

ГРОМКО ЛАРИСА

**«даже
самая
дерзкая
мечта...»**

**Херсон
2019**

Предисловие

В этих статьях я хочу рассказать о людях, которые смогли разобраться в анатомии, психологии, но самое главное – они смогли разобраться в себе!!!

В круговороте жизненных проблем, суеты мы потеряли главное качество - мы разучились МЕЧТАТЬ!!!

Я точно знаю: если о чем-то долго думать, то оно обязательно сбудется. У меня мечтаний много, но одна мечта - большая-большая, яркая-яркая!!! И я хочу поблагодарить всех тех, кто поверил в меня. Благодаря этой вере, у меня всегда есть силы делать шаги для достижения всех целей и мечтаний. Желаю всем, независимо от возраста, вероисповедания, социального статуса - большой любви, сильных чувств, яких впечатлений, и тогда любая мечта обязательно станет ЯВЫЮ!!! Ведь жизнь измеряется не вдохами и выдохами, а моментами, когда захватывает дух.

***** Планирование *****

Мне часто назначают делать уколы на дому людям, которые по состоянию здоровья не могут прийти в поликлинику. Вот и в этот раз - новый человек, новая судьба и, к сожалению, все те же привычные диагнозы.

Мы уже подходили к концу курса лечения. Самочувствие пациентки немного улучшилось, но мне не давала покоя какая-то печаль в ее голосе и словах. Я спросила ее об этом. Дело было перед Новым Годом, и она расстроена была из-за того, что поломалась стиральная машинка, а сил стирать вручную - нет.

Далеко-далеко в детстве мы все были волшебниками... Но нам этого никто нигде и никогда не говорил. По дороге во взрослую жизнь постепенно, управляемые кем-то, мы превратились в роботов.

Растеряли детскую игривость, приобрели напыщенность и озлобленность. Но если у нас нет крыльев, то не мешайте им расти! Начинаю объяснять ей простые истины.

В Библии нет понятия аффирмации, но есть выражение: "ВНИКАЙ В СЕБЯ и в учение; занимайся сим постоянно". А это - не что иное, как МЫСЛИ. Слова есть выражение внутреннего состояния человека, его мыслей и чувств, потому правильно будет понимать библейское утверждение так: "От слов (и мыслей) своих оправдаешься, и от слов (и мыслей) своих осудишься".

Так вот, предлагаю ей вспомнить детство, школу. Берем ручку, тетрадь и пишем. Ведь недаром есть поговорка: «Что написано пером, то не вырубишь топором». Начинает писать под диктовку, и сразу - возражения: «Ну какая стиральная машина, если «на носу» Новый Год, маленькая пенсия» и

т.д. Терпеливо объясняю, как в школе, - просто мечтаем и пишем. Предлагаю ей сделать самой себе этот подарок, вначале на бумаге, допустим, к 8 Марта, и спрашиваю, какую все-таки сумму она может позволить себе заплатить? (Кстати, если бы она озвучила 200 гривен, то записали бы и 200 гривен). И снова возражение: «Но как я ее куплю, если дальше подъезда не выхожу, т.к. возле подъезда сразу начинается рынок?» Сочинение рождалось в муках, и вот как оно выглядело после моего ухода:
«Покупаю стиральную машину за 600 гривен к 8 Марта».

Написали, на том и попрощались. Наступил Новый Год, за ним и остальные календарные праздники, включая 8 Марта. Где-то в начале апреля раздается телефонный звонок, и радостный женский голос:

- Спасибо Вам, Лариса!

- За что? - в полном удивлении спрашиваю я.

- Помните, перед Новым Годом мы с Вами записывали «заказ» на стиральную машинку? Так вот, в конце февраля выхожу из подъезда, а на двери висит объявление:

«Срочно, в связи с выездом, продам... и указан длинный перечень, а в конце... стиральную машину за 600 гривен!!!»

Чудеса? Нет! Нет! И еще раз Н Е Т!!! Это закономерность! Что пошлешь во Вселенную, то к тебе и вернется, только через время.

Вот так. Знание – это огромная сила!

*** Бронхиальная астма ***

Совсем недавно я поняла, что намного быстрее человек выздоравливает, когда ему задать три вопроса:

- Есть ли у Вас мечта?
- Когда Вы последний раз от души смеялись?
- Готовы ли Вы меняться?

И ВЫСЛУШАТЬ ответ человека!!!

Однажды ко мне обратились с просьбой - сделать капельницу пожилой женщине, но предупредили, что ей 93 года, и она «тяжелая». Когда я пришла к больной, у нее был приступ бронхиальной астмы, и еще давление «зашкаливало», но меня приятно удивило другое – на свой возраст она не выглядела и была супер адекватна.

Приступ прошел, давление

стабилизировалось.

Стараюсь по жизни советы не давать, а озвучиваю мысли. Через десять дней, когда мы закончили инъекции, я задала свой самый любимый вопрос: "Если перевести в процентное соотношение, то - на сколько процентов я Вам помогла?"

Обычно люди из-за болезней, обид, злобы забывают о простом: радоваться маленьким переменам, победам, и поэтому очень скучны на радость и благодарность за свое выздоровление, процент у всех разный и не превышал 30%! Но то, что я услышала, было выше всяких похвал и аплодисментов – на все 90%!!!

Все женщины любопытны или любознательны, но в тот момент меня «раздирало» любопытство – в чем эти замечательные проценты заключаются? Ответ был прост:

Последние десять лет я спала СИДЯ!

У астматиков слизь, которая собирается в легочной системе, не дает им не только жить, но и в самом прямом смысле – дышать. А в анатомии за тысячи лет ничего не изменилось. Более 70 триллионов клеток нашего организма нуждаются в Нашей Любви, в Нашей заботе и в Наших правильных ежедневных действиях, поэтому все гениальное просто: поменяв привычки, образ мысли и питание, моя подопечная получила результат – ШИКАРНЫЙ!!!

P.S. Люди, которые читают книги, всегда будут управлять теми, кто смотрит телевизор. Я долгое время не знала, чем отличается любопытство от любознательности. Оказывается, любопытство «удовлетворяется» на скамейках среди болтливых, а любознательность – в библиотеках. Так вот, за десять дней моя «бабулечка» прочла ПЯТЬ книг. А как Вам?

***** Гипертония *****

О, это большая отдельная тема, и она будет идти через все истории ниточкой, где тонкой, где толстенькой, а где-то – совсем широкой. Начну со статистики, с печальной статистики. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на Украине находится на первом месте, на втором – от онкозаболеваний.

Когда-то, лет пять тому назад, я услышала очень интересное выражение, которое и по сей день служит для меня эталоном жизненных ценностей: «Не решайте за человека, нужна эта информация для него или нет. Дайте ему возможность о ней узнать. Дайте ее и идите дальше. Не тратьте свою жизнь на лень и глупость людей. Кому информация нужна – тот Вас догонит! Но всегда душой и сердцем помните: это чья-то мама, чей-то папа, брат, сестра, дочь, сын, муж, жена». Часто повторяю фразу, что человеку можно объяснить, воодушевить, но сделать за него – НЕТ. Расскажу о двух самых ярких случаях.

На школу здоровья пришел молодой парень около 30 лет с избыточным весом. Большинство мужчин безалаберно относятся к своему здоровью, но раз он здесь, то, скорее всего, решение принял. И между нами завязался диалог.

- Скажите, хотели бы Вы похудеть килограмм на 20?

После небольшой паузы отвечает: «ДА!»

- А если это по два килограмма в месяц, и через год у Вас будет другая физическая форма, другое самочувствие, другая энергия? Готовы ли Вы принять решение сейчас и начать двигаться в этом направлении?

Снова небольшая пауза и твердый ответ: «ДА!!!»

Милые гипертоники, мамы и папы, молодое и старшее поколение! Всем, кто принял решение или собирается это сделать, разрешите Вам напомнить: **никакие диеты, голодание результата не принесут, но иногда, наоборот, могут принести непоправимый вред!!!**

Я озвучила ему много рекомендаций, но вот перечень наиболее важных:

- Уменьшите или совсем исключите прием свежего хлеба.
- ИСКЛЮЧИТЕ навсегда прием любых газированных напитков!
- Мясо, рыба, яйца –
это продукты первой половины дня.
- Сократите прием жирного, жареного, острого.
- Режим труда и отдыха.

