

Консультации Воскресенской Евгении

Дина [13.01.2011 18:21:25]

Здравствуйте, Евгения. У меня тоже не осталось друзей. Раньше была одна подруга Юля, но и та перешла к другим девочкам. Но, давайте всё сначала.

Мне 11 лет. Я хожу в 5 класс. Дело в том что наш класс недружный. В смысле ребята из моего класса дружат группировками. Но дело не в мальчиках, а в девочках. В группировке в которую я хочу попасть 6 девочек(главная Настя, остальных зовут Даша, Влада, Юля(моя "подружка" про которую я говорила в начале)Люда,Иветта).Они ходят на танцевальный. НА него я тоже раньше ходила, но однажды я услышала их разговор. Даша говорила"Давайте Дину больше не будем брать",а Настя зашикала потому что видела что я услышала. А ведь я так люблю ТАНЦЕВАТЬ!(Но этот разговор я слышала на площадке в 4-ом классе)

Но вот я пришла на 1 сентября в 5 класс. Сначала Юля(та самая "подружка")была со мной. Где то через две недели у меня стала болеть нога. Эти девочки мне не поверили. Вскоре я пошла в больницу. У меня обнаружили трещину в кости. Я сидела в гипсе месяц.

Когда после болезни я пришла в школу всё изменилась. Юля уже была с ними и даже ко мне не подходила. Теперь они ходят на танцевалку. А про меня даже не вспоминают. Подскажите плиз, я очень хочу ходить на танцевалку.

И НИКОМУ (ДАЖЕ МАМЕ) НЕ ГОВОРЮ ЧТО ДЕВОЧКИ МЕНЯ ВЫГНАЛИ!!! ПОМОГИТЕ!!!!

Евгения [18.01.2011 08:15:53]

Дина, здравствуйте!

Вы описываете типичную ситуацию под названием "бедная я, несчастная". С такими обычно не особенно хотят дружить. Или к вам прилепится кто-то, кто еще более несчастен. Не думаю, что вы этого хотите.

Ваша задача - поверить в себя и стать сильной внутренне. Что делает сильная личность? То, что считает нужным. Хочет ходить на танцы и ходит, даже если все вокруг с этим не согласны.

Вам **МОЖНО** также, как и Даше, Владе и другим девочкам хотеть чего-то и делать это. Если вам будет нужна поддержка, обращайтесь к маме, к бабушке, к тете, не за силой, а именно за поддержкой.

Удачи, Евгения.

Ольга [13.01.2011 17:45:54]

Здравствуйтесь Евгения! Помогите мне пожалуйста! Мне 18 лет у нас есть компания друзей, вначале мы общались очень хорошо, но потом я начала встречаться с одним парнем из этой компании, в начальный период этого времени все было хорошо все гуляли общались , но потом он меня бросил я очень сильно переживала, никто из этих самых друзей мне не помог и не поддержал хотя очень сильно нужна была их поддержка, у каждого по отдельности появились свои интересы и компания начала распадаться, сейчас на данный момент они встречаются иногда, но не зовут меня, моя лучшая подруга встречается с одним парнем и гулять в компанию зовет ее он, а на меня все забили и насрали, а я их считала друзьями чуть ли не на всю жизнь и очень сильно их полюбила всех. Евгения помогите советом что мне делать, я так боюсь их потерять, хотя они мне уже и не такие друзья, а в новую компанию я не хочу, мне просто нужно очень много времени чтоб привязаться к людям и полюбить их.

Евгения [18.01.2011 08:22:27]

Ольга, здравствуйте!

В конце своей исповеди вы написали, что очень зависимы, именно это приводит и будет приводить к таким вот последствиям - вас бросают, игнорируют и ваши проблемы только ваши.

Станьте самой себе лучшей подругой, познавайте себя, следуйте внутренним потребностям, ставьте перед собой цели и идите к ним, так вы станете целостной личностью и к вам потянутся.

Людей в мире огромное количество, наверняка найдутся созвучные вам и близкие Души, именно они могут стать вашими друзьями, но требовать, чтобы они стали друзьями, значит противоречить самому понятию "дружба".

Ольга, начните с того, чтобы разобраться в себе, своей Душе, полюбить и принять себя. Дам вам волшебный ключик к этому - проговаривайте всегда, когда на Душе становится плохо:

"Даже если я (например чувствую себя одинокой), я люблю и принимаю себя целиком и полностью".

И так столько раз, пока не восстановится внутреннее равновесие. Ну и конечно загляните на страничку "ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ".

Удачи, Евгения

Светлана [25.12.2010 19:28:43]

Здравствуйте! Спасибо Вам, что ответили мне на сайте all-psy.com

Да, Вы правы, "Анорексия или болезненное истощение говорит о том, что у человека, страдающего ею, нет желания жить, т.е. есть претензии к самой жизни. Плюс к этому есть претензии к матери, от которой мы получаем жизнь. Если анорексией болеет женщина это может говорить об отказе от своей женской природы, от женственности. Такое может случаться, когда родители хотели, чтобы родился мальчик.

Еще одна причина - желание оставаться ребенком, не взрослеть, не нести ответственность за жизнь"

"Желание оставаться ребенком" - да, возможно так. Я хочу оставаться ребенком. Мне нравится это состояние. Ребенком даже внешне.

И, как мне кажется, нехватка осмысленности в жизни.

Евгения [26.12.2010 04:46:55]

Светлана, здравствуйте!

А в чем вопрос? У состояния ребенка есть и плюсы и очевидные минусы, поэтому подавляющее большинство выбирает взросление. Можете выбирать детское поведение, но осознанно и осмысленно, и не через самоистязание.

Валерия [23.11.2010 21:41:27]

Мне 22 года у меня есть парень 24 лет с которым я встречаюсь более 3 лет, он меня безумно любит. а я запуталась не понимаю какие у меня к нему чувства. дело все в том, что недавно познакомилась с мужчиной 30 лет. и вся беда в том что я влюбилась. он одинок у него есть сын. вроде он ко мне тянется, интересуется мной, говорит что я нужна ему. он закрыт какие-то моменты из своей жизни он не хочет меня впускать, говорит что так будет лучше. а к своему парню я остыла и не понимаю что делать мне? сказать парню до свиданья! как мне быть в этой ситуации? хочу быть с этим мужчиной который старше меня на 8 лет. я от него в восторге. и как поступить с парнем. я по знаку зодиака рыбы а мужчина дева. получился какой то бермудский треугольник

Евгения [24.11.2010 09:47:43]

Валерия, здравствуйте!

Какие собственно говоря обязательства накладывает на вас то, что вы встречались 3 года, если у вас нет по-настоящему чувств к этому человеку? Лучше сказать нет, чем питать его надежды. Хотя вы можете поразмышлять о том, что получаете в новых отношениях, и возможно ваш парень вполне может вести себя также, тогда вам стоит об этом рассказать.

Но если вы решите отношения закончить, будет лучше тактично сказать об этом, а не тянуть резину. Да, это будет не простой разговор, но он необходим, если вы хотите со всей душой отдаться новым отношениям и хотите создать что-то серьезное и долгосрочное.

Такой разговор строится по принципу:

- комплимент - ты мне очень дорог (я тебя уважаю и ценю или что-то еще искреннее), именно поэтому я хочу с тобой поговорить;

- описание ситуации со своей стороны - мое отношение к тебе изменилось, я не хочу тебя обманывать и вести двойную игру, проговариваете что у вас есть человек, которого вы любите;

- посмотреть на ситуацию его глазами, но признать факты - я понимаю, что тебе будет не легко и может ты даже обидишься на меня, но общаться с тобой по старому больше не могу;

- оставляем мосты на будущее - возможно мы останемся друзьями, может нет, но я благодарна тебе за эти три года.

Извиняться не надо, ведь это сфера чувств, а не логических выводов. Уговаривать не надо, если вы начали такой разговор, значит ваше решение уже принято. Утешать тоже не надо, иначе вы не цените его как мужчину и может что-то еще от него хотите.

Всегда лучше проговаривать то, что есть на Душе.

С уважением, Евгения

Гимазетдинов Рафис Раисович [31.10.2010 23:39:40]

Мой сын клептоман и лгун. Можете помочь? Только честно. Если нет, пожалуйста,

посоветуйте к кому обратиться в Казане. Живём в Азнакаево.

Евгения [07.11.2010 07:16:21]

Рафис Раисович, здравствуйте!

Я работаю только с теми, кто хочет, чтобы ему помогли. Не уверена, что это желание вашего сына. Ну и за один раз точно не могу дать гарантию помощи и не могу направить к тому, кто бы мог это гарантировать.

С уважением, Евгения

Аня [09.10.2010 20:07:17]

Здравствуйтесь, Евгения.

Меня мучает вопрос: отсутствие глубоких интересов, разный уровень образования и кругозора является причиной для расставания? или во мне говорит снобизм, от которого надо избавляться? при этом человек очень хороший по общечеловеческим меркам: внимательный, заботливый, добрый, любящий. Ко мне так хорошо, наверно, никто не относился. Мы уже полтора года встречаемся, преодолели немало трудностей, чтобы быть вместе, но эйфории от воссоединения я не чувствую.

Как я сейчас могу определить, чуть больше года я нахожусь в депрессии. Причины, видимо менялись, а вот состояние оставалось. Дело в том, что я за последние 2 года сменила 3 места жительства. Это, как можно догадаться, не просто перенести. На данный момент мне хочется вернуться туда, откуда я уехала 2 года назад. Там мне действительно было хорошо, там были интересные и близкие по мировоззрению друзья. я чувствовала тогда, что живу, потому что было с кем разделить впечатление о жизни. Теперь же мои мысли не востребованы, потому что не могут быть поняты моим молодым человеком. У нас как будто бы разные потребности в жизни. Не в материальном смысле, а в духовно-интеллектуальном, и это меня угнетает.

Короче, разрываюсь я между "хорошим человеком" и неполным удовлетворением от отношений. и понять не могу, где проблема кроется: в межличностной сфере или в моем нынешнем восприятии жизни? Может, стоит бороться с депрессией и налаживать жизнь там, где я есть сейчас? или все-таки разорвать отношения и попытаться начать очередную новую жизнь, но со старыми проверенными друзьями?

Спасибо, Евгения! Если вы не сможете ответить на мое сообщение, то за возможность описать проблему. Возможно, это поможет мне взглянуть на нее более объективно.

Евгения [20.10.2010 08:52:21]

Аня, здравствуйте!

Конечно кроме вас никто не может принять решение, но обращу ваше внимание на несколько моментов:

- стремление получать от любимого человека все, что вам надо в жизни;
- между вами есть хорошие отношения, но есть ли любовь?
- насколько вам нужна оценка вашего духовно-интеллектуального развития?

Исходя из этого подумайте, можете ли вы эти потребности удовлетворять с другими людьми, не будет ли запретов на такие встречи со стороны вашего мужчины, не против ли он вообще ваших взглядов на жизнь? Как говорится не может поддержать, зато и не мешает.

Вам в помощь форумы, например на этом сайте. Вы можете присылать свои размышления о жизни в напечатанном виде и они могут войти в рассылку. Множество вариантов найти близких по духу людей. Кстати депрессивное состояние больше всего напоминает тупик и не видение возможностей.

Если вы любите именно его, это даст вам силы постепенно способствовать повышению интеллектуального и духовного уровня развития вашего спутника. Конечно без снобизма.

Мои наблюдения показывают, что стремление к духовному развитию часто соседствует с внутренним душевным охлаждением, поэтому стоит ценить, что рядом такой любящий, заботливый, теплый и надежный человек.

А еще, сейчас все больше прихожу к выводу, что за фазой накопления знаний и построения сложных ментальных конструкций, следует фаза простоты и стремления к естественному отсутствию внутренних конфликтов. В этом случае ваш мужчина может даже являться в некотором роде учителем для вас.

Ну и один из секретов поддержания хороших отношений - не требовать от человека того, что он дать не может, и ценить то, что он вам дает.

