

Изменение мира начинается с идеи



Марк Цукерберг

Идею подсказали заголовки тем в моей группе на [Subscribe.ru](#) [«Если близкий зависим»](#). Они пришли одна за другой, сначала - «Как, наконец, вылечить алкоголика?» и следом - «Иногда достаточно просто сменить точку зрения...», и я подумала, а чем вторая не ответ на первую? Автором обеих, кстати, является один из активнейших участников группы –

[Доктор Сергей Зиновьев](#)

. Мысль зацепилась за мысль, пошла развиваться и, наконец, развилась до идеи, которой спешу поделиться. Какой бы зависимостью Вы ни страдали, как долго бы Вы ни шли с ней рука об руку по жизни, и каким бы невероятным Вам ни казался отказ от нее, попробуйте посмотреть на нее с другой стороны, взглянуть с другого ракурса, увидеть сей «союз» в ином разрезе.

Что, если вся эта тяжелейшая, на первый взгляд, ситуация не больше, чем игра? Что, если Вы из утра в утро упорно втискиваете себя в штанишки, из которых выросли годы и

десятилетия назад? Что, если Ваша спутница-зависимость вынуждает Вас день ото дня, из года в год и, что вполне возможно, из жизни в жизнь ходить по одному тому же кругу без шанса перейти на следующий уровень? Без шанса выйти за пределы круга? Что, если Вам давно уже пора обзавестись одеждой по размеру, пересечь границу, включиться в новую игру? В игру под названием «Сам себе режиссер»? И снять увлекательный фильм о **свободном** себе? Точней, очередную серию фильма, назовем ее «серия пять». Число я позаимствовала из нижеприведенной биографии, которая, уверена, Вам кой-кого напомнит. Ни больше и ни меньше Вас самих)))

Автобиография в пяти коротких главах. Порша Нельсон

I

Я иду по улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я падаю в нее.
Я потеряна... Я беспомощна.
Это не моя вина.
Мне нужна вечность, чтобы выбраться.

II

Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я делаю вид, что не вижу ее.
Я падаю туда снова.
Не могу поверить — я в том же самом месте,
Но это не моя вина.
Мне по-прежнему нужно много времени, чтобы выбраться.

III

Автор: Tasha
02.03.2015 20:49

Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я вижу, что она там.
Я все равно падаю... это привычка.
Мои глаза открыты.
Я вижу, где я.
Это моя вина.
Я выбираюсь немедленно.

IV

Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я обхожу ее вокруг.

V

Я иду по другой улице.

Autobiography in five short chapters by Portia Nelson

I

I walk down the street.
There is a deep hole in the sidewalk
I fall in.
I am lost ... I am helpless.
It isn't my fault.
It takes me forever to find a way out.

II

I walk down the same street.
There is a deep hole in the sidewalk.
I pretend I don't see it.
I fall in again.
I can't believe I am in the same place
but, it isn't my fault.
It still takes a long time to get out.

III

I walk down the same street.
There is a deep hole in the sidewalk.
I see it is there.
I still fall in ... it's a habit.
my eyes are open
I know where I am.
It is my fault.
I get out immediately.

IV

I walk down the same street.
There is a deep hole in the sidewalk.
I walk around it.

V

I walk down another street.

Как победить зависимость. Идея 1 – следующий уровень

Автор: Tasha

02.03.2015 20:49

Итак, в какой главе сегодня Вы?