула аудиторию со смешанными чувствами – волнение отпустило, но осталась тревога за результат. А вдруг я что-то упустила или перепутала? Ну что-ж, уже ничего не изменить...

Через несколько дней настало время узнать результаты. С тревогой в сердце я открыла свою учетную запись и увидела радостную новость – все экзамены успешно сданы!

Я считаю, что экзамены – это важный этап в жизни каждого. Они дисциплинируют, показывают плоды твоих стараний и учат быстро ориентироваться в различных ситуациях.



## *Запись 15: Не такая?*

*Я всегда чувствовала себя немного оторванной от окружающего мира.*

*Наблюдая, как люди вокруг социализируются, находят общий язык, создают круг близких друзей, чувствовала себя как будто невидимой в толпе. Все попытки влиться в общество казались бесполезными, я чувствовала себя чужой.*

*Задавала себе вопросы: "Почему я не такая, как все?", "Почему я не могу найти свое место в этом мире?". Пробовала меняться, подстраиваться под ожидания окружающих, но чувствовала, что теряю саму себя.*

*Однажды, после длительного периода размышлений и внутренней борьбы, решила принять себя такой, какая я есть. Осознавая, что у каждого человека своя уникальность, свои таланты и особенности, я пришла к выводу что не обязательно вписываться в какие-то стандарты, чтобы быть ценной частью общества.*

*С того момента начала строить отношения с окружающими, будучи искренней и верной себе.*

Так скажи мне...

Куда ты пытаешься "вписаться", когда должен принимать то, что делает тебя уникальным и непохожим?

Где ты смягчаешь свои углы, делаешь или говоришь о вещах, которые тебе на самом деле не нравятся, или ограничиваешь себя, чтобы оставаться «как все»?

Ответ искренне, неужели это важнее, чем не потерять своей уникальности?

## Глава 3: ВЕЧЕР...

*Вечер напоминает осень, как своей визуальной атмосферной схожестью, так и своим значением. Это время перехода, когда одно заканчивается, а другое еще не началось. Осень – это период между знойным летом и холодной зимой, а вечер – это окончание дня, где заканчивается суета и все готовятся к отдыху и спокойному сну.*

*Таким образом, вечер является уникальным временем, когда мы можем расслабиться, насладиться приятной атмосферой и готовиться ко сну. Это момент, когда мы можем забыть о суете дня и позволить себе отдохнуть, восстановить силы.*

### *Запись 1: Лучшая подруга*

*Тут я хочу вас просто познакомить с моей лучшей подругой, которая уже неоднократно упоминалась в моих историях.*

*Серые тучи отражались в маленьком окне квартиры. Я сидела на старом диване, обнимая горячую чашку чая. Издалека доносились звуки городской суеты, но внутри моего дома царило спокойствие. Моей единственной компанией в*

*то время была моя собака. Моя Жесси, верный друг, который всегда был рядом. Жесси – породы Акита-ину, просто комок счастья и красоты.*

*Она лежала у ног, смотря на меня добрыми глазами. Ее присутствие наполняло мою жизнь радостью и теплом. Вместе мы переживали радости и печали, делили вместе каждый миг.*

*С*

*ней мы проводили много времени у окна, наблюдая за проходящими мимо людьми и машинами. Собака с интересом смотрела на происходящее на улице, словно она тоже пыталась разгадать тайну этого мира. А я просто наслаждалась этими моментами, забывая обо всех своих проблемах.*

*Часто мы выходили на прогулку в парк, где нас окружали природа и свежий воздух. Там, среди зелени и цветов, мы чувствовали свободу и близость друг к другу. Собака бежала по полям, прыгая и радуясь каждому моменту. А я просто смотрела на нее с гордостью и благодарностью за то, что она была рядом. Но иногда дни становились серыми и однообразными. Тогда я просто обнимала Жесси, чувствуя ее тепло и преданность. Собака была моей опорой, даря мне силы продолжать и верить в светлое будущее.*

*Мы были не просто хозяин и питомец, мы были семьей, которая вместе переживала все радости и горести жизни. Такие моменты наполняли мою душу гармонией. Все проблемы и тревоги казались такими маленькими и незначитель-*

*ными рядом с этой непоколебимой любовью.*

*Наша дружба – самая сильная связь.*





## *Запись 2: Эмоции*

*В нашем мире, где технологии развиваются со сверхъестественной скоростью, где социальные сети позволяют нам быть везде, кажется, что мы стали далекими друг от друга. Отсутствует эмпатия – способность почувствовать и понять чужую боль или радость. Мы забыли, как важно быть рядом, поддерживать и понимать друг друга.*

*Порой в нашей душе образуется опустошение. Мы можем быть окружены толпой людей, но все равно чувствовать глубокую пустоту внутри. Это меланхоличное состояние, когда ни звук, ни цвет не способны вернуть к жизни наши серые дни. Однако, даже в самых темных моментах нашей жизни, появляется луч надежды – любовь.*

*Любовь – это то, что способно сделать нас цельными и дарить смысл нашему существованию. Любовь находит нас в самых неожиданных местах, встречает нас с открытыми объятиями и делает нашу жизнь красочной и прекрасной.*

*Красота окружает нас повсюду, но часто мы торопимся мимо нее, не обращая внимания на маленькие чудеса. Она может быть в нежной улыбке прохожего, в капле росы на лепестке цветка или в теплых лучах заката. Красота заполняет нашу жизнь и делает ее лучше, если мы только сумеем заметить и насладиться этим невероятным даром.*

*Когда мои мысли забиты суетой и тревогами, я ищу уют*

и спокойствие в кофейне за чашкой кофе. Аромат и тепло наполняют пространство, создавая атмосферу умиротворения. Кофе становится компаньоном в моих раздумьях, позволяя мне отвлечься от повседневной суеты и забытья в своих мыслях.

Истории – это то, что делает нашу жизнь насыщенной и интересной. Мысли, переживания – все это соткано в наших личных историях.

Каждый из нас – носитель уникальных историй, которые определяют наше прошлое и влияют на наше будущее. Именно в этих историях мы находим ответы на наши вопросы о жизни и раздумываем о смысле нашего существования.

Жизнь – это не только набор событий и обязанностей, но и путешествие по миру собственных чувств и эмоций. Она ярка и необычна, и каждый день приносит в себе что-то новое и непредсказуемое. В этом путешествии важно находить время для саморазвития, для общения с близкими, для отдыха и размышлений.

Раздумья – это наши внутренние диалоги, которые помогают нам понять и принять себя. Они позволяют нам задаться вопросами о смысле жизни, о наших целях и мечтах. В размышлениях мы открываем новые грани наших эмоций и чувств, и находим внутреннюю гармонию.

