

*Моей золотой рыбе,
с которой нас всегда соединяют
невидимые лучи света
через все моря и океаны.*

От автора	7
Письмо маленькой тебе	9
Рекомендации к прочтению	10
Правила безопасности	11
Практики самоуспокоения	12

Глава 1. ЛОСКУТКИ ИЗ ХЛОПКА

Ты настоящий, потому что ты есть	17
Ты имеешь право выбирать себя	18
Сила твоей любви больше силы твоей усталости	20
Важно, чтобы миры встречались	25
Ты можешь выбирать, какой тебе быть	28
У твоего «дракона» есть любящее сердце	32
Ты имеешь право говорить о том, что важно, и быть услышанным	36
Лучшее, что можно сделать для себя и других, – быть самим собой	39
Ты имеешь право просить столько близости, сколько тебе нужно	42
Ты выбираешь, во что верить	46





Глава 2. ЛОСКУТКИ ИЗ АТЛАСА

У тебя есть дар	51
Всегда есть за что благодарить	53
Что происходит на самом деле?	57
Пребывание в настоящем	60
Ты имеешь право знать правду, делать выбор и ошибаться	63
Тебя достаточно	66
Все, что в тебе есть, – естественно и хорошо	69
Ты больше, чем ты думаешь	73
Ты можешь достать звезду!	77



Глава 3. ЛОСКУТКИ ИЗ БАРХАТА

Ты можешь действовать по-своему	83
Твои чувства важны, они настоящие	85
Ты имеешь право хотеть и получать желаемое	87
С тобой все в порядке	89
Ты достойна того, чтобы в тебя верили	91
Мы – команда!	95
Ты – мой мотор	98
То, что у тебя внутри, – важно	101
С тобой непременно случится чудо!	103
Ты можешь быть разной и оставаться собой	107



