



Вкус мяты
..... ДУШЕВНЫЕ
КНИГИ ДЛЯ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ
.....

Анна Курьянова

Белое
и черное

.....

МУДРЫЕ ИСТОРИИ О ТОМ,
ЧТО ЗА ЧЕРНОЙ ПОЛОСКОЙ
ВСЕГДА СЛЕДУЕТ БЕЛАЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 821.161.1-32:159.9
ББК 84(2Рос=Рус)6-44+88.5
К43

Кириянова, Анна Валентиновна.

К43 Белое и черное : мудрые истории о том, что за черной полосой всегда следует белая / Анна Кириянова. — Москва : Эксмо, 2023. — 432 с. — (Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей).

ISBN 978-5-04-166850-1

В непростые времена важно не забывать обращаться к свету. Избавляться от лишнего и беречь то, что дорого и любимо. В любых обстоятельствах оставаться человеком, помогать друг другу и обязательно продолжать мечтать и строить планы на будущее. Мудрые и добрые истории Анны Кирияновой позволят на время забыть о проблемах и напомнят о том, что радость можно найти даже в самых простых вещах.

УДК 821.161.1-32:159.9
ББК 84(2Рос=Рус)6-44+88.5

ISBN 978-5-04-166850-1 © Кириянова А., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Одной женщине нагадали,
что к ней вернется ее любовь из прошлого*

И она станет счастливой. Это было так странно, что женщина почти не поверила. Тем более, сказали просто в разговоре, вроде как в шутку. Или для моральной поддержки: у нее был сложный период в жизни. Дети выросли и уехали жить в другие города. На работе склоки и платят мало.

Муж молчаливый, суровый, он занят работой с утра до вечера — строит дома людям. А лет уже столько, что заботит пенсия, а не любовь.

Старость подступает. А любви в жизни вроде и не было. Ну, такой, как в кино или в песнях. Женщина посмеялась над предсказанием, но почему-то стала думать об этом. О любви.

Был мальчик в десятом классе, Игорь. Они танцевали вальс на выпускном. И потом Игорь приходил с букетом сирени, стоял и смотрел. И за руку держал нежно. Может, это он вернется? Ну, в сети напишет или позвонит.

Или кто-то незнакомый появится? И случится роман, такой, как в книгах описывают? Она выйдет с работы, остановится машина и мужчина спросит дорогу. Какая-нибудь случайная встреча, может же такое быть?

Она стала думать о любви, — и желать ее, но с печалью и горечью, как ушедшую молодость, несбыточную мечту. И от этого ей было больно. Ей за пятьдесят, а любовь прошла мимо, понимаете? Как может вернуться то, что безвозвратно потеряно и упущено?..

Женщина стояла и смотрела в зеркало на свои морщинки. На изменившийся овал лица... Очки сняла, чтобы казаться моложе, но отражение стало расплываться — может, от того, что глаза наполнились слезами?

И тут пришел муж. Она отпрянула от зеркала и утерла глаза. Какая тебе любовь, старая доверчивая дурочка? Вот муж пришел, надо готовить ужин и насчет кредита поговорить. Надо детям помочь с жильем!

Муж подошел к жене и протянул конверт. Она открыла удивленно; там открытка с незабудками. А на открытке написано корявым почерком мужа: «Я люблю тебя моя Незабудка! Я всю жизнь тебя одну люблю и тобой дышу одной!» Без знаков препинания — но разве в них дело, если написано про любовь?

Муж вдруг крепко обнял ее и поцеловал, сильно, как в молодости бывало. И говорил шепотом, что любит. Больше жизни ее любит. Просто не умел сказать, просто эта работа, просто эта жизнь, вот это все... И не говорил давно, как он ее любит. Она одна — его звезда, его Незабудка!

Поток любви хлынул в сердце женщины. И она обнимала мужа и тоже сбивчиво говорила про любовь. И называла «своим мальчиком» огромного седого дядьку с усами, за которого когда-то вышла замуж. Сейчас она вспомнила — по любви! И эта любовь вернулась — она словно ждала в соседней комнате своего часа...

А в коридоре лежал большой букет цветов: муж стеснялся подарить. Мы это понимаем, не так ли? Почему-то говорить о любви своим часто стесняешься. Или времени нет. Или особой необходимости.

Белое и черное

Надо жить, зарабатывать деньги и справляться с проблемами. Вот и забываем про любовь, которая терпеливо ждет в соседней комнате или в коридоре своего часа.

Пусть дождется. И пусть вернется во всей своей пышной красоте или незаметной прелести. Как голубенький цветок незабудки, через который так легко перешагнуть и не заметить. И прожить жизнь без любви — но часто нам это просто кажется. Любовь иногда совсем рядом...

