

Джулиан Слэй

# ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ

Двенадцать шагов  
к их преодолению



**ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ**  
**Двенадцать шагов к их преодолению**

JULIAN SLEIGH

# LEBENSKRISEN

*Zwölf Schritte zu ihrer Bewältigung*



VERLAG FREIES GEISTESLEBEN

Джулиан Слэй

# ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ

Двенадцать шагов  
к их преодолению

Издание третье

Перевод с немецкого  
Елены Колюховой



Киев  
«НАИРИ»  
2014

УДК 316.6  
ББК 88.52  
С47

*Перевод с издания:*

J. Sleigh.

*Lebenskrisen. Zwoelf Schritte zu ihrer Bewaeltigung.*

Verlag Freies Geistesleben,  
Stuttgart 1990.

Идея обложки — *Виталина Маслова.*

В обложке использована картина М. Эшера  
«Предельный круг IV».

**Слэй Дж.**

**С47** Жизненные кризисы. Двенадцать шагов к их  
преодолению / Перевод с немецкого. — К.: Изд-  
во «НАИРИ», 2014. — 112 стр.

ISBN 978-966-8838-24-8

Время от времени каждый из нас оказывается перед лицом сложной жизненной ситуации или жизненного кризиса. Традиционной реакции на них — сетованию на судьбу — автор предлагает альтернативу. Это поиск в случившемся смысла и источника новой жизненной энергии. Практический путь такой метаморфозы описан в форме двенадцати шагов и будет несомненно интересен всем, кто знаком с кризисами на опыте собственной жизни.

ББК 88.52

ISBN 3-7725-1054-X

© Verlag Freies  
Geistesleben, 1990

ISBN 978-966-8838-24-8

© «НАИРИ», 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	7
Исходная ситуация . . . . .	9
<b>Первый шаг. Изучить факты . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>Второй шаг.</b>	
Исследовать причины . . . . .	31
<b>Третий шаг.</b>	
Принять происходящее . . . . .	37
<b>Четвертый шаг.</b>	
Спрашивать о смысле . . . . .	49
<b>Пятый шаг. Обратиться внутри</b>	
<b>самого себя . . . . .</b>	<b>55</b>
<b>Шестой шаг. Принять решение . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>Седьмой шаг. Составить план . . . . .</b>	<b>67</b>
<b>Восьмой шаг. Смотреть в будущее . . . . .</b>	<b>73</b>
<b>Девятый шаг. Учиться прощать . . . . .</b>	<b>83</b>
<b>Десятый шаг. Быть благодарным . . . . .</b>	<b>91</b>
<b>Одиннадцатый шаг.</b>	
Чувствовать радость . . . . .	97
<b>Двенадцатый шаг.</b>	
ЗаклЮчить мир . . . . .	101
ЗаклЮчительные замечания . . . . .	107
Примечания . . . . .	111

В книге использованы иллюстрации Мориса Эшера (1898—1972) — голландского художника-графика, мастерски исследовавшего в своих работах бесконечность, симметрию и психологию человеческого восприятия:

«Пределный круг IV»,

«Дракон»,

«Бельведер».

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Время от времени каждый из нас оказывается перед лицом какой-нибудь сложной жизненной ситуации или даже жизненного кризиса. «О Боже, за что мне все это? Почему именно я?!»...

И действительно, почему, зачем я оказался в тяжелой, а то и совсем безвыходной ситуации? Есть ли в этом какой-то смысл?

Так что же такое кризис? Несчастье, кара Божья, постигшая нас, или может быть... шанс? Шанс сделать шаг вперед, обратиться вглубь себя, открыть в себе новый, ранее неизвестный источник энергии и, возможно, даже полностью изменить свою жизнь. И тогда кризис обернется перед нами своей обратной стороной. — Не кара, но ценный дар, и от нас самих зависит, примем ли мы его и достойно ли им распорядимся. А для этого потребуются вся наша активность и готовность к изменениям.





## ИСХОДНАЯ СИТУАЦИЯ

Ты держишь в руках эту небольшую книгу. Возможно, ты хочешь прочитать ее, чтобы помочь своему другу или подруге преодолеть некую проблему. Может быть, ты сам стоишь перед какой-нибудь проблемой, не дающей тебе покоя, или же в твоей жизни наступил кризис. Чтобы лучше донести тебе описанный здесь путь, я буду исходить из того, что взять в руки эту книгу тебя побудила именно вторая причина. Возможно, ты ищешь способ, как справиться со сложной ситуацией, в которой ты оказался, и освободиться от нее.

В этом стремлении я хочу тебя поддержать и поэтому предлагаю тебе метод, уже испытанный во множестве консультационных бесед. Каждый отдельный шаг является обязательным, поскольку он — часть общего процесса. По этой причине последовательность шагов менять нельзя, ведь каждый последующий основывается на предыдущем.

Я даю тебе в руки этот метод, чтобы ты сам мог его испытать. Я всегда находил его полезным и надеюсь, что и тебе он сослужит хорошую службу. Но мне не хочется говорить

Кінець  
безкоштовного  
уривку. Щоби  
читати далі,  
придбайте,  
будь ласка,  
повну версію  
книги.