

## ПОЛЕЗНЫЙ СТРАХ

### Не позволяйте страху вас контролировать

Скука, гнев, печаль или страх — они не ваши, не личные. Это неизбежные состояния человеческого разума. Они приходят и уходят. Ничто из преходящего не является вами.

*Экхарт Толле*

Примерно за неделю до моего путешествия по миру я проснулась с сильной болью в груди. Мне было трудно дышать, а мысли беспорядочно роились в голове. Мой внутренний голос был полон ужаса и кричал: «Да что ты о себе возомнила?! Путешествие длиною в год — это немыслимо! Ты слишком глупа для этого», «Да ты с ума сошла!», «Что ты пытаешься доказать?», «Это, похоже, самый глупый из твоих поступков», «Ничего не получится», «Еще не поздно передумать».

Этот голос мешал жить настолько, что я едва могла совершать привычные ежедневные действия. Страх может так влиять на человека. Он может манипулировать нами, причиняет нам физический дискомфорт и попытается сорвать наши планы. Этот тип страха держит нас в оцепенении и заставляет игнорировать наше истинное Я.

К счастью, я была готова к путешествию, хотя оно еще не началось. В прошлом страх легко бы добился своего — его голос был громким, а мои внутренние убеждения не столь сильными. Я бы без зазрения совести вернулась на жалкую работу и осталась в отношениях, которые меня больше не радовали. Я бы пожертвовала перспективами из-за страха и попыталась бы убедить себя, что все не так уж плохо. Тем временем моя душа задышалась бы в этой клетке. Когда страх берет верх, большинству из нас становится настолько неудобно от эмоциональной боли, что мы готовы буквально на все. Мы берем свои слова назад, мы сдаемся, мы отменяем планы. Мы остаемся в ситуации, которую хотим оставить позади. По сути, мы позволяем страху победить и застреваем в статичной рутине и безрадостной жизни.

Я зашла достаточно далеко в своем собственном путешествии и уже знала, что страх может быть частью жизни на любом ее этапе и всегда будет появляться при приближении чего-то нового. Не всякий страх плох. «Хороший» страх не останавливает, а защищает, и пока этот страх уверен, что

вы в безопасности, можете вполне мирно с ним сосуществовать.

Мечта повидать мир была очень важной. Я пошла ва-банк, так что мой страх кричал громче, чем когда-либо. Перед отъездом у меня были мысли отменить поездку, убрать чемодан с глаз долой, но я прекрасно знала, что если я просто прочувствую страх и побуду с ним, он исчезнет. Так и произошло. Примерно через сорок восемь часов я снова была готова идти к своей цели. Страх берет верх, когда мы не слышим свою внутреннюю правду и свое истинное Я. Он старается подменить понятия и выдать одно за другое. Мой страх пытался убедить меня, что я недостойна жить своими мечтами и мое путешествие станет большой ошибкой. Но это не так. Не верьте своему страху.

Все мы испытываем страх — страх неудачи, страх неизвестности, страх того, что мы сбились с пути, страх того, что о нас подумают другие. Но все это неотъемлемая часть жизни. Вместо того чтобы бороться или бояться своего страха, мы можем с ним подружиться.

Быть человеком — значит испытывать страх. Не убегайте от него и не позволяйте ему взять верх. Не понимая своего страха, мы часто ищем (и находим!) способы отвлечься. Но я не хочу быть человеком, который избегает жизни, — я хочу чувствовать ее и жить на полную. Когда вы разрешаете себе с головой нырнуть в свою жизнь, страх естественным образом уходит, потому что вы живете своей

правдой. Я поняла, что мой страх не так ужасен, как я думала, потому что большая его часть находится в мыслях, и я осознала, что присутствие страха означает рост.

*Страх может стать вашим компасом.  
Он появляется, чтобы направить вас туда,  
где вы будете в безопасности.*

Почувствуйте свой страх, проживите его и знайте, что вам не нужно убегать от него или преодолевать его. Когда мы осознаем, что можем сосуществовать со своим страхом, и с любовью принимаем себя вместе с ним, наш мир преобразается. Большинство людей беспокоит страх, потому что нам кажется, что его быть не должно, — но он должен направлять нас. Вместо того чтобы убегать от него, примите его и смотрите на него как на путь к свободе. Позвольте страху расколоть вас как орех, чтобы помочь открыть вашу правду. Но не живите в страхе. Как только вы его увидите и почувствуете, действуйте, чтобы пройти через него, призвав любовь, которая и есть ваша правда, ваш свет. Вам не нужно верить страху или позволять ему поглотить вас — просто будьте признательны ему за то, что он старается защитить вас. Когда вы позволите своему свету сиять ярче, чем вашему страху, вы будете неудержимы и почувствуете внутренний покой и умиротворение, о которых раньше не могли даже мечтать.

# ПРОГУЛКА ЗА РАДОСТЬЮ

Чего я больше всего боюсь?

боязнь  
неизвестного

боязнь  
ошибки

боязнь  
одиночества

боязнь быть  
отвергнутым

ВАШ  
ВНУТРЕННИЙ  
МИР

боязнь  
потери

боязнь  
потерять свободу

боязнь быть  
нелюбимым

боязнь быть непонятым  
или недостаточно хорошим

## **Коротко о главном**

**Препятствие:** вы позволяете страху манипулировать вами и контролировать вас, он решает, как вам жить.

**Удивительная возможность:** полюбите свой страх, — вместо того чтобы отталкивать, примите его как индикатор важных для вас вещей.