Всего наилучшего, Евгения

Тим Талер [18.09.2010 00:14:58]

День добрый! В 2007м году я начал встречаться с девушкой. Прообщавшись

полтора года, мы расстались, но до сих пор (уже 3 года) меня преследует число 20.04 - это ее день рождения. Впервые столкнулся с ним в виде шутки - мы были вместе и в 4 минуты 9го она обратила внимание на часы - смотри, мой день рождения (20:04). Я сам пару обратил внимание на это, но с тех пор это число меня не покидает. Я вижу его минимум раз в неделю. Иногда бывает так (реальный пример): я достаю телефон чтобы узнать время - 20:04. Думаю, как же оно меня достало, набираю *100# - баланс 20 рублей 4 копейки... Буквально на днях смотрю видео в интернете - главный герой оказывается на кладбище. В кадре кресты, памятники... Показывают надгробную плиту - на ней дата рождения 20 апреля.. В этот же вечер решаю посмотреть нет ли пропущенных событий на телефоне, достаю, включаю - время сами знаете сколько... Что все это может значить?

[21.09.2010 01:34:17]

Тим, здравствуйте!

Можно предположить, что ваше подсознание выбрало дату рождения девушки в качестве ее идентификатора и теперь оно настойчиво старается обратить ваше внимание на что-то значимое через эту девушку. Например то, что вы закончили отношения по несерьезной причине и она до сих пор важна для вас, либо, что ваши настоящие отношения развиваются по тому же сценарию, который привел к краху, либо вы не сказали ей что-то и до сих пор об этом жалеете, и много чего еще, о чем вы лучше знаете, и что обязательно так или иначе касается вашей жизни, вашего развития, а возможно и смерти.

Спросите свое подсознание: "Что ты стараешься мне донести? На что мне нужно обратить внимание?".

С уважением, Евгения

Миляуша [11.06.2010 14:20:39]

Добрый день, Евгения !

Подскажите пожалуйста сколько сеансов рейки (и сколько времени в одном сеансе)необходимо себе делать ,будучи на 2-ой ступени рейки, заболевание : миома и аденомиоз матки.

Евгения [16.06.2010 05:28:20]

Миляуша, здравствуйте!

Необходимо не только давать себе энергию, но и осознать причину заболевания, в

этом вам может помочь книга Лиз Бурбо "Твое тело говорит - люби себя", она есть на сайте. Обратите внимание на свое отношение к мужчинам и к маме, скорее всего есть обиды и претензии. Сеансы себе можете делать несколько раз в день, как будет время, в том числе в транспорте, тем более что на второй ступени можно пользоваться символами. Продолжительность сеанса по ощущениям, хорошо во время сеанса использовать свечи.

Мария [29.04.2010 16:16:33]

Добрый день!!! Случайно наткнулась на Ваш сайт, когда искала что-то по мучавшей меня одной вещи: к Вам уже обращались с подобным, я глядя на часы почти всегда вижу одинаковые цифры, именно пары (22-22,13-55,16-33,11-11,23-44),я попробовала написать ассоциации на слова пара. Так вот у меня все крутится вокруг меня и моего молодого человека, нас как пары. У нас ситуация достаточно сложная. Он в процессе развода, с ним двое детей 4-х лет девочка и 2,5 лет мальчик, он очень любит и привязан к ним. Мать их толком о детях не заботится, навещает редко. Они уже как больше чем пол года не живут вместе (он ее выгнал).С ним мы уже 3 месяца, как могу пытаюсь ему помочь, ко мне он относиться очень хорошо, трепетно, НО частенько как-то пытается создать впечатление, что он мне не подходит, что я его совершенно не знаю, и что он плохой. Но я то люблю его, и каждый раз мне очень больно это слышать. Иногда я не выдерживала и спрашивала:"Я нужна тебе?" А он всегда отвечает:"Я не могу тебе сейчас ответить..."

Мне очень жаль его, родители у него далеко, двое детей, помочь не кому...Я его очень люблю....Но так больше не могу: знаю что ему нужна, а он как будто боится быть ближе... ПОМОГИТЕ, не знаю как быть!

Евгения [29.04.2010 05:22:42]

Мария, здравствуйте!

Вполне возможно, что пережив отношения с женой, он именно боится быть ближе, и, вспомните, когда человек чего-то боится, ему не помогают ни уговоры, ни убеждения. Так в народе говорят - обжегшись на молоке - на воду дуют. Поэтому только ваше понимание и не жалость, а уважение к его ситуации и осознание ее нестандартности, помогут вам прожить этот этап жизни и многому научиться.

Не требуйте сейчас признания своих усилий, не тяните одеяло на себя, не бередите раны. Любите - помогайте, будьте рядом, это уже само по себе счастье. Создавайте чувство безопасности близости и когда-то Душа вашего избранника оттает и он снова сможет с доверием относиться к отношениям.

Еще прочитала такую информацию - видеть повторяющиеся на часах числа, означает поддержку ангелов в это время, так что для вас это может быть очень

хорошим знаком.

Сил вам и мудрости, Евгения

Лия [20.04.2010 22:29:28]

Мы с молодым человеком встречаемся уже 3 года, мне 21 год, хочется уже узаконить наши отношения, и конечно родить ребенка, но дела в том что его мама против меня, я ее не устраиваю, постоянно ищет ему другую девушку....Она разведена, молодая 40 лет, один ребенок, с сыном постоянные конфликты, живут как кошка с собакой, налаживают отношения только при помощи бабушки (маминой). Я уже не знаю как себя вести, парень пытался разговаривать с мамой на счет меня, только все впустую, заканчиваться конфликтом. С ним сейчас мы живем в гостевом браке(т.е. когда у меня когда дома ночует),у моих родителей, у него дома не появляемся... Посоветуйте, как решить проблему, так хочется нормальных отношений...Нам, мне и парню так хочется покоя, так больно на него смотреть, разрывается между нами...Маму очень любит, она его воспитала очень хорошо, не хочется терять его...Сама я спокойная, пытались наладить отношения разговаривать не желает со мной, когда звоню по просьбе молодого человека, как выслушает сразу бросает трубку, даже на домашний ему позвонить не могу, даренные подарки от нас двоих швыряются в его комнату и не используются...Я понимаю что мне не с ней жить, а ее сыном, но все таки посоветуйте как выйти из этой ситуации. Мы уже думаем расписать в заксе только вдвоем и может тогда ей уже деться будет не куда и она примет меня. Пожалуйста посоветуй те чтонибудь, спасибо заранее.

Евгения [20.04.2010 10:30:13]

Лия, здравствуйте!

В вашей ситуации что-то делать придется не вам, а вашему, надеюсь, будущему мужу.

Это что-то называется отделение от родительской семьи с целью создания новой. Отделение не означает отказ от мамы и родственников. Отделение - это заявление прав на самостоятельность и ответственность за свою жизнь без права

вмешательства в нее.

Вы написали, что мама и сын живут как кошка с собакой. На мой взгляд налицо именно этот конфликт - я твоя мама, ты должен делать, как я сказала, с одной стороны, и с другой - я уже взрослый, я буду делать так, как считаю нужным.

Конечно мама воспитала и вложила много сил, но с мамой нельзя родить детей, т.е. продолжить жизнь, именно для этого создается новая семья. Маме остается благодарность и почитание. Так правильно и все семейные традиции показывают это - когда уже не ребенок, но муж уходит в новую семью, родители утрачивают возможность влияния на него.

Сейчас мама, отстаивая свое желание и дальше указывать сыну как себя вести и с кем жить, ведет себя как настоящий избалованный ребенок, соответственно с ней необходимо поступить как с ребенком, который капризничает.

В этом случае ему говорят: "Я тебя люблю, но пока ты не успокоишься, общаться с тобой не могу. Можешь сколько угодно злиться и плакать, а когда успокоишься, приходи".

В вашей ситуации это может звучать примерно так: "Мама, я тебя люблю и благодарю за то, что ты вырастила и воспитала меня. Я вижу, что тебе мой выбор не нравится, но это моя жизнь и я принял это решение. Я хочу и буду с тобой общаться, но только тогда, когда ты будешь с уважением относиться к моей девушке (жене)".

На этом временно контакты и инициативы прекращаются. Далее мама только ставится в известность по основным поводам - регистрация брака, рождение ребенка, письменно поздравляется с праздниками. Если она злится и не приходит - это ее выбор, в случае примирения двери для нее открыты.

С вашей стороны необходимы поддержка, любовь и запоминание ситуации, чтобы не повторить ее в будущем со своими детьми.

Удачи!

Юлия [08.04.2010 14:54:28]

Добрый день, Евгения! Два дня назад случайно нашла Ваш сайт и с огромным удовольствием читаю Всё и даже записываю некоторые важные для себя вещи. Я филолог по образованию, работала учителем, журналистом, потом 7 лет предпринимателем, имела свой магазин. Дело в том, что никогда до конца не получала удовольствия от своей работы, душа не лежала. И вот после рождения второго ребенка, в 33 года, отчетливо осознала, что хочу заниматься только тем, что нравится. Это должна была быть работа с людьми, реальная помощь людям, это должна была быть свобода и самостоятельность, и мне хотелось приятной дружеской позитивной атмосфера. Кроме того, финансовое благополучие - не последнее место занимало в моих мыслях. Я долго думала, что сочетание этих компонентов нереально, просто не представляла модели подобной работы. Пока моя подруга не предложила мне сотрудничество в своем бизнесе. Сейчас я работаю с ней, и другие мои подруги и знакомые работают теперь со мной. Я занимаюсь делом, о котором смутно и без особой веры мечтала, но не думала, что оно будет так называться. Благодаря своей работе я стала больше интересоваться Человековедением, я с радостью пришла к тому, о чем Вы пишете в своих статьях, - на Деле. Это очень непросто, и Вы, как никто это знаете. Но, Евгения! В одну секунду получила от Вас очень болезненный удар по своей Мечте, точнее по способу продвижения к ней! В статье "Для чего нужны признания ч.1" в предпоследней главе Вы к сожалению сами оказались во власти ограничивающих суждений. Я нисколько Вас не осуждаю, я очень уважаю Вас. Поймите меня правильно, пожалуйста. Когда я прочитала эти слова, я сразу поняла, что Вы имеете некое представление, но изнутри не имели возможность узнать все достоверно. Знаете, я могу говорить только за себя. В нашей команде есть учителя, работники банка, предприниматели, музыкант, бухгалтера, инженеры, врачи, пенсионеры, студенты, даже психолог. Есть ряд общих качеств у всех этих людей: позитивный настрой на жизнь, уважение к человеку, отзывчивость, активная жизненная позиция. Нет у нас никаких иллюзий об исключительной важности и необходимости, чтобы "держаться на крючке". В этом бизнесе люди личность развивают, очень меняются в лучшую сторону и деньги зарабатывают. Я имею опыт сотрудничества только с одной крупной и уважаемой во всем мире компанией. Ей уже 50 лет. Мы много читаем, общаемся и действительно признаем заслуги друг друга. И только за реальные результаты. Люди приходят в наш бизнес из обычной жизни, где слова доброго на работе не слышат. И я думаю, это неплохо, когда за какие-то достижения человека вознаграждают не только деньгами, но и признанием единомышленников. Знаю я про установки и парадигмы людей(далеко не всех) об этом бизнесе. Но я знаю немного больше, есть видение. И это помогает мне идти вперед, преодолевая негатив и непонимание,

которые иногда встречаю. Просто радость и благодарность людей как чистой водой смывает все плохое. Евгения, я очень благодарна Вам за Ваши исследования, за то, что Вы дарите людям. Большое Вам спасибо! И если найдете время, разберитесь получше в том вопросе, о котором я Вам написала. С уважением, Юлия.

Евгения [20.04.2010 12:32:49]

Юлия, здравствуйте!

Простите, если обидела вас, но статья не с потолка написана. Я несколько не против сетевого бизнеса, знаю, что в нем многие люди нашли себя, но он не панацея и идеал для всех, думаю вы с этим согласитесь. Я знаю много людей, призванием которых является совсем не это, и их продвижение в бизнесе шло как раз от потребности получать все большее и большее признание, а не от радости самовыражения. На этом фоне разрушилось несколько семей, когда зависимость от аплодисментов встала на первое место отеснив внутренние отношения на задний план. В конце концов эти люди ушли из сетевого бизнеса с чувством разочарования и обиды, хотя совсем не структура в этом виновата.

Смысл же статьи был в том, что необходимо научиться признавать все в своей жизни самому, а не ждать, когда это сделают другие, обижаясь, если этого не происходит.

