Автор: hans1012000
17.07.2012 18:40 -

Одиночество - наказание или праздник?

Время от времени мы, женщины, чувствуем себя несчастными. И почти всегда связываем счастье или несчастье с наличием либо отсутствием в нашей жизни любимого мужчины.

Есть любовь – счастлива, не получились отношения – несчастна. И для многих одиночество является синонимом несчастья. Пустоту внутри себя мы пытаемся заполнить извне – верим, что вернем себе силы и энергию и станем счастливыми, встроив в свою жизнь другого человека.

А ведь «одиночество» – это особый период в жизни, необходимый для осмысления своего истинного пути, своего предназначения, сравнения прошлого с настоящим, повышения своей духовности, осознания ошибок, осмысления приобретенного опыта, поднятия чувства собственного достоинства и планирования вариантов будущего. Это своеобразный праздник души, когда на помощь приходит не только логика, но и интуиция. Надо только научиться доверять ей и следовать зову сердца!

Если что-то не ладится, если ты недовольна своей жизнью, если ты все время в плохом настроении и не понимаешь – почему; если рассталась, развелась, если получила удар под дых, первый и необходимый шаг – разобраться в себе: чего ты сама на самом деле хочешь? Что именно тебе нужно? Когда? А нужно ли? Возможно, ценности предыдущего периода жизни уже не так важны для тебя сейчас, когда ты (пусть и вынужденно) вступаешь в новый период своей жизни?

Как мало у нас в жизни времени, чтобы побыть одной, пожить для себя, подумать о себе, сделать для себя то, на что всегда не хватало времени, потому что мы отдавали себя другим, забывая о себе – ну, или просто у нас уже не хватало сил **на себя**! Мы **ник огда**
не бываем одни! Мы все время кому-то что-то должны, у нас куча обязанностей, половину из которых мы взвалили на себя сами! Мы все время таскаем по жизни **чужие**
чемоданы, да еще и умудряемся испытывать чувство вины, что у нас только две руки!

Не бойся побыть и не бойся оставаться одной. Это не одиночество – это свидание с

самым дорогим человеком – с самой собой. Именно сейчас у тебя есть возможность провести «генеральную уборку» своей жизни: перетрясти весь ненужный хлам, что-то беспощадно выбросить на помойку, часть отложить «до лучших времен», а лучшее и любимое использовать прямо сейчас.

Счастье или несчастье - не вовне, не в другом человеке, не в обстоятельствах, не в обстановке, не в отношениях, не в информации, которую мы получаем или не получаем.

Счастье находится в нас самих. Внутри. Это окраска, которую мы сами придаем событиям, людям, их поступкам и словам. Окружающий нас мир сам по себе – нейтрален. «Окрашиваем» мы его сами. И в какой именно цвет – решаем тоже мы. Поэтому быть счастливым или несчастным – это наш **личный выбор** и наша ответственность перед собой.

Двое моих знакомых мужчин, находившихся в похожих «постразводных» ситуациях, накануне Нового года подытожили его такими фразами: «Ну, и что хорошего было в этом году?» – сказал первый с тяжким вздохом. «Как много дал мне этот год, я столько понял и про себя, и про жизнь», – сказал другой. Добавлю, что у первого была практически круглосуточная поддержка сильно любившей его женщины, которой он круглосуточно же и пользовался, а второй провел год в одиночестве. Все зависит от того, в чем именно мы ищем опору – в окружающих нас людях или в себе. Перейти от опоры на окружающих к **опоре на самого себя** – значит **стать взрослым**.

Вспомни ссору с любимым: жизнь ушла, нет ни сил, ни энергии что-либо делать. И вот вы помирились, и сразу ты летаешь на крыльях, выглядишь прекрасно, глаза искрятся. Моментально – за секунду - появляется куча энергии... А почему ее не было, когда вы были в ссоре? Почему не было воли к жизни? Значит, ты в этот момент была пуста и позволила себе такой быть. Но ведь все эти жизненные энергетические ресурсы есть в тебе и были всегда, если достаточно одного слова - и ты моментально переключаешься с «минуса» на «плюс». В тебе самой есть все ресурсы для счастья.

Научись воспринимать одиночество не как наказание, а как возможность, которую посылает тебе Судьба!

Когда-то давно из миллиардов сперматозоидов один оказался самым упорным – и родилась ты. Природа хотела, чтобы ты появилась, потому что ты нужна в этом мире. Неужели же ты будешь портить свою жизнь разнообразными «несчастьями» и «обстоятельствами»? На свет появилась именно ты, и твоя жизнь по определению – счастливая.

Позволь же себе быть счастливой прямо сейчас, начиная с этой минуты!

Автор - **Анастасия Белова**
Источник