Таким образом, эмоции – это то, что делает нашу жизнь насыщенной и уникальной.



### *Запись 3: На пикник*

*Солнце уже начинало клониться к закату, когда я подъехала к дому своей подруги. Она уже ждала меня на пороге с улыбкой на лице. Мы обнялись и, забрав все необходимое, отправились в наше приключение.*

*Дорога оказалась очаровательной и пестрой. Мы прошли мимо живописных лугов, где трава шелестела под нашими ногами, и по проселочным дорогам, окруженным пышной зеленью. Через некоторое время мы добрались до нашего места назначения – уединенного озера.*

*Раскинув покрывало на траве, мы начали раскладывать еду и напитки. Я приготовила вкусные сэндвичи с свежими овощами и мясом, а подруга принесла фрукты и прохладные напитки. Мы наслаждались каждым глотком холодного лимонада и разговаривали о жизни, о наших мечтах и планах. Вокруг нас царила тишина, прерываемая лишь шелестом листьев и пение птиц. Вода озера была спокойной и покрыта ленивыми волнами, которые струились вдаль.*

*Закатное солнце окутывало все вокруг нежным розовым оттенком, создавая атмосферу спокойствия и умиротворения. По мере того, как солнце опускалось ниже горизонта, озеро начало погружаться в полумрак. Я достала из сумки портативную колонку и включила музыку. Мелодичные*

*звуки наполнили воздух, создавая атмосферу еще большего расслабления.*

*Мы закрыли глаза и позволили музыке проникнуть внутрь наших душ. Мелодии пронеслись сквозь наши тела, вызывая приятное ощущение волнения. Мы плавно покачивались в такт музыке, ощущая, как наши проблемы и тревоги улетают с каждой нотой.*

*Прошло много часов, прежде чем мы решили собрать свои вещи и отправиться домой. Наши сердца были полны благодарности за этот прекрасный день, проведенный вместе. Мы понимали, что такие моменты – настоящие сокровища.*

*С тяжелыми сердцами мы оставили это уютное место и попрощались с озером, обещав вернуться сюда в следующий раз.*

Природа и окружающая среда играют важнейшую роль в нашем психическом благополучии. Исследования показали, что проводить время на природе может положительно влиять на наше психическое здоровье, уменьшая симптомы депрессии и тревоги, улучшая настроение и когнитивные функции.

В психологии есть даже специальный термин – «экотерапия».

«Экотерапия» (зеленая терапия, природная терапия, терапия Земли) был введен Говардом Клайнбеллом в 1996 году. Многие исследователи, психологи и практикующие врачи утверждают, что экотерапия

обладает прекрасным восстановительным эффектом, улучшает настроение, снижает раздражительность, помогает в преодолении стрессовых состояний. Человек должен стараться как можно больше времени проводить на природе.

Были проведены обширные исследования, доказывающие преимущества экотерапии при множестве современных социальных заболеваний.

Журнал «Environment psychology» определил, что ежедневное пребывание на природе всего лишь 20 минут повышает вашу энергию и снижает стресс.

Профессор психологии Ричард Райан из Университета Рочестера сказал, что жизненная сила, создаваемая связью с окружающей средой, обеспечивает людей большим количеством энергии и лучшей иммунной системой.

Фактически, в исследованиях Стэнфорда утверждается, что у людей, живущих в городе, на 40% чаще диагностируется расстройство настроения. Эти статистические данные делают еще более важным для городских жителей стараться проводить хотя бы некоторое время на природе, чтобы расслабиться.

Возможности экотерапии поистине огромны. Она может помогать как здоровым людям в трудных жизненных ситуациях, так и людям с различными психиатрическими и медицинскими диагнозами. В Европе и Америке экотерапия вот уже более пятидесяти лет активно применяется как в обычных психологических центрах, так и в специализированных

медицинских учреждениях, ведь природа столь сильна, что может помочь любому человеку.

## ***Запись 4: Вечность***

*Раздумья о вечном обычно меня переполняли, словно пузырьки мыслей, вздымаясь и затем тая, оставляли только тесму смутных ощущений. Вечность – это лишь иллюзия или реальность, которую мы просто не в состоянии понять?*

*Одиночество сковывало мои мысли, словно тесные оковы, не давая возможности найти ответы на свои вопросы. Вечность казалась такой далекой, такой непостижимой. И в этой тишине осознавала, что это лишь часть большего пазла, который я пытаюсь собрать.*

*Мечта об исследовании вечности всегда преследовала меня. Я верила, что технологии могут помочь нам проникнуть в неизведанные миры и открыть тайны вечности. Мечтали ли наши предшественники о том, что однажды мы сможем заглянуть за грань времени? Или они просто принимали свою участь и мир, который им был дан?*

*Технологии стали моим компаньоном в этом путешествии. Они открывали новые возможности, расширяли горизонты и подталкивали к новым горизонтам познания. Но, в то же время, они могли отдалить от сущности вечности.*



*Могли сделать ее еще более абстрактной и неуловимой.*

*И тогда я поняла, что вечность – это не просто скопление времени. Это глубже и сложнее, чем я могла себе представить. Вечность – это состояние души, которое простирается в бесконечности. Это нечто, что не может быть измерено часами и минутами.*

*И теперь, я, кажется, понимаю, что вечность может быть найдена в самих нас, в наших мечтах и раздумьях. Мысли, которые витают в воздухе, словно пыль в лучах солнца, объединяются и создают что-то новое, что-то бессмертное.*

*Вечность – это не только слово, это идея, которая живет в нас, помогая нам искать ответы и разгадывать тайны. Мы можем никогда не достичь истинного понимания ее сущности, но это не мешает нам мечтать и размышлять о ней. Сердце наполнилось меланхолией и нежностью, а душа ощутила мир, который простирается за пределами времени.*



## **Запись 5: Выбор**

*Тот день стал для одной маленькой жизни невероятно судьбоносным, а для меня наполненным гордости. В один прекрасный вечер, прогуливаясь вдоль улицы, я наткнулась на маленького потерявшегося котенка.*

*Котенок был беззащитным и одиноким, и его глазки выражали страх и печаль. Я не могла оставить его таким, но из-за аллергии и под опеку взять не могу. Несмотря на это – осторожно подняла его в свои руки и почувствовала, как сердце ее наполнилось радостью и теплом.*

*Вернувшись домой, сразу же принялась заботиться о своем новом друге. Устроила ему уютное местечко с мягкой подушкой и теплым одеялом. Однако понимала, что не могу его оставить. Он нуждался в постоянной заботе и любви заботливых хозяев. Я решила разместить объявление в интернете о поиске хороших людей, готовых принять котика в свою семью.*