Юлия [08.04.2010 08:47:01]

Здравствуйте, Евгения! Что такое "синдром прапорщика" и как с этим бороться? В смысле, как жить с мужчиной, который загрызается по мелочам, постоянно упрекает в том, что тратит свою жизнь на семью, т.е. зарабатывает деньги(кстати, не такие большие), и при малейшем с ним несогласием начинает орать или часами читать нотации о том, как правильно жить?

Евгения [20.04.2010 12:26:15]

Юлия, здравствуйте!

Делать можно много чего, в зависимости от того, что вы хотите.

Если тишину и покой в семье, лучше принять человека таким, какой он есть, на все его упреки говорить "да", не поддерживать истерики и скандалы.

Если вы хотите "перевоспитать" мужа - положительно подкрепляйте то, что вам нравится, делайте акцент на этом. Подробнее в книге К.Прайор "Не рычите на

собаку", она есть на сайте.

Если вы хотите установить собственное первенство в доме - наоборот показывайте мужу как он не прав, какой он самодур и упрямец.

Если вы хотите партнерских отношений - сходите вместе к семейному психологу, в присутствии третьего независимого лица расскажите мужу о своих чувствах в ответ на его поведение.

Ольга [08.04.2010 03:51:26]

Меня зовут Ольга. Мне 16 лет. Две недели дружу с парнем. Ему тоже 16. но отношения начали завязываться давно. ещё в январе. тогда мы отдыхали у подружки и так получилось что мы поцеловались. после этого он меня начал избегать в школе и на улице. нсли раньше мне писал, то после того случая перестал. потом я узнала что он любит мою одноклассницу. я перестала навязываться. как то раз он с друзьями был у меня в гостях и я завязала разговор про его возлюбленную. он сказал что её уже не любит почти, т.к. она вытирает об него ноги. и что я ему нравлюсь. 20 марта у этой девочки был день рождения. и я попросила свою подружку поговорить с ним про нас. он ей, как и мне, конкретного ответа не дал. потом, ближе к вечеру, я его конкретно спросила, хочет он быть со мной или нет. он ответил что ему нужно подумать до утра, но ночью уже написал что мы вместе. теперь мы ходим гулять, целуемся. он классный. но иногда какой то загруженный, думает о чём то. я спрашиваю в чём дело, он мне не отвечает. в школе ко мне вообще не подходит. типо у нас ничего нет. ну бывает что обнимет. и всё. хотя все знают что у нас отношения. Я не могу понять что он хочет и как ко мне относится. помогите пожалуйста разобраться.

Евгения [08.04.2010 03:51:59]

Ольга, здравствуйте!

Очень сложно сказать наверняка, что в голове другого человека, какие у него планы и решения, страхи и ожидания, о чем он догадывается, а о чем нет. Все же мы очень разные, поэтому лучше всего выяснять все непосредственно с вашим молодым человеком. Тем более хорошо, что вы не влюблены в него по уши и не остались от этой любви без ума.

Но выяснять надо не так, чтобы это было похоже на наезды. необходимо говорить в первую очередь о своих чувствах.

Больше всего мне приносит результат примерно такое построение фразы: "Я тебя

люблю (ты мне дорог), именно поэтому я хочу тебе сказать о том, что я чувствую себя (например брошенной), если ты поступаешь (показываешь всем видом, что у нас нет ничего общего). Если тебе тоже важны наши отношения я прошу тебя о".

Такой метод выяснения неоднократно пригодиться вам в дальнейшем в любых отношениях.

Удачи!

Аня [19.05.2010 00:38:45]

Доброго времени суток! Мне 20 лет. Живу с родителями. Они держат меня в ежовых рукавицах. Постоянно орут, наказывают (при чем наказания на уровне - не пойдешь гулять и отнимают ключи). Слова, ими употребляемые в мой адрес, порой приводят в тихий ужас. И все это и многое другое за какие-то необъяснимые, часто выдуманные, "проступки": например, пришла позже 21-00 домой, забыла вынести мусор и т.д. Детей за такие вещи не наказывают. я работаю учительницей в школе на полставки и учусь в универе : мои ученики имеют больше свободы, чем я. Уехать возможности нет. А теперь главное : они мне запрещают встречаться с молодыми людьми. недавно ко мне приехал молодой человек в полдвенадцатого : я с ним провела 40 минут перед домом - просто общались. Родители естественно устроили очередную истерику со словами : пока ты в нашем доме и от нас зависишь - ты обязана слушать нас - в противном случае чемодан в руки и уезжай куда хочешь. Молодой человек, не имея возможности со мной часто видеться, начал "остывать". Я ДОШЛА ДО РУЧКИ. КАК ОБЪЯСНИТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТО ИХ ДОЧКА ВЫРОСЛА И КАК СОХРАНИТЬ ШАТКИЕ ОТНОШЕНИЯ С М.ЧЕЛОВЕКОМ?

Евгения [22.05.2010 09:03:12]

Аня, здравствуйте!

Что и говорить, ваша ситуация не простая. Что можно сделать?

1. Определить насколько вы реально зависимы от родителей.

2. Учитывая то, что вы работаете, вам стоит платить свою долю за квартиру, питаться и одеваться за свой счет. Конечно это будет значительно более скромный рацион, но это плата за свободу. Плюсом здесь будет еще и то, что вы научитесь считать и ценить деньги, научитесь находить нестандартные выходы из сложных ситуаций.

3. Взять на себя определенные домашние обязанности и строго выполнять их, как в общезжитии.

4. Будучи самостоятельной вы сможете определять и свой распорядок дня и свою

жизнь.

Есть еще вариант - сбежать от родителей замуж, но тут есть большой риск попасть из огня в полымя.

С уважением, Евгения

Наталья [04.05.2010 09:53:47]

Здравствуйте!

Я хотела попросить совета. У меня очень тяжелые отношения с матерью. Хотя я уже как пять лет переехала, могу с трудом с ней разговаривать, настраиваюсь на простой звонок не один месяц. С детства она ко мне плохо относилась, всегда срывала на мне свое раздражение и недовольство жизнью, оскорбляла меня (мне таких слов чужие-то люди не говорили), у нас никогда не было близких отношений, доверия. Вообще ей тяжело пришлось в жизни, я нежеланный ребенок, мой отчим пил и не работал, ей приходилось кормить и одевать всю семью. У меня есть младший брат, но к нему отношение совсем другое, нет ни претензий, ни той требовательности, человеческое отношение. Когда отчим умер, ей больше не нужна была защита, у нее осталась квартира, машина, я с облегчением переехала, общаться больше было не зачем. Но она стала требовать общения. Когда я прихожу, оказывается, что она чем-нибудь занята, разговорами по телефону с подругами, новым мужем, или вообще забыла, что я должна прийти. Я не хочу поддерживать формальные отношения, чтобы все думали какая у нас офигенно дружная семья. Мне не нравится ее ко мне потребительское отношение и манипуляции. Все это причиняет боль. Тем не менее нельзя отказаться от своих родных, но и общение дается мне через силу. Подскажите как поступить. Стоит ли налаживать такие отношения?

Евгения [12.05.2010 12:45:24]

Наталья, здравствуйте!

Конечно вам стоит поддерживать отношения с мамой, но для начала надо выйти из роли ее защитника и опекуна, согласного на все капризы и "требования". Теперь вы обе взрослые и самостоятельные женщины, у каждой из вас своя жизнь.

Как минимум вам стоит перенести место встреч на нейтральную территорию, туда, где ни вы, ни мама не хозяйки и никто не будет диктовать свои условия. Если мама действительно хочет общения (а не просто поддержания чувства контроля над вами), пригласите ее в театр, в кафе, на прогулку. Там вы сможете реально пообщаться. Если она будет отказываться - это уже будет ее выбор, а не

ваш.

И еще - поработайте со своими обидам, потому что пока они есть, общение не будет искренним.

Удачи!

ТМ

Добрый день Евгения, вы мне однажды помогали, можно я воспользуюсь Вашими услугами еще.

Мне 53г.я вдова, в 2005г. сокращение где проработала в коллективе, но свою работу вела одна, так вот с этого года я меняю уже наверное 8-мую работу, нигде не уживаюсь, а сейчас мне нравится работа и я ее знаю но меня достала дочь генерального директора то медленно, то ошибусь где, вот все как маленькой глупенькой высказывает, а я честно уже даже боюсь идти на работу, что делать не знаю. Если сможете посоветуйте!

Евгения [08.06.2008 09:31:56]

Описанная вами ситуация может возникнуть только в том случае, если вы сами себя не цените, не любите, боитесь постоять за себя. Если вам постоянно указывают на ваши ошибки и недостатки, выход в том, чтобы находить, признавать и ценить свои достоинства. Затем аккуратно и тактично показывайте их начальству - что вы хорошо знаете, что сделали, что придумали, что улучшили. Если вы не проявляете положительные качества своей деятельности, вряд ли это сделает начальство, тем более, если ему «капают» про ваши недостатки. Если вас унижают, найдите аргументы в пользу того, что вы на этой работе необходимы, да еще и лучше многих.

Это немалая работа, но я думаю, что она стоит того в вашем возрасте и при большом количестве увольнений. В любом случае уйти сможете.

Желаю успехов.

Лена

Спасибо за советы...В глубине души я все это понимаю...Даже могу спокойно заниматься с ребенком каким-то предметом (действительно интересным ему)...но на подготовку одного урока тратится очень много времени (видишь, что что-то ранее не усвоено, либо пишет нестарательно - закрепляешь навыки), но ведь надо

делать и другие уроки, а день уже движется к концу. Что делать? От безвыходности начинаешь нервничать...

Было собрание в школе - учитель сказала, что сын очень умный, но очень ленивый...Если сейчас с этим не бороться, то потом будет очень сложно....НО КАК БОРОТЬСЯ?

Евгения

Лена, в любом случае это не безвыходность. Все это пустяки по сравнению с мировой революцией :), так что не стоит усугублять ситуацию. Ну не будет он писать красиво, это не так страшно по сравнению с тем, что рушится ваше взаимопонимание и уровень доверия. Ведь вы пока имеет власть над ним, поэтому он вынужден все это выслушивать и вытерпеть, но постепенно он будет стараться убежать от давления и тогда проблемы с письмом или каким-то невыученным уроком покажутся сущей ерундой. Обратите внимание, иногда, за малым большим не видать!

Можно разбивать выполнение уроков. Примерно 15 минут любимый, 5 минут на тот, который дается труднее, чтобы не закреплялось ощущение тяжести и муторности. 10 минут совместная игра или перемена, еще 10 минут на трудный предмет.

Все получится, если вы будете придумывать что-то для своего ребенка, а не тупо заставлять его делать.

Лень - это душевная усталость, лень - это когда скучно, когда надо, а зачем не понятно. Когда мы занимаемся тем, что интересно ни о какой лени нет и речи. А вот как неинтересное сделать интересным - надо придумать, учитывая особенности и предпочтения своего ребенка. Это задача взрослых, а не детей!!!

Подумайте, ведь ваше понимание, умения, фантазия гораздо шире, чем у него, а все упреки в неорганизованности, неумении и пр. достаются ему одному. Так что думайте, как помогать своему чаду, а не утапливать его в тяготах школьной жизни.

Эффективность своих действий можно увидеть по заинтересованности и стремлению заниматься ранее нелюбимым делом.

Радуйтесь, что вы можете быть его другом, защитой, опорой, человеком, которому он доверяет в первую очередь.

Евгения

Лена

как не кричать на ребенка (бить его я кажется отучилась) при этом убедить его, например, выполнять домашнее задание...
А на счет применения физической силы я переключилась на его игрушки....могу

что-нибудь сломать...Как совладать с собой?

Евгения

В отношениях с ребенком важно знать детскую психологию, поэтому могу посоветовать заглянуть на страничку из "Психологии взаимоотношений" - взаимоотношения с ребенком.

Криком добиться конечно чего-то можно, зато теряется контакт с ребенком и это уже гораздо страшнее.

