

Йоханнес Фаупель

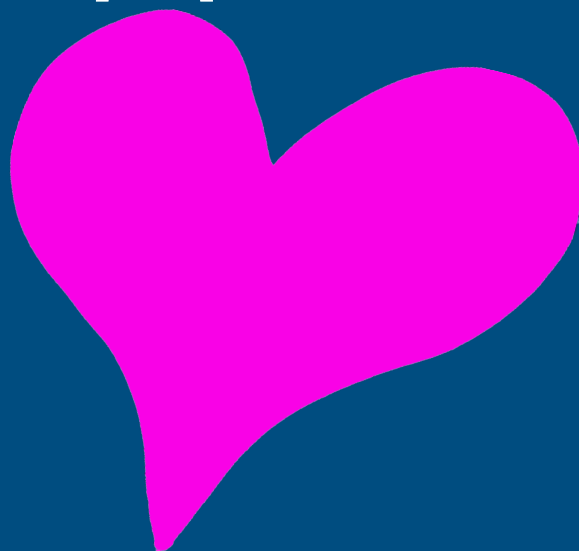


Staying alive

Жить дальше вместо того,
чтобы думать о самоубийстве

Самая Быстрая В Мире

Самопомощь При Мыслях О Суициде



fastestbooks.com

[это первая точка изменения вашего состояния — больше в книге]

Прошу обратить внимание на следующее:

Данная работа, включая все части, защищена международным авторским правом.

Вы можете делиться этим PDF-файлом бесплатно.

Но, вы **не можете** продавать этот текст или его части, **менять** содержание в каких-либо деталях, **использовать отдельные предложения или иллюстрации в любом виде** воспроизведения или презентации, будь то в печатной форме или в онлайн-публикациях, за исключением случаев, когда вы попросили согласия автора и получили его: info@johannesfaupel.com

Автор Идеи, Текста и Изображений:

Йоханнес Фаупель, Франкфурт-на-Майне.

Во славу самой жизни и невидимого присутствия Господа.

johannesfaupel.com

Перевод на русский язык сделан с поддержкой от Павла Климакова,

<https://www.linkedin.com/in/pavel-klimakov/>

Любое использование текста данной работы вне закона об авторском праве без согласия автора запрещено и наказуемо. Это касается, в частности, распечаток, репродукций, переводов, микрофильмирования, а также хранения и обработки в электронных системах и в Интернете.

ISBN 978-3-944714-54-7

Exponere-Publishing

Hasselhorstweg 6

60599 Frankfurt am Main

Germany | exponere.de



Откройте www.fastestbooks.com и получите больше книг

Спасибо Вам за то, что уважаете
свою жизнь, читая мою
электронную книгу.

Цель написания данной книги - не «предотвращение самоубийств», а раскрытие новых жизненных перспектив.

Большинство людей не знают о том, что люди с суицидальными мыслями на самом деле очень заинтересованы в хорошей жизни...

...но они временно не способны даже описать, какой они видят для себя хорошую жизнь. Многие из них травмированы, разочарованы, с синдромом перегорания.

Таким образом, с полуслепой точки зрения, вызванной болью, мысль о самоубийстве выглядит как «подходящее решение».

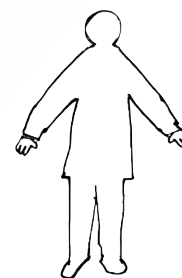
И эта книга предназначена для того, чтобы за несколько секунд открыть для Вас новые жизненные перспективы.

Итак, начнём.

В любом тяжелом случае, сопровождающемся болью и отчаянием позвоните другу (подруге) или получите помощь по горячей телефонной линии. Есть много людей, готовых помочь Вам.

Вы – кто же «это»?

Я чувствую



Вы – кто же это ещё?

Каждый человек состоит из множества внутренних составляющих. Эти внутренние составляющие иногда называют «эго-состояниями». Может случиться так, что они входят в противоборство друг с другом. И как только наступает перемирие, происходят чудеса.

Приготовьтесь к чудесам.



