

Письмо поддержки в трудный период жизни. Отправьте тому, кто в нём нуждается.

Здравствуй!

Разреши мне обращаться к тебе на "ты"

Для меня это важно, как важно и то, что с тобой сейчас происходит. Именно поэтому я и написал это письмо, адресованное тебе и тем, кто тоже нуждается в помощи!



Скорее всего, лично мы с тобой не знакомы, и, наверное, в географическом плане мы находимся далеко от друга. Но, несмотря на это, в данный момент времени мы находимся рядом. Несмотря ни на что, мы с тобой сейчас ближе, чем это может показаться даже нам самим.

Поэтому я обнимаю и укутываю тебя всей теплотой своей души! Постарайся почувствовать это прямо сейчас. Я делаю это искренне и сострадающе. Ты сейчас – очень близкий для меня человек. Надеюсь, я для тебя тоже. И я хочу тебе кое-что сказать.

Говорят, что сердце, умеющее чувствовать любовь, вынуждено чувствовать и боль. Боль потери, боль разлуки, боль разочарования. И чем чище это сердце и чем оно искреннее, тем больнее ему иногда бывает переживать то, что эту боль причиняет. Мне бы очень хотелось как-то уменьшить эту боль, помочь чувствовать её меньше и не так остро, как сейчас, помочь тебе найти в себе силы, которые снова дадут возможность идти вперёд к своему счастью, своей мечте и своим новым победам и радостям.

Конечно же, всё, что ты сейчас переживаешь, и страшно, и болезненно одновременно. И, вместе с этим, надеюсь, ты держишься, ты ищешь возможности всё исправить, благодарю тебя за это, наверное, скоро и ты себя за это поблагодаришь, поняв, для чего всё это было нужно.

Чувствую, что ты нуждаешься в помощи, чувствую, что тебе неприятно и до слёз обидно от того, что всё это с тобой сейчас происходит. Разреши мне эту помощь тебе оказать так, как могу, так, как подсказывает мне моё сердце. И если будут слёзы – позволь им течь по твоему лицу как тёплому летнему дождю. И если будут эмоции – прими их такими, какие они есть. Пусть и то, и другое исцелит тебя, очистив от переживаний и тревог, дав тебе новые силы с радостью жить дальше.

Знаешь, мир иногда делает нам очень больно. Каждому из нас он делает очень и очень больно. И даже в это самое время, когда ты читаешь это письмо, кому-то из живущих совсем недалеко от тебя тоже ужасно больно, возможно, для кого-то жить дальше так, как он жил раньше, кажется почти невозможным делом. И я не знаю, почему так происходит, да и, наверное, никто не знает. Но то, что я знаю, может помочь тебе преодолеть всё это, и, я уверен, обязательно тебе поможет.

Я знаю, что всё, что происходит, происходит для чего-то. Даже самое страшное происходит для Чего-то. Даже самое больное и самое травмирующее происходит для Чего-то. И люди, пережившие такую же боль и такое же отчаяние, не могут врать. Они говорят, что всё это в итоге преобразуется во что-то светлое. Даже очень болезненное тёмное когда-то становится созидающим светлым. Главное – перетерпеть, главное – справиться, главное – выкарабкаться из того болота разочарования и жалости к себе, которое засасывает всех остановившихся и уставших. Проблемы тогда начинают казаться нам огромными, когда мы встаём перед ними на колени, сказал однажды мудрый человек. Начинай преодолевать и справляться уже сейчас.

Конечно же, усталость от всего есть и у тебя. Но я прошу тебя дать себе возможность зацепиться за это пока ещё не видимое тобой будущее изо всех сил. Зацепиться всеми «зубами и когтями», чтобы смочь это преодолеть. В этот самый момент времени, в эту же самую минуту тысячи людей также как и ты цепляются за своё будущее всеми силами, и я прошу тебя цепляться ещё сильнее.



Поверь, я тоже знаю, как иногда бывает больно. Когда тебе плохо, не так важно какого ты пола и возраста. Болит душа, страдает сердце, а они возраста и пола не имеют. Если хочется кричать – кричи, хочется закрыться ото всех и никуда не выходить – закройся на какое-то время и не выходи. Главное – не воспринимай то, что с тобой сейчас происходит как что-то «невыносимое». А если не получается не воспринимать - тогда нужно эту «невыносимость» срочно куда-то деть, не оставляя её в себе – звонить по «телефону доверия» и рыдать в трубку, разбить все тарелки в доме, кричать и топтать ногами, пока "кричитсЯ" и "топается". Одно условие – никто не должен пострадать. Никто, значит и ты тоже.