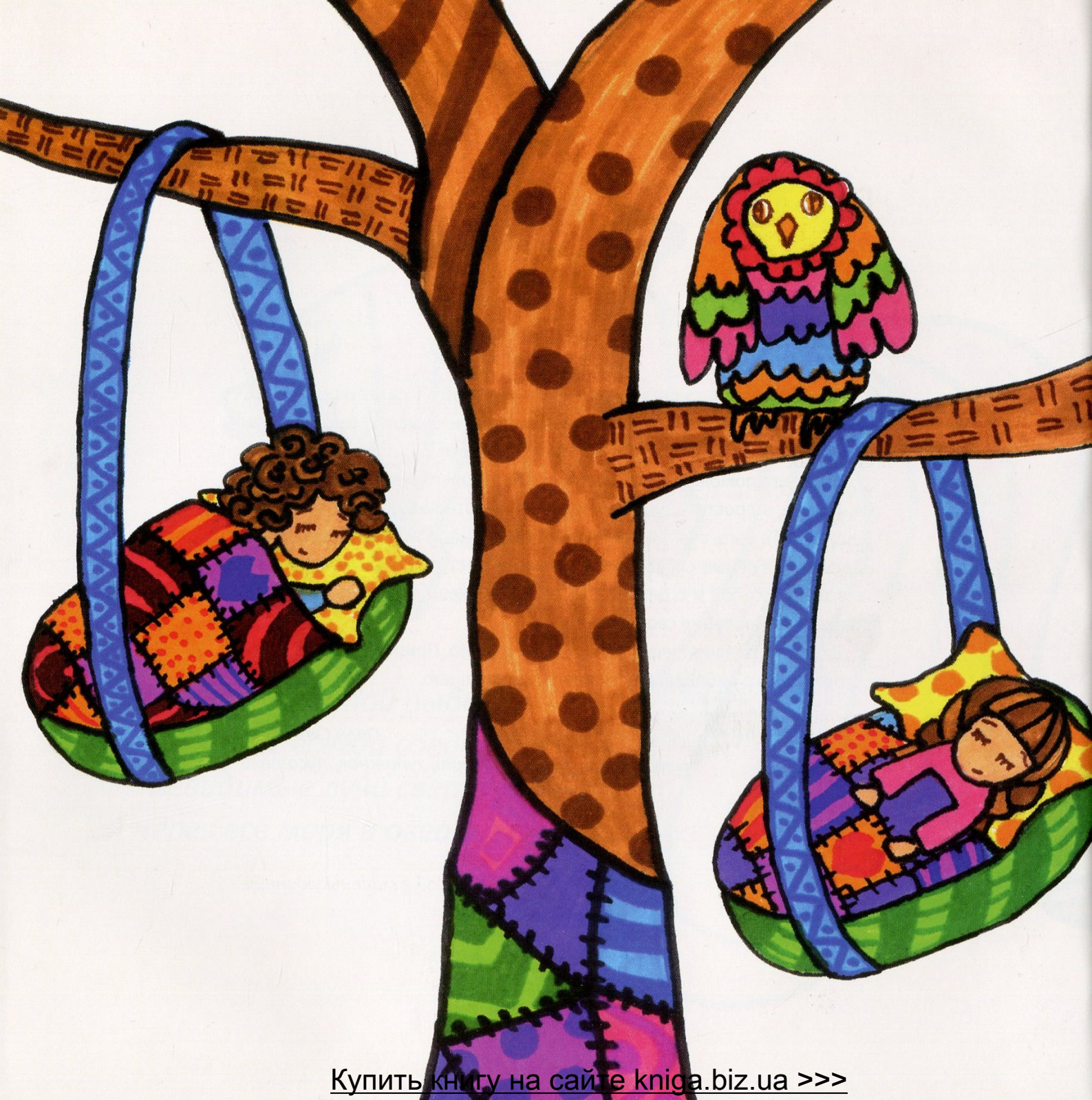
Глава 4. ЛОСКУТКИ ИЗ ЗОЛОТЫХ НИТЕЙ

Ты имеешь право чувствовать счастье всегда	112
Иногда нужно делать паузы.....	114
Бояться – нормально.....	117
Забота о своих чувствах.....	119
Ты достойна любви.....	123
Твое доверие ценно	126
Ты имеешь право на опору.....	131
Нужные слова – теплее одеяла	133
Я буду с тобой	136



Глава 5. ЛОСКУТКИ ДЛЯ ШЕЛКОВОЙ КРОМКИ

Ты можешь слышать себя и других	144
Ты имеешь право на личное пространство	146
Твое «нет» так же важно, как и «да».....	149
Ты можешь устанавливать свои правила.....	151
Любой твой выбор достоин уважения.....	154
Даже в разногласиях мы вместе.....	157
Любовь нельзя поделить	160
Ты – живой человек	163
Ты можешь выбирать – разрушать или создавать.....	167
Ценность единственного.....	170
Я всегда на твоей стороне.....	173
Ты у себя есть	176



Письмо маленькой тебе

Ты когда-нибудь мечтала в детстве о книге, написанной специально для тебя? Я ее написала. Да, именно для тебя. Тебя взрослой и тебя маленькой.

Хочется, чтобы, читая уютные истории, ты чувствовала, как маленькая девочка внутри тебя согревается под теплым одеялом в объятиях любящей мамы. Здесь можно получить то, чего тебе не хватило в детстве, «докормить» своего внутреннего ребенка нужными вкусностями и перевоспитать под себя родителей в «твоей голове».

Мы все рождены мамой и когда-то были маленькими. Все слышали фразы: «закрой рот!», «кому надо, что ты думаешь?», «хочется – пере-хочется!», «терпи, ничего не поделаешь»...

Эта книга – о том, как подарить детям, которых мы растим, другие родительские послания и как заменить «карающий голос» в своей голове на заботливый, поддерживающий и любящий, который произносит: «я слышу тебя», «твое мнение – важно», «нужно немного подождать – и получишь желаемое», «давай подумаем, как тебе будет комфортнее».

Обнимая наших маленьких детей, мы обнимаем себя маленьких. Так у нас появляется второй шанс стать для себя и для них тем родителем, которого так сильно не хватало когда-то нам. Я проверяла!

*С любовью и верой в маленькую тебя,
твоя Олли*

Лучше читать «уютную книгу» по утрам, под одеялом, и наполняться историями на целый день. Читай, пожалуйста, по одной истории в день, а все остальное время наблюдай, как эта история проявляется в твоей жизни.

Каждая история помогает формировать заботливую и поддерживающую «родительскую фигуру» для нас и наших детей. Истории заканчиваются фразой-лоскутком – частью огромного «лоскутного одеяла» детства. Каждая фраза – необычно-волшебная. Она помогает «докормить» нужной едой ребенка – того, который рядом с нами, и того, который внутри (внешнего и внутреннего).

Книга состоит из пяти разделов – лоскутов:

1-й раздел «Лоскутки из хлопка». Истории-основы, без которых тяжело было бы жить.

2-й раздел «Лоскутки из атласа». Эти истории – словно «гладь», благодаря которой жизнь становится приятнее и радостнее.

3-й раздел «Лоскутки из бархата». Истории о том, как вместе можно сделать больше, чем в одиночку. Уютное соединение разного во едино, что добавляет жизни изюминку.

4-й раздел «Лоскутки из золотых нитей». Истории о ниточках – связях и чувствах, которые соединяют сердца. Именно от них жизнь переливается, блестит и становится желанной.

5-й раздел «Лоскутки для шелковой кромки». Истории о бережных ограничениях, правилах, знаках «стоп» и о том, что придает желаемую форму пространству, отношениям и самому себе.