*** Онкология ***

Однажды я встретила свою одноклассницу Татьяну, которую видела редко. Разговор был коротким, в конце которого я предложила прочитать некоторые книги, на мой взгляд, полезные для мозгов. Где-то через полгода я вспомнила о нашей встрече и пригласила ее к себе в гости, на встречу с другими женщинами, которым также была интересна тема здоровья.

Было очень приятно узнать, что прочитав книги в Интернете, Танечка воспользовалась всеми интересными рекомендациями и стала чувствовать себя намного лучше. Мы встречались раз в неделю на протяжении двух месяцев. На седьмой встрече она рассказала свою историю, и я снова убедилась, что человеческий организм – это самовосстанавливающаяся система.

С разрешения Татьяны, я расскажу ее историю.

Несколько лет тому назад медики поставили ей страшный диагноз - рак щитовидной железы. Предложили операцию и удалили железу. Прошло время, и на плече появилась липома (жировик), которая мешала жить, спать, одеваться. Медики снова предложили операцию. Можете представить ее состояние?.. Я точно знаю, что это паника, страх. Вот именно тогда мы с ней первый раз и встретились.

Вы верите в случайности? Я – нет! Наши встречи я назвала «Школа здоровья». На седьмом нашем занятии Танечка смело озвучила - липома прошла!!! Вы думаете - это чудо? Это большая ВЕРА, принятное решение и, обязательно, дисциплина.

P.S. В конце каждой истории мне хотелось бы озвучивать умные мысли:

"Дисциплина весит миллиграммы, а сожаление - тонны. Примите решение быть во всем дисциплинированным, иначе всю жизнь будете тягать на себе сожаление!"

***** Что такое кальций? С чем мы его..? *****

Вспоминаю историю, которая врезалась в память... Воскресенье. Пасхальный день. Мы со свекровью вышли из церкви. Шел моросящий дождик. Наше внимание привлекла пожилая женщина, которая шла впереди нас. Только сейчас я понимаю, что это было! Мы ею искренне любовались!

Сейчас это большая редкость, но в ней красиво сочеталась изящность и утонченность, цвета и аксессуары. Неожиданно она, не удержав равновесия на пригорке, поскользнулась и упала. Я быстро отдала корзинку свекрови и подбежала к женщине. Первое, что я ей предложила – УЛЫБНУТЬСЯ!!! С недоумением она спросила:

– Зачем?

Я мягким голосом ответила:

– В данный момент решается – будет ли у Вас перелом? Но Вы можете его избежать, если свои эмоции сделаете сдержанными, а лучше - игривыми.

Она расплылась в теплой улыбке! Как мало надо для того, чтобы это сделать!

Кальций выполняет 147 функций в нашем организме, и женщина осознанно позволила себе, чтобы он был направлен на защиту костей! А ведь мог бы пойти на стресс, точнее, на устранение его последствий. Все зависело от того, какой она сделала ВЫБОР.

P.S. Самообладание – это когда вместо того, чтобы повысить голос, приподнимаешь бровь.

***** Зачем мне все это нужно? *****

Этот вопрос я слышу очень часто! Иногда пытаюсь ответить на него. Хоть тяжело и больно вспоминать, расскажу эту историю...

Лет пять тому назад, когда я только-только начинала вникать в тему «ЗДОРОВЬЕ», ко мне обратилась женщина с просьбой взять у ее сына на дому анализы, т.к. он ходить не может. Когда я пришла, мальчик действительно был слаб и бледен.

Сейчас у меня часто на слуху одно выражение: «Если хочешь много знать, достаточно прочитать 10 книг, но чтобы знать какие, надо прочитать тысячи». Тогда я предложила этой маме прочесть одну книгу, к сожалению, очень неуверенно, и по сей день эту книгу я уважаю. Мама в очень резкой форме мне отказалася... Через две недели мальчика не стало.

Сейчас я точно знаю, что мне не хватило УВЕРЕННОСТИ в себе и в том, что я говорю. Тогда я себе пообещала, что это и будет моей МИССИЕЙ на Земле: вовремя и без вреда давать людям информацию - хорошую, добрую, светлую.

P.S.

Не осуждайте никого,
Оставьте пыл ожесточенья...
В тот миг, когда больней всего,
Найдите силы для прощенья,
Уймите ярость грешных фраз,
В сердцах отмщенья не храните
И всем, кто не прощает вас,
Их непрощение простите...

Эльдар Асхадов

*** Учителя ***

Их очень много, перечислить невозможно. Но попробую обнять необъятное. Вначале хочу рассказать мой любимый анекдот.

Слабоумная девочка поймала золотую рыбку. Рыбка просит ее отпустить, обещает исполнить любые три желания девочки. Девочка долго-долго думала и с радостью выкрикнула:

– Хочу, чтобы у меня были большие губы, хочу, чтобы были большие уши, и хочу, чтобы был большой рот!

Рыбка посмотрела в недоумении, но просьбу исполнила. Стоит девочка возле зеркала и видит – нос упирается в зеркало, уши руками не достать, а между ними что-то бесформенное, когда-то называвшееся ртом. И с удивлением говорит:

– Какая я страшная!

А рыбка ей спокойно и отвечает:

– Так почему ты не попросила, как все, ум, красоту, богатство?

Девочка, с неподдельным удивлением, говорит:

– А что ... можно было???

Благодарю всех моих учителей, кто нежно, с безграничной любовью, с огромным терпением, мудрым собственным примером давал мне уроки под названием ЖИЗНЬ!!!

*** Ученики***

Очень часто слышу примерно одни и те же возражения:

- Если бы я был моложе.
- Если бы я родился в другое время.
- Если бы я был богаче.
- Если бы я родился в другой стране.

Мы часто слышим выражение о детях: «похож(а) как две капли воды», т.е. очень похож(а) на кого-либо.

И в этой истории я хотела бы рассказать о жизненных моментах, увиденных, услышанных или произошедших со мной.

В 2005 году с моей мамой случился инсульт (третий), но тяжелее, чем предыдущие два, и тогда же при падении прибавился еще один диагноз – перелом шейки бедра. Мама пролежала на спине (не садясь, не поднимаясь!!!) 6 лет. Я обо всем этом рассказываю только по одной причине – никому не пожелаю даже шести часов такой жизни!

Когда-то я очень любила жареную картошку, майонез кушала 2-3 раза в день, заводилась по любому поводу и без повода с пол-оборота, долгое время игнорировала все проблемы со здоровьем. Соответственно, как результат моего пренебрежительного отношения к себе, после нескольких гипертонических кризов у меня случился микроинсульт. Я часто объясняю пациентам, что человеку можно рассказывать простые истины, воодушевлять любыми примерами и результатами, но сделать за него это НЕВОЗМОЖНО!!! Я две недели не могла ходить, разговаривать и почти ничего не видела, т.к. накануне была в лесу и повредила ветками хвои слизистую обоих глаз, НО СПАСИБО БОГУ – ОН МНЕ ОСТАВИЛ СЛУХ!!! Благодаря слуху можно услышать музыку, пение птиц, шум прибоя... но тогда я слышала только одно – НАРАСТАЮЩИЙ СТРАХ!!! Лечилась я две недели в надежде на чудо, но чуда не произошло. Я по-прежнему чувствовала себя ужасно. Через две недели я поняла, что у меня совсем нет денег на лечение, да и на

жизнь тоже. Посмотрела в кошелек, а он пуст, заглянула в холодильник, он тоже пуст, но самое главное – в зеркале я увидела больную, испуганную, несчастную женщину. Знаете, предел терпения, говорят, как тетива на арбалете, при длительном натягивании, когда-то обязательно лопнет. Вот так и я, меня охватывали отчаяние, страх, злость, ненависть, обида на себя, на окружающих и на весь мир. Откровение и прозрение пришли почти в один момент: Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВОЙ, СЧАСТЛИВОЙ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!

И вот тогда я взяла на себя ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ. С тех пор я не смотрю телевизор, т.к. доброго, светлого, прекрасного там нет, а если и есть - то очень и очень мало. Стала с огромным интересом читать книги по психологии, здоровью, одним словом, книги, которые помогают развиваться личности. С удовольствием начала по утрам делать зарядку. Поменяла питание, обратите внимание, поменяла, а не включила какие-то диеты или голодание. Организм для правильной работы должен получать на клеточном уровне в день до 90 питательных веществ. Например, вместо кофе я начала пить цикорий, вместо бутербродов стала готовить салаты (ушла необходимость пользоваться микроволновкой), жареную картошку безболезненно заменила кашами.

