

Как пережить травматическую ситуацию, принять и жить дальше.

Любить - это значит... преодолеть боль отчаяния

Мир справедлив. Бог есть любовь, и он создал мир, который живет по законам любви. Это аксиомы.

Но... как же трудно увидеть их справедливость, когда дело касается нас – не сбываются желания, жизнь не складывается, нас преследуют неудачи, а близкие люди наносят нам тяжелые душевные раны.

Как заживить их? И что делать с болью, которая неизменно наваливается, грозя придавить своей тяжестью, если предаст самый близкий и дорогой человек? Как простить его? Как найти силы жить дальше, а тем более – быть счастливой?

Что я могу Вам посоветовать?

Выход из любой болевой ситуации можно разбить на несколько периодов, которые нужно пройти правильно, извлекая из них максимум пользы для себя, без разрушений своей жизни.

Первый период. Очищение.

Любой человек, даже самый просвещенный, сталкиваясь с травматичной для него ситуацией, будет испытывать негативные эмоции. На этом этапе очень важно освободиться от них, выплеснуть их из своей души, чтобы очистить пространство для дальнейших действий.

Как это делать?

Дайте себе ограниченное время, в течение которого Вы будете это делать. Например, неделю. Просто скажите себе «Еще одну неделю своей жизни я отдаю на переживания. И ВСЕ! Ни больше, ни меньше.» Можете взять свой период времени, только не более семи дней, иначе Ваше состояние может превратиться в затяжную депрессию.

Переживание горя потеря близкого человека длится **40 дней**.

Очень хорошо эту неделю писать – утром встали, и описали все, что Вы чувствуете, все, что Вы хотели бы сказать ему, все претензии, обиды и т.д. Когда Вы пишете, Вы тем самым освобождаете свой ум для чего-то нового. Пишите до тех пор, пока не почувствуете, что все – больше нечего писать.

И так каждый день.

После работы с дневником хорошо принять полный душ (с головой).

Все, что Вы написали, не нужно перечитывать.

В конце недели просто сожгите тетрадь, представляя, что весь мусор из Вашей души остался здесь и сгорел в огне.

В эту неделю можно так же танцевать свою боль, петь ее, выгуливать – придумывайте ритуалы для освобождения, включайте творчество, это поможет Вам освободиться быстрее.

ОЧЕНЬ ВАЖНО в конце недели сказать себе – «ХВАТИТ! Я перестаю страдать и начинаю жить по-новому, начинаю СОЗИДАТЬ свою жизнь.»

Второй период. Реабилитация.

Если Вы правильно проживете первый период, Вы почувствуете пустоту и упадок сил. Больше не будет хотеться страдать, но сил на что-то новое еще не будет. Это очень важный период, поскольку в нем можно скатиться назад, в привычные страдания и перемалывание проблемы с начала.

Ваша задача – максимально помочь себе перестроиться.

А это значит, начать искать **РАДОСТЬ в жизни.**

Наполните каждый Ваш день маленькими делами, которые принесут Вам радость и ощущение жизни. Их должно быть не менее десяти.

Что это может быть?

Все, что Вам нравится – гуляйте на свежем воздухе, кормите птиц, катайтесь на коньках, рисуйте, пойте, ходите в гости, водите хороводы с дедом Морозом, купите себе апельсины – Ваша задача принести в свою жизнь яркие краски, новые впечатления, саму жизнь.

Найдите что-то новое:

- если Вы никогда не путешествовали, возьмите экскурсию выходного дня и посмотрите на свой город;
- выезжайте на природу, по святым местам, местам силы, заходите в монастыри и церкви – дух умиротворения поможет Вам быстрее восстановить силы;
- помогайте другим – животным, детям, старикам, кормите птиц, если все остальное Вам не по силам – забота о других вдыхает в нас жизнь;
- купите новый чай, специи, ароматы, смените духи, шторы, переставьте мебель – новая обстановка помогает перестроиться на новую жизнь;
- очистите свой дом от старых вещей, фотографий, которые напоминают Вам о прошлом, подарков, которые вызывают боль. Купите что-то новое, пусть мелочь, которая будет символизировать Ваше счастливое будущее;
- сходите на массаж, смените прическу, сходите на концерт или в театр;
- найдите новый круг общения с позитивными людьми.