Ожидаемый эффект от прочтения:

- тепло в сердце и расслабление в теле;
- желание уделить время себе, своим размышлениям и чувствам;
- больше заботы о своем внутреннем ребенке;

- ясное понимание, что происходило с тобой в детстве и происходит сейчас;
- принятие себя и ребенка в разных состояниях;
- желание простить родителей и услышать голос сердца;
- приумножение объятий и поцелуев;
- желание сшить невидимое или видимое лоскутное одеяло.

Правила безопасности

Лоскутные истории живые, а женщина – очень чувствительна и нежна, поэтому рекомендую **следовать правилам безопасности:**

- Если чувствуешь, что книга вызывает много сильных эмоций, неприятных переживаний и болезненных ассоциаций, с которыми ты не хочешь или не готова встретиться сейчас, то сделай паузу – отложи книгу в сторону, отдохни, выпей чая, прогуляйся. Помни, что любые чувства – это нормально. Только не «утони» в них, просто побудь с ними, даже если больно. Поговори об этом с близким человеком, которому доверяешь, с психологом или выполни Практики самоуспокоения – «Чувства на бумаге» и «Добаюкивание» (см. с. 12–13).
- Не стоит прямо сейчас резко менять жизнь и переворачивать все вверх дном. В крутой поворот лучше входить подготовленным, спокойным, с холодной головой. Посмотри, что у тебя уже есть и чего ты хочешь. Осознай ценность того, что есть, и, опираясь на это, постепенно двигайся к желаемому. «Квантовый скачок» происходит только при условии, что ты уже готова что-то менять, и книга лишь напоминает: «Вперед! Ты на верном пути! Действуй прямо сейчас!»
- Относись к себе бережно, балуй и хвали себя, разрешай себе приятное и вкусное, расслабление и ничегонеделание.
- Читай книгу в своем темпе, делай свои выводы, открывай свои истины и сравнивай себя только с собой.

«Чувства на бумаге»

Возьми лист бумаги и ручку. Опиши свое состояние на данный момент, отвечая на вопросы:

Что ты чувствуешь сейчас?

Насколько сильно твое чувство?

Какого оно цвета, размера, формы?

Где оно находится в теле – в груди, на лице, в ногах? Как оно там себя ведет – колет, тянет, греет, щиплет? (Пиши развернуто).

Какие мысли возникают при этом?

Что хочется делать, когда ты это чувствуешь? Насколько тебе комфортно с этим чувством?

Что бы ты хотела чувствовать вместо этого?

Если посмотреть на твое чувство со стороны, то как оно выглядит? Как ты к нему относишься?

Сколько тебе лет, когда ты это чувствуешь? Например, тебе сейчас 30, а чувствуется, как будто тебе четыре годика.

Зачем к тебе пришло это чувство?

Если бы оно могло говорить, что бы оно сказало тебе?

Если бы ты могла ему отвечать, что бы ты ответила ему?

Веди диалог до тех пор, пока не почувствуешь облегчение. Не забывай записывать. «Обними» это чувство крепко-накрепко. Это все твое. Поблагодари его за все. Глубоко вдохни и выдохни.

«Добаюкивание»

Если ты чувствуешь себя совсем «маленькой» и тебе нужна поддержка, то о ней нужно попросить. Можно попросить другого человека, а можно – саму себя, ведь ты у себя есть всегда. Сядь поудобнее так, чтобы спина имела опору. Закутайся в одеяло – добавь себе уюта. Возьми в руки подушку, будто держишь грудного ребенка, или «усадь» ее на руки, будто держишь ребенка постарше. Покачай сама себя и утешь.

Сначала это может показаться похожим на поведение сумасшедшего и вызвать недоверие, и это нормально. Продолжай делать практику, даже если тебе не верится, что это поможет. Скажи маленькой себе поддерживающие слова, которые ты хотела бы услышать.

Например, *«Я люблю тебя, _____ (имя), я с тобой, я знаю, что там было больно, страшно, горько... Но ты справилась, ты выжила, ты выросла замечательной, и ты можешь на меня опереться, я на твоей стороне! Ты хорошая, ты желанная, ты любимая, я тебя оттуда заберу».*

Если не получается поверить, добавь фразу «даже если ты не веришь». Например, «даже если ты не веришь, ты хорошая, ты желанная, ты любимая, ты можешь мне доверять. Даже если ты злишься, обижаешься и уходишь, я все равно люблю тебя».

Если хочется плакать – не сдерживайся, поплачь. Плачь, говори слова поддержки и крепко обнимай маленькую себя до тех пор, пока не наступит облегчение и тихое спокойствие внутри. Помни, ты взрослая есть у тебя маленькой. Ты у себя есть!