И выздоровление наступило, но не сразу. Приведу одно, на мой взгляд, интересное выражение: «Даже если девять женщин заставить забеременеть одновременно, они не смогут родить одного ребенка за месяц. Всему свое время». Постепенно, за год, я сбросила 20 кг. Появилась легкость во всем теле, ясность мышления, хорошее настроение... Но самое главное – появились МЕЧТЫ!!!

P.S. Оглавление этой истории "Копирование", и я хотела подытожить высказанное мудрым христианским изречением о том, что родители, человек познается в детях своих. Так давайте шаг за шагом, меняя свои мысли, слова, привычки, идти в тот образ жизни, который называется ПРОЦВЕТАНИЕ.

*** Волшебники ***

Речь пойдет о детях. Пока они еще маленькие, они не стесняются проявлять чистые, положительные, добрые эмоции по отношению к миру, позже мы, взрослые, трудимся, чтобы «вдолбить» им концепцию о «жестоком мире». Может, давайте прислушаемся, присмотримся, а где-то даже послушаемся их совета, посмотрим на себя их детскими глазами. Хочу рассказать две небольшие истории.

Однажды летом мы шли с дочкой по улице. Ей тогда было чуть больше лет семи, точно помню, что мы куда-то торопились. Стояла невыносимая жара, но у меня, к сожалению, не было привычки брать с собой воду. Дочка плаксиво просила пить. Я зашла в магазин и купила газированную воду. Но она не стала ее пить, а то, что я услышала, привело меня в ярость! «Мамочка, я не хочу газированной воды, я

хочу обычновенной, из-под крана». Все это было сказано протяжным голосом, и мне тогда казалось, что она издевается надо мной. Проявив свою власть и силу, я заставила ее пить газированную воду. Прошло более 10 лет. Спасибо Богу, но она по-прежнему не любит газированные напитки. И все мои близкие знают, что если регулярно пить газированную воду с красителями детям до 14 лет, то вероятность заболеть сахарным диабетом ОЧЕНЬ ВЫСОКА!

А Вы, мамочки, какой воде отадите свое предпочтение?

***** Детская нежность *****

Эту историю я всегда вспоминаю с трепетом. Однажды шла я по улице. Впереди меня не спеша шла очень молодая супружеская пара. Папа держал на руках мальчика лет двух. В такие моменты я очень сожалею, что у меня нет возможности записать на видео. Молодые люди о чем-то оживленно беседовали между собой. Голова мальчика безмятежно лежала на плече у папы. Одной ручкой он нежно-нежно гладил по спине отца. Я очень долго шла за ними. Ничего не менялось: родители мальчика спокойно беседовали, мальчик ласково гладил папу, а я завороженно наблюдала за происходящим.

Нас нигде не учат вот таким ласковым отношениям. Многие молодые люди, вступая в брак, не знают, что первые два-пять лет считают и называют цветочно-букетно-шоколадными, в эти важные первые годы супружества формируются те нежные оттенки чувств, которые будут памятны во все последующие годы. Я часто мысленно вспоминаю этих молодых и всегда им искренне желаю – пусть ваши чувства никогда не растают, и глаза искрятся, как на первом СВИДАНИИ!!!

***** Истории про принятые решения *****

В детстве мне папа говорил: «Доця, знай! Очень часто в твоей жизни будут моменты, когда очень сильно тебе будут делать самые близкие люди, а «свое плечо подставлять» и руку помочь будут подавать чужие люди! Знай это! Никогда не суди первых и всегда благодари, даже за самый малый знак внимания, всех остальных». Вот так в моей жизни появились супруги Иван Иванович и Елена Петровна. Оба более пятидесяти лет посвятили свою жизнь, на мой взгляд, самой гуманной профессии – учитель. О таких говорят – учитель от Бога.

От своих пациентов я часто слышала о принятых решениях лечиться, но никто из них не принимал решения УЧИТЬСЯ!

Однажды я предложила Елене Петровне поехать со мной на обучающее мероприятие в Одессу, которое проводили зарубежные ученые, академики, медицинские научные исследователи. За несколько дней перед поездкой Иван

Иванович стал между мной и Еленой Петровной, стал так, что по его мимике и движениям было видно, что он принял твердое решение – непременно ЗАЩИТИТЬ свою семью. По его осанке и гордо поднятой голове я поняла, что он принял МУЖСКОЕ РЕШЕНИЕ! Он спросил:

– Лариса, а если Елена Петровна с Вами не поедет, что-то изменится в наших отношениях?

– Ничего в наших отношениях не изменится, но то, что я увижу и услышу, возможно, тяжело будет передать словами, – ответила я. Повернувшись к жене, Иван Иванович все так же решительно сказал:

– Леночка, собирайся – ты едешь.

Испытания начались с самого начала поездки. Когда Елена Петровна заходила в автобус, не удержав равновесие, она упала на ступеньки. Мы ей быстро помогли подняться. На лице у нее застыл испуг. Следующее испытание было ветром. Здание, где проводилось мероприятие, находилось в морпорту, дул сильный ветер, и без преувеличения можно сказать, что он просто сбивал с ног.

Мероприятие превзошло все ожидания. Было много информации о здоровье, и в основном она была нам дана без медицинских терминов. Но самое главное, на этом мероприятии я услышала то, что стало моей важнейшей жизненной позицией – можно научиться жить без болезней!!!

К сожалению, их обоих уже нет с нами, но молодой дух и оптимизм этих людей помогает мне до сих пор выдерживать очень многие жизненные удары и испытания. А им обоим было, милый читатель, далеко за 80 лет!

Но самое интересное случилось по дороге домой. Мы знали, что эти ученые на следующий день должны были выступать уже в Киеве. И вот на пути домой, немного расслабившись и успокоившись, мы начали обсуждать прошедшее мероприятие. Обсуждали очень эмоционально, так как было получено много новой информации. Кстати, где-то я прочитала интересную мысль, что информационный голод в миру называется СКУКОЙ! Кто-то с последних мест автобуса спросил:

– А как Елена Петровна?

Она игриво ответила:

– Да вот сижу и думаю, может, махнуть завтра в Киев!!!

Вот и думайте, дорогие мои читатели, в каком возрасте можно начать искренне радоваться ЖИЗНИ, и во сколько лет начинать или продолжать учебу!

Возвращаясь к теме кальция, хотелось бы здесь также рассказать историю, которая произошла с Еленой Петровной накануне Нового Года. Женщина возвращалась домой, загруженная сумками, погода была абсолютно не новогодняя – шел дождь, снега не было, зато грязи было предостаточно! У самого подъезда Елена Петровна поскользнулась и упала. Вы понимаете, что с хорошим настроением она

тут же попрощалась. Каким же изумленным было ее лицо, когда я ей с улыбкой сказала:

– Радуйтесь! РАДУЙТЕСЬ! Вы упали и ничего не поломали!

Ведь сотни, тысячи пожилых людей падают и что-то ломают! Но если бы люди знали, что проблема в той или иной ситуации на 10% возникает от обстоятельств, и на 90% наша жизнь зависит от того, как мы на эти обстоятельства реагируем!

*** Эмоции ***

Хочу рассказать об одном случае, который случился в самом начале моей трудовой деятельности. У нас на приеме была женщина лет сорока пяти. Она очень агрессивно общалась с моими коллегами. Когда мы остались вдвоем в кабинете, я присела к ней поближе и, так как по возрасту годилась ей в дочери, уважительным, спокойным голосом сказала: «Женщина, миленькая, успокойтесь. У нас все болезни и возникают от стрессов!». Не знаю почему, но я часто вспоминаю ее (мне сейчас, наверно, столько, сколько было ей тогда), и, может быть, не сколько она мне запомнилась, а ее взгляд, он был безжизненным и каким-то опустошенным. С горечью в голосе она ответила мне: «Деточка, я и без Вас знаю, что только венерические заболевания бывают от любви».