Что могу посоветовать:

1. Пересмотрите свои претензии к ребенку. Посмотрите на них с его точки зрения, вспомните себя в детстве.
2. Чтобы ребенок делал уроки необходимо его заинтересовывать, помогать и хвалить, а не заставлять. Подумайте: он маленький, а тут такой напор!
3. На сайте есть статья о том, что каждый ребенок в чем-то талантлив. Определите талант своего ребенка и делайте основной упор на его развитие, остальное по мере возможностей.
4. Разберитесь, где вы сами тратите много сил, раз срывается на ребенка, на что именно вы злитесь.

В таких ситуациях надо не столько совладать с собой, сколько пересмотреть свое отношение к предъявляемым требованиям и ожиданиям.

Удачи!

Драгунова Наталия Борисовна

У моей дочери в последние несколько дней появилась очень странная особенность когда бы она не посмотрела на часы они всегда показывают парные цифры.

Например 22.22 или 09.09. Прямо оторопь берет, не могли бы Вы прокомментировать это явление. заранее , большое спасибо.

Евгения

Наталия Борисовна, здравствуйте!

Не могу взять на себя смелость буквальной трактовки данного явления, но полагаю, что подсознание вашей дочери старается ей о чем-то важном для нее сказать.

На что именно она обращает внимание в большей степени - на парность чисел или на их значение, т.е. то, что это именно пара девяток или что девятки?

Пусть попробует написать слово пара и все ассоциации, которые придут в голову, не менее 20-30. В них она сможет увидеть или понять для себя ответ.

Если значимым является именно число, пусть попробует написать ассоциации на него.

Если самой сложно понять ассоциативный ряд пусть напишет мне письмо, попробуем разобраться (форма письма откроется, если вы пройдете по предыдущей ссылке).

Всего наилучшего, Евгения

Александра

Добрый день!

Прочла только что ваши рекомендации по восстановлению за 5 минут.

У меня жуткий бронхит второй месяц.

Слабость.

В холодный сезон всегда живу вполсилы(

Можно ли делать эти упражнения или подождать, пока получше станет, не наврежу ли?

Мне 31, труд умственный:)

Евгения

Александра, здравствуйте!

Не вижу причин, по которым упражнения не стоит делать. Бронхит тем более связан с застойными явлениями, так что прохлопывание всего тела, а особенно области бронхов очень хорошо поможет, только делать надо не раз в день, а как можно чаще.

Горячая вода (не кипятком) лучше с лимоном, но без сахара или меда в течение дня поможет вымывать токсины, которые массово образуются в результате воспаления. Я так думаю пить надо не менее 1,5 - 2 литров.

Бронхиты вообще говорят о том, что вам сложно высказывать мнение о том, что вам нужно, особенно если вы замечаете холодное к себе отношение. В большей степени это касается отношений в семье, плюс к этому замешано чувство вины повергающее в уныние. Поэтому холодная и также унылая погода провоцирует развитие бронхита.

Важно научиться заботиться о себе, строить свою жизнь самостоятельно, не унывать, а идти вперед без чувства вины, уважая при этом право других людей жить так, как им хочется.

Будьте здоровы!

**** [02.11.2007 11:35:52]

Здравствуйтесь, Евгения! Как научиться быть "гибкой" во взаимоотношениях с окружающими тебя людьми... Я очень прямолинейна, и чувствую себя уязвимой из-за этого. Как научиться контролировать свои эмоции (свое раздражение на коллег по работе... и т.д.). Спасибо.

Евгения [02.11.2007 13:36:12]

Здравствуйтесь!

Разберемся, что такое жесткость? Это жестко закрепленные внутри нормы и правила, как должно быть и как нужно поступать. А жизнь меняется и ситуации

бывают разные, многие правила со временем устаревают, но мы продолжаем им следовать даже не осознавая их. Эти нормы определяют границы, дальше которых я сам, а часто и другие тоже не имеют права выходить.

Жесткий, а порой и жестокий подход проявляется, когда человек не может понять изменяющиеся обстоятельства, и подходит ко всем с одной меркой.

Почему возникает раздражение? Потому что, скорее всего вы не позволяете себе поступать как коллеги, т.е. вы очень жестки и требовательны к самой себе.

Эмоции контролировать не надо, иначе вам придется тратить на это слишком много сил, более того, эмоциональная энергия вещь такая, что все равно найдет выход, причем в самый неподходящий для вас момент. Также, реактивные эмоции или реакции свидетельствуют о болезненных местах в душе, которые необходимо исцелять, а не бороться с ними.

Для того, чтобы научиться гибкости необходимо пересмотреть имеющиеся внутри предписания на предмет их целесообразности, так сказать подвергнуть их конструктивной критике. Чтобы их обнаружить важно осознавать себя, свое поведение, свои мысли, свои реакции. Все, что болезненно, нуждается в исцелении, все, что жестко в корректировке. А далее приходится учиться так же, как учатся читать или писать, т.е. постепенно - отмечая свои успехи и замечая неудачи, делая соответствующие выводы. Учиться стоит у кого-то, наверняка в вашем окружении есть человек, отличающийся гибкостью. Копировать его поведение не надо, потому что гибкость – это как раз и есть искусство соблюдения меры, а оно зависит от каждого отдельного случая. Старайтесь отмечать главное. В основе гибкости во взаимоотношениях лежит нахождение такого варианта, который ни вас, ни другого не обидит. Быть лояльной себе в ущерб не имеет большого смысла, т.к. приводит к усталости и еще большему раздражению.

Вот, пожалуй все, что я могу сказать в ответ на ваше столь небольшое письмо. Если что-то надо прояснить, пишите.
Евгения

Татьяна

[18.10.2007

21:44:39]

Уважаемая Евгения. Мне 53 года муж умер, есть дочь, замужем, я осталась вдовой в 40 лет, и вот стех пор одна, мужики от меня бегут не пойму почему, ведь самое главное мне от них кроме внимания ничего не надо. С мужем я прожила 25 лет, счастливо, он все умел и развесил, и поругать и сделать, я не страшная даже говорят симпатичная, а вот так. Буду очень рада если получу ответ, желательно мне на почту. С Уважением к вашим знаниям
[Татьяна.tatmih@mail.ru](mailto:Tatjana.tatmih@mail.ru)

Евгения [22.10.2007 09:16:42]
Здравствуйтесь, Татьяна!

Во-первых, не сравнивайте новых мужчин с мужем, не делайте его памятником, если хотите иметь новые отношения.

Во-вторых, разберитесь, что вы реально хотите иметь в отношениях. Нужен собеседник интересный - ищите собеседника в местах, соответствующих вашим интересам. Нужен любовник, ищите любовника. Нужен муж (для постоянного совместного проживания) - ищите мужа, но здесь и отношения совершенно другие и обязательства.

Хотите одного и второго, и третьего - определите приоритеты, разберитесь в ценностях - что самое главное в общении и отношениях. Начинайте с этого, а дальнейшее зависит от вашей мудрости.

Вспомните, даже в молодости, когда практически нет опыта, сначала находится человек, который вам интересен, потом этот интерес поддерживается, а потом только отношения перерастают в супружеские.

Порекомендую свои ожидания записывать, тогда вы сами увидите возможные противоречия в них. Если такое случается определяйте главное - оно становится целью. Остальное, тоже важное для вас развивайте по ходу происходящих событий.

Скоро только сказка сказывается, а жизнь есть жизнь.
Всего наилучшего, Евгения.

юлия [06.10.2007 07:45:04]

Здравствуйтесь Евгения у меня к вам такой вопрос, меня всегда задевает когда в мой адрес отпускают всякие шутки, хотя я это понимаю что шутка можно и вместе пошутить, но не могу ничего с собой поделать - замыкаюсь в себе. Посоветуйте как вести себя в таких ситуациях или как нанести "ответный удар"? Спасибо.

Евгения [17.10.2007 02:58:54]

Здравствуйтесь! Давно не заходила на сайт, поэтому отвечаю, как только увидела вопрос.

Ваша реакция на шутки не вполне адекватная и вы сами это признаете. За такой реакцией всегда стоит более сложная ситуация, которая была для вас очень болезненной. И замыкание в себе и любой "ответный удар" есть показатель того, что вы стремитесь сохранить, обезопасить себя. Как правильно вести себя вы и сами знаете, но пока не можете. Я рекомендую вспомнить какую-то ситуацию из детства, когда шутки были для вас унижительными, и провести самостоятельно, как описано в одном из разделов выше, или с помощью терапевта - исцеление души.

В вашем случае ответный удар не будет решением ситуации, т.к. порождает еще большее желание "достать" больное место человека, напряженные отношения и обиды в дальнейшем.

Закрытость - закрывает вас от общения, поэтому я считаю, что только исцеление

позволит быть здоровой, а значит сильной и открытой.
Удачи, Евгения

Валера [05.07.2007 18:36:40]

Здравствуйте!

Я являюсь инвалидом по зрению первой группы, мне уже 34 года и до сих пор у меня нет семьи и чем дальше тем больше озадачивает мысль о том, что годы неумолимо уходят, а почему-то по непонятной мне причине в семейном плане жизнь не сложилась, причем я от этого не испытываю дискомфорта, а слыша от других ровесников, что вот им хочется этого, т.е. создать семью, завести детей, задумываюсь, а почему со мной этого не происходит?

Мне почему-то несмотря на возраст этого не хочется совершенно, мне почему-то самому легче, хотя встретив приятную женщину, бывает, чувствую себя с ней неплохо, но в то же время боюсь предложить серьезные отношения, потому, что сразу начинают возникать вопросы, а действительно ли я останусь и дальше с таким желанием, или через время оно может пропасть и получится, что только причину душевную боль человеку, ну и еще при мысли, что создав семью не будет хватать средств к существованию, что из-за этого будут возникать всевозможные ссоры и т.д.

А когда я один, то все вроде, как проще и ответственности ни за, что и ни за кого нести не нужно.

В общем, к чему я все это веду, что ни дай Бог наступит такой возраст, что когда пойму, что нужно все было делать раньше, то будет уже поздно.

Если я вас не сильно утомил своей писаниной, подскажите пожалуйста, что это за явление со мной происходит.

Еще хочу подчеркнуть, то, что в юности, как это и у всех происходило влюблялся в девушек, но к своему стыду и сожалению с их стороны взаимного ответа практически никогда не следовало.

Напишите пожалуйста при возможности в чем может быть причина всего мною описанного, заранее большое спасибо.

С уважением Валера

Евгения [05.07.2007 06:37:17]

Валера, здравствуйте!

Самое главное, в чем вам надо разобраться – вы действительно не хотите иметь семью, потому что вам и так хорошо быть самому с собой, или все же такое желание есть, но оно прячется за страхами и сомнениями. В первом случае все нормально, т.к. не всем по судьбе нужно иметь детей и супруга. Даже если вы зададите себе вопрос позже: «А почему у меня нет семьи?», вы же себе и ответите: «Мне это было не нужно», и это будет правда. Когда почувствуете нужность, тогда и будете думать, каким образом реализовать потребность. Во втором случае, вы убегаете от себя, и тогда по прошествии времени вам будет

жалко упущенных возможностей. В этом случае надо работать с комплексами, с навыками общения. Всегда стоит делать именно то, что идет изнутри, а не то, что нормально, положено или как у всех. И это ваша ответственность перед собой, это путь к счастью – делать то, что именно вам нужно и тогда, когда в этом есть потребность.

Ну и маленький комментарий на ваши строки: «Причем я от этого не испытываю дискомфорта, а слыша от других ровесников, что вот им хочется этого, т.е. создать семью, завести детей, задумываюсь, а почему со мной этого не происходит?»

А почему кому-то хочется конфету, а кому-то соленый огурец? Кто-то хочет быть актером, а кто-то учителем? И почему все должны хотеть замуж или жениться? Почему это должно происходить именно в определенном возрасте?

Ну и анекдот в тему.

Жил один мужчина, был он доволен жизнью и жил в свое удовольствие. Но все вокруг говорили, как же так, почему ты не женишься, почему у тебя нет детей? Вот смотри, в старости даже воды подать будет некому. Подумал он подумал, а и правда. Решил жениться, нашел себе девушку подходящую, хозяйство завели, детей нарожали. Жизнь прошла незаметно в трудах и заботах. Настало ему время умирать. Все родные собрались вокруг, кто утешает, кто стакан воды протягивает.

А пить-то не хочется!

Если остались вопросы, пишите.
Всего наилучшего, Евгения

Маргарита [14.06.2007 13:44:52]

Уважаемая Евгения!