*Долго никто не откликнулся, я уже задумалась о том, чтобы оставить его – и закупиться горой таблеток.*

*Изучив информацию в интернете, поняла, что это глупая затея. И тут наступил ступор. Выкинуть его обратно я не могу, но и если он останется – то загнусь я. Прошло нескольких часов, как вдруг я получила звонок от семьи, которая была готова дать ему дом. Радость наполнила серд-*

*це, я знала, что теперь котёнок будет окружен заботой и любовью.*

*Встреча с новыми хозяевами прошла очень тепло и дружелюбно. Семья была восхищена новым питомцем и обещала заботиться о нем так, как он заслуживает. Я счастливо отдала его в их руки, уверенная, что сделала правильное дело.*

*С тех пор мы с ними оставались друзьями на расстоянии. Семья регулярно делилась фотографиями котика и сообщала обо всех его маленьких и больших приключениях. Я с радостью наблюдала, как он процветал и получал множество заботы и любви от своих новых хозяев.*

Часто мы сталкиваемся с решениями и выборами, которые вызывают у нас напряжение и сомнения. Иногда мы проводим дни и ночи, размышляя, взвешивая все "за" и "против". Но что, если я скажу вам, что иногда лучше просто попробовать, не думая о потенциальной потере?

Жизнь полна возможностей, которые могут быть упущены из-за страха. Страх потери, провала или разочарования. Это страх, который сковывает нашу способность к действию и мешает нам достичь наших целей. Но что, если мы выбросим этот страх и просто попробуем?

Один из самых главных факторов, которые останавливают нас – это опасение потери комфорта

и привычного уклада жизни. Мы боимся бросить свою стабильность ради неизвестности и подвергнуться риску. Но задумайтесь, что вы можете получить взамен. Вы можете найти новые возможности, открыть для себя новые горизонты, которых никогда не смогли себе представить.

То, что ты потеряешь, если просто попробуешь, на самом деле несравнимо с тем, что можешь получить. Можешь потерять некоторое время и энергию, но ты приобретешь тонну опыта и уверенности. Попытка поможет тебе узнать свои сильные и слабые стороны, развить новые навыки и раскрыть свой потенциал.

Мы так часто привязаны к своему настоящему, к прошлому и к тому, что имеем, что забываем о возможностях будущего. Но именно будущее несет в себе шанс на большее счастье и удовлетворение. Тебе нужно просто рискнуть и попытаться, даже если предстоящая ситуация кажется пугающей. В конце концов, наши потери становятся нашими уроками, а наши достижения – фундаментом для новых возможностей.

Не бойся потерять, если ты просто попробуешь. Даже если результат не будет идеальным, ты получишь неподражаемый опыт, который сделает тебя сильнее и умнее. Гордись своей смелостью и не останавливайся перед преградами. Ведь как говорится, "самый большой риск – это не рискнуть".

Так что давай взглянем на будущее с открытым сердцем и разумом, не боясь потерять, но готовыми

к приобретению невероятного. И помни: что ты потеряешь, если просто попробуешь? Возможно, ничего. Но что ты можешь выиграть – это нечто намного более ценное и незабываемое.

## ***Запись 6: Связь поколений***

*Знакомство с некой Надеждой Константиновной было для меня настоящим счастьем. Встреча с ней открыла новые горизонты моей жизни. Долгое время я мечтала найти такого друга, с которым мы понимали бы друг друга с полуслова. Даже несмотря на такую разницу в возрасте – она была старше меня на 30 лет.*

*Вот так случайная встреча в книжном магазине перевернула всё. Надежда Константиновна, невысокая темноволосая женщина в очках, была организатором литературного вечера, обсуждавшего современную поэзию. Мы сразу нашли общую тему для разговора и провели вдвоем часы, обсуждая известных авторов и делившись своими душевными переживаниями.*

*Уже после нашего первого знакомства я понял, что Надежда Константиновна – человек, с которым можно делиться всеми своими мыслями и чувствами. Она была выдающимся экспертом в сфере литературы, но при этом оставалась очень скромной и открытой.*

*Мне было комфортно в её обществе, я словно нашла того, кто был настолько похож на меня. Она была моим надежным соратником во всех моих литературных начинаниях. Она давала ценные советы и поддерживала меня во всех моих творческих стремлениях.*

*Я понимаю, что это знакомство было судьбоносным для нас обоих. Я нашла наставника, которого долгое время искала, а Надежда Константиновна нашла во мне творца энтузиаста, с горящими глазами, которого поистине интересовал её опыт. Наша взаимная поддержка и понимание стали основой нашей крепкой дружбы.*

## ***Запись 7: Ода НАм***

*Было начало осени, мы с парнем, решили отправиться на незабываемую поездку на море. Подарив друг другу билеты на поезд, уже с нетерпением ждали начала нашего приключения.*

*Станция была полна людей, криков и багажа. Мы стояли на платформе, ожидая прибытия поезда. Когда наконец поезд подошел, быстро нашли свои места и устроились комфортно. Уже с первых минут в поезде нас охватило веселье и беззаботность, ведь перед нами открылась возможность провести время вместе, просто наслаждаясь каждым моментом.*

Вагон был полон путешественников, и мы сразу заметили, что все вокруг находятся в приподнятом настроении. Шум разговоров наполнили вагон. Хоть поездка была долгой, но она уже начала оправдывать все наши ожидания.

По дороге мы видели различные пейзажи за окном: прекрасные поля, леса и маленькие деревушки. Природа вокруг нас напоминала о волшебстве и красоте мира.

Наконец, поезд прибыл на морское побережье. Мы спешно собрали свои вещи и выбежали из поезда, радостно встречая свободу от надвигающегося приключения. По пути к пляжу, не могли оставить без внимания мороженое. Яркие витрины киосков привлекали нас своими соблазнительными вкусами и сладким ароматом.

На пляже было множество людей, которые наслаждались морем и солнцем. Вода была прохладной и освежающей, и мы побежали плескаться, как дети.

Вдоволь насладившись купанием, мы сели на песок, разделили мороженое и начали наслаждаться его вкусом. Мы разговаривали о всяких мелочах, а иногда и просто молчали, наслаждаясь друг другом и моментами, которые никогда не повторятся. Вокруг нас были счастливые пары, семьи с детьми, странники и одиночки.

Море собирало всех на своих берегах, чтобы дать им немного отдохнуть и забыть о повседневных заботах. Мы были частичкой этой общей радости и счастья.