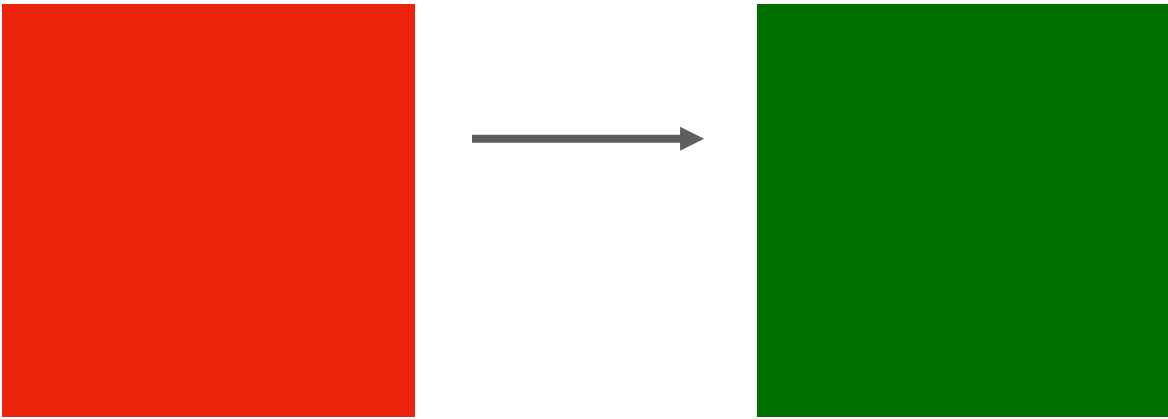
Идея не в том, чтобы «умереть».

Как автор книг по самопомощи и действующий консультант, я работал со многими людьми, в том числе с теми, у кого есть суицидальные наклонности.

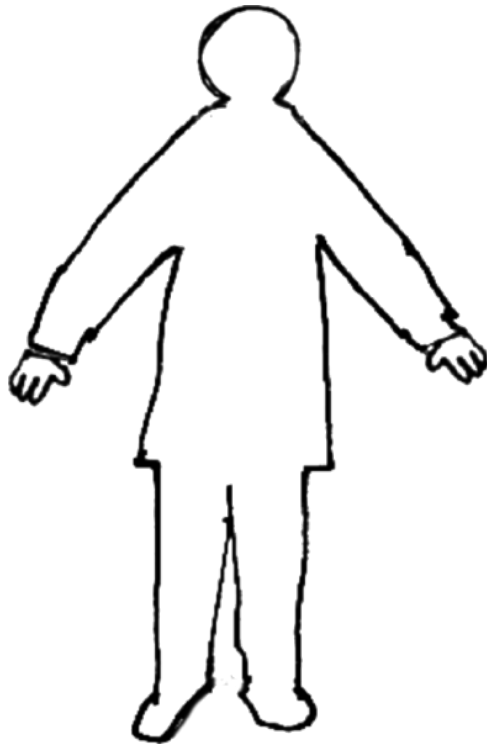
Конечно, все эти люди очень разные, но у них есть одна общая черта:

Они даже не имеют представления о том, как перейти от боли к облегчению.

**Идея состоит в том,
чтобы перейти от
боли к облегчению.**



**Я люблю жизнь, но
она должна быть
лучше.**



Я нуждаюсь в ... пока не знаю.

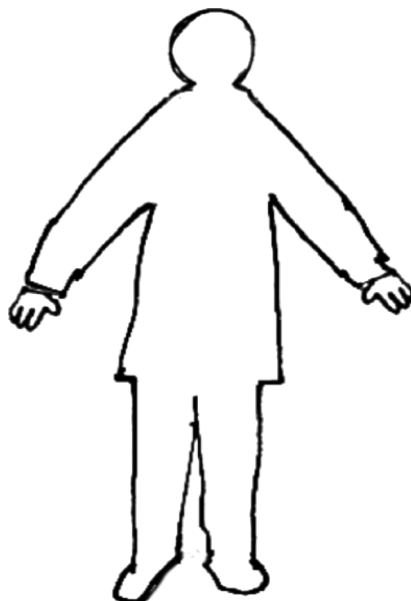
Многие люди очень активно помогают другим.

Они хотят быть

- полезными
- любимыми
- заметными

При этом они хорошо контролируют себя.

Пришло время поговорить с кем-то, кто имеет опыт самопомощи. Может быть, это именно та ваша внутренняя составляющая, любящая жизнь (стр. 5).