Вы пишете о психотерапии. В психотерапии есть термин индукция. Как это делается?

Многие женщины в переходном возрасте нуждаются в гормональных препаратах. Например, кортизон вырабатывается в надпочечных железах. Можно внушить женщине что-то, что приводило бы к усилению выделения собственного кортизона и это внушение вспоминалось бы каждый день. Это избавило бы женщину от приёма медикамента.

Как практически это сделать?

Вероятно по аналогии можно снабжать организм и другими лекарственными веществами, которые организм может вырабатывать?

Что надо внушать и как это практически делать?

С

уважением

Маргарита.

Евгения

[14.06.2007

01:45:02]

Маргарита, здравствуйте!

Ваши вопросы очень конкретные, но из серии, как сделать операцию заочно? Дело в том, что любой терапевт, и не только психолог, сначала собирает информацию о человеке, в том числе и невербальную. После беседы выбирается форма и методы терапии. Поэтому заочно можно только консультировать. В связи с этим, что и как внушать женщине я вам не подскажу, а примерно о проблеме расскажу.

Как связаны гормональное состояние человека и психологическое? Напрямую, через состояние гармонии. В наибольшей степени чувствует себя гармонично ребенок. Это происходит потому, что пока ум только развивается и внимание легко переключается с одного на другое, неприятности забываются, гармоничное состояние восстанавливается автоматически. Поэтому в этом возрасте меньше всего проблем с гормональной системой. Если они есть, это указывает на наличие серьезной травмы у ребенка (унижение, отвержение, предательство, брошенность, несправедливость), которые мешают ему восстанавливать чувство гармонии. Что происходит с женщиной в возрасте? Она теряет свою красоту, свежесть, способность к деторождению, боится остаться в одиночестве, возможно имеет проблемы с подросшими детьми, мужем, все это бьет по гормональной системе напрямую.

Какой

выход?

- Иметь свой интерес к жизни, это может быть хобби, работа, общественная деятельность, т.е. что-то вне семьи и придающее ей лично значимость и ценность.
- Мудреть с опытом, делать выводы, учиться, не стоять на месте. В том числе учиться налаживать отношения, с уважением относиться к своим близким.
- Оставаться женщиной в любом возрасте, видя красоту и ценность каждого периода своей жизни.

Можно воспользоваться аффирмациями (самовнушением), но они хорошо работают, если психотравм нет, а если есть, сначала надо поработать с ними, потому что ум будет возмущаться и блокировать действие внушения. Например, хорошая аффирмация: "Я интересная в любом возрасте". Но если у женщины комплекс неполноценности, аффирмации подобного рода не помогут, потому что она всегда в себя не верила, а сейчас и подавно сдвинуть свою неуверенность сложно.

Предмет вашего интереса - гипнотерапия, так чтобы внушили и порядок! Я считаю, что без работы с корнями проблемы эффект будет непродолжительным и подобен слою тонального крема на морщинистом лице.

Если это лично ваша проблема, напишите, что выводит вас из состояния гармонии, что мешает наслаждаться жизнью?

Вот вкратце все, что могу написать по поводу вашего вопроса.

Елена

[19.05.2007

11:10:08]

Здравствуйтесь,

Евгения!

Хочу поделиться неприятным, к сожалению, опытом и попросить помочь разобраться.

Недавно мне пришло письмо по электронной почте с предложением о работе. Сначала мне показалось это предложение интересным, но моя интуиция подсказывала: «что-то не так». Вчера я поехала на собеседование и встретила там человека, от которого пришла в ужас и даже заболела на следующий день. Я увидела настолько на все негативно настроенного человека : на меня, хотя был заинтересован во мне, на страну и на жизнь вообще. Он говорил, насупив брови, о том, как все вокруг плохо, что в нашей стране всех ждет только самое ужасное, выразил недовольство своей жизнью и перешел на меня: он стал говорить, что меня ждет жалкая старость с пенсией в 2500 руб, позорное нищенское существование и, в конце концов, видимо сильно увлекшись, заявил, что в старости, когда-нибудь кто-то из молодежи скажет мне: ты, дура в очках, ничего в жизни не добила... Здесь я прервала его тираду, сказала, что я вижу свое будущее совсем иным, встала и ушла. Знаете, Евгения, я сейчас думаю, что это неспроста я попала в такую ситуацию. Этот человек очень странный, так на работу не принимают, здесь было что-то другое. Мне очень важно ваше мнение об этом, я пока, не могу понять. У меня сейчас только чувство, что притягиваю нехороших людей. Из теории притяжения подобного подобным, выходит, что я тоже не очень хороший человек.

Елена.

Евгения

[19.05.2007

15:10:28]

Елена, здравствуйтесь!

Я бы вообще поостереглась оценивать людей на хороших и нехороших. Дело в том, что в каждом есть масса разных качеств, которые проявляются в зависимости от обстоятельств. И даже эти качества нельзя делить на хорошие и плохие, т.к. все зависит от того, насколько они уместны.

Если вы живете осознанно, то будете стараться во всем видеть меру, а не крайности - хорошо и плохо. Жизнь многогранна и опровергает наше разделение и "незыблемые" установки тем, что подкидывает такие обстоятельства, где приходится выбирать ранее отвергаемое.

Так мы учимся расширять диапазон используемых стратегий, не осуждать других

людей, а понимать, что у них есть причины так поступать, не ставить жестких ограничений себе, людям, жизни.

Ну, например: воровать плохо, но если вы на грани голодной смерти и у вас нет никакой возможности заработать, лучше украсть еду и выжить, возможно, далее обстоятельства изменятся. Если у вас есть очень жесткое ограничение на то, что воровать нельзя ни при каких обстоятельствах – вероятность попадания в жесткую ситуацию многократно повышается.

По поводу притяжения: притягиваются опять же не хорошие и плохие люди, а качества, на которые надо обратить внимание. Причем они всегда показываются в преувеличенном виде, чтобы точно не пройти мимо. Эти качества, так или иначе вас зацепят, срезонируют. Что вас задело в том человеке? Ворчание, видение плохих перспектив, жесткая фиксация на них. Обратите внимание, возможно, вы тоже кому-то «предсказывали» судьбу: «Если ты будешь делать так, получишь то-то ...».

В этой ситуации также стоит обратить внимание на то, что у человека сейчас может быть какая-то сложная ситуация и его «колбасит». Ворчание в данном случае не очень приятно, но для его организма лучше, чем эмоциональный взрыв, ведь это возможность понемногу освободиться от тяжелой энергии. Осуждая его поведение, вы рискуете попасть в подобную ситуацию, и тогда вам будет понятно, почему люди так поступают. Говорить: «Я никогда не буду так вести себя с другими людьми», тоже чревато последствиями. Лучше всего сказать: «Я постараюсь так не поступать».

Заранее подумайте, чтобы вы сами сделали, если внутри все кипит и бурлит, а надо работать. Держать все в себе не выход, а усугубление ситуации. Ругаться тоже не выход, вы увидели, как это неприятно.

Столкновение с таким человеком может означать и то, что у вас внутри тоже не все спокойно и безмятежно, тогда ваша внутренняя нервность отразилась в его внешней нервозности. Возможно, вы и сами думали примерно также в депрессивный период своей жизни, а он сейчас, проявился как отражение ваших мыслей. Прекрасно, что вы сказали, что видите свою жизнь другой, никакие предсказания не должны сбивать вас со своего пути.

Хочу еще раз обратить внимание на то, что ситуации рассматриваются с разных сторон и с точки зрения многих законов. Каждая случается почему-то и для того, чтобы что-то понять и чему-то научиться.

Хорошо, что вы обратили внимание на эту ситуацию, она действительно произошла не просто так.

Всего наилучшего, Евгения



Лена [15.05.2007 22:11:03]

Мне непонятна моя реакция на некоторые вещи.

Я заметила, что могу быть очень невнимательна в отношениях ко многим людям. Многое мне просто не интересно. Но, стоит человеку открыто признать свою слабость, рассказать о своей проблеме, то у меня появляется жгучий интерес к этому человеку, симпатия, какое-то уважение, а потом привязанность и даже чувство похожее на любовь. Хочется чем-то помочь, поделиться.

Почему так хочется жить чужими проблемами, откровениями?

Почему к таким людям хочется быть ближе? Кстати такие отношения не очень хорошо для меня заканчиваются. Участие в чужих проблемах забирает все силы, но к этому привязываешься как к наркотику. Хочется еще и еще. Буквально начинаешь болеть этим человеком. А потом наступает разочарование в своих ожиданиях. Усталость, обида. Не пойму, почему так получается и почему меня туда тянет. Теперь побаиваюсь вызывать людей на откровенность, но очень хочется.

Евгения [15.05.2007 10:11:51]

Лена, здравствуйте!

Интерес – это взаимосвязь между вами и предметом, если не интересно, значит не цепляет, не привлекает внимание, не резонирует. Пока вам человек вообще, как мир, не интересен, значит вы мало изучаете свой внутренний мир.

Зато интересны его проблемы, слабости, трудности. Именно тогда вы входите в резонанс. Вполне возможно, что на внешнем уровне у вас нет таких же проблем, значит жизнь показывает подавление своей собственной слабости и нерешенных ситуаций.

Желание помочь, поделиться, даже себе в ущерб – это потребность в признании, собственной нужности, востребованности, значимости, хотя бы на время.

Почему так хочется жить чужими проблемами, откровениями?

Возможно, потому что свои не решаются, а «чужую беду рукой разведу». Для подсознания это в какой-то мере успокоение, когда есть факт – «проблема решается», ему не так важно, своя или чужая. Именно поэтому многие, с кучей нерешенных конфликтов, смотрят сериалы. Нешуточные страсти в кино на время дают облегчение, потому что там происходит проживание того, что в своей жизни не проживается. Почему бабушек так тянет посидеть на лавочке и посплетничать-пообсуждать чужую личную жизнь? Потому что своей нет.

Почему усталость и разочарование? Здесь все логично. Живя чужой жизнью, вы делаете посевы в чужой огород и работаете там же. А прибыли ожидаете в своем.

Резюме: жить надо своей жизнью, делать ее счастливой и решать свои задачи, а если есть силы – помогать другим – по мощи. Тогда все будет правильно.

Всего наилучшего!

Юлия [02.05.2007 11:14:21]

здравствуйте, меня раздражает в коллективе один человек, по Вашим утверждениям это значит во мне такое тоже есть, но я веду себя совершенно иначе, значит выходит подобное не притягивает, а раздражает то что в нас нет? Дело в том что этот человек слишком спокойный, апатичный, меня это прямо бесит(извините за резкость). Может мне стоит чему то научиться у этого человека?

Евгения [02.05.2007 19:25:20]

Здравствуйте!

Часто какие-то качества ярко проявлены, а какие-то подавлены и кажется, что их нет. Раздражает всегда то, что не в меру, примерно также, как раздражает и недосоленный, и пересоленный суп. Поэтому мы можем притянуться тогда, когда и у меня выше меры, и у другого, у меня ниже меры и у другого тоже, тогда я осуждаю человека и раздражаюсь на то, что есть во мне самой. Я буду постоянно встречаться с людьми, которые будут мне демонстрировать меня саму, так работает закон подобия в связке с законом отражения. Есть еще и третий вариант – у вас сверх меры, а у другого не хватает до меры, поэтому здесь включается закон дополнения, который держит вас в связке. До какой поры вы будете держать друг друга? Пока не научитесь новой для себя стратегии поведения. Потому что и активность, и пассивность – два хороших качества, но каждый на своем месте и в свое время. Поэтому закон подобия работает правильно – подобное притягивает подобное, в данном случае избыточное спокойствие вашего коллеги резонирует с вашим подавленным спокойствием. И наоборот, ваша избыточная активность притягивает его недостаточную. А закон обучения призывает вас научиться иногда быть спокойной, даже апатичной. Поищите плюсы такой стратегии, когда это бывает полезно?

Yulia [22.04.2007 11:11:17]

Здравствуйте Евгения. На днях прошла тест на общения, т.е насколько людям со мной приятно общаться, ответ был такой: стараться быть более тактичной, деликатной и ненавязчивой. Как это все собрать в одно целое и стать такой не понимаю, с чего начинать, мне всегда казалось что я не хотела никого обидеть, пожалуйста разъясните доступно и понятно, если можно жизненными примерами, ситуациями. Заранее благодарна!