В мои служебные обязанности входит проводить на участке санитарно-просветительную работу среди населения. Раньше я это делала как-то бегло и без души, а сейчас мне это приносит такую радость, что эмоции иногда переполняют. Ниже я изложу историю, которая и стала началом таких вот моих бесед.

***Улыбка, или самая короткая схема лечения ***

Однажды в середине приема врачей собрали на конференцию. Некоторые пациенты терпеливо ожидали, но один пожилой мужчина вел себя очень агрессивно. Когда же врач вернулась, то он, задыхаясь от злости, кричал и обвинял всех вокруг. Досталось всем: за маленькую пенсию, за дорогой газ перепало правительству, нам, медикам – за дорогие лекарства, которые ему не помогают. В тот момент, когда он начал сильно кашлять, я притронулась к его плечу и тихо сказала:

– Отпустите правительство, ведь Вы сейчас злитесь, и Вам только поэтому так плохо! Просто расслабьтесь и улыбнитесь!

Попробую описать его взгляд. Он словно замер на минуту, и создалось впечатление, что я, самое меньшее, попросила прописать меня в его квартире. Через несколько секунд, ничего мне не ответив, он продолжил возмущаться, но

уже чуть-чутьтише. Я снова притронулась к его плечу и попросила улыбнуться, а также предложила прочитать книгу Александра Павловича Лебедева. На том и расстались.

Я не знаю, сколько времени прошло, может, неделя или чуть меньше, но когда я его увидела снова у нас на приеме, на вопрос врача, как его самочувствие, он с улыбкой на лице сказал:

– Доктор! Все замечательно, давление не повышается, одышка ушла, и кашля почти нет! И спасибо сестричке за очень хорошую и полезную книгу!

Что я такого сделала? Просто предложила – УЛЫБНУТЬСЯ и быть ЧЕЛОВЕКОМ!

P.S. Он также сказал, что родные и близкие его «не узнают», но рады его таким позитивным переменам. Книгу я предложила оставить почитать его детям.

Я точно знаю – есть книги, которые могут менять жизни к лучшему! Книги Александра Павловича - яркий этому пример!

***** Образование может быть средним, а вот воспитание должно быть
высшим!!! *****

Часто люди рассказывают о проблемах, иногда больших проблемах своих взрослых детей.

Я хочу рассказать о двух мальчиках, с каждым из которых я встречалась только один-единственный раз.

Как-то днем шла по безлюдной улице. Подошла к перекрестку, который соединял несколько улиц. На этом перекрестке ко мне подошел мальчик лет восьми и как-то бесцеремонно спросил:

– А тама магазин есть?

Так как я не совсем поняла вопрос, уточнила:

– А «тама» - это где?

(Потому что была уверена, что мальчик не видел, с какой именно улицы я вышла). Его ответ меня рассмешил. Не меняя интонации, кивнув головой, он повторил:

– Ну, тама...

Сообразив, что больше никаких правильных слов я не услышу, ответила, что по той улице, по которой шла, действительно был магазин, и показала рукой, по какой именно.

К сожалению, эта встреча не оставила положительных эмоций.

А вот общение с другим мальчиком до сих пор приятно волнует своим воспоминанием...

Еду зимним вечером домой в переполненной маршрутке, на очередной остановке заходит мужчина с двумя мальчиками, младшему из которых было не больше четырех лет. Я предложила мальчику присесть мне на колени, на что он радостно согласился. Завязался с ним непринужденный разговор. Говорил он громко, и как-то по-детски доверчиво сразу сказал, что он живет на такой-то улице, такой-то номер дома. Мне показалось, что вся маршрутка мысленно пыталась остановить его. Я поспешила тихонечко ему сказать:

– Солнышко, незнакомым людям, и тем более в транспорте, нельзя говорить свой адрес. Можно, например, назвать свое имя, - и спросила:

– Как тебя зовут?

Не поворачиваясь ко мне, он сказал:

– Костя.

- А меня - Лариса, - ответила я.

И тут этот четырехлетний мальчишка удивил всю маршрутку. Он медленно повернулся, как-то по-джентельменски посмотрел на меня и радостно сказал:

– Очень приятно!

По-моему, дальше без комментариев. Только подумайте и скажите: КАКОМУ из этих двух мальчиков будет по жизни легче?

Надо ли говорить с детьми о духовности?

Желание написать эту статью возникло очень давно, но были в голове какие-то обрывки мыслей. Возможно, сейчас это получится самым правильным образом.

Одна женщина как-то сказала, что у меня будет хорошо получаться помогать онкологическим больным. Она несколько раз повторила, что ПОМОГАТЬ, а не лечить! Но только тогда, когда я повернусь к Вере. На это я ответила, что с Верой у меня хорошие отношения, так как мою свекровь зовут Вера. Женщина сказала, что говорит о моей духовности. С того дня я стала замечать ЖИЗНЬ.

Я благодарю Вселенную за жизнь, за все те откровения, которые стали приходить ко мне. Я благодарю Вселенную за случайное знакомство с Андреем (хотя в случайности давно уже не верю). Он долгое время пел в церковном хоре и однажды в нашей беседе непринужденно спросил:

– А ты читала Библию?

Я раздраженным голосом честно ответила, что нет, потому что не понимаю ее. А Андрей не теряя спокойствия предложил:

– А ты читай ее не понимая!

И я начала читать Библию. В голове, в сердце, в душе все перемешалось... А потом все начало становиться на свои места, так как пришли откровения. «Широкая дорога ведет к погибели», смысл этой фразы долго мне был непонятен.

В декабре прошлого года у меня родился внук. Роды были тяжелыми, но когда малыш появился на свет, дочка повернула голову в сторону иконы, которая висела в родильном зале, мягко и ласково трижды сказала:

– Господи! Благодарю тебя!

И мы тихонько обе заплакали... от СЧАСТЬЯ!

Недавно мне кто-то прислал стих. Я хочу его полностью переписать и пожелать счастья каждому, кто его прочтет!

- Ты веришь в Бога?

- Я его не видел...

Как можно верить в то, что не видал?

Ты извини, что я тебя обидел,

Ведь ты такой ответ не ожидал...

Я верю в деньги - их я видел точно...

Я верю в план, прогноз,

в карьерный рост.

Я верю в дом,

что был построен прочным.

- Конечно, твой ответ довольно прост...

Ты веришь в счастье? Ты его не видел...

Но видела его душа твоя.

Прости, наверно я тебя обидел...

Тогда у нас один - один... Ничья...

В Любовь ты веришь? В Дружбу?

Как со зрењем?

Ведь это все на уровне Души.

А искренности светлые мгновенья?

Увидеть все глазами не спеши.

Ты помнишь,

как тогда спешил на встречу,

Но пробки... не успел на самолет?

Твой самолет взорвался в тот же вечер,

Ты пил и плакал сутки напролет...

А в тот момент, когда жена рожала,

И врач сказал: «Простите, шансов НЕТ!»

Ты помнишь, жизнь как в слайде

замелькала,

И будто навсегда померкнул свет.

Но кто-то закричал:

- О, Боже! Чудо!- И крик раздался малыша!

Ты прошептал: «Я в Бога верить буду!»
И улыбнулась искренне душа...
Есть то, чего глаза узреть не в силах,
Но сердце видит четче и ясней.
Когда душа без фальши полюбила,
То разум возражает все сильней,
Ссылается на боль, на опыт горький,
Включает эгоизм, большое "Я".
Ты видел Бога каждый день и столько,
Насколько глубока Душа твоя!
У каждого из нас своя дорога.
А Вера и Любовь важней всего.
Я не спросил тебя:
- Ты видел Бога?
Я спрашивал, поверил ли в Него...

*** Везенье или Божье благословение? ***

Хочу рассказать две жизненные истории разных людей, очень проникновенные...

Наташе чуть за пятьдесят. Она искренне верит и служит Богу. Возможно, в рассказалую ею историю трудно поверить...

С родственниками она много лет тому назад поехала в Москву по делам. Знакомые попросили передать портфель с документами своим московским друзьям, и Наталья согласилась. В портфель они положили и свои некоторые личные вещи, документы, деньги, а также билеты на поезд, который в этот же день отправлялся назад домой.