Опустившееся солнце окрасило небо в оранжевые и розо-



*вые оттенки, и мы продолжали наслаждаться вечером на пляже. Звуки прибоя, птиц и смеха заполнили воздух, создавая идеальную атмосферу для нашей поездки.*

*Весело и беззаботно мы провели вместе каждую минуту и счастливо, зная, что эти воспоминания останутся с нами навсегда. В тот момент я ещё не знала, но это было наше первое и последнее путешествие вдвоем.*

История их любви была настолько яркой, насколько и короткой...

## ***Запись 8: Неожиданное знакомство***

*Вечером, когда солнце уже садилось за горизонт, мы с Жесси собрались на прогулку. Вышли на улицу и направились в парк, где всегда было много других собак.*

*Моя Жесси была очень дружелюбной собакой. Она всегда радостно встречала других питомцев и лаяла от радости, когда замечала их. Каждая встреча со своими сородичами была для неё настоящим праздником.*

*Прогуливаясь по парку, мы встретили несколько других собак. Жесси подбежала к ним, виляя хвостом и желая познакомиться. Другие собаки отвечали ей взаимностью, и вскоре мы образовали небольшую компанию.*

*Собачья компания двигалась по парку, и мы заметили странный звук, доносившийся из-под куста. Питомцы заинтересовались и рванули вперед, чтобы узнать, что это было. Я побежала вслед за ними и увидела на земле маленького бурундука. Тот был испуган и пытался спрятаться.*

*Нежно приподняв его лапой, Жесси показала, что она дружелюбна. Бурундук осторожно вылез из-под куста и посмотрел на собак с благодарностью. Он почувствовал, что здесь он в безопасности.*

*Такие встречи стали для нас обычным делом. Мы ходили на прогулки каждый вечер и всегда встречали новых друзей. Жесси была дружелюбна и терпелива со всеми. Мы всегда с улыбкой возвращались домой после этих веселых прогулок и с нетерпением ждали следующего вечера, чтобы снова побывать в парке и встретиться со своими друзьями.*

## **Запись 9: Город**

*Шла по городу и любовалась постройками. Каждый дом, каждая улица, каждый парк – все они проникнуты духом истории, воплощением таланта людей, которые создавали эти прекрасные архитектурные шедевры.*

*Первым делом меня увлекла маленькая уютная улочка с узкими домами в стиле Прованса. Теплые кирпичные стены, пастельные оттенки фасадов, горшки с цветами на окнах*

– все это создавало неповторимую атмосферу уюта и спокойствия. Прогуливаясь по улочке, я ощутила, что попала в другую эпоху, когда все было гораздо медленнее и размереннее.

Затем я оказалась в центре города, где возвышался величественный готический собор. Его высокие колонны, резные арки и витражи восхищали своим великолепием. Внутри собора царил тишина, прерываемая лишь шумом органа. Я присела на скамью и просто слушала, как звуки музыки наполняют абсолютно каждый уголок этого великолепного сооружения.

Покинув собор, я отправилась в старый парк, который славился своими скульптурами и фонтанами. Я блуждала среди аллей, наслаждаясь зеленью и красотой природы, которая великолепно сочеталась с произведениями искусства. В парке были установлены великолепные арки и памятники, каждый из которых рассказывал свою историю и восхищал своим мастерством.

Окончательно погрузившись в атмосферу старого города, я обнаружила себя перед зданием современного художественного музея. Оно выделялось среди старого города своей современной и необычной архитектурой. Уникальные формы и сочетание материалов делали его поистине футуристическим. Внутри музея я насладилась выставкой современного искусства, которая заставила меня задуматься и увидеть мир совершенно по-новому.

*Проходя по городу, я столкнулась с таким разнообразием архитектуры, что просто не могла оторваться от этой магии. Здесь были и классические здания в стиле барокко, и современные небоскребы, и деревянные домики. Каждое здание имело свою душу и свою историю, которые проникали в мое сердце и оставались там.*

*И вот, прогуливаясь по последней улице, я поняла, что архитектура – это настоящее искусство. Она способна вызывать эмоции, удивлять и восхищать. В этом городе я нашла новую страсть – страсть к архитектуре. И я уверена, что в каждом городе есть своя уникальная архитектура, которая способна перенести нас в другую эпоху и заставить забыть о суете современного мира.*



## **Запись 10: Разговор**

*Наверно у каждого в жизни был настолько приятный разговор, что запоминаешь его до мельчайших подробностей. Вот такой случился со мной.*

*Прекрасная погода сегодня, не правда ли? – сказала я, улыбаясь своей одногруппнице, когда мы вышли на прогулку.*

*– Да, просто идеальный день для прогулки и отдыха на свежем воздухе, – ответила она, вздохнув глубоко. – Как ты себя чувствуешь в последнее время? Что-то беспокоит?*

*– Ну, если быть откровенной, я недавно начала замечать, что часто сравниваю себя с окружающими и постоянно оцениваю свои успехи. Это стало немного напрягать меня, – призналась я, ощущая, как страх перед осуждением медленно улечивается.*

*– О, я понимаю тебя, – сказала подруга, кивая. – Это распространенная проблема. Мы живем в мире, где постоянно сравниваются и оцениваются достижения других людей. Но важно помнить, что каждый из нас уникален и имеет свои собственные пути и цели.*

*– Я согласна, – сказала я, расслабляясь. – Но как избавиться от этой привычки сравнивать себя с другими? Что можно сделать, чтобы почувствовать себя увереннее и самодостаточнее?*

*– Один из способов – развивать самосознание, – ответи-*

ла подруга. – Когда мы осознаем свои мысли и эмоции, мы можем отделить их от внешних сравнений и признаться себе, что наше счастье и успехи не зависят от других людей.

– Это интересно, – сказала я, задумчиво. – Но каким образом можно развивать самосознание?

– Одна из самых эффективных практик – медитация, – поделилась она. – Она помогает нам установить связь с нашим внутренним "я" и позволяет осознавать свои мысли и эмоции без суждений. Это также помогает нам осознать, что мы не являемся нашими мыслями и эмоциями.

– Это звучит интересно, – сказала я, ощущая, как во мне пробуждается желание попробовать. – Я никогда не пробовала медитировать, но, кажется, это может быть полезным для меня. Может быть, ты сможешь показать мне, как начать?

– Конечно! Я с радостью помогу тебе в этом, – ответила подруга, улыбаясь. – Медитация – это замечательный способ успокоить ум и открыться новым возможностям. Мы можем начать с простых дыхательных упражнений, чтобы научиться сфокусировать внимание и быть в моменте.

Продолжая прогулку, мы обсуждали разные методики медитации, делились своими мыслями и опытом. Наше общение было легким и непринужденным.