Даже если ты не хочешь жить, а бывает и так, то знай - ты не хочешь жить так, как живёшь сейчас. Вдумайся в эту фразу! Вдумайся и сделай, пожалуйста, всё, что только возможно, чтобы начать жить так, как ты хочешь. Знаешь ли ты, как ты хочешь жить? Веришь ли ты, что это возможно? Верь! Обязательно верь! Понимаю, что тебе трудно, понимаю, что сил почти нет, но их потому и нет, что ты трудишься, борешься, выкарабкиваешься. Ты обязательно справишься, я мысленно отправляю тебе помощь и поддержку.

Опытные психологи, помогающие людям в самых сложных ситуациях, говорят, что существует два вида страданий. Первый вид – это страдания «истинные», такие, которые возникают от самой психотравмирующей ситуации. Их и нужно пережить, переболеть, перестрадать, собрав все свои силы воедино. Пережить, не оставляя эту боль в себе. Есть даже такая фраза: «Даже если ты находишься в беде, не позволяй беде попасть в тебя».

Второй вид страданий называют «лишними». Вот они-то, по сравнению с первым видом, способны причинить максимум боли и страданий. Это страдания по поводу того, что страдаешь именно ты, а не кто-то другой, страдаешь, как тебе кажется, несправедливо и незаслуженно. Возможно, так и есть, но все эти

«ненужные мысли» нужно оставить на потом, на тот период твоего будущего, когда сил в тебе станет больше, чем сейчас.

Возможно, тебе не хватает уверенности в том, что ты справишься, но знай, что даже сейчас у тебя достаточно сил, чтобы «всё это» преодолеть. Моё желание помочь тебе и поддержать тебя в этот трудный момент твоей жизни даст тебе дополнительную силу и уверенность. Просто знай, что сейчас я рядом. Каждый твой трудный шаг преодоления я мысленно рядом. Если будет нужно, я пойду по твоему Пути рядом с тобой. Только, пожалуйста, двигайся вперёд, каждую секунду двигайся вперёд мыслями, словами, поступками. Спланируй своё завтра, оставь в своём "завтра" место для пусть незначительной, но улыбки.

Впереди тебя ждёт многое: и искреннее веселье, и новые радости, и счастье, отражённое в глазах по-настоящему близких тебе людей. А для этого надо «выздороветь» изнутри. Выздороветь раньше, чем отступит вся эта ситуация снаружи. Поверить в себя, дать себе право жить не так, как больно, а так, как ты уже сейчас хочешь и так как ты уже сейчас имеешь право жить. Солнце есть всегда, просто иногда оно закрыто облаками. Не забывай об этом!

Все твои потери и страдания постепенно превратятся в новые приобретения и радость. Видимо, пришло время отпускать то, что отпускать очень больно. Но именно через это отпускание, через это преодоление и приходит исцеление и выздоровление всей твоей жизни в целом.

Поэтому, пожалуйста, выздоравливай! Во всех смыслах выздоравливай! И в телесном плане выздоравливай, и в душевном, и во всех остальных планах тоже выздоравливай и восстанавливайся! Твоё счастье нужно не только тебе, но и всем любящим и ценящим тебя людям. А таких, действительно, немало. Я верю в возможность этого счастья, я вижу твою счастливую улыбку в твоём скором счастливом будущем. Когда и ты увидишь её в зеркале, ты поймёшь всё, о чём я сейчас тебе пишу.

Истина такова, что всё в этом мире, даже самое плохое, когда-нибудь проходит. Солнце уходит и восходит, и с новым днём приходят новые возможности и новые радости, в старом дне оставляя всё остальное. Прими это как данность и постарайся помочь тем, кто этого пока ещё не знает.

Благодарю тебя за то, что это время мы были вместе. Мы все в каждый момент проживания наших жизней на этой планете – вместе. Пусть всё, что происходило с тобой, сделает тебя мудрее и сострадательнее ко всем остальным живым существам, для которых пройденные тобой страдания ещё впереди. После того, как ты дочитаешь это письмо, умойся холодной водой, вдохни полной грудью и выдохни. С этого момента для тебя начинается новый этап, и ты это скоро почувствуешь.

Пусть всё начавшееся сейчас в твоей жизни приводит тебя к счастью и любви. Благодарю тебя и обнимаю. Всей душой. Всем сердцем.



Будь счастлив, и, желательно, поскорее и навсегда!

Если есть желание вступить в диалог и высказаться, напиши мне

vika.vorontsova.77@internet.ru

Тебе будет легче!