В огромном мегаполисе влились в общий «поток», суetu. Сделали несколько пересадок и, когда вышли из очередного автобуса, не сразу поняли, что именно этого портфеля и не хватает. Их охватила паника и волнение, т.к. понимали, к каким проблемам это ведет в большом чужом городе. Немного успокоившись, мысленно обратились в молитве к Богу за помощью. В этот момент к ним подъехала патрульная милицейская машина, и милиционеры, выслушав их рассказ, пообещали догнать автобус.

Еще немного успокоившись, Наталья и ее спутники начали сомневаться, что именно в автобусе они забыли этот портфель. Что-то им подсказывало – они забыли его на остановке, перед посадкой на автобус. В этот момент возле них остановился другой автомобиль, с мужчиной и женщиной, которые предложили им проехать с ними именно туда.

На остановке находилось кафе, работники которого подтвердили, что да, действительно был найден портфель, и участковый милиционер сказал, что отнесет его в участок.

Потратив много времени на поиски нужного участка, они обошли большую территорию, так как в этом районе находилось четыре милицейских участка. В каждом им говорили, что никто портфеля с документами не приносил. И только в четвертом участке сотрудники предположили, что под описания внешности подходит один милиционер. Они снова вернулись в первый участок, выслушав их, начальник связался с ним, но этот милиционер почему-то сказал, что он ничего не находил. В полном отчаянии они покинули этот участок и вернулись на квартиру к знакомым. После их рассказа о случившемся московские знакомые задали один вопрос: «А Вы заявление в милиции о пропаже написали?»

Последовав совету, они вернулись в участок, пока писали заявление, начальник сообщил, что именно этот милиционер перезвонил и вспомнил(!) о найденном портфеле, также он сообщил, что он находится сейчас очень далеко и вряд ли успеет к отправлению поезда. Договорились о встрече у метро рядом с вокзалом.

И потянулось время в ожидании и молитве. Когда милиционер пришел в назначенное место и передал Наташе документы, диктор вокзала уже объявила время отправления поезда. За считаные минуты перед отправлением поезда мои знакомые сели в него. Начали успокаиваться от волнения уходящего дня. Прошло пару минут, и поезд тронулся. Свой рассказ Наташа закончила словами: «Бог испытывает, но никогда не опаздывает».

*** Киевский гость ***

С Ниной я познакомилась несколько лет назад. Она меня старше, и я восхищалась её жизненным настроем, ведь несколько лет назад у неё была очень серьёзная травма позвоночника, и сейчас она вынуждена ходить с палочкой. Большинство людей по жизни ропщут и не ценят то, что имеют. Нина живет с Богом в душе. Наверное, поэтому она служит людям и всегда открыта для помощи и общения.

Однажды Нина пригласила меня на встречу с интересными людьми, объяснив, что они проездом из Киева. Сначала я отказалась, но подумав, решила всё-таки на встречу пойти... Сейчас, спустя год, я понимаю, что именно эта встреча дала мне необходимую силу для дальнейшего духовного роста.

Мы сидели в небольшом, но очень уютном и красивом кафе. Нас было человек тридцать. Молодой мужчина представился, его звали Игорем, после небольшой паузы он попросил представиться всех нас. Мы стали по очереди

называть себя. Среди нас были мужчины и женщины, молодые люди, постарше, студенты, пенсионеры, беременная женщина и многодетная мамочка...

Затем Игорь начал свой рассказ... Для удобства изложения я буду писать от первого лица.

«Мы приехали сюда не агитировать вас, не принуждать вас к каким-то действиям. Также наша цель не продать вам что-то, не «продвинуть» какой-то товар... Мы просто хотим поделиться с вами ...Счастьем!!!

У каждого из нас бывает время, когда мы счастливы и беззаботны. И каждый из нас думает, что так будет всегда... Правильно, это время называется - Детство!!!!.. Вот так и я был счастлив... до шести лет.

Моя семья состояла из папы, мамы и бабушки. Правда, жили мы в разных домах. Папа часто приходил с работы пьяным и ругался с мамой... Иногда он её бил. Дом в эти дни был наполнен оскорблениеми и бранью. И тогда я убегал к бабушке (это была папина мама), она жила недалеко, на соседней улице.

Боже! У неё всегда было спокойно, тихо и уютно. Всегда пахло пирожками! Мы с ней долго беседовали, а вечером, укладывая меня спать, она читала мне сказки... И помню, что сама она долго ещё не ложилась. Бабушка плакала, стоя на коленях перед иконой, что-то шептала. Теперь я понимаю – она читала молитвы....

Когда мне исполнилось шесть лет, меня отправили летом в пионерский лагерь... Вот там я и получил эту трагическую новость. Мой бабушке стало плохо, и в больнице она умерла. В тот же день папа собрал вещи и ушел от нас. Я ничего не понимал, что происходит, и тогда сильно на него обиделся. А впоследствии - и возненавидел. Именно тогда я поклялся себе, что когда вырасту, то когда женюсь, никогда не буду обижать свою жену, детей.

Время шло, я стал дерзким и неуправляемым подростком. Забылись детские обещания, появилась хулиганская компания. Маму часто вызывали в школу, так как я постоянно создавал какие-то конфликтные ситуации.

В стране наступили перемены, как говорят "лихие 90-е". Мама работала, часто болела, и мы постоянно испытывали нужду во всем.

Мы жили в небольшом поселке, на окраине которого проходила трасса, по которой часто проезжали большие гружёные машины. В одном месте дорога была извилистая, с обеих сторон которой росли деревья и густые кустарники. Так как дорога шла под углом, именно там машины всегда слегка притормаживали. А нам, бесшабашным подросткам, как раз хватало этого времени, чтобы залезть вовнутрь фуры... Так мы стали грабить эти машины.

Многие люди, наверное, помнят это время... Когда мама месяцами не получала зарплату, делила пачку масла и другие продукты на много-много

дней, я приносил награбленное коробками и ящиками. Мама постоянно плакала, ругалась и просила остановиться. Но я её не слушал и не слышал...

Однажды, когда мы в очередной раз приготовились запрыгнуть в фуру, из машины, которая ехала чуть сзади неё, выскочило много мужчин с дубинками и начали нас безжалостно избивать. Мы кинулись врассыпную, но они настигали каждого и продолжали колотить. Я спрятался в кустарнике... и тут вспомнил бабушку. Начал шепотом читать молитву и обещать, что это в последний раз. Вскоре побоище закончилось, меня мстители не нашли, и я, как говорят, отделался легким испугом...

Но на следующий день я был с той же компанией, и на том же месте... Шло время, наша компания стала пользоваться дурной славой, появились сигареты, алкоголь. У меня появилась девочка, которая вскоре от меня забеременела...»

На этом месте Игорь сделал паузу, по его голосу было слышно, что он затронул личное, он посмотрел очень нежно на сидящих за первым столиком... и продолжил свой рассказ.

«За первым столиком сидит моя жена, та самая девочка, и наши дети. Сейчас у нас все хорошо, мы счастливая семья, но тогда, много лет назад, мне казалось, что я лечу в бездну...

Однажды я познакомился с очень интересным человеком, он был успешным предпринимателем, и эта встреча изменила всю мою жизнь. Он рассказал мне о Боге, о душе... и я понял, что высшее предназначение человека – это служить людям!»

Пообщавшись ещё некоторое время, наш киевский гость на прощанье подарил нам маленькую открытку. На ней в тот же вечер я записала свою мечту.

Если Вы сейчас читаете эту книгу - значит она сбылась !!!

Я также хочу подарить Вам эту открытку.

Будьте счастливы!!!

*** Бумеранг ***

Что посеешь - то и пожнёшь. Это выражение знакомо почти всем. Но вряд ли мы до конца правильно понимаем его, даже когда получаем порой суровые уроки в жизни.

Хочу рассказать Вам две истории. Свидетелем одной стала моя знакомая, с неё, пожалуй, и начну.

В понедельник в любой поликлинике многолюдно и шумно. Вот и этот понедельник не стал исключением. Одни пациенты заходили в кабинет, другие выходили, решая свои вопросы. Все люди общались и тихонько разговаривали. И только одна женщина громко возмущалась, была чем-то недовольна и раздражена. Подошла её очередь заходить в кабинет. На удивление, она пробыла там недолго и направилась в соседний кабинет. Наблюдавшие за ней посетители тихонько начали хихикать, когда услышали, как другая женщина начала истерически на неё кричать, перекрыв собой вход в кабинет...