**Мантра:** «Мой страх — всего лишь иллюзия. Я избавляюсь от негативных мыслей и привычек и обращаюсь к вере и любви».

## ОТ СУЩЕСТВОВАНИЯ К СВОБОДЕ

### Перестаньте прятать свое истинное Я

Страх — естественная реакция на приближение к истине.

*Пема Чодро*

Во времена моей работы в рекламном бизнесе и затяжной депрессии я любила смотреть на других людей, например артистов или музыкантов, и наблюдать за их поведением на сцене. Они являются ярким примером того, как надо любить свое дело, с легкостью и радостью используя свои навыки и природный талант. Я была в восторге от того, как легко они жили настоящим моментом и насколько непринужденной казалась их радость. По их выступлениям было видно, что они занимаются любимым делом. Знаете, когда люди живут своей работой, это очень заметно. Они выражают себя с легкостью и изяществом — это и есть любовь в действии. Я мечтала обрести то, что было у них, — связь с жизненной

целью. Они нашли смысл своего существования. Кажется, что они каждый день заняты любимым делом. Это настолько здорово, что даже не похоже на работу.

Поиск любимого дела и своего предназначения я сделала смыслом собственного существования. Я хотела быть такой же радостной и настоящей, как люди, которыми я восхищалась. Именно тогда я осознала свою любовь к путешествиям и писательству. В творчестве я чувствовала себя свободной. Я начала писать для журналов и местной газеты, а когда вышла моя первая книга, я ощутила свободу, о существовании которой раньше не могла даже догадываться. Трепет от возможности работать из любой точки мира и полностью выразить себя — это моя высшая радость. Радость — это свобода. Свобода быть тем, кто ты есть на самом деле, и делать то, что любишь. Чем больше мы посвящаем себя нашей радости, тем легче жизнь. Я сосредоточилась на создании жизни, которая вдохновляла меня делать больше того, что я люблю, — и сегодня, после восьми лет с момента создания своего бизнеса, я пишу эту книгу во всех уголках земного шара. Сейчас, прочитав про «восемь лет», вы наверняка подумали, что у вас нет такого количества времени, денег и сил, да и никто не дает гарантий, что все будет удачно. Или у вас промелькнула мысль: «Ого, интересно, где я могу быть через восемь лет, если начну прямо сегодня?» Это два принципиально разных мышления, от которых зависит результат.



Подумайте о жизни, которой вы хотели бы жить. Представьте себе, где вы будете через три, пять, десять лет, если не будете намеренно работать над этим и стремиться к ней. Где вы будете, если продолжите игнорировать свой внутренний компас? Быть несчастным, подавленным, тревожным и застрявшим в депрессии — это не лучший способ прожить жизнь. Нужно каждый день делать шаги, чтобы привнести больше радости в свою жизнь, следовать вдохновению, идущему из вашего сердца. Чтобы чувствовать больше гармонии, больше занимайтесь любимыми делами, и вскоре любая ваша тревога сменится на приятное удивление.

Каждый наш шаг — задел на будущее. Последние восемь лет были невероятно важны для создания прочного фундамента, для того чтобы я могла реализовать собственный потенциал и путешествовать по миру, не отрываясь от работы и не переживая о финансах. Не волнуйтесь о том, сколько времени это займет, потому что, когда вы заняты любимым делом, время проходит незаметно. Мы так часто жаждем следующего этапа жизни, что забываем наслаждаться настоящим.

Какой бы ни была ваша мечта, определитесь, чего вы хотите. И если вы не уверены в своих желаниях, попробуйте дедуктивный метод. Когда я впервые ушла с работы в рекламном бизнесе, я не знала, чего хочу, но понимала: то, чем я занимаюсь, не приносит мне удовольствия. Я знала, что хочу жить с большей целеустремленностью и любовью

к своему делу. Мне было абсолютно ясно, что я не хочу работать в корпорации, а хочу быть сама себе начальником, и с каждым шагом, который я предпринимала, чтобы избавиться от того, что меня не устраивало, моя жизнь обретала все больше ясности.

Удобный инструмент, который помог мне, — это «список идеальной жизни». Я задавалась вопросом: если бы деньги, время, усилия и все остальное не имело значения и ты бы знала, что добьешься успеха, какой жизнью тебе хотелось бы жить? Спросите себя о том же самом. Моя рука писала на бумаге такие вещи, как «быть автором бестселлеров», «вести мероприятия по всему миру», «быть лидером оздоровительного движения» и «иметь блог, который объединит сотни тысяч людей из разных стран, выступать на сцене и вдохновлять людей, чтобы они тоже услышали свое сердце». Когда я писала этот список, то жила в подвале дома родителей на пособие по безработице, у меня не было каких-либо связей или понимания деятельности, которой я хотела бы заниматься. Но сегодня все перечисленное — это моя реальность, с дополнительным бонусом в виде возможности работать из любой точки мира и свободно путешествовать. Составьте свой список, свое идеальное видение жизни и действуйте. Вам нужно создать план жизни, которую вы хотите построить. Вместо того чтобы рефреном повторять «я не знаю, чего хочу», просто скажите: «Я открыт для того, чтобы узнать о себе больше».