

# Потеряйте себя и снова обретите

*Когда я чувствую себя потерянной и не могу принять решения, я останавливаюсь и успокаиваюсь. Беру тайм-аут.*

Ким Кэттролл

Каждому из нас случалось чувствовать себя потерянным. В жизни всякое бывает, иногда непонятно, что делать и куда двигаться. Страшновато бывает внезапно ощутить, что ты словно бы заблудился в собственной жизни и не знаешь, где находишься. Причем это может произойти в любой момент, но неизвестно, когда именно: в подростковом возрасте, в браке, на новой работе, в кризис среднего возраста, после увольнения или развода, ухода взрослых детей из родительского дома, потери близкого человека или выхода на пенсию.

В такие моменты вы чувствуете себя потерянными. Кажется, что плывете по течению, без всякой цели или настолько перегружены заботами, что неспособны ясно мыслить. Здесь очень важно понять: вы не первый и не единственный в подобной ситуации, ваши ощущения не уникальны. Как сказал Генри Дэвид Торо, «мы не поймем себя до тех пор,

пока не зайдем в тупик». Иногда чувствовать себя потерянным — это нормально. Просто вашему разуму нужна передышка, чтобы собрать информацию и решить, что делать дальше. Это как аварийная остановка работающего механизма: вы настолько перегружены жизненными проблемами, что не справляетесь с ними.

Для большинства людей это временное состояние перед тем, как снова обрести себя. Но для некоторых проблема может быть сложнее, они совсем перестают понимать, что происходит. В таком случае важно осознать, нужна ли вам помощь, и если да — то получить ее до того, как ваше душевное здоровье всерьез пошатнется.

Иногда чувствовать себя потерянным —  
это нормально.

# Руководство к действию

## Нажмите на кнопку «пауза»

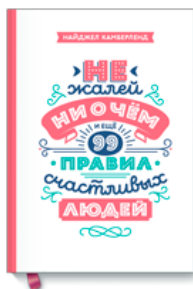
Не правда ли, самый распространенный ответ на вопрос «Как быть, если совсем сбит с толку?» — не останавливаться, а что-нибудь делать. Доктор Ролло Мэй выразил это так: «У людей есть забавная привычка — мы начинаем бежать быстрее, когда сбиваемся с пути». Мы терпеть не можем состояние, когда чего-то не знаем или не способны предпринять, и часто реагируем на это любимым ответом или действием, чтобы только заполнить паузу: находим *все равно какое* решение или начинаем делать *все равно что*. А лучше всего в такой ситуации было бы нажать на кнопку «пауза». Мозг перестанет генерировать десятки противоречивых решений и сценариев, закидывать вас тревожными мыслями и мучить страхами. Это действительно важный момент в жизни: момент глубокого вдоха. Сделайте столько глубоких вдохов, сколько необходимо, чтобы пройти состояние потерянности и вернуться к себе.

## Задайтесь вопросами, которые помогут вам найти себя

Находясь в режиме «пауза», важно спросить себя:

- «Почему я сейчас чувствую себя так?»
- «Что стало причиной моего потерянного состояния?»
- «Что мне нужно делать?»
- «Какие у меня варианты идти дальше?»
- «Какие из этих вариантов я хочу попробовать?»

Задача непростая. Вы можете потратить дни и даже месяцы, чтобы найти ответы на эти вопросы. Когда же почувствуете, что готовы выйти из паузы, спокойно и вдумчиво поставьте перед собой несколько целей и решите, как будете их достигать. Речь не обязательно должна идти о целях всей жизни — просто о нескольких действиях, которые помогут вам двигаться в нужном направлении.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