Евгения [24.04.2007 05:14:48]

Юля, здравствуйте!

На самом деле ваш тест говорит об одном и том же – и деликатность (чуткость, мягкость), и тактичность по-русски называется ненавязчивость. А что значит это слово понятно из него самого – не навязывать свою посмощь и советы,

хотя они и идут из самых лучших побуждений. Стремясь помочь, мы естественно желаем добра человеку, но можем обидеть его тем, что помощь предлагается напористо и обязательно так, как я это вижу: "Сделай так!", "Я же вижу, что тебе плохо!", "Неужели ты сам не видишь?", "Ну расскажи, что случилось!" или что-то в этом роде.

Тактичные формы: "Я могу тебе чем-то помочь?", "Тебе нужна моя помощь?",

"Если ты не против, я могла бы рассказать, как я бы поступила в такой ситуации...".

Для того, чтобы научиться так предлагать помощь, в первую очередь не надо быть в ней заинтересованной - я только предлагаю, человек же захочет - возьмет, а не захочет - это его право. Необходимо уважать право человека на выбор.

Если ваша помощь всегда отвергается, есть повод задуматься, почему?

Всего наилучшего

Елена [19.04.2007 21:04:13]

Добрый день Евгения!

Я очень рада читать Вашу рассылку. Рада, потому что нахожу в ней тепло и поддержку, новый, более понятный взгляд на вещи, интересные моменты, которые дают почву для размышлений, ответы на внутренние вопросы.

Сейчас меня мучает один вопрос. Если сможете что-то подсказать, буду Вам очень признательна.

У меня проблемы с новыми людьми, с незнакомой ситуацией. Я понимаю, что веду себя неправильно, что играю в них какую-то деструктивную роль, притом пассивную. Я как будто отступаю в сторону, даю ситуации самостоятельно развиваться, наблюдаю и составляю к ней свое отношение, мнение. В основном никак себя не проявляю, стараюсь не нарушать хода событий. Частенько ситуация развивается не так как я себе это представляю, не так как бы я хотела.

Соответственно при таком раскладе я чувствую себя плохо, потому что идут противоречия между тем, что я хочу и тем, что я получаю. Обижаюсь на несправедливость, свою обделенность. Потом уже, спустя довольно продолжительное время, пытаюсь что-то исправить, изменить, восстановить свои права и свободы. Понимаю, что уже изначально вела себя не правильно.

Как мне изменить свое отношение? Как вести себя с незнакомым человеком, ситуацией? Как не позволить им нарушить мое состояние комфорта? Как в незнакомой среде сразу выстраивать нормы, границы дозволенного, приемлемого?

Мне как-то с детства привили, что надо быть скромной, послушной, тихой, правильной, довольствоваться тем, что имеешь. Я понимаю, что это не совсем так и во многих ситуациях я нашла другой путь. Но в новые ситуации я по-прежнему вхожу такой же скромной, внимательной, тихой, доверчивой и незащищенной от чужого вторжения.

Подскажите, пожалуйста, как сохранить свою целостность в новой ситуации и в тоже время понять ее, почувствовать? Что я делаю не так?

С уважением Елена.

Евгения [19.04.2007 09:04:48]

Подробный ответ читайте на страничке "Ответственность за свою жизнь"

юлия [23.03.2007 12:45:30]

Здравствуйтесь Евгения, огромное спасибо Вам за то что Вы есть и за то что можно вот так просто обратиться за советом, помощью, после того как я стала постоянным читателем Ваших рассылок у меня появилась надежда, что я смогу изменить себя в лучшую сторону, научиться признавать себя такой какая есть. Мне бы еще хотелось бы получить от Вас один совет, дело в том что у меня заниженная самооценка, один раз мне даже сказали так, и правы, я сама понимаю что себя веду неуверенно, стараюсь сразу отойти в сторону, как бы предпочитаю быть на втором плане, незаметной тенью, здесь то и начинаются противоречия с самим собой, как стать более уверенной и открытой? Объясните пожалуйста.

Евгения [24.03.2007 11:55:35]

Подробный ответ читайте в статье "Уверенность в себе".

Наталья [21.03.2007 22:28:20]

Здравствуйтесь, Евгения! Я - подписчица Вашей рассылки. Решила воспользоваться Вашим любезным предложением и задать вопрос. Почему люди для меня ничего не делают? Вот видит Бог я всегда старалась дать людям всё, что могу.

Были такие знакомые, с которыми я просидела много времени, утешала и подбадривала, всем чем могла помогала. Но когда просила я, слышала в ответ жаркие обещания и на этом дело заканчивалось. Сейчас даже разработала такую примету: хочешь, чтобы кто-то очень назойливый исчез из твоей жизни, попроси его что-нибудь для тебя сделать. Работает идеально. Не подумайте, я не жалуясь, люди такие, какие есть, но почему мне достаются именно такие? Чем же я их притягиваю? Ведь я действительно всегда старалась изо всех сил, ничего не требовала взамен, просила только тогда, когда действительно было нужно, а я не могла сделать сама. И повторялось это не раз. Складывается такое впечатление, что они считают, что у

меня столько всего есть, что дать мне что-то ещё просто грех. И вселенная не торопится как-то компенсировать мне потраченное время и приложенные усилия. Буду очень рада, если сможете предложить какое-то объяснение, но в любом случае спасибо за потраченное время. Пусть СВЕТ и ЛЮБОВЬ принесут в Вашу жизнь радость и изобилие. С наилучшими пожеланиями, Наталья Смирнова.

Евгения [22.03.2007 10:29:33]

Наталья, здравствуйте!

Буду рада, если помогу вам понять вашу ошибку.

Вы замечательный, светлый человек, готовый всегда прийти на помощь. Это здорово!

Вы любите людей и, похоже, доверяете Богу и Высшим силам Вселенной, это прекрасно!

Но, судя по вашему письму, вы забыли искренно полюбить всего одного человека - саму себя. И поэтому притягиваете подобное к вам отношение со стороны других людей. Мой любимый якутский перевод скажет вам: "Я сама себе обещаю, но на этом дело и заканчивается..."

Часто человек, вступающий на духовный путь, считает, что надо обязательно помогать людям, но не соблюдает при этом меры, переоценивает свои возможности и в итоге приходит к выводу, подобному вашему.

Секрет в том, что помогать надо по мощи, причем не только физической, но и душевной. А так часто мы заставляем себя помогать, стараемся изо всех сил, в результате истощаемся, обижаемся и пр. В подсознании записывается информация о том, что: я сделала, я вложила все силы, значит и человек мне должен. Хотя на тот момент сознательно вы вряд ли так думали. Но обращаетесь за помощью вы с позиции возвращения долга.

В аналогии с деньгами все станет понятнее.

Допустим у вас просят большую сумму, вы выручаете, отдаете почти все, что у вас есть, как-то выкручиваетесь, в конце концов выплываете. Не смотря на то, что потом вам возвращают долг, в подсознании остается это тяжелое время, которое вам надо чем-то компенсировать. Так создается ситуация, в которой вы становитесь нуждающейся, но люди вам не дают, потому что вы подсознательно ставите их в позицию должников, т.е. унижаете, а этого никто не любит. Этим они учат вас не создавать подобных напряжений, а вы обижаетесь.

Это совершенно не значит, что теперь не надо никому помогать, помогайте, но настолько, насколько сможете это сделать без ущерба для себя, потому что вы НЕ ДОЛЖНЫ!

Опять же в ситуации с деньгами это будет выглядеть так:

- Мне надо срочно 5000 на лечение ребенка.

Весьма душещипательная ситуация, но вы легко, без ущерба для себя, можете дать только 500 руб. Об этом так и говорите:

- Я могу дать тебе только 500 руб.

- А где же мне взять остальные?

- Придется попросить у других.

- Но мне так тяжело просить, я так на тебя надеялась, ты моя лучшая подруга и прочие манипуляции.

- Прости, пока я могу тебе помочь только этим.

.....

Возможно эта ситуация создана для человека, чтобы он усмирил свою гордыню тем, что ему приходится унижаться и просить, а вы так легко разрушаете замысел Высших сил, потому и они вам не стремятся ничего компенсировать.

Итог: давать надо только от избытка, помогать по мощи, прислушиваться к своим состояниям, а не потому, что надо. В конце концов, не вы же им эти ситуации создаете и это не ваша проблема. Только в таком случае ваша помощь будет искренней и радостной, более того вам будет просто приятно, что вы помогли. А удовольствие от помощи и есть в данном случае оплата. Правильные ощущения - я помог и получил хорошее настроение, тогда в подсознании чувства долга не останется, и отношения с людьми будут легкими.

А вот то, что вы действительно ДОЛЖНЫ делать и ваша ОБЯЗАННОСТЬ - это любить себя, следовать своим целям, своему предназначению, и в том числе, не делать через силу.

Не случайно в Библии написано: "Возлюби ближнего, как самого себя". Пока не полюбишь себя, не сможешь безусловно ни понимать, ни принимать, ни любить ближнего. Создавая тем самым кучу неприятностей на будущее.

От Натальи пришел ответ, в котором она написала, что необходимость помогать другим воспитана в ней с детства и это было ей не в тягость, но вот о чем она действительно забыла - это о своих целях и задачах, о своей жизни.

Вот цитата из ее письма: "Через силу я и не работала. Я была, как тот комп, которому дали программу - помогай! Он и впахивает, не рассуждая и не задумываясь. Т.е. всё взаимосвязано: не имеешь своих желаний или не знаешь о них - выполняй чужие. Но я уже осознала, что очень хочу жить своей жизнью, исполнять свои желания, решить свои задачи, найти и выполнить своё предназначение, занять именно моё место в жизни. И я непременно это сделаю!!!"

Очень оптимистичное решение! Чего и всем вам желаю!

Сергей [18.03.2007 21:43:30]

Здравствуйте Евгения!!! Моя жизненная линия похожа на кардиограмму. Понял я это совсем, совсем недавно и не без помощи Ваших рассылок! Мне 48, говорят после 50-ти жизнь только начинается. Ждать ещё два года не хочу. У меня проблемы с людьми. Я им не верю! Но моя работа, именно с ними! Понимаю, - моё внешнее отражает моё внутренне, как изменить, своё отношение к происходящему, - нет. Аффирмации, не знаю, помогут или нет, но сама мысль: "Люди хорошие, я люблю людей, окружающие меня люди желают мне добра и любви и т. д." вызывают у меня внутренний протест. За последнее время, я о себе много узнал, т.е. начал вспоминать своё детство, юность, понял, откуда ноги растут у моих проблем. Как выявлять свои блоки я более или менее разобрался, а вот что, с ними делать и как их поменять, на новые полезные мысли, пока тупик. Знаете у меня сейчас такое состояние когда ты видишь ясно и чётко желаемое, протягиваешь руку, а там стекло. ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМОЕ!!! Душа полная отчаяния!

Мне ОЧЕНЬ,ОЧЕНЬ, ХОЧЕТСЯ и необходимо, менять свою жизнь. Я знаю есть ровная дорога, прошу Вас если она Вам известна покажите направление!!!

С Уважением Сергей.

Заранее благодарен.

Евгения [18.03.2007 22:44:52]

Подробный ответ читайте на страничке "Я не доверяю людям"

Дмитрий [13.03.2007 07:28:55]

Здравствуйте, Евгения!

Хочу поблагодарить Вас за мудрые советы которые оказывают реальную помощь в решении многих затруднительных ситуаций, а их в моей жизни было предостаточно...)Конечно, теперь становиться ясным, кто был тому виной...)

Но осталась еще одна тема на которую хотелось бы знать ответ. Уже несколько лет как я разведен и поводом для этого была сначала моя, а потом и жены измена, другими словами мне вернулась та боль, которую доставил. Умом понимаю, что эта боль - "награда", но в сердце перестал доверять женщинам или точнее остался страх полностью открыться из-за нежелания получить ту же боль. Да, понимаю, что это обобщение, все мы разные, но страх остался - как его изжить?

Спасибо.