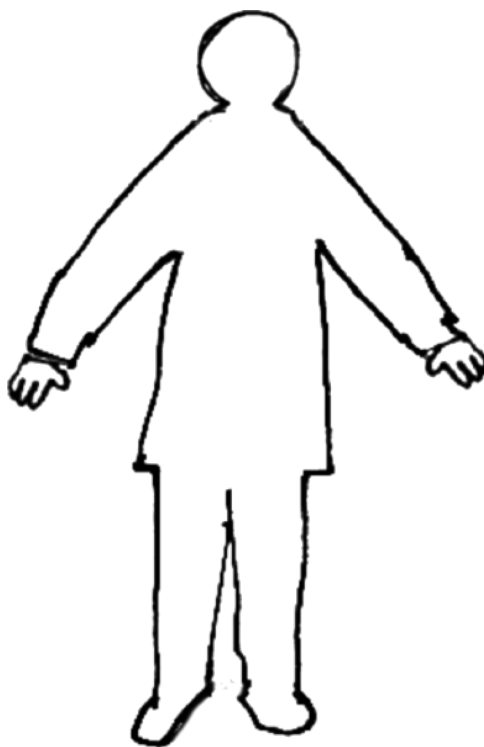


Даже если у меня есть сомнения, я уверен(а).

Есть множество причин для возникновения сомнений из-за разочарований и буллинга.

Позитивное послание для Вас: Внутренняя сосоставляющая Вас читает эту электронную книгу – и он/она как будто что-то ищет, и обязательно найдёт.

Учитесь у этой внутренней сосоставляющей. **Даже если у**



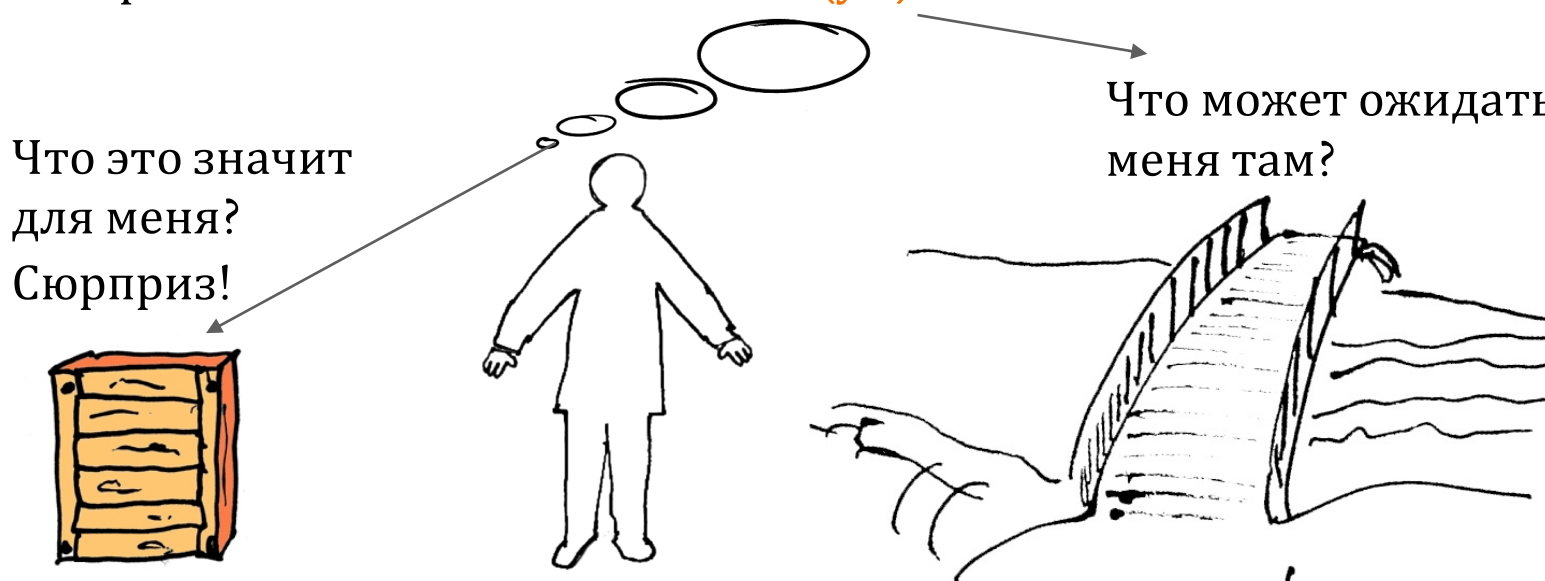
Я люблю творчество. Послушайте меня.