Моя знакомая сказала, что со стороны они очень напоминали мачеху с дочкой из детского фильма: «Двенадцать месяцев». Как Вы думаете, с каким настроением они обе ушли из поликлиники?

Следующая ситуация произошла в маршрутке. Был вечер, на улице начинало быстро смеркаться. На остановках заходили и выходили люди, маршрутка была полупустая. Я сидела у окна со стороны остановок и сразу заметила целующуюся пару на остановке. Их, конечно же, заметил и водитель. За считанные секунды молодые люди поняли, что это их маршрутка, обменявшись уже на бегу последним поцелуем, девушка побежала к дверям. Каким же было моё удивление, когда водитель прямо перед её лицом закрыл двери и поехал...

Я от удивления вскрикнула и обратилась к водителю с просьбой забрать эту пассажирку. "Пусть дальше целуются," — как-то раздраженно ответил он и продолжил ехать.

Последнее время я научилась управлять своими эмоциями. Но тут меня охватил гнев, и я пристально посмотрела на него в зеркало обзора. На вид ему было не больше сорока лет. Наверное, эмоции этих молодых людей им давно забыты... Как Вы понимаете, заказ во Вселенную он уже послал (о том, что ему пассажиры не нужны!), он не смог скрыть разочарования, когда подъехал к следующей остановке - она оказалась пустая!

Очень жаль, но скорее всего, этот водитель так никогда и не сможет соединить эти два момента вместе. ЧТО ПОСЕЕШЬ – ТО И ПОЖНЕЕШЬ.

*** Лидия ***

Я долго думала над названием этой статьи, мысленно перебрала несколько вариантов, поэтому давайте просто расскажу её жизненную историю. Лидии сейчас под восемьдесят лет. Замуж вышла рано. Как и многие люди её

поколения, пережила, как говорят, и холод, и голод. Родила трёх девчонок. Но со временем муж стал часто выпивать, гулять... Однажды, будучи сильно пьяным, он жестоко избил её, а она была на четвертом месяце беременности. Лидия приняла отчаянное и смелое решение – забрала дочерей и ушла от мужа... Позже самостоятельно изучила английский язык и постепенно также обучила ему своих девчонок. Каждой из них она дала возможность получить образование. На сегодняшний день все они живут за границей, и, по рассказам самой Лидии, она ими гордится!

Уже много раз дочери предлагали ей выбрать, к кому из них она хотела бы перебраться жить. Лидия искренне мечтала и хотела жить в Херсоне, ведь много разных воспоминаний связано с этим городом... И моя знакомая приняла решение: половину года, в теплое время, она живет здесь, а зимой гостит у дочек. Решение приняла, а вот достойных квартираторов, которые проживали бы в половине дома и присматривали бы за домом в ее отсутствие, долгое время найти не могла...

Я с Лидией познакомилась несколько лет тому назад, но в прошлом году, в начале осени, она поделилась своими мечтами и переживаниями, ведь на такой большой срок она боится оставить дом без присмотра. Но больше всего её пугал перелет!

Напомню, дорогой читатель, что ей под восемьдесят лет, и по состоянию здоровья она уже несколько лет пользуется палочкой. Сами понимаете, что страхи и опасения были очень большими. И тогда я ей сказала фразу, которая, наверно, сыграла в этой ситуации большую роль: "МЕЧТА исполняется тогда, когда "ХОЧЕТСЯ" сильнее, чем "БОЛИТ". У Лидии засияли глаза от родившейся надежды и радости. Но тут же появилось волнение, и прозвучал вопрос: "Где я найду таких квартираторов, чтобы оставаться абсолютно спокойной такое длительное время за свой дом!" Я предложила ей свою мечту записать. Писали мы долго, определялись с качествами людей, сроками заселения, оплатой за жилье и так далее.

Время шло очень быстро. Наступила зима, за ней пролетела весна... В начале лета мы с ней встретились. Она поделилась своими эмоциями о всех событиях, произошедших за это время, а также рассказала о своих новых квартиратах. Молодая супружеская пара, которая появилась у неё через два месяца после нашего планирования, оказалась дружной и порядочной. Вот так складывается жизнь, когда хочешь доброго и светлого для себя и своих близких и действуешь.

В завершение хочу процитировать фразу Пауло Коэльо из книги "Алхимик": "Если ты чего-то хочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твоё исполнилось!"

*** Жить счастливо и без болезней – просто! ***

Когда мне было 21 год, на моих руках после ампутации ноги умер мой папа.

Всем мамам и папам, кого мы, дети, не до любили, не обогрели, не поддержали в нужный момент, посвящается этот рассказ.

Два года назад ко мне обратилась одна знакомая с просьбой попробовать помочь её матери. Она рассказала мне, что её мама тяжело болеет больше пяти лет, и показала последнюю выписку из больницы. Диагнозов там было много, я перечислю только наиболее грозные: ПТФБ. ХВН слева 3 ст. Обширные инфицированные трофические язвы левой голени. Трофические язвы правой голени. Рожистое воспаление обеих голеней. Подкожный абсцесс левой голени. Ожирение 3 степени. ИБС. Кардиосклероз СН 2 А, гипертония и т. д. Со слов дочери, за последние 5 лет её матери неоднократно врачи предлагали ампутировать обе ноги. Сейчас мама дома, ходить не может, болезни остаются, и на больницу никаких надежд нет, да и денег на лекарства уже нет.

Упущу некоторые моменты и скажу, что увидев эту женщину и её ноги, я вспомнила, что такая же болезнь была и у моего папы незадолго до его смерти. На моём лице была растерянность, и я несколько минут молчала. Тишину нарушила больная робким вопросом:

- Вы можете мне помочь?

Я уверенно ответила:

- Да, но вы должны принять решение по 3 пунктам:

1. 95% работы будет Ваша, 5% - моя. Я буду вам объяснять, что надо делать, а вы будете выполнять мои рекомендации.

2. Вам придётся изменить свой образ мыслей и жизни.

3. Заниматься мы будем не менее 21–го дня. Это тот минимальный период, за который у человекарабатываются новые привычки.

Больная согласилась, и я начала с ней заниматься, подробно объясняя следующие моменты:

1. Радоваться, радоваться и ещё раз радоваться каждому отпущенному дню Жизни.
2. Прощать себя, своих родителей и всех остальных.
3. Любить себя, любить своих родителей и всех остальных.
4. Не судить себя, не судить своих родителей и всех остальных.
5. Верить себе, своим родителям и всем остальным.
6. Попрощаться со своей ленью.
7. Делать зарядку 5-7 минут, но утром.
8. Просыпаться утром, а не днём, то есть с 5 до 7 утра.
9. Стул должен быть регулярным, каждое утро.
10. Позавтракать не позже, чем через час после пробуждения и не запивать его ничем.

11. Тщательно пережёвывать пищу, так как очень важную пищеварительную функцию выполняет слюна.

12. В течение дня кушать часто и небольшими порциями, преимущественно продукты происхождением из нашего региона.

13. Знать, что наш желудок работает с 5-ти утра и до 18.00 вечера. Это как энергия солнца, которая до 14.00 нарастает (в этот период можно есть всё, желудок всё переварит), а после обеда энергия солнца убывает (и пища должна быть лёгкой, растительной). А вот после 18.00 - простите, желудок тоже имеет право на отдых, который продолжается до следующего утра.

Слышу вопрос:

- А если хочется кушать после 18.00?

- Да пожалуйста. Дело ваше. Но знайте, что после 18.00 тяжёлая пища останется в желудке до утра. (Как отметил один известный канадский врач, учёный, что у некоторых больных людей желудок утром напоминает помойку, с которой давно не вывозили мусор). Поэтому решать – Вам.

14. Восстановить работу щитовидной железы, обеспечив её достаточным поступлением йода в организм.

15. Жидкость употреблять по желанию, избавив себя от привычки запивать сразу после еды, особенно в первой половине дня.

16. Ложиться спать до 22.00. Это самое лучшее время для восстановления нервной системы.

17. Напомню, что проводя у телевизора около 3-х часов в день, вы отдаёте «в никуда» 15 лет своей жизни.

18. Периодически тренировать дыхание: вдох короче, выдох длиннее (петь песни, надувать праздничные шарики и т.д.).