Евгения [13.03.2007 16:16:26]

Подробный ответ читайте на страничке "Внутрисемейные отношения"

Юлия [09.03.2007 09:41:21]

Здравствуйте Евгения,я с большим вниманием всегда читаю ваши рассылки и много полезного для себя пытаюсь преинить в жизни,недавно я устроилась на работу,эта работа связана с преподавательской деятельностью.Хочется и в работе отличиться и не испортить отношения с коллегами,прошу посоветовать и научить меня как общаться в коллективе,часто ловлю себя на мысли может я не так что то сказала,один раз показалось что со мной намеренно не хотят здороваться,а почему тогда я должна первая здороваться? И вообще мой опыт работы и уровень знаний выше,могу ли я ходить с поднятой головой? И как себя вести???

Евгения [09.03.2007 13:21:12]

Юлия, здравствуйте!

С поднятой головой ходить конечно надо, это полезно для уверенности в себе и хорошей осанки. А вот задира́ть нос не следует никогда. Вы сами бы хотели видеть такого коллегу в коллективе? Думаю что нет, значит и самой не надо так поступать.

Пока создается впечатление, что вы идете в коллектив, как в стан врага и явно разделяете себя и коллег. На самом деле - коллектив это живой организм, здоровье которого зависит от того, насколько морально здоровы его члены. Помните, о том, что окружающие нас люди – это отражение нашего собственного мира, а показывая на их недостатки одним пальцем – тремя вы показываете на себя.

К тому же, ранее мы определились, что все равны по божественному происхождению и Бог всех любит.

Все это не дает вам права, ни при каких обстоятельствах ставить себя выше других. Вы можете быть грамотнее, опытнее, умнее, но не лучше. Гордыня, это верный шаг к провалу. Многие проблемы решаются гораздо проще, если вы не разделяете себя и массу людей, иначе закономерно останетесь в гордом одиночестве.

А вот то, что действительно стоит делать – это быть выше предрассудков, досужих вымыслов и своих иллюзий – «Мне показалось, что со мной намеренно не хотят здороваться...».

Отличайтесь в работе сколько хотите, это замечательно, пусть работа приносит вам радость и удовольствие, но не смотрите свысока ни на студентов, ни на коллег. Будьте дружелюбной, открытой для контактов, это не значит наивность и душа наизнанку, а именно готовность выслушать, понять, общаться, поддерживать коллективные связи, но и иметь свое мнение, не идти на поводу у всех, например, в сплетнях, интригах, не ущемлять интересы других. Помните, все хорошо в меру.

Судя по письму, у вас есть негативный опыт общения, который породил страх. Попробуйте поработать с ним. Пока чувствуется такая пугливость «может я не так что-то сказала...». Вы сказали то, что думали, у вас же есть свои представления о мире и свой опыт. Не забывайте только, что это именно ваше мнение, так и говорите: «Я так думаю, я так считаю, я так это понимаю», не подразумевая, что это истина в последней инстанции.

Вести себя, скорее всего, следует не как, а куда. И это куда, на мой взгляд, должно быть к людям, именно со своих позиций опыта и знаний. Не жалейте их, отдавая – преумножайте, будьте богатой на знания и щедрой, но не навязывайте и не демонстрируйте. Это путь к принятию и уважению вас, как члена коллектива. И общение стоит всегда строить на понимании того, что перед вами ЧЕЛОВЕК, со своими страхами, болями, иллюзиями, представлениями, своим опытом и своим мнением! И наилучший путь – это умение договариваться, а не подавление или страх.

Разберитесь, насколько вам легко или трудно строить такие взаимоотношения? Если трудно придется поработать самостоятельно или с психологом.

В любом случае напишите подробнее, возможно я что-то смогу посоветовать для самостоятельной проработки.

Мария [07.03.2007 11:45:56]

Здравствуйте Евгения!

Спасибо за рассылку, распечатаваю и перечитываю заново. А последняя меня напугала... Вы пишете "более того не передадите травму несправедливо брошенной женщины по роду" дело в том что в июне прошлого года мои родители разошлись после 34 лет совместной жизни и у мамы сформировался этот комплекс...более того она активно ненавидит отца и эта ненависть заслоняет ей все остальное... я конечно не пытаюсь ее переделывать для меня тут следующие вещи: ситуация показана мне для того чтобы видеть абсурдность установки "ты будешь делать так как я хочу", понимание что эти эмоции это разрушение себя прежде всего, благодарность бывшему мужу за то что мы сохранили дружеские отношения ну и главное - поддержка ей нужна, у меня конечно к ней жалость, хоть я ее и не показываю. А испугала меня ваша фраза- дело в том что я, моя тетьа а теперь и моя мама разведены. Я благодарна своему мужу за сына, но то что он поднимал на меня руку- я с этим несогласна, поэтому ушла. Хотя почему поднимал- понимаю- от бессилия. Сейчас я живу так как считаю нужным, развиваю себя веду активный образ жизни, но меня очень беспокоит отсутствие мужчины, даже в принципе даже друга... такое ощущение что меня для них не существует... меня как будто не видно...интуитивно я считаю что жить правильнее - в паре, это тот случай когда двое больше чем один плюс один...мне мешает страх я его осознаю... но для того чтоб преодолеть надо ведь пробовать а не с кем... я просто в отчаянии! помогите плз

спасибо

Мария

Евгения [07.03.2007 11:46:25]

Мария, здравствуйте!

Я так думаю, что вас напугала фраза тем, что вы восприняли ее как приговор. Постараюсь объяснить. Дело в том, что род это такой же живой организм, как и человек, только продолжительность жизни много длиннее. Род может быть процветающим, угасающим, болеющим, развивающимся и т.д. Развитие рода зависит от его членов, и именно их счастье ведет к процветанию, а травмы к болезням. Эта "болезнь" передается по роду, чтобы быть исцеленной. Но не думайте, что вы пострадали из-за своей бабушки или тети, или мамы. Как раз ваша душа, с подобной травмой из прошлых жизней, притягивается в данный род по закону подобия, для того, чтобы вы могли исцелить себя и род также. Так что это не приговор. Каждый решает свои задачи, но если не решает, то судьба рода ухудшается, со временем в него будут притягиваться все более страдающие души, и может встать угроза вымирания рода. По родовым взаимоотношениям есть целый тренинг, на котором мы составляем и изучаем родовые программы, а значит и свои тоже. Судя по вашей ситуации, вы правильно воспринимаете уроки жизни, т.е. делаете позитивные выводы для себя. Теперь важно не осуждать маму, иначе вам придется понять ее состояние через собственное переживание. Маме стоит тактично предложить почитать про иллюзии и идеализации, на эту тему много пишет Свияш. Далее важно передать правильное понимание отношений между людьми, то, что каждый имеет прав на свободу и самоопределение, своим потомкам - детям, внукам, тогда душа вашей мамы, если она так и не сделает выводов, в следующей жизни будет воплощаться в другом роду, а ваш род поздоровеет. Теперь перейдем к вашей ситуации. То, что вы ушли от мужа - ваше право, то что у вас сохранились хорошие отношения - замечательно, значит вы остались людьми по отношению друг к другу и не будет завязки на будущее. Почему мужчины будто вас не видят. На это может быть несколько причин:

1. Ваш вывод в эмоционально трудный момент - лучше быть одной, возможно: женщины лучше мужчин, все мужчины такие, я хотела бы чтобы он меня не видел, не замечал или что-то в этом роде, что засело в подсознании. Сознание имеет такую особенность все валить в кучу, поэтому делает обобщения на всех мужчин. Вам надо разобрать свои представления о мужчинах вообще. Какие они для вас? Даете ли вы мужчине право на ошибку, готовы ли его поддерживать и в чем, и как долго, или он должен соответствовать своему названию на все 100%? Оцениваете ли вы мужчин по каким-то критериям или в каждом видите человека прежде всего? Готовы ли вы договариваться, искать пути к сближению и взаимопониманию?
2. Подумайте, что ваши предыдущие взаимоотношения были такими, потому что вы были такой, а если вы меняетесь, то и отношения будут другими, в данном случае жизнь справедлива.
3. Из ваших взаимоотношений с бывшим мужем постарайтесь взять максимум. Чему они вас научили? Самостоятельности, любви к себе, активности...? Поищите. Остались ли обиды? Хорошо, что вы понимаете причину гнева мужа, но хотя бы сейчас вы проанализировали чем могли бы ему помочь, как близкий человек? Почему он доходил "до ручки"? Скоре всего там тоже были какие-то идеализации, страхи - разберите их сейчас. Была ли между вами действительно близость или просто влечение и привязанность, или страх быть одной?
4. Что вы ожидаете от будущих взаимоотношений? Что вы готовы давать? Двое больше чем один плюс один только в том случа, если вы оба что-то вкладываете, а не решаете свои проблемы за счет другого, такие отношения наоборот истощают. Возможно у вас нет примера таких дополняющих взаимоотношений, плюс к этому развалившийся брак ваших родителей, какие взаимоотношения вы наблюдали в своей семье? Возможно ваше подсознание и не хочет таких же, а других не знает? В таком случае могу посоветовать читать или смотреть истории из жизни, не придуманные, о счастливой любви, и учиться тому, как люди строят свои отношения.
5. Любите ли вы себя, как женщину? Или женское тело - это дорога страданий? Если женщина признает себя, как женщину, рада этому, то и мужчина в ней увидит тоже самое.

Если вы поймаете себя на каких-то осуждениях в адрес мужчин вообще, проделайте такое упражнение: как можно больше делайте комплиментов встречающимся мужчинам. Не обязательно вслух, можно и про себя, просто смотрите и выделяйте какие-то приятные особенности конкретного мужчины. Ваше внутреннее отношение

смягчитс.Начало якательного перевода скажет: "Я сама себя не замечаю, меня как будто бы нет, ...", обратите на это внимание. Пишите дальше, задав себе вопрос, а почему так происходит? Ответ может вас сильно удивить. Посмотрите на себя на улице глазами мужчин. Обратили бы вы сами на себя внимание, если да, то на что?

Ну вот наверное все, что я могу сказать исходя из предложенных данных. Может что-то я не учла, в таком случае напишите подробнее свои страхи, переживания, ответы на вопросы, прозвучавшие в моем письме. Будем разбираться дальше.

Всего наилучшего! Дорогу осилит идущий.
Евгения

Самый сок [02.03.2007 23:19:52]

Женечка! Спасибо за Вашу рассылку "Жизнь: инструкция по применению". Прочитала ее в архиве всю (на очереди другие темы с Вашей страницы), мне помогло это принять ситуацию, но не до конца. Если коротко: муж изменил (жуткий крах иллюзий!!). Двое детей. Простила. Случайно узнаю, что та левая связь продолжается (докрушение иллюзий "единственного" и "единственной"). Молча это в себе "перевариваю", семью не рушу-детям нужен отец, они его любят, он их тоже. Решаю больше времени уделять своим интересам - попадаю на Ваш сайт - общий настрой сайта и симоронское благодарение мужу вернули мне внутреннюю радость жизни, но... червячок пока остался. Значит я не до конца поняла и приняла ситуацию. Подскажите в каком направлении мне в себе чего поискать? Заранее признательна.

Евгения [03.03.2007 01:36:38]

Здравствуйте!

Попробуем разобраться в ситуации.

О крушении иллюзий вы и сами поняли, стоит что-то идеализировать, как жизнь немедленно разрушает этот идеал, потому что очень важно иметь как внутреннюю свободу, чувствовать себя свободным, так и давать эту свободу другим. Что совершенно не означает одиночества, но дает понимание того, что в какой-то момент ваши жизненные пути могут разойтись и это нормально. А также уважение свободы другого человека рождает огромную благодарность и признательность за то, что он выбирает вас в свои спутники. Скажу по секрету, мне эта концепция позволяет уже более 7 лет сохранять свежесть взаимоотношений с мужем. Я не стесняюсь часто благодарить его за то, что он вместе со мной. Ну и заодно напоминаю, что ему со мной тоже очень повезло. Благодарность не должна стать путем к самоуничтожению одного и возвеличиванию другого, все хорошо в меру!