С каждым шагом, с каждым словом, я все больше осознавала, что прогулка с подругой подарила мне эмоциональную поддержку и важное понимание – что мы несовершенны, но

*в этом и кроется наша прекрасность и уникальность.*



## Глава 4: НОЧЬ...

*Ночью, когда солнце уже ушло за горизонт, мир погружается в тишину и покой. Ночь, словно зима, приносит с собой особое очарование. Звезды на небе сверкают ярче и кажутся ближе, словно заснеженные сосульки, украшенные мерцающими бриллиантами. Луна возвышается над горизонтом, оказывая свет и тепло в эту холодную ночь, словно яркая зимняя звезда. Тишина ночи, как морозный воздух, проникает в самые глубины души. Все звуки затихают, будто замерли во времени.*

*В темноте появляются тени и хранятся подсознательные страхи...*

### *Запись 1: Осколки*

*Один неосторожный шаг. словно молниеносный импульс – эмоция. Тарелка с лёгкостью скользнула из моих рук и медленно, как пёрышко, полетела вниз.*

*Мир вокруг замер.*

*Теперь у моих ног лежит множество разноцветных кусочков, некогда бывшие частью чего-то целого. От неожиданности хотелось крикнуть, но я быстро зажала рот руками, чтобы не поднимать панику. На часах 3 ночи, соседи,*

*определённо, уже спали.*

*Страх постепенно окутывал. Мысли заметались с невероятной быстротой, резкая и пульсирующая боль в висках не давала сосредоточиться. К горлу подкатил ком. Не хватало воздуха, казалось, что я напрочь забыла, как дышать. На глазах наворачивались слёзы. Сердце словно хотело выпрыгнуть наружу, а тело становилось ватным, и не слушалось.*

*Делая шаг к окну за глотком свежего воздуха, понимаю, что не успею. Ещё мгновение и пустота...*

*Я медленно поползла вниз.*

*Усевшись прямо на осколки, мой взгляд упал на маленькие цветные огонёчки гирлянд, которые задорно бегали по всему полу. Их весёлый танец будто вытаскивал меня из бездны и возвращал спокойствие и умиротворение в помраченное сознание.*

*Немного придя в себя, я ещё долго размышляла о случившемся, сидя на холодном полу. Осознание своей беспомощности и потерянности затуманило разум. Я и не заметила, как частички керамики вонзились в ноги, оставляя порезы. Слёзы лились градом и не думали останавливаться. Было больно и плохо.*

*В какой-то момент я начала замечать, как потоки свежего воздуха врываются через форточку и наполняли комнату прохладой, которая в тот момент была для меня как спасательный круг.*



*Тем временем огоньки медленно угасали и оставляли меня одну в полумраке ночи. Темнота и продолжительная, давящая тишина наполняли комнату в тот момент. Тишина и абсолютная темнота поглотили меня той ночью.*

В жизни каждого из нас наступает момент, когда внутренний мир начинает трещать по швам, словно потрескавшийся сердцевина старого дерева. То, что казалось прочным и надежным, вдруг рушится, оставляя за собой лишь раздробленные фрагменты. Именно в такие моменты мы обращаемся за помощью к психиатрии.

Семья и друзья становятся нашей опорой, когда наше сердце изранено и разбито. Они простирают свои руки, чтобы поддержать нас, когда мы теряемся в пучине своих собственных мыслей. Но иногда даже они не в состоянии понять, что происходит внутри нас. И тогда нам приходится обратиться к профессионалам, к людям, которые специализируются на изучении и лечении психических расстройств.

Психиатрия – это не только наука, но и искусство. Она требует не только знания и опыта, но и понимания, эмпатии и терпения. Психиатры становятся наблюдателями нашей боли, помогают нам расшифровать тайный язык наших эмоций и мыслей. Они вступают в наш внутренний мир, чтобы помочь нам справиться с душевными трудностями и найти в них смысл.

Любовь – это искра, которая способна исцелить даже самые глубокие раны. Она приносит с собой надежду и утешение, становясь оплотом в нашей борьбе с депрессией и тревогой. Это любовь к близким, к себе, к жизни. Она помогает нам вернуться к радости и пережить темные моменты.

Жизнь – это сложный пазл, в котором каждый из нас ищет свое место. Иногда мы теряемся, не зная, какие кусочки нужно соединить, чтобы создать картину нашего собственного счастья. Психиатрия помогает нам в этом поиске, направляет нас на путь самопознания и помогает разобраться в себе.

Мы все уязвимы и подвержены различным психическим проблемам. Но важно помнить, что это не приговор. Психиатрия дает нам инструменты, чтобы вернуться к полноценной жизни. Она даёт нам надежду и помогает разобраться с нашими внутренними демонами.

Таким образом, психиатрия – это не только наука, но и искусство помощи людям. Она помогает нам преодолеть трудности, восстановить внутреннее равновесие и найти свое место в этом сложном мире. Благодаря ей мы можем смотреть в будущее с оптимизмом и надеждой, зная, что всегда есть кто-то, кто готов протянуть нам руку и помочь.

## *Запись 2: Сила уюта*

*За окном царит темнота, а на улице лишь слабый свет фонарей. Город погружен в сон. В уюте своей квартиры я создаю атмосферу тепла и спокойствия. Гирлянды, создающие мягкий свет, создают особое настроение, принося с собой ощущение праздника и уюта.*

*Я завариваю вкусное какао, чувствуя, как его аромат наполняет всю комнату. Горячий напиток погружает меня в мир нежности и комфорта. Я беру плед и обвиваю им свое тело, ощущая его приятное тепло. Это момент, когда я могу побыть наедине со своими мыслями и позволить им блуждать на волнах моих эмоций.*

*Жесси лежит рядом, наблюдая за моими движениями. Ее ласковые глаза наполняют меня нежностью и любовью. Вместе мы создаем атмосферу спокойствия и безопасности.*

*Я включаю свой любимый мультфильм, тот, который знаю наизусть. Он переносит меня в иной мир, где я забываю о реальности и погружаюсь в сюжет. Музыка, диалоги, образы – все это оживает перед глазами.*

*Наслаждаюсь каждым кадром. Это время, когда я могу окунуться в мир искусства и почувствовать его эмоциональную силу.*

*В руке у меня сигарета, которую я неспешно курю, наблюдаю*

дая за танцующими клубами дыма. За окном ночь стала свидетелем моего уюта и задумчивости. Она тихо окутывает меня своим таинственным покрывалом, придающим чарующую атмосферу.

Уютный вечер – это не просто времяпрепровождение, это момент, когда я могу отдохнуть от суеты и насладиться собой. Это время, когда я могу окутать себя вниманием и заботой, погрузиться в свои мысли.