19. «Хочешь жить - умей смеяться», почаще улыбайтесь. У человека 680 мышц, из них на лице 17, которые отвечают за доставку кислорода к головному мозгу. И они хорошо работают тогда, когда мы - Улыбаемся! (К сведению - 5 минут гнева, печали, уныния снижают работу иммунной системы на 6 часов, а 5 минут хохота улучшают функцию сердечно-сосудистой и нервной систем. Опять-таки: думайте сами, решайте сами...)

20. Добрые дела способствуют улучшению здоровья.

21. И в заключение самое интересное: ПОВЕРЬТЕ В СВОЮ МЕЧТУ! Не бойтесь мечтать, часто, долго, настойчиво - до победы!!! И результат не заставит себя ждать.

В процессе наших с нею встреч и занятий её здоровье постепенно стало улучшаться. Раны на ногах почти все зажили, лишний вес стал снижаться. Изменилось её мировоззрение и восприятие жизни.

*****... И тогда твои дети будут гордиться тобой!!! *****

С Костей и Леной я познакомилась совсем недавно. Им обоим чуть больше за сорок. И они ничем не отличаются от многих своих сверстников - потухший взгляд, однообразная жизнь без перспектив.

Последнее время я очень часто спорю, конфликтую со своим подсознанием. Одна часть меня говорит:

- Не лезь! Взрослым людям нельзя давать советы! Особенно – когда не просят!

А другая тихонько просит:

- Ну, хоть задай вопрос!

...Вот так было и на этот раз.

Сделав Костиному папе уколы, я возвращалась от них, когда уже на улице было довольно темно.

Хозяин дома предложил провести, и я охотно согласилась. Мы шли молча. Нарушив молчание, предложила:

-Костя, расскажи о своих детях.

Мой вопрос, возможно, был интересен моему попутчику, и он непринужденно ответил, что у него двое детей. Старшей дочке - двадцать пять, младшему сыну - двенадцать. Костя также рассказал кто где учится, работает.

Всю дорогу я слушала, а потом спросила:

- А ты - счастливый человек?

Мой вопрос привел Костю в некоторое недоумение. В размышлении, он замолчал. К этому моменту мы подошли к моему дому, поблагодарила его за то, что провёл. Но перед тем, как уйти, сказала:

- Я посещаю очень интересные мероприятия по развитию личности, где все выступления запоминающиеся, но одно меня тронуло до глубины души.

...Выступала одна очень успешная женщина.

Она предложила подняться тем, кому сорок и за. Поднялось много людей. Поднялась и я. Поблагодарив, она предложила нам присесть назад, а встать тех, кому от восемнадцати лет до сорока. Опять поднялось много людей, включая и моих детей. Снова поблагодарив, попросила присесть и их...

То, что я услышала от неё дальше - и определило всю мою жизненную позицию в будущем...

,Первых поднявшихся, она определила как поколение -- X.

Вас в этой жизни уже предавали, оскорбляли, унижали. Вы знаете, что такое голод и холод не по слухам...

Вы боитесь перемен, вы боитесь рисковать! И, простите, за выражение, вы уже « обдевались» в этой жизни!!!

...Вторых поднявшихся, онаозвучила как поколение - Y.

Это Ваши дети, их еще не предавали, не унижали и так далее. Они еще живут, словно в сказке, под вашей опекой, покровительством, словно в «розовых очках». И им надо мало, им надо одно:

ВСЁ!!! СРАЗУ!!! СЕЙЧАС!!!

Расскажите им, что есть другая ЖИЗНЬ!

Научите их МЕЧТАТЬ!!

Покажите им, как попадать в ЦЕЛЬ!!!...

...Но есть ещё одно поколение - Z.

Это те подростки, кому до восемнадцати. Поделитесь с ними добротой, теплом своего сердца, любовью! Они будут расти в этой любви, и смотреть на ваших детей и на вас. А лет через десять – пятнадцать примкнут к вашим детям, создадут финансовую империю!

И ВАС, «ОБДЕЛАВШИХСЯ», ПОДНИМУТ С КОЛЕН!!!

P.S. Константину, я предложила прочитать книгу Р.Кийосаки «Бедный папа, богатый папа» Возможно, прочитав её, у него появится

ЦЕЛЬ! МЕЧТА! МОТИВАЦИЯ!

***** Мечтай в любом возрасте! *****

А эта история состоит из трёх временных промежутков: прошлое, настоящее и будущее.

Расскажу всё по - порядку. У Алексея, сына моей кумы Ирины, день рождения 1 Января. Мы были приглашены на его восемнадцатилетние. Во время праздника, после многочисленных поздравлений, как бы между прочим, я предложила Алексею сделать еще один подарок. На что он с детской игривостью спросил:

- А что за подарок?

- Принеси листок бумаги и ручку - будешь заказывать желания! – ответила я.

Так появились семь желаний записанных на бумаге в настоящем времени. Что значит в настоящем времени, спросите Вы? Просто не «Я хочу иметь машину» , а утвердительное «Я имею машину!!!» (с обязательным указанием - цвета, модели, года выпуска и приблизительной стоимости, а то Вселенная может «подогнать» зеленый в горошек БМВ, или стиральную машину!). Воодушевленно записали и продолжили праздник.

... Прошло где-то с пол - года. Звонит мне кума, и просит зайти. Когда я к ней пришла, она положила передо мной этот самый листочек и сказала:

- Я хочу так же!!!

Оказывается - всё, что он тогда написал –

Исполнилось!!!

..Пролетели четыре года. Много событий произошло за это время, и хороших и не совсем, в наших семьях.

(А о желаниях кумы, которые она записала тогда, я скажу чуть позже.)

.....Но наступил Новый Год, и конечно, День Рождения Алексея! Праздник прошел с подарками, конкурсами, и запоминающимися моментами. Но о желаниях новых мы как-то не вспоминали все эти годы.

О них мы вспомнили спустя неделю, то - есть на Рождество. Дальнейшие события хочу описать более подробно.

Из-за сложившихся обстоятельств, я пришла с опозданием, когда из гостей остались подруга Ирины со своими двумя детьми. У Ирины двое детей - Алексей старший, а младшая дочь Вероника, ей - тринадцать лет. Вот о ней и пойдет речь во второй половине моего рассказа...

Переступив порог дома Ирины, я поняла, что Рождество действительно будет каким-то сказочным, так как весь дом был освещён небольшими фонариками (позже я узнала, что свет отключили в нашем районе).

Мы сидели за праздничным столом, общались, шутили... И тут я вспомнила про записанные желания Алексея четыре года тому назад. Кума радостно подтвердила:

- Да, ведь мои желания тоже исполнились!

Алексей почему-то долго не соглашался снова записать заветные семь желаний, мол, уже прошла неделя после дня рождения, и озвучивал какие-то взрослые отговорки.

Но тут в дискуссию вступила Вероника, радостно прихлопывая в ладоши, повторяя с восторгом, почти по-детски:

- Давайте запишем! Ну, давайте запишем!

Все присутствующие согласились с ней.

Вероника принесла каждому листочек бумаги и ручку(кстати, именно ей ручки не досталось, но это её ничуть не смущило, она продолжала радостно записывать свои желания карандашом).

Прошло немного времени, и каждый из присутствующих радостно сообщил о том, что он закончил записывать. Но вспомнили они также ещё о том, что например машина может быть как легковая, так и стиральная, поэтому, каждый также принял к сведению и некоторые уточнения по записанным пунктам.

Мне кажется, что то, что прозвучало дальше, привело в шок только меня. Вероника в задумчивости спросила:

- А как правильно записать мечту о подписчиках в Интернете?

После небольшой паузы я всем озвучила информацию, которую недавно услышала от очень успешного предпринимателя:

Жизнь слишком коротка, чтобы не обращать на неё внимание. Во все времена у людей была мечта - оставить после себя достойное наследие.

В феодальную эпоху - по наследию можно было передать ЗЕМЛИ.

В капиталистическую эпоху - ФАБРИКИ и ЗАВОДЫ.

