Услышать внутренний зов

***От автора:*** *Размышления о переходных этапах в жизни человека через призму знаний и собственных переживаний. В данной статье размышляю о той точке, с которой начинается процесс изменений.*



С чего начинаются изменения в жизни человека?

Ответ заложен в еще одном вопросе: зачем человеку вообще меняться?

Понятно, когда мы застреваем в какой-то не комфортной для себя точке и хотим из нее выбраться. Тогда мы очень активно "гребем лапками" в сторону желаемых изменений.

Но ведь мы стремимся к развитию даже тогда, когда все ок. По какой-то причине то, что когда-то было выбрано нами и приносило радость, теперь не удовлетворяет.

Законы природы таковы, что человек стремиться к развитию, к приобретению нового опыта, расширению границ своего сознания.

Мы поднимаемся вверх, доходим до комфортного плато, какое-то время там находимся, наслаждаясь дарами, которые преподносит жизнь, а затем у нас появляется потребность подниматься к новым горизонтам. Эта потребность начинает проявляться мелкими, едва уловимыми сигналами тела, сновидениями, ощущениями, внутренним голосом, шепчущим: "пора собираться в путь".

И если мы следуем этому пути, мы развиваемся, если выбираем оставаться на месте, то понемногу уходим в стагнацию. Энергия падает, жизнь становится скучной, ей не хватает какой-то подлинности и наполненности.

Таким образом, переход на новый жизненный этап начинается с внутреннего зова.

И если мы слышим еще едва зародившиеся сигналы и находим ресурсы следовать им, мы превращаемся в героев, начинающих свой путь к тому, что ищем.

Но чаще происходит так, что, для того чтобы услышать зов, он должен по-настоящему стать сильным и громким.

К этому времени жизнь напоминает теплое болотце, где квакают лягушки, внутри много внутреннего недовольства собой и окружающим миром, снижается уровень энергии, мы живем как марионетки, ежедневно повторяя одни и те же ритуалы, действия, разговоры.

Застревая, отказываясь от движения вперед,  мы оказываемся в ситуации лжегероя. Помните, как в сказках, где главную героиню мачеха выгоняет из дома, и ее жизнь превращается в путь героя, а родная «Марфушенька-душенька» остается дома, жует пирожки и в итоге не проживает переход в новое состояние и получает разочарование вместо даров.

Особо крепким орешкам, не желающим слышать  и следовать внутреннему  голосу, жизнь подкидывает болезни и прочие неприятности, которые в итоге подталкивают человека к трансформации взглядов, переоценке ценностей и изменениям в жизни.

Бывает так, что мы уже понимаем, что нуждаемся в изменениях, но сил что-то поменять нет. Тогда наша задача найти ресурсы, найти поддержку и тех людей, кто сможет быть рядом, или учителей и наставников, которые направят.

Я сейчас нахожусь на таком жизненном этапе, который я называю кризисом. Мне 33. Общественные ожидания и основные задачи возраста  выполнены: любимая семья, здоровый ребенок, прекрасная профессия, модный международный сертификат процессуального терапевта. И все прекрасно.

Но внутри как будто чего-то не хватает. Так ли в действительности я хочу прожить свою жизнь? Да, неплохой вариант.  Но, когда я закрываю глаза, я вижу моря и океаны, горы и синее небо. В своих грезах я путешествую с фотоаппаратом в руках, изучаю народы и их традиции, я танцую у костра с аборигенами,  рисую красками на телах, общаюсь с людьми и фотографирую их лица. И может быть то, что мне сейчас нужно, это поддаться внутреннему зову и отправиться на поиски чего-то нового, что я смогу привнести в свою сложившуюся жизнь. Пожалуй, да. Хватит ли мне внутренней свободы, чтобы отказаться от части обыденной реальности и повернуться лицом к своим мечтам? А Вам?