*Пускать в свой дом посторонних людей
надо осторожно*

Это все понимают; дом — наше убежище и личное место, где мы расслабляемся, отдыхаем, живем своей жизнью...

И визиты посторонних людей мы ограничиваем. Чужой человек имеет свою собственную энергию, он мешает и тяготит, если честно сказать. А может и навредить. Даже не специально, просто трудно выносить присутствие постороннего в доме.

Но чужих людей мы иногда пускаем в дом и даже не понимаем это. А потом удивляемся последствиям: болезням, ссорам, утомлению. И ощущению, что это уже будто и не наш дом. А небезопасное и чужое место.

Так, один психолог консультировал онлайн из дома; из своей двушки он вел прием. Очень удобно, не надо тратиться на аренду офиса.

А жена и двое детей ждали, пока он закончит, потом, естественно, заходили в комнату. И собачка-малютка забегала.

Этот психолог консультировал людей, переживших плохое. Они рассказывали разные подробности, жаловались, плакали, сердились...

Сначала заболела собачка. Потом дети стали болеть и капризничать. А психолог начал ссориться с женой, плохо спать. Раздражение и тревога поселились в бывшем счастливом доме.

Белое и черное

Все правильно. Люди оставляли свои эмоции, негативные чувства, жалобы и переживания. И атмосфера дома стала тяжелой, мрачной. А потом все проблемы клиентов тоже поселились в доме. В итоге психолог снял помещение и стал там работать. И дома все наладилось.

Мы приглашаем чужих людей в дом, когда

- работаем онлайн. И нейтральная работа не вредит, а вот присутствие начальника, токсичного коллеги, больного или опечаленного человека влияет на атмосферу нашего дома.
- Говорим о посторонних людях дома с ненужными эмоциями, сплетничаем о ком-то, обсуждаем и осуждаем. Мысленно создаем образ чужого человека и поселяем его у себя.
- Смотрим ток-шоу с «подглядыванием» в чужую жизнь. Когда бурно обсуждаются интимные детали, когда онлайн можно смотреть за личным поведением людей или обсуждать их. Мыслеобразы остаются в нашем доме. Те, за кем смотрели и кого обсуждали, теперь наши постояльцы.

Так что нечего удивляться, если дома все стало чужим, постылым и неприятным. Если исчезли уют и покой. Мы сами запустили в дом множество незнакомцев с трудной судьбой или негативными эмоциями. И начальника-самодура заодно... Теперь и он живет с нами.

Надо работать на работе. Или иметь отдельный кабинет, да хоть на лоджии его оборудовать. Но эту роскошь позволят себе не все; тогда надо отгородить пространство для работы хотя бы ширмой или шторой.

Сделать барьерчик, выгородить кусочек пространства символически. И после каждого контакта протирать место работы влажной тряпочкой — это символ уборки и омовения.

..... Анна Кирьянова
.....

А ток-шоу, когда следят за жизнью людей онлайн и обсуждают их, — стоит ли их смотреть? Слишком сильно они влияют на атмосферу дома и постепенно выселяют нас из уютного и мирного убежища.

Так что поселить дома чужих людей можно вот так, виртуально. И эту проблему мы еще только начали встречать в жизни; еще мало кто понял ее серьезность. Но умные люди поймут. И будут осторожнее себя вести.

Белое и черное

Знаете, даже металл устает

Накапливаются повреждения, невидимые глазу, постепенно, под действием внешних влияний. А потом металл разрушается. Рассыпается. Совершенно неожиданно для тех, кто пользовался машиной или механизмом. Все было как обычно, а потом раз! — и сломалось.

Так накапливается моральная усталость в человеке. Мелкие ссоры, обиды, давление, непонимание, использование, холод, утраты, лишения — все это переносит человек стойко. И окружающие считают его железным, стальным! Как спокойно переносит удары судьбы и удары других людей этот человек!

На самом деле все копится и суммируется. Металл устает. И сильный человек внезапно заболевает и слабеет, рассыпается на глазах. Или выходит из отношений, которые долго ценил и поддерживал. Бросает работу, которой жил.

Моральную усталость можно распознать задолго до того, как человек сломается.

И главный признак — исчезает радость. Радость от отношений, когда в них все хорошо. Радость от достижений в работе. Даже от вознаграждения нет особой радости. Исчез моральный подъем. Все стало безразлично.

Второй признак — самопринуждение. Человеку приходится заставлять себя делать то, что раньше он делал с энтузиазмом. Он буквально понукает себя и принуждает через силу; но сил все меньше.

..... Анна Кирьянова
.....