Пусть каждый звук, каждый запах и каждое движение наполняют пространство особой магией. И когда я закрою глаза, думая о прошедшем дне, я почувствую, что это был настоящий дар – уютный вечер, наполненный любовью.

### **Запись 3: В театре**

Большой зал был наполнен людьми всех возрастов, которые с нетерпением ждали начала выступления. Между креслами, заполнившими всю площадь, плавали разговоры, смех и шорох, создавая волшебную атмосферу ожидания и возбуждения перед выступлением. Все, кто пришел на этот концерт, стремились погрузиться в мир музыки и отдохнуть от повседневной рутины.

Концерт начался, и зал омолодился, энергия заполнила его каждый угол. Музыка окутала зрителей, разрешая забыть и провалиться в неизведанное пространство. Однако, присутствие эллипсизма в этом спектакле наряду с мас-

сой людей ставило зрителей в точку безвозвратного выбора между принятием всего, что происходит, и потерей поисков в самосознании личности.

С точки зрения психологии, такая динамика в концертном зале привела к разнообразию внутренних состояний.

Кому-то это помогло уйти от привычных мыслей и насладиться проявлениями искусства, в то время как другие испытывали бурю внутренних сомнений, ища ответы на глубокие вопросы о смысле существования. Возможно, именно эта эмоциональная атмосфера, насыщенная музыкой и множеством людей, пробудила в них поток размышлений и привела к преобразению их самопознания.

Артисты на сцене играли в унисон, передавая свои эмоции и настроение. Они создавали музыкальные образы, разбивающиеся о бездонные пропасти души, в которых каждый зритель находил что-то свое. Эти образы становились катализаторами размышлений и открывали новые грани психологического мира.

Каждый из присутствующих в зале испытывал свой уникальный поток мыслей и переживаний. Они становились свидетелями происходящего, проникали глубже в сущность самих себя, открывали новые грани своего сознания под влиянием магии звуков и окружающей обстановки.

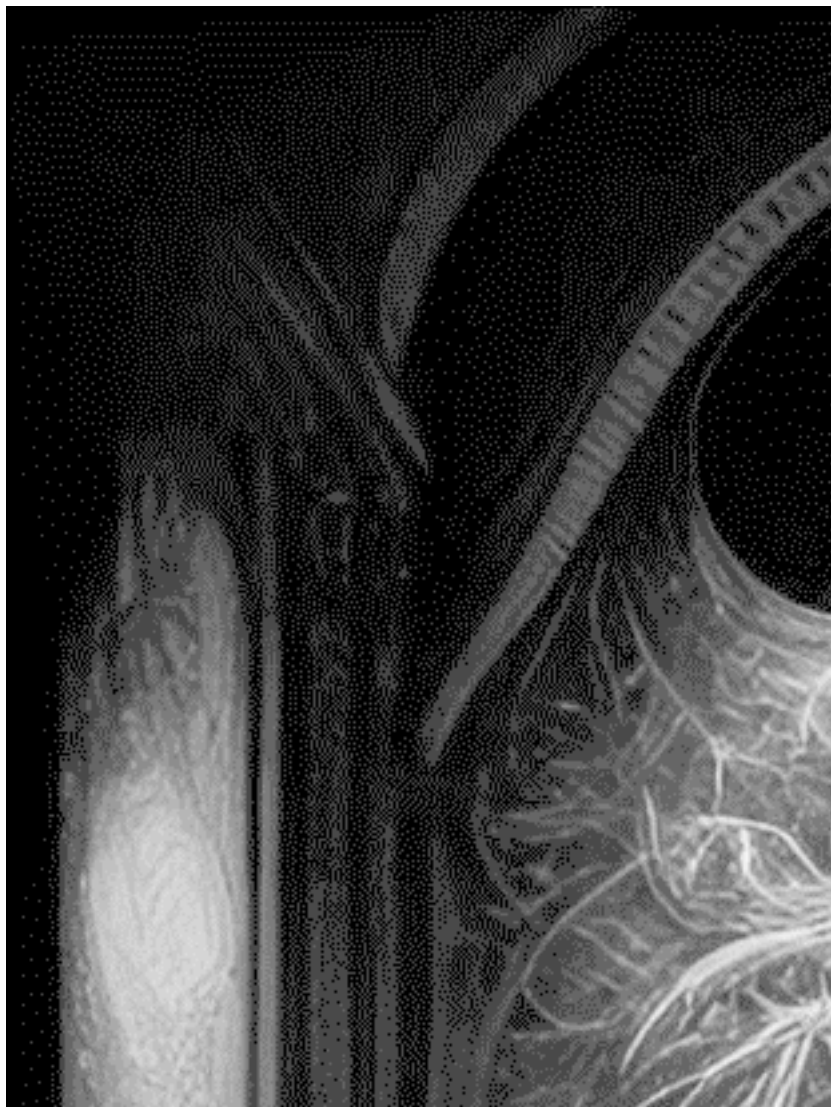
В этом потоке эмоций, размышлений и собственного самоопределения каждый находил свое место и свое истинное "я".



*В конечном итоге, концерт, наполненный размышлениями с точки зрения психологии и окруженный множеством людей, стал не только музыкальным событием, но и путешествием внутрь самого себя.*

*Это был опыт, помогающий зрителям открыть неизведанные уголки их собственной души и насладиться волшебством искусства в полной мере.*

.



## **Запись 4: Вакуум**

*Я сидела за столом, устремив взгляд в пустоту. Мой мозг был лишен каких-либо конкретных мыслей, словно испытывал абсолютную пустоту.*

*Нет, я не был безмозглой или апатичной, просто в этот момент моему внутреннему миру не было чего-либо особенно интересного предложить. Может быть, это был отдых для уставшего сознания, пауза, чтобы прийти в себя после всего что происходило в моей жизни. Мне было как-то спокойно, комфортно в этой пустоте. Без нужды кем-то или чем-то заполнить ее.*

*Внешний мир существовал в другой плоскости реальности, а я была погружена в свой внутренний мир.*

*Сколько раз я уже наслаждалась этим состоянием?*

*Сколько раз оно помогало мне пережить подобный застой, найти новое вдохновение?*