Но у вас явно светится еще одна иллюзия – «детям нужен отец». А как вы думаете, если он уйдет, то перестанет им быть, перестанет ли любить детей? Конечно нет. Если "левая связь" мужа держится на любви, уважайте его и отпустите, пока не возненавидели. Это даст возможность детям объяснить, что люди могут сходитьсь и расходиться, любовь приходит и уходит, а чтобы она оставалась, ее необходимо постоянно питать. А вот без взаимной любви жить вместе очень трудно. Если вы сохраните уважение к мужу, к его праву на самоопределение, то не впускаете детей в ваши взаимоотношения, а это очень важно для их дальнейшего формирования, сделает их мудрее в будущем. Отец всегда может принимать участие в их воспитании и проводить с ними время. Если вы разойдетесь по-доброму, травмы у детей не будет, но если между вами будут сохраняться натянутые и недружелюбные взаимоотношения, детям придется принять чью-то сторону, а от кого-то отказаться. Вот это страшно!

Если же муж ищет на стороне эмоциональную поддержку, то все еще можно решить и исправить. По исследованиям, каждому человеку нужно в день слышать не менее 10 поддерживающих, одобряющих, понимающих слов и иметь не менее 4 телесных контактов – поглаживания, объятия, похлопывания, рукопожатия и т.д. Обратите внимание, даете ли вы это детям, иначе им в будущем тоже придется не сладко. Конечно, если в вашей семье так не принято не стоит обрушивать на домашних эмоциональный поток, просто постепенно вводите его в «рацион». Также помните и о себе, вы же тоже человек. Хвалите себя, обращайтесь на себя внимание, просите о том, чтобы погладили, поцеловали, иногда утешили. Умейте заботиться о себе.

И, наконец, что в себе поискать? Я пришла к выводу, что искренне и полностью простить можно только тогда, когда вы благодарны человеку, когда через него вы смогли чему-то научиться, что-то вынести, взять из ситуации. В самом слове прощение заложен смысл роста. Так вот, если вы смогли в этой ситуации вырасти, стать мудрее, перейти на новый уровень развития, разобраться в себе и жизни, то речь уже идет не о прощении, а о благодарности, и никаких червячков не останется. Если вы просто махнете рукой, и сделаете вид будто ничего и не было - это опять будет означать предательство себя во имя ... Потом вам придется востребовать этот долг с мужа или детей, ради которых вы терпите. Так продолжают кармические взаимосвязи.

В каждой ситуации важно помнить, что мы сами, своими внутренними состояниями, установками, иллюзиями, ожиданиями притягиваем в свою жизнь людей и обстоятельства, а не они приходят, чтобы унижить, обидеть или еще как-то поиздеваться. Поэтому в первую очередь надо разбираться, о чем в этой ситуации мне хочет сказать жизнь, на что она так настойчиво обращает мое внимание, порою даже через боль. Так что поискать придется в своих чувствах:

- если меня раздражает что-то негативное, это значит - я и сама так поступаю;
- если раздражает свобода самовыражения, значит я себе это запрещаю - человек демонстрирует чему мне надо подучиться;
- если я изменяю себе, т.е. не учитываю своих интересов, желаний, отдаю всю себя семье, значит, по закону подобия я притяну в свою жизнь измену, в данном случае мужа;
- если я считаю себя жертвой, несправедливо обиженной, значит, по закону дополнения, обязательно появится "преследователь", тот, кто эту жертвенность проявит. Чаще всего такое положение дел является продолжением

детских ситуаций, это мы подробно будем разбирать дальше;
 - если я в чем-то жертва, значит в чем-то я проявляю себя, как тиран, либо по отношению к себе, либо по отношению к тому же мужу, принуждая его оставаться в семье, манипулируя доступными средствами. Внутренняя дисгармония и неумеренность рождает внешние обстоятельства;
 - есть иллюзии, как должно быть? Придет ситуация, которая разрушит их, потому что жизнь не терпит границ, она живет по определенным законам. В принципе к тому же приводит требование, чтобы всегда светило солнце;
 - не принимаете ситуацию, не признаете факты, значит не сможете овладеть ею, не сможете изменять заблуждения, не будете искать как правильно и хорошо для всех - ситуация не будет меняться в лучшую сторону.
 Из вышеизложенного посмотрите, чем вы сами создали такую ситуацию, насколько вообще живы ваши взаимоотношения с мужем. Возможно стоит признать, что их как таковых и нет? А может вы просто стали относиться к нему привычно и ровно, перестали интересоваться его жизнью, мыслями, мнением, т.е. ушло живое и непосредственное общение? Постарайтесь смотреть правде в глаза и называть вещи своими именами, придерживайтесь меры, т.е. не перегибайте палку в сторону обвинений себя или его, т.к. вы оба участники этой ситуации. И главное, не втягивайте детей в ваши взаимоотношения. Пусть у них будут и мать и отец - хорошие и любящие их, но возможно так и не сумевшие договориться между собой.
 Если вы обнаружите, что данная ситуация помогла вам получить новый опыт и сделать правильные выводы, то такое положение дел никогда больше не повторится, и вы не попадете в подобную неприятность, более того не передадите травму несправедливо брошенной женщины по роду.
 Успехов!

анна [22.01.2007 23:55:44]

Здравствуйтесь Евгения!

Я живу в г.Днепропетровске,и являюсь подписчиком многих рассылок в том числе и вашей.Вот сегодня приехав после 2-х недельной сессии из Москвы сразу села за комп.И чуть-чуть ознакомилась с вашим сайтом и Рэйки.Знаете прочитав ваш текст и то чем занимался Рэйки и жил ваши и его слова,действия,призывы где то я уже встречала.Знаете,где?В самой известной,читаемой книги на свете-Библия.Я могу с вами поспорить что ни один человек в мире не Достиг, и не Достигнет внутреннего покоя и мира сам своими силами не имея Христа.Потому что мы не дети природы,нас создал Бог,но после грехопадения Адама и Евы мы стали рождаться грешными а значит:злыми, жадными, эгоистами,короче нами стали обладать 3:похоть очей,похоть плоти, и гордость житейская.Писание говорит Бог-есть любовь,и как я могу дать что-то кому то не имея сама.Чтобы дать любовь я должна ее иметь, а кто мне ее может дать только Бог.Я прочитала притчу про царя и согласна что человек не имея жены, рубашки может быть счастлив.В каждом человеке есть тот уголок души который не заполнен и он должен быть заполнен Богом.А люди заблуждаясь заполняют не тем чем надо:деньгами, водкой,гулянками, машинами,и всякими медитациями,и т.д.Я не против нормальной полноценной жизни но только с Богом.Потому что все на этой земле временно а душа вечна и она для Него.Многих людей интересует что с ними будет после смерти, вы так хорошо пишете ну а итог всего что, что дальше?

Евгения [23.01.2007 11:55:00]

Анна, здравствуйтесь!

Спасибо, что вы подписались на рассылку и комплимент о хорошем ее написании.

Попробую разобраться в вашем письме и ответить на вопрос.

Естественно я не придумываю ничего нового, основной для себя считаю именно заповедь Христа: "Возлюби Бога твоего превыше всего!". Но! С чего начинаются упреки к Богу? С того, что жизнь идет как-то не так, и кто-то не так поступает, и где же тогда любовь Бога?

Цель моей рассылки, показать, что мы сами себя наказываем и имеем те последствия, причины которых сами заложили. Что не Бог виноват, а наше ограниченное сознание. Что не только от Бога надо ждать счастья, но и самому не плошать. Первая рассылка, которую вы можете прочитать на сайте, как раз и начинается с того, что Бог есть любовь, что мы его дети, что нам дана свобода выбора, что от Бога мы уходим только в своем сознании, потому что и мир, и наш собственный организм живут по Божественным законам, которые мы во многом просто не понимаем.

Что дальше? Перестать сопротивляться обстоятельствам жизни, постараться принять их, понять и сделать соответствующие выводы на будущее, чтобы не наступать на те же грабли, т.е. учиться. Осознать красоту жизни, то, что все в ней гармонично, взаимосвязано и наполнено любовью. Стараться жить в гармонии с собой и миром, т.е. Богом, развивать свои чувства и сознание, быть благодарным за то что есть, потому что нам это дано.

Единственное, что я не принимаю в христианской концепции - это ограниченность жизни только этим воплощением. Я придерживаюсь теории реинкарнации, потому что она многое объясняет, а значит снимает противоречия, а также дает возможность рано или поздно прийти к Богу, что и есть цель наших жизней.

Ну и еще один момент про "всякие медитации". Мне очень нравится мысль Ошо: "Во время молитвы я говорю, а Бог слушает меня, а во время медитации Бог говорит, а я его слушаю. Молитва и медитация - это два крыла, которые несут меня к Богу". Медитация безмолвна, она открывает сознание и озаряет его светом. В медитативное состояние человек попадает и после глубокой осознанной молитвы (не просто просьбы к Богу), это состояние в котором ни о чем говорить не нужно, как и в счастливые моменты, когда вы просто впитываете любовь Бога каждой клеточкой своей Души.

Опять же, как говорил, Ошо: "Медитацию нельзя сделать, но она не случится, если ничего не делать". Разные направления предлагают свои методы и энергетические практики, которые приводят к медитативному состоянию. Каждый выбирает для себя то, что созвучно его Душе, помня о том, что путей к Богу много, его пророков тоже было множество, они приходили в разное время и к разным народам. Благо, что сейчас можно выбрать то, что вам ближе. Мне нравятся те методы, которые предложены в системе Рэйки.

Христос говорил: "Ищите царствие Божие внутри себя", в буддизме говорится о том же: познайте свою Божественную природу. Буддийские корни имеет практика Рэйки, поэтому основа - это познание себя и обращение к Божественным, Высшим силам за поддержкой.
Так что наша жизнь, на мой взгляд - это процесс обучения, а оно всегда имеет смысл.
Всего наилучшего!

julia [19.12.2006 09:22:05]

Уважаемая Евгения, меня очень заинтересовала Ваша рассылка. У меня проблема, которая наверно так и будет повторяться пока я сама не смогу ее решить. Только незнаю как. Дело в том, что у меня обязательно происходят конфликты с людьми. Например после знакомства с новой компанией людей вроде бы все складывается не плохо все дружелюбны, но кому нибудь я не понравлюсь и это все портит, меня это сильно задевает. Почему так происходит, помогите советом, как реагировать на любые выходки и пренебрежительного отношения ко мне этого человека? Я не могу делать вид что ничего не слышу не вижу, в итоге обижаюсь и злюсь. Кроме как психологу мне стыдно рассказать про это, поэтому прошу вашей помощи и поддержки. Спасибо.

Евгения [19.12.2006 10:13:37]

Юля, здравствуйте!

Постараюсь вам ответить, хотя такие заочные ответы не всегда бывают точны, т.к. не учитывают многих нюансов. Надеюсь я правильно поняла описанную ситуацию.

1) Вас сильно задевает пренебрежительное отношение к вам кого-то. По закону отражения вы также поступаете с кем-то из своих знакомых или близких. Это не сразу бросается в глаза, надо понаблюдать за собой. Наверняка вы увидите, но при этом вы же понимаете, почему так с ним поступаете. Тогда вы поймете и других людей, у них есть причины так поступать.

2) Конечно делать вид, что ничего не происходит, значит загонять проблему вглубь. Важно как-то отреагировать эмоционально. Например если вы напишите якательный перевод (см. 3 рассылку), вы поймете, как вы поступаете сами с собой.

3) Если человек не любит себя, находит в себе кучу недостатков, либо наоборот эгоистичен, считает, что он лучше всех, его одинаково будет задевать то, что он кому-то не нравится. Такие ситуации учат знать себя, свои сильные и слабые стороны и не доказывать их окружающим, а использовать их в своей жизни и для себя. Вспомните народную мудрость: "На всех не угодишь!" + "И на солнце пятна бывают", так что такие люди призывают вас любить себя искренне и безусловно, чтобы не зависеть от чужого мнения.

А пока вы, как жертва, притягиваете к себе преследователей.

Давать отпор конечно можно, но пока вы не уверены в себе, это будет больше похоже на истерику.

Надеюсь теперь вы видите с чем стоит поработать. По крайней мере составьте и постоянно пополняйте список своих достижений - это ваша внутренняя опора, и своих слабостей - это то, с чем стоит поработать, а что-то просто принять, например если вы не танцуете, как балерина.

Удачи, пишите, что получится.

Воскресенская Евгения [21.11.2006 17:23:42]

Рада всем, кто заходит на мой сайт!

Ваши вопросы сделают его интереснее. Пишите!