Творите свою жизнь, заполняйте пустоту, набирайтесь сил – эти простые действия покажут Вам, что жизнь продолжается, и что Вы можете жить без боли.

Не давайте боли ни единого шанса заполнить Вас, занимайтесь чем-то радостным. И если накатывает грусть, давайте себе на нее не более 15 минут - «Погрустила, Елена Прекрасная? А теперь давай-ка помоем пол». *Каждую попытку окунуться в боль пресекайте физическим действием – поймали себя на старых мыслях, тут же встали и начали делать зарядку, мыть пол, чистить туалет.* Это поможет Вам не скатиться обратно, и держать свой дом в чистоте.

Третий период. Переосмысление прошлого.

Это очень важный период, но переходить к нему нужно только тогда, когда Вы почувствовали, что готовы, что у Вас есть силы для того, чтобы разобраться с прошлым, что Вы готовы прощать и Вам хочется это сделать. Переосмысление прошлого необходимо для будущего, для того, чтобы найти и разобрать свои ошибки, понять свою неверную стратегию для того, чтобы двигаться дальше.

Для грамотного анализа прошлого нужно понимать, что:

- ВСЕ СОБЫТИЯ с нами ЗАКОНОМЕРНЫ, ничто не случайно, и все совершается по воле Бога для нашего блага.

- все вокруг нас МЫ СОЗДАЕМ САМИ своими мыслями и действиями. Мир справедлив, и ничего в нем не происходит просто так, без участия человека. Только мы сами своими поступками и мыслями творим свою судьбу.

- другие люди НЕ ВИНОВАТЫ в том, что нам плохо. Они лишь учителя на нашем пути, которые помогают нам увидеть свои проблемы, своих тараканов, свою черноту в душе.

Без понимания этих законов НЕВОЗМОЖНО простить обидчика, невозможно переосмыслить то, что было и сделать выводы на будущее.

На этом этапе:

- проведите работу над своими ошибками. Как я вела себя с ним? Какие мои действия спровоцировали его предательство? Судя по огромному количеству обид у Вас, Вы обижались не только после разрыва, но и до. А обида – это ни что иное, как пожелание зла другому человеку. Невозможно жить рядом с тем, кто постоянно желает Вам зла, Вы согласны с этим?

- поставьте себя на место своего любимого. Как ему было с Вами? Что он чувствовал? Почему ему захотелось уйти/изменить.

- попросите прощения за свои ошибки, за свои действия, за свои негативные мысли в адрес любимого – искренне и от всей души. Даже если он совершил 100 ошибок, а Вы только одну, попросите за нее прощения – это поможет Вам почувствовать, что Вы тоже приложили руку к предательству.

- найдите свое новое поведение – как Вы будете поступать в будущем, если возникнут новые отношения?

Очень важно на этом этапе не впасть в самобичевание, не ругать себя за ошибки, не посыпать голову пеплом, а просто сделать выводы.

Вам нужны были эти уроки для развития, и Ваша задача – их усвоить, а не наказывать себя.

Если Вы правильно пройдете этот этап, Вам будет легко простить его, потому что Вы увидите свой вклад в ситуацию, и поймете глубоко, что нет обидчиков, нет предателей, есть только учителя.

Четвертый период. Новая жизнь.

В любой ситуации есть свое благо. И если Бог допустил такую ситуацию, значит, она нужна была Вам для переосмысления своей жизни, для блага, для развития.

Теперь Вы можете увидеть ее пользу для себя, особенно, если плодотворно пройдете третий период.

Задайте себе вопрос – Что хорошего для меня в этом? Какую пользу я могу извлечь?

И начинайте новую жизнь, ставьте новые цели, ищите новое общение.

Жизнь Ваша не закончилась, просто начинается новый период.

Который может быть лучше, если Вы сделаете его творческим, наполненным любовью и светом.

Творите на полную катушку, ведь это Ваша жизнь!

Удачи Вам в этом!