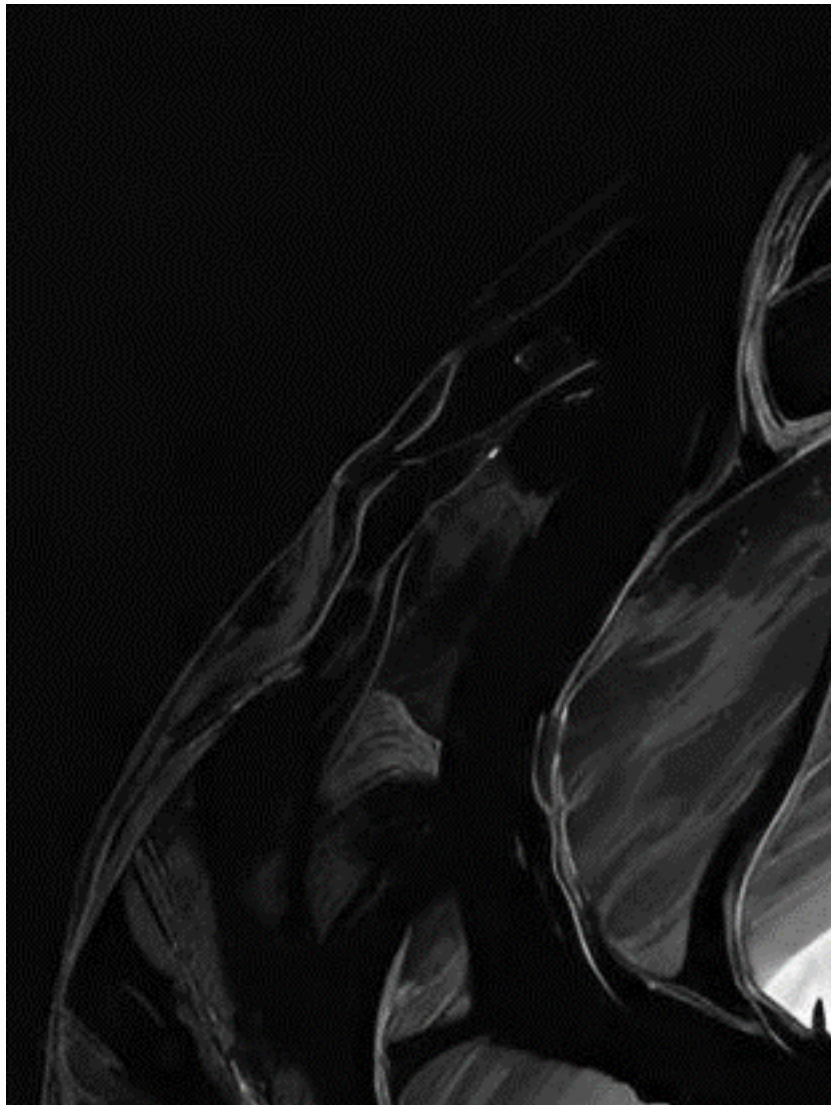
*Сколько идей, историй, образов начинали свое развитие именно в эти моменты, неожиданно возникающих пустот?*

*Это был очередной урок, который научил меня не бояться пространства между мыслями, а скорее видеть в нем потенциал новых творческих открытий.*

*Мои глаза наконец переключились с пустоты.*

*Пусть она продолжает быть моим вдохновителем, моей тихой зоной отдыха, которую я охотно посещаю перед но-*

*вым творческим подвигом.*



С психологической точки зрения душевную пустоту можно описать как серьезную утрату. Состояние, когда из жизни уходит что-то важное, а новое и нужное еще не успело прийти. Это могут быть люди, отношения, события, эмоции, чувства. Человек ощущает опустошение, тоску и грусть, отсутствие сил и энергии. Он теряет интерес к событиям в собственной жизни, ему сложно найти причину для радости и удовольствия. Апатия, безразличие, депрессия – спутники такого состояния.

В восточной философии утверждается, что пустота – истинная реальность, а проявленный мир, состоящий из отделенных друг от друга материальных форм по своей природе иллюзорен, то есть нереален. Именно потому, что любая проявленная форма, будь то образ Вселенной или, к примеру, идея, манифестируемая в форме жизни «Человек», имеет определенное время существования, бытие мира относительно (временное).

Любое явление, имеющее свой срок существования, преходяще, а значит, однажды оно перестанет быть. Следовательно, можно говорить о нереальности относительного существования.

Для человека знающего душевная пустота – неприятное состояние, но он не стремится быстро ее заполнить. У него есть внутренняя опора, которая помогает ему прожить это время, не разваливаясь на части, прочувствовать эти эмоции – они терпимы и логичны для него.

Потому что он понимает – пустота для чего-то нужна. Это шаг, который нужно сделать навстречу новому этапу.

Для человека потерянного пустота совершенно невыносима. Он не чувствует внутренней опоры, силы для ее проживания. Страх, тревога, волнение, апатия и тоска могут задержаться в нем надолго, не находить выхода и приводить к затяжному стрессу и депрессии. Поэтому для внешней поддержки он использует любые доступные методы, пытаясь компенсировать опустошение разными защитными механизмами.

Правильное понимание и медитация на пустотность – мощные противоядия, позволяющие устранить глубочайший источник всех наших проблем – неосознание того, как существуем мы сами, другие и всё остальное.

Каждый момент нашего восприятия состоит из множества постоянно изменяющихся составляющих. Некоторые из них физические, другие ментальные, а третьи не относятся ни к одной из этих двух категорий. Одна из составляющих последнего типа – обусловленное «я». Оно существует как приписанное явление, не обладающее ни физической, ни ментальной природой. Но оно не может существовать или познаваться независимо от тела, ума и моментов восприятия.

## *Запись 5: Социальные сети*

*Жизнь в интернете кажется полной ярких и успешных личностей. Мы видим их красивые фотографии, читаем об их достижениях, видим роскошные путешествия и успешные проекты. Перелистывая ленты соцсетей, кажется, что все вокруг сияет успехом, богатством и счастьем. Эти мысли и ощущения могут порой приводить к размышлениям о собственной недостаточности.*

*Но стоит помнить, что интернет – это скорее выставка лучших моментов жизни людей, скрупулезно подобранных и отфильтрованных. Мы видим лишь ту сторону медали, которую они желают показать публике. Бывает, что за идеальной картинкой скрывается масса трудностей, неудач и сомнений. То, что кажется успехом, может быть лишь маской, скрывающей настоящую жизнь.*

*Каждый из нас уникален со своими целями, возможностями и талантами. Важно помнить, что успех для каждого человека имеет своё определение.*

*Не следует сравнивать себя с другими, ведь каждый путь индивидуален. Стоит принять себя таким, какой ты есть, и стремиться к саморазвитию, не забывая о том, что блестящие фотографии не всегда отражают реальность.*

*Личное счастье и успех – это не мера виртуальной популярности, а баланс между внутренним удовлетворением,*



любовью к себе и окружающим, достижением личных целей и развитием. Пусть интернет будет для нас источником вдохновения, а не прямым поводом для сомнений в себе.

Я дала себе совет – сконцентрируйся на своем пути к успеху, ведь только ты определяешь, что именно означает быть успешным для себя.