В Советском Союзе - выгодные связи в обществе. В наше время недолго-3- 5 лет - деньги. А в ближайшие 5-10 лет и до бесконечности – подписчиков !!! В комнате воцарилась тишина. Затем я продолжила:

- Простите, пожалуйста, но все ваши желания - они так сказать «земные» и касаются только вас (дом, машины, вещи и. т.д.). Желание же Вероники оно касается людей, большого количества людей, и мало быть им интересной, надо быть им ещё полезной, а вернее, им надо дать, наполнить их жизнь какой-то ценностью.

Для этого надо быть личностью, всесторонне и гармонично развитым человеком!

Наша беседа и встреча подошли к концу. Перед тем как уйти, я предложила Веронике дать почитать на выбор книги, которые однозначно помогут ей найти на многие жизненные вопросы – правильные ответы.

И вот недавно она воспользовалась моим предложением. Выбор её упал на одну – полное собрание трудов Наполеона Хилла «Законы успеха» (800 страниц).

Люди, которые идут по пути развития - обречены на Успех! Я точно знаю, что эта тринадцатилетняя девочка через десять лет будет иметь всё, о чем замечтала сейчас!!!

*** Умные книги и умные мысли ***

Уже лет десять я не смотрю телевизор, но очень давно в сериале услышала такую историю. Один бомж, роясь в мусорном баке, обнаружил там книгу, печально вздохнул и с унынием в голосе сказал, что народ, который выбрасывает книги на помойку, обречен на гибель...

Очень часто фразы и мысли других людей, которые я озвучиваю, дают моим знакомым новые знания, силы. Возможно, кому-то они откроют Истину, кому-то помогут разобраться в себе, примириться с ближним и вообще остаться Человеком с большой буквы. С Вашего разрешения, я хотела бы продолжить этими фразами:

- Лучший способ сделать детей хорошими - это сделать их счастливыми.

-- Какой бы ни была ваша цель, вы сможете её достигнуть, если только захотите потрудиться. (Опра Уинфри)

-- Рецепт успеха: учитесь, пока остальные спят; работайте, пока остальные болтаются без дела; готовьтесь, пока остальные играют; и мечтайте, пока остальные только желают. (Уильям А. Уард)

- Если вы считаете, что обучение стоит дорого, попробуйте узнать, сколько стоит невежество. (Роберт Кийосаки)

- Разница между гордыней и гордостью проста - в решающий момент гордость можно засунуть в задницу, гордыня засунет в задницу вас.

- Главное - верить в себя, мнение окружающих меняется ежедневно.

- Если вдруг вы стали для кого-то плохим, значит, много хорошего было сделано для этого человека.

- Если человек не начнёт работать над собой, то дьявол найдет ему другую работу - выискивать недостатки у других.

- «Мне некогда», - постоянно говорим мы. Некогда позвонить, написать, увидеться с тем, кто ждёт. Мы вечно заняты, куда-то спешим. «Хорошо», - отвечает время и уходит... часто навсегда...

- Работа - это место, где ты зарабатываешь... нервный стресс, нервный тик, головную боль. А в конце месяца тебе дают немного денег на лечение.

- Кто битым был, тот большего добьется. Пуд соли съевший - выше ценит мёд. Кто слёзы лил, тот искренней смеётся. Кто умирал, тот знает, что живёт. (Омар Хайям)

- Три вещи никогда не возвращаются обратно:

Время, Слово, Возможность.

Три Вещи не следует терять:

Спокойствие, Надежду, Честь.

Три вещи наиболее ценные:

Любовь, Убеждения, Дружба.

Три вещи в жизни ненадёжны:

Власть, Удача, Состояние.

Три вещи определяют человека:

Труд, Честность, Достижения.

Три вещи разрушают человека:

Вино, Гордыня, Злость.

Три вещи труднее всего сказать:

Я люблю тебя, Прости, Помоги мне.

- Смотри вперед с надеждой, назад с благодарностью, вверх с верой, по сторонам с любовью.

В Интернете есть небольшое видео в виде советов для молодежи. Я постараюсь вам его изложить:

- Наслаждайтесь силой и красотой своей юности. Пока жизнь вам не нравится – она проходит. Поверьте мне, через двадцать лет вы посмотрите на свои фотографии и вспомните с чувствами, которые сейчас не можете понять, сколько возможностей было открыто перед вами, и как же сказочно вы на самом деле выглядели. Вы не так много весите, как вам кажется.

- Не беспокойтесь о будущем, или хорошо - беспокойтесь! Но знайте, что эти беспокойства так же эффективны, как попытка решить алгебраическое уравнение при помощи пережёвывания жевательной резинки.

- Ежедневно делайте что-нибудь из того, что вас пугает.

- Пойте!

- Относитесь бережно к сердцам других людей! Не миритесь с теми, кто равнодушен к вашему сердцу!

- Не забывайте чистить зубы!

- Не тратьте время на зависть! Иногда вы - впереди, иногда - позади. Гонка длинна! И, в конце концов, вы её ведёте только с самим собой.

- Помните комплименты, которые вы получаете, но забывайте оскорблений. И если вы преуспеете в этом, то скажите мне - как!

- Храните ваши старые любовные письма!

- Выбрасывайте старые банковские выписки!

- Периодически подтягивайтесь!

- Нечувствуйте себя виноватым, если вы не знаете, что вы хотите делать с вашей жизнью! Самые интересные люди из тех, кого я знаю, понятия не имели в 22 года, как они хотят прожить свою жизнь! Причем некоторые из наиболее интересных мне знакомых сорокалетних не знают до сих пор!

- Употребляйте кальций! Бережно относитесь к своим коленям, вам их будет не хватать, когда они выйдут из «строя».

- Может быть, вы вступите в брак, может быть – нет. Может быть, у вас будут дети, может быть - нет. Может быть, вы разведётесь в сорок, а может быть, наоборот, вы будете отплясывать танец «маленьких утят» на семьдесят пятой годовщине своей свадьбы! Что бы вы ни делали – не хвалите себя слишком много, но и не ругайте тоже. Ваш выбор, как и у всех наполовину - во власти Случая!

- Наслаждайтесь своим телом! Используйте его как только вы можете! И не бойтесь того, что другие люди думают об этом! Тело – самый прекрасный инструмент, которым вы когда-либо будете обладать!

- Танцуйте! Даже если вам негде это делать, кроме вашей гостиной.

- И пожалуйста, не читайте журналы о красивой жизни! Они только заставят вас чувствовать себя отвратительно.

(Дальше звучит песня:

Братья и Сёстры!
Мы вместе летим вперёд!
Плачем, смеёмся, но верим:
Успех - придет!
Друг друга обнимем
И скажем простые слова любви!
И вокруг нас сверкнут
И зажгутся МЕЧТЫ!)

- Будьте благодушны к своим братьям и сестрам!

Они – ваша лучшая связь с прошлым. И те, кто, скорее всего, будут рядом с вами в будущем. Поймите, что друзья приходят и уходят, но за нескольких, драгоценных, нужно держаться!

- Прилагайте все усилия, чтобы преодолеть разрывы в географии и в жизни, потому что чем старше вы становитесь, тем больше вам нужны будут люди, которых вы знали, когда вы были молоды.

- Поживите немного в Москве, но покиньте её прежде, чем она сделает вас твёрдым. Поживите на острове Бали, но покиньте его прежде, чем он сделает вас мягким. И вообще - путешествуйте!

- Примите несколько неизбежных истин: цены будут расти, политики будут изменять своим жёнам. Вы тоже будете стареть, и когда вы состаритесь - вы будете фантазировать, что когда вы были молоды - цены были разумными, политики были благородными, и дети уважали своих стариков. Кстати, уважайте своих стариков! Вы никогда не знаете, когда они уйдут навсегда.

- Не рассчитывайте, что кто-нибудь будет обеспечивать вас. Может быть, у вас есть свой инвестиционный фонд, может быть, у вас есть богатый супруг или супруга. Но вы никогда не знаете, когда каждый из них может покинуть вас.

- Не экспериментируйте слишком много с вашими волосами. Или к тому времени, когда вам стукнет сорок, они будут выглядеть на восемьдесят пять!

- Все мы когда-нибудь уйдём, но важно - продержаться до конца, во что-то веря! В этом самая большая трудность!

Вот и подошли мои истории к концу. Не судите строго за текстовое изложение. Поверьте, всё написанное исходило из сердца!

В завершение благодарю всех, кто помог в написании этой книги, и всех, кто помог мне найти моё Истинное предназначение в Жизни!