

## **НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ИМЕТЬ СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО**

Когда-то вы были удивительным, радостным, изобретательным, любопытным, невинным ребенком. Этот необыкновенный внутренний ребенок все еще с тобой и сегодня. Отдай ему дань уважения, порадуйся тому, что он есть, признай этого ребенка.

Ты - совершенно особенный. Может быть, у тебя никогда не было возможности поверить в свою уникальность. Ты можешь поверить в неё сегодня.

Ты заслуживаешь того, чтобы жить без страха, чтобы он больше никогда не посетил тебя.

Выздоровление - это не путешествие в одиночку. Даже, если бы ты и смог сделать это один, ты не заслуживаешь этого одиночества. Чтобы освободиться от прошлого, тебе нужно нарушить правило молчания, соглашательства и уступчивости.

Никто не может идти вперед, не покончив вначале с прошлым. Все зависит не от тех великих гор, которые мы сдвигаем, а от маленьких шажков, которые мы делаем изо дня в день.

Не существует идеального выздоровления. Выздоровление - это процесс, а не событие. Нужно пройти через боль, а не обойти её или пройти над ней. Теперь тебе никогда больше не придется идти через неё одному. Где потеря, там слезы. Слезы - эликсир выздоровления. Чувства исходят от сердца и от того, что твое сердце хочет сказать тебе. К чувствам нужно прислушиваться - они указывают тебе и подают сигнал, обращая твое внимание на то, где ты и что тебе нужно.

Одновременно у тебя может быть много чувств. Может показаться, что они противоречат друг другу. Это не означает, что ты сходишь с ума. Это означает, что у тебя сейчас много чувств.

Страх перед тем, что произойдет, если ты выразишь свои чувства, часто укореняется в детстве. Сегодня ты можешь реагировать с уязвимостью твоего ребенка и силой твоего взрослого.

Прислушивайся к своему ребенку не с критикой, а с открытостью.

Гнев не должен означать уменьшение любви. Он не должен приравниваться к ненависти. Гнев означает, что ты злишься. Не нужно приписывать ему дополнительные значения.

Люби ребенка за все то, от чего ему приходилось защищаться. Можно оставить в прошлом страх быть покинутым. Есть любящие и заботливые люди на белом свете.

Вера - это результат того, что ты учился доверять и позволять всему идти своим чередом. С верой человек находит силы переживать периоды великого страха и печали.

Когда у тебя есть вера, у тебя отпадает потребность в контроле. Вера и контроль не могут мирно сосуществовать.

Простить - не значит забыть. Это - помнить и позволить всему идти своим чередом.

Доверяй себе. Твои ощущения гораздо более точны, чем ты готов поверить.

Твои потребности важны. Вера в то, что ты заслуживаешь удовлетворения твоих потребностей, так же необходима, как и обнаружение своих потребностей.

*Собрание Александра Штульмана*

У тебя есть право сказать «Нет». Способность сказать «Нет", может быть, самый верный способ позаботиться о себе. «Да» и «Нет» - это часть одного и того же континуума. «Да» и «Нет» - это варианты выбора.

Несовершенство делает тебя человеком (причисляет тебя к человеческой расе).

Чем больше твоя внутренняя сила и способность доверять себе, тем с большей готовностью ты идешь на риск.

Ошибки - это часть роста. Помни, будь мягок и нежен с самим собой.

Окружи себя людьми, которые тебя уважают и хорошо к тебе относятся.

И начни же ценить и лелеять свою мужскую или женскую, силу (свои сильные стороны, как мужчины и женщины).

Вполне безопасно уделять и сейчас время игре. Игра - это топливо для твоих творческих способностей, она расшевеливает твоего внутреннего ребенка и питает твою душу.

Выздоровление - это способность принять себя таким, какой ты есть и больше не ждать, когда другие дадут тебе свое определение или одобрение.

Успех не связан с другими людьми. Это чувство любви к себе и ощущение, что ты состоялся.

Разве боль когда-нибудь уходит? - Да. Ты достаточно хорош! Ты достаточно хорош! Ты достаточно хорош! Пусть ребенок в твоём сердце остается навсегда свободным.