### Запись 6: Однажды

Одиночество – это чувство, которое может охватить нас даже в окружении толпы. Может показаться, что все вокруг обладают близкими друзьями, обществом и поддержкой, в то время как ты чувствуешь себя одиноко и изолированно.

Однажды я осознала, что все, чем занимаюсь, – учеба, хобби, проходят в одиночестве. Я уделяла много времени интернету, соцсетям, где видела множество ярких и веселых фотографий своих знакомых, полных веселья.

Во время общения в онлайн-чатах я часто представляла, что у других все гораздо лучше, что у них есть близкие друзья, поддержка и интересная жизнь.

Невольно я начала сравнивать себя с окружающими, оценивать свою жизнь по меркам других людей. И начала ощущать гнетущее чувство одиночества, неспособности налаживать глубокие связи с другими, страх перед общением и открытием своих чувств.

Осознав свое состояние, поняла, что проблемы социализации начинаются с собственного отношения к себе. Важ-

*но полюбить и принять себя таким, какой ты есть, со всеми своими слабостями и достоинствами. Истинное благополучие начинается с внутренней гармонии, уверенности и любви к себе.*

*Это послужило началом заниматься саморазвитием, исследовать свои интересы. Нужно научиться ценить каждый момент своей жизни, строить глубокие и искренние отношения с окружающими людьми.*

*Одиночество – не конец света, а возможность лучше узнать себя и найти истинное счастье в гармонии с самим собой.*

Одной из причин зависти в соцсетях может быть стремление подчеркнуть свою значимость и успешность. Мы хотим, чтобы другие восхищались нами, поэтому сравниваем себя с идеальными образами, которые видим в Интернете.

Но вместо того, чтобы чувствовать восхищение, мы часто ощущаем зависть и разочарование.

Практические рекомендации, которые Элис выделила для себя (возможно они помогут вам выпутаться из этой ловушки):

Фильтруйте за кем вы следите в соцсетях

Отслеживайте эмоции, которые у вас возникают, попробуйте ответить на вопрос "Чем они вызваны?"

Устраивайте "детокс-дни" от соцсетей, и любой информационной загрузки.

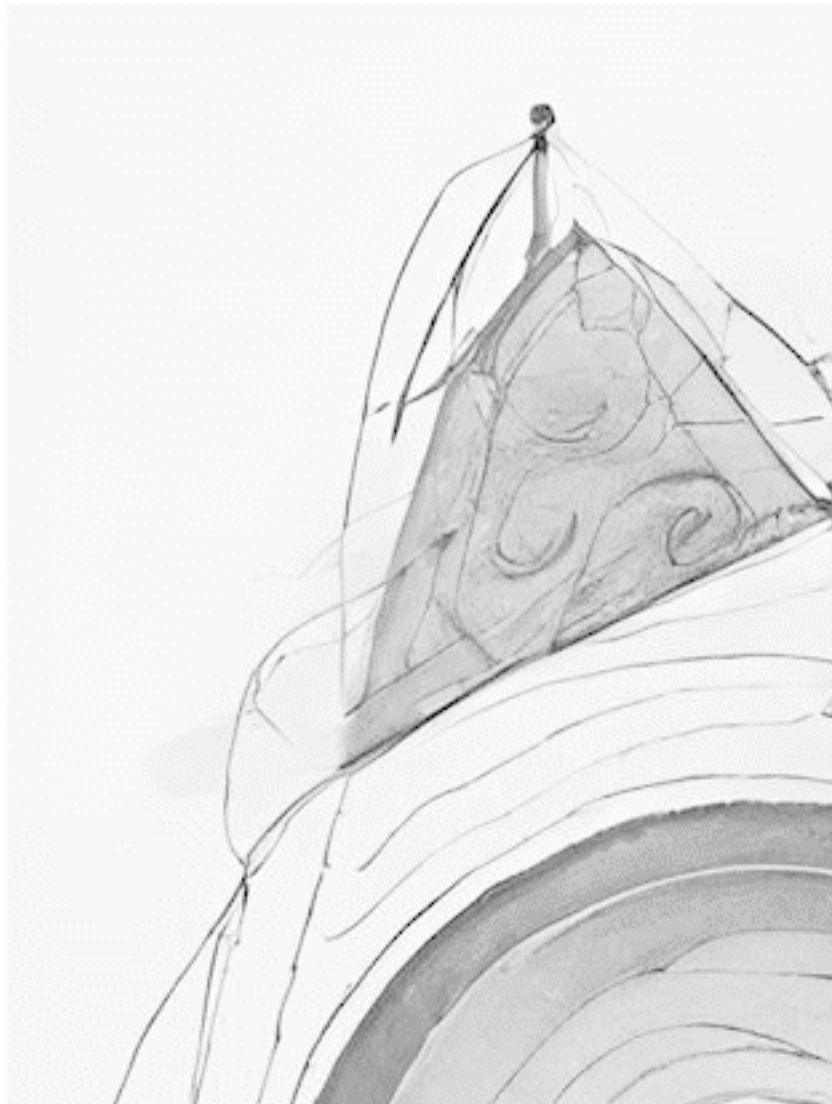
Переключайтесь на реальную жизнь, возьмите за правило систематически "отдыхать" от телефона.

Преображайте "каждую частичку себя" в ваших помощника и поддержку



## *Запись 7: Астро*

*Долгое время я интересовалась астрологией, но чувствовала, что гороскопы не всегда точно передают мое реальное состояние и будущие события. В поисках нового способа понимания себя и окружающего мира, я обратилась к нумерологии.*



*Нумерология – это учение о числах, которые могут отражать характер, предназначение человека и его судьбу.*

*Стала изучать свой собственный числовой код, который составляется на основе даты рождения и имени. И обнаружила, что числа могут действительно содержать информацию о личности и потенциале.*

*Однако, несмотря на интерес к нумерологии, я по-прежнему искала более глубокое понимание своей жизни и себя самой. В поисках ответов она обратилась к таро – древнему методу предсказаний с помощью карт. Таро содержит символику, которая позволяет лучше понимать себя, свои эмоции и принимать более осознанные решения.*

*Начала изучать значения карт таро, проводить самостоятельные расклады. Я узнала, что таро может дать ей глубокие исцеляющие понимания своих внутренних противоречий и помочь разобраться в сложных жизненных ситуациях.*

*С каждым новым шагом в изучении таро, нумерологии и астрологии, все больше осознавала, что ключ к пониманию себя и своей судьбы лежит в ее собственной внутренней мудрости и интуиции.*

*Любой метод предсказания – это всего лишь инструмент, а истинное знание и мудрость находятся внутри каждого.*