


ОЛЬГА АДРИАНОВА

БОРКБУК

СО МНОЙ
ВСЁ НОР
МАЛЬ
НО,
НО...♥

Лучшие упражнения
по обретению покоя
и уверенности в себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



Очень часто мы даем оценку собственной нормальности, когда не видим всю картинку целиком и когда не формулируем сначала для себя четких критериев той самой нормальности. Что происходит, когда я о чем-то переживаю без, так скажем, правил? Я попадаю в болото тревоги. Потому что как слепой котенок я натываюсь на углы: вижу разных людей, все кажется такими гармоничными и прекрасными. Топ-топ-топ в болото. И при этом, черт побери, все такие разные. И на что тут ориентироваться? Топ-топ-топ, уже затянуло в трясиину. А нормально ли, что я не люблю шумные тусовки и музыку? А нормально, если мне не свойственны спонтанные поступки и я предпочитаю все продумать заранее? А я нормально выгляжу? Топ-топ, бульк.

Когда я спрашиваю себя: «Нормальная ли я?» — это как смотреть в кривое зеркало в парке аттракционов: сегодня я кажусь себе уродливым великаном, а завтра — смешным карликом. Но где реальность? Уверена, этот воркбук облегчит тебе жизнь и понимание этого вопроса.

Самое широкое правило определения нормальности: *все, что не запрещено, — нормально*. Соответственно, все, что не вошло в Уголовный и Административный и еще какой-нибудь кодекс — это все рамки нормальности. А дальше просто нужно определить, что из всего этого множества нормально именно ТЕБЕ с учетом твоего внутреннего компаса. Именно этот внутренний компас, который всегда ну-

— тебе иногда не нравится быть взрослой и ответственной за свою жизнь: «А нельзя ли найти кого-то поответственнее?»;

— иногда ты не знаешь, чего хочешь, и завидуешь тем, кто знает и увлечен;

— иногда тебе хочется упасть на ручки к тому, кто просто бы решил все проблемы;

— ты убеждаешь всех, что у тебя все нормально, пока не замечаешь, что глаз дергается;

— ты понимаешь, что твои страхи нелогичны, но все равно проверяешь, закрыла ли за собой дверь и выключила ли утюг. Три раза.



Весь этот список в пределах нормы. Как ты понимаешь, норма очень обширна. Просто на этом этапе знай: это очень популярные моменты, которые тревожат людей, по моей личной статистике из практики. Там, где ты поставила галочку, вместе с тобой ее поставили бы тысячи. Мы все не такие уж и разные, просто иногда здорово прячемся под невозмутимыми масками.

Второе правило, которое нужно запомнить: ***нормальность зависит от твоей цели.*** Если ты задашь себе вопрос: «Нормальная ли я?», то добавь, пожалуйста, к нему еще два слова: «Для чего?».

Для любящего мужчины нормально знать, какие цветы любит его женщина, если она их любит. А вот для