

Мне всегда было интересно читать рассказы людей, описывающих возможности аутотренинга. Я их читала, как добрую вдохновляющую сказку для взрослых. Верила и сомневалась одновременно. По утрам частенько говорила себе о том, что сегодня будет хороший день и, что я встаю с постели бодрая и счастливая. Особых изменений не замечала.

Но сегодня, я могу с уверенностью утверждать, что аутотренинг работает!

Три года назад в ДТП погиб мой муж. Я с трудом помню первые дни. Мы с детьми были перепуганы, растеряны. У нас оказалась куча долгов и дом без ремонта. Вдруг каждый день стали открываться тайные странички личной жизни нашего папы. Все, во что я верила, стало рассыпаться в прах. Я рыдала по ночам в подушку, а днем делала вид, что все хорошо.

А потом пришли злость и протест. Я НИКОМУ не позволю ломать наши жизни. Мои дети – самые лучшие! Я – достойна самого лучшего!

Вот, собственно, эти слова и стали началом моего аутотренинга. Я написала текст. Для себя и немного измененный для детей. Скинула его в Viber.

Уговорить детей было трудно, но они просто не хотели меня расстраивать и поддались. Сначала мы читали с телефона по вечерам, после ужина. Через неделю наши чтения стали разбавляться подшучиваниями. Мы не

заметили как наш аутотренинг стал речитативом в стиле рэп. Дети стали возвращаться к нормальной жизни. Через месяц они уже могли спокойно говорить о покойном отце.

Мне выздоровление далось гораздо сложнее. Я тренировала свое мышление бессонными ночами и по дороге на работу. Иногда под приятную музыку, иногда под собственные рыдания. Сейчас мне легко об этом писать. Я рада, что когда-то наткнулась на статью в интернете о влиянии аутотренинга на мысли и эмоции.

Мои любимые фото природы – рассвет. Как символ, что каждый новый день – это новые возможности и новые радости.

Благодаря моему не хитрому тексту я прошла тот сложный период. Бесконечные хождения по бюрократическим конторам, оформление наследства, 6 месяцев судебных заседаний по ДТП и налаживание обычных семейных будней. Я поверила, что «сегодня самый лучший день». Моя семья больше не ждет праздники. Они у нас сегодня, когда нам хочется. Нам не надо заедать стресс. Теперь мы его празднуем.

Моя жизнь изменилась, моя жизнь стала лучше. Я больше не коплю обиды. Я и мои дети идем вперед.

Это не сказка, это мой личный опыт. Здорово, что есть такой клуб. Главное в жизни – никогда не опускать руки.