И третий признак — человек начинает «рассыпаться». То одно заболит, то другое. Ничего серьезного! Но восстановиться полностью не получается. И эти недомогания возникают чаще тогда, когда надо возвращаться к работе, к отношениям, которые вымотали и утомили. Даже если сам человек не признается себе в этом.

Моральная усталость может наступить даже у самых сильных людей. И для них она еще опаснее; они терпят до последнего. И в самый неожиданный момент машина останавливается или терпит крушение. Человек ломается.

Потому что люди не железные, не стальные. Даже металл устает; и устает душа человека, если ее не питать, не беречь и наносить маленькие удары и повреждения...

Белое и черное

*Помните, раньше у бабушки
была шкатулка с пуговицами?*

Так интересно было их рассматривать и перебирать...

На самом деле должна была быть шкатулка с драгоценностями, только в те времена ларцов с жемчугами, сапфировыми перстнями и бриллиантовыми ожерельями ни у кого не было.

Люди жили скромно. А шкатулка с разными цветными и блестящими пуговицами заменяла ларец с кольцами и серьгами.

Вот самый древний символ женской энергии, женского естества — шкатулка с драгоценными украшениями. Если она есть в доме, женщина будет полна сил, здорова и весела. А если с женщиной все хорошо, то все хорошо и в доме, и у всех домочадцев.

Об этом древнем символе подсознания упоминает и Фрейд в истории исцеления девушки Доры. Она во сне увидела такую шкатулку.

Сейчас у вас наверняка есть украшения, золотые и серебряные. Или красивая бижутерия есть — для символа она вполне подойдет. И шкатулка есть; если нет — ее надо купить. И не поспкупиться! Чем красивее и изящнее шкатулка, тем лучше влияет символ.

На шкатулке должен быть замочек, пусть даже символический. Но лучше всего — замочек с ключиком, чтобы запирать шкатулку. Не от воров; это специальное защитное действие для сохранения женской энергии.

..... Анна Кирьянова

В этот ларец надо класть свои украшения. И очень сильной защитной энергией обладают те драгоценности, которые достались по наследству от бабушки. Это «непробиваемая» защита для вашей женской силы.

Шкатулка должна стоять в потаенном месте, вдали от посторонних глаз. Да и от глаз домашних ее лучше скрыть, просто убрать с видного места. В древности шкатулка символизировала самое интимное место женщины. А драгоценности — наполненность силой и здоровьем, а также — жертву добрым богам-покровителям.

Поэтому женщины любят украшения — это действительно питает их энергией и защищает. И подаренные украшения обладают особой силой, так считается.

Их надо обязательно класть в шкатулку, когда снимаете. Чем лучше и красивее украшения, чем более полна шкатулка, тем сильнее женская энергия, тем добрее жизнь к тем, у кого есть такая шкатулка.

Действительно, дарят украшения тем, кого любят. И покупают украшения те, у кого есть достаток. А бережное хранение приучает к рачительности и аккуратности, это спасительные привычки!

Образ бабушки обычно хороший, светлый, он связан с защитой и помощью. Так что даже с точки зрения обычной психологии шкатулка с драгоценностями полезна.

Но есть вот эта невидимая энергия женской силы, которую ощущают чувствительные люди. Она зашифрована в символе ларца с украшениями. Так что надо его иметь в доме. И постепенно наполнять, чтобы потом передать по наследству внукам, правнучкам или другим юным женщинам вашей семьи...

Белое и черное

*Дети помнят то, что с ними происходило
в раннем детстве, до семи лет*

Потом от воспоминаний остаются только обрывки. Мозаичные кусочки. Это потому, говорят ученые, что в мозгу появляются новые структуры и начинают активно работать. И память обновляется.

Теперь ребенок связно говорит, он знает много новых слов и способен составить сложное предложение. Только рассказать о своем прошлом он уже не может; он помнит отрывки фильма и фрагменты истории.

Море, цирковые собачки, эскимо на палочке, поезд, красная пожарная машина, запах подгоревшего молока в яслях... Но и это тускнеет, становится воспоминанием о воспоминании.

Вот поэтому дети и не могут как следует рассказать о том, что было до рождения.

- Первый раз память они теряют, как только научатся разговаривать. Это первая потеря памяти — она происходит с появлением речи. Говорить ты теперь можешь! Но рассказать, что помнишь о том, что было до рождения, — теперь не можешь, все стерто. Или почти все.

- А потом в семь лет — это вторая потеря памяти. Теперь стираются и ранние воспоминания детства. Ведь в них тени тех, первых воспоминаний о прошлой жизни до рождения.

Бывают исключения, конечно. Бывает, что странные воспоминания остаются. О других событиях, людях, природе,