У мозга есть способность совмещать А, В и Х — когда Вы рисуете, поёте, планируете поездку, разговариваете с другими людьми, формируется горизонт для появления чего-то нового.

То же самое делает и Ваш мозг, дорогой читатель, особенно средний мозг. Мозгу очень нравятся картинки. А именно среднему мозгу.

Если так называемый рациональный ум говорит Вам что-то другое, научите его и покажите, насколько Вы креативны. **Любя возьмите его (ум) вместе с собой.**



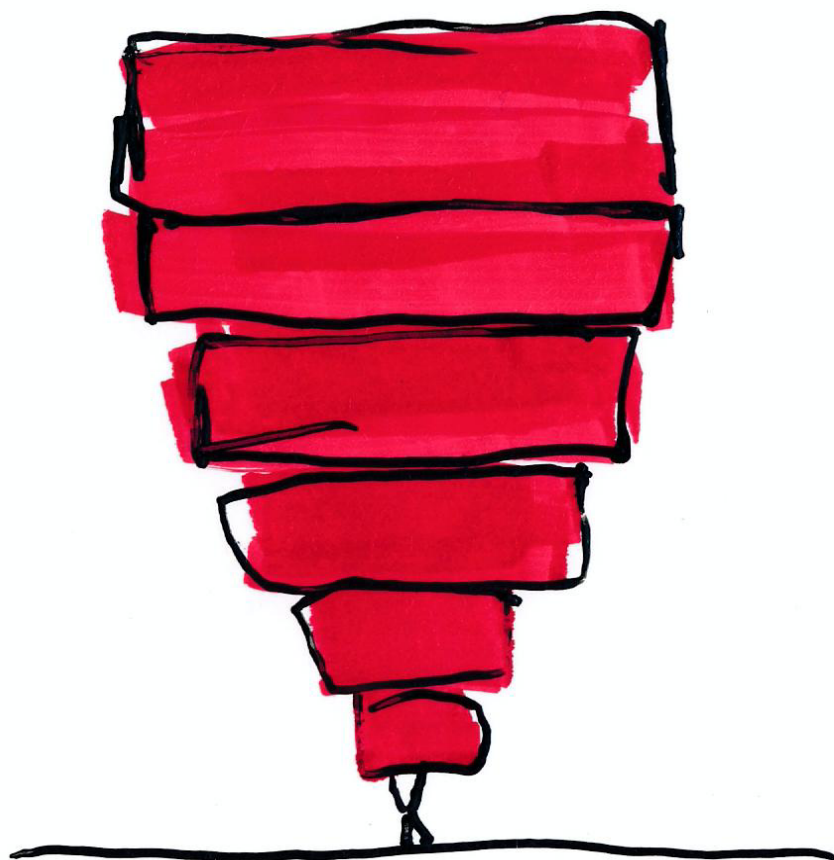
Мне нужна помощь.

Я знаю, что в последние часы, дни, месяцы, годы, а может быть, и десятилетия, было слишком тяжело.

Итак, я нуждаюсь в облегчении.

Но я пока не знаю как это сделать.

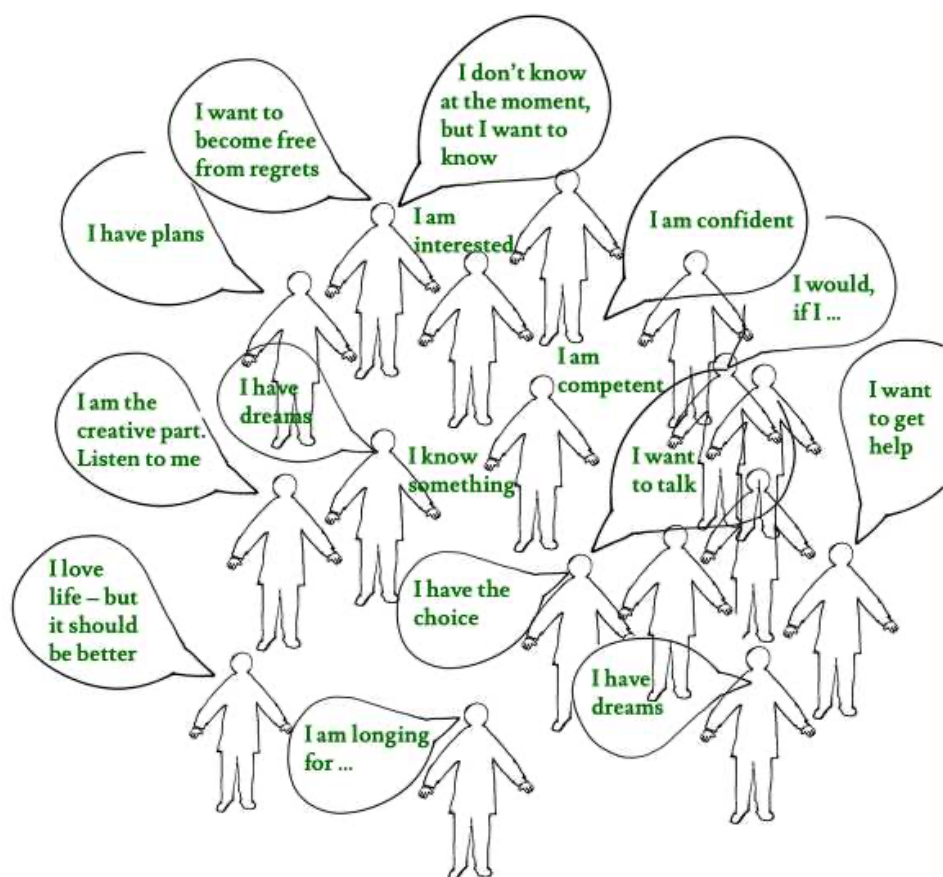
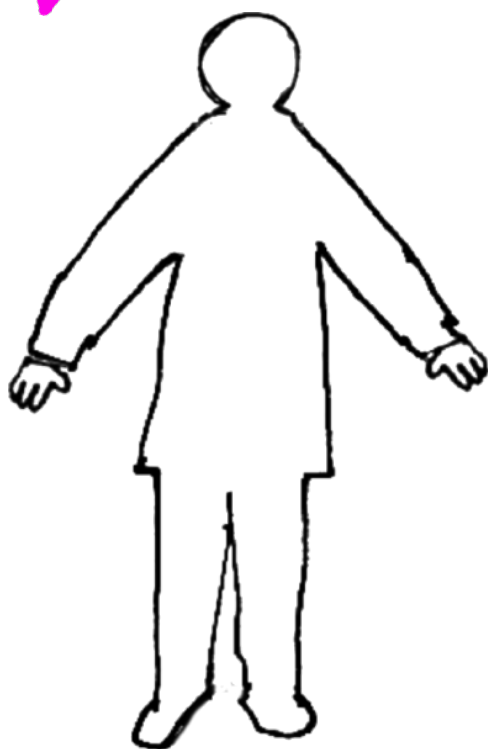
Возможно, следует спросить у своей творческой составляющей (стр. 9) и уверенной составляющей (стр. 8)



У меня есть выбор.

К какой внутренней части себя следует прислушаться в первую очередь?

У Вас всегда есть выбор.

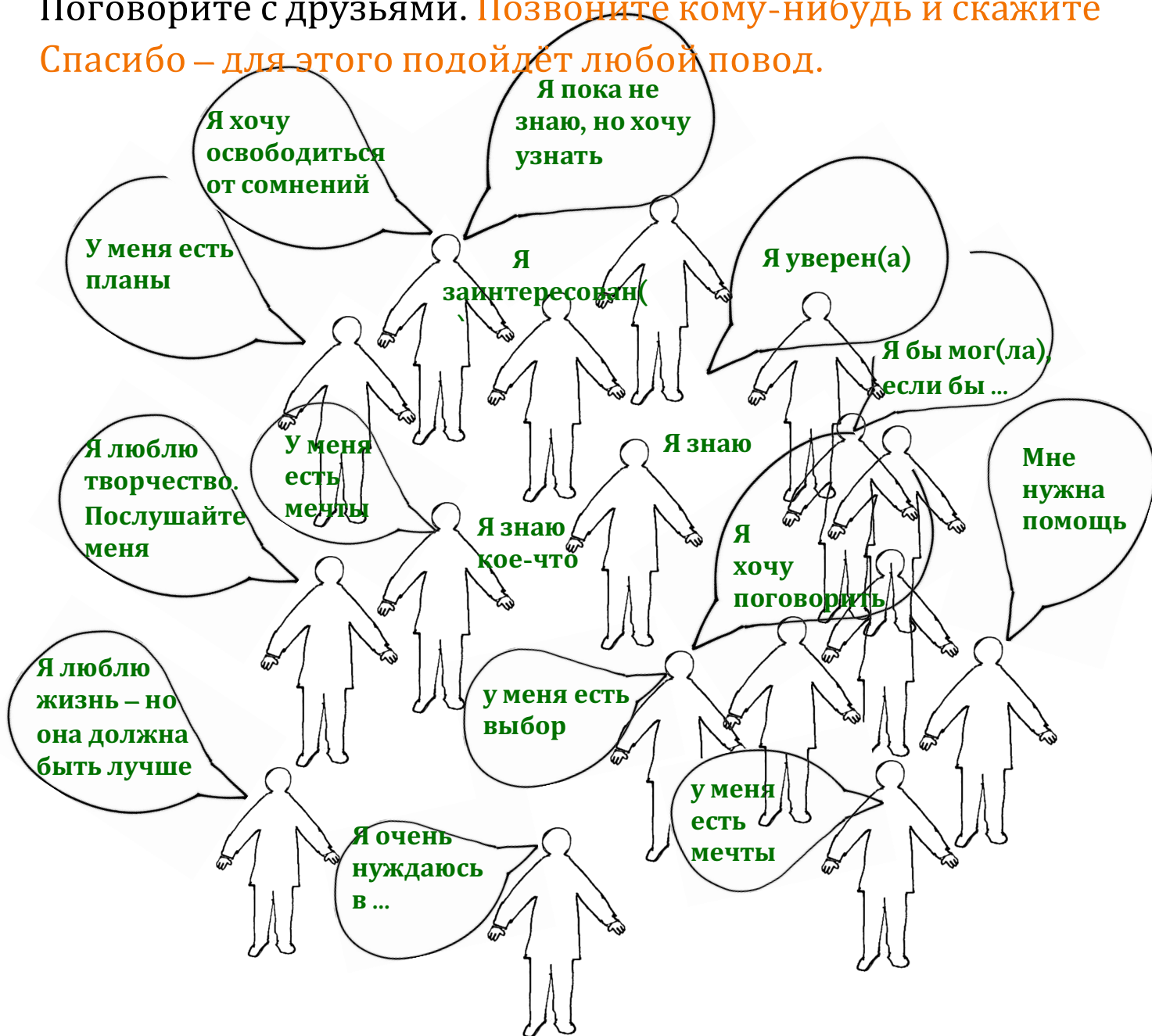


Измените свой план.

Что бы вы ни запланировали – как мы видим сейчас: внутри Вас есть много того, что жаждет жизни.

Настало время составить новый план. Поговорите с своими внутренними частями себя. Уберите всё лишнее.

Поговорите с друзьями. Позвоните кому-нибудь и скажите Спасибо – для этого подойдёт любой повод.



**Посмотрите по
сторонам. Ведь
столько всего Вы ещё
не видели.**



Мой Список Желаний



Начиная с сегодня, я буду:

- Прислушиваться к тому, что говорят мне внутренние части.
- Обращать внимание на свои чувства.
- Прощать себя за всё то, в чем я мог(ла) «не преуспеть» – абсолютно всё. Прямо сейчас. И каждую минуту.



Мне хотелось бы (хотя бы немного):

.....

Мне также хотелось бы (даже если сейчас это кажется слишком много):

-
-
-
-

... и это – желания действуют как натуральное лекарство

-
-
-
-

Что теперь делать с этим списком? Храните его на кухне (или в другом укромном месте) и обновляйте его, добавляя всё, за что Вы благодарны.

Скачайте список [здесь](#) и распечатайте его:

