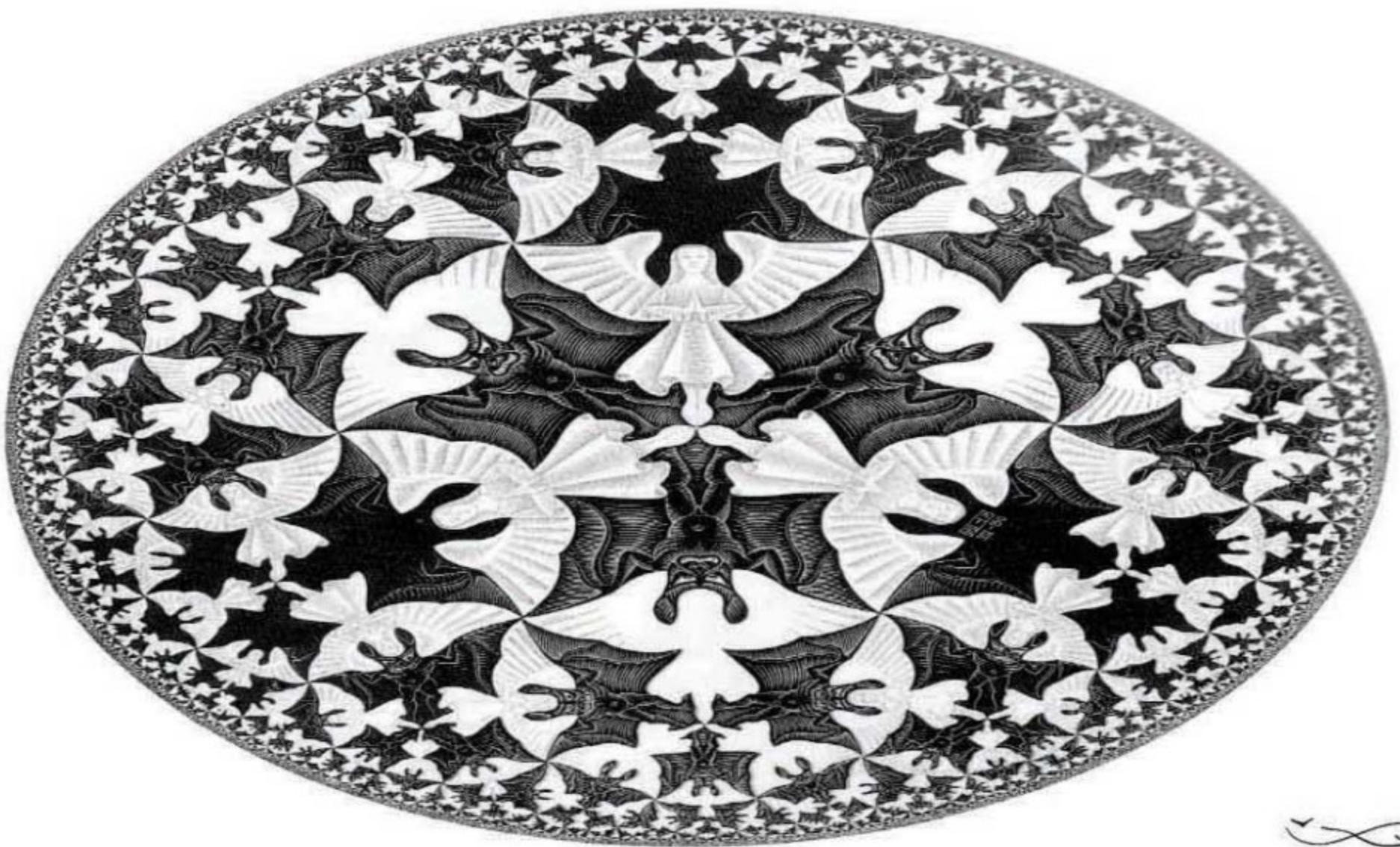


Джуліан Слей

# ЖИТТЄВІ КРИЗИ

Дванадцять кроків до їх подолання



**ЖИТТЄВІ КРИЗИ**  
**Дванадцять кроків до їх подолання**

JULIAN SLEIGH

# LEBENSKRISEN

*Zwölf Schritte zu ihrer Bewältigung*



VERLAG FREIES GEISTESLEBEN

Джуліан Слей

# ЖИТТЄВІ КРИЗИ

Дванадцять кроків до їх подолання

Переклад з німецької  
Наталії Андрусенко, Олени Колюхової



Київ  
«НАІПІ»  
2023

УДК 316.6=161.2

С47

Використано графічні роботи  
нідерландського художника М. Ешера

**Слей Дж.**

С47 Життєві кризи. Дванадцять кроків  
до їх подолання. / Пер. Н. Андрусенко,  
О. Колюхової. – К.: Вид-во «НАІРІ»,  
2023. – 128 с.

ISBN 978-617-8192-96-9

ISBN 978-617-8292-17-1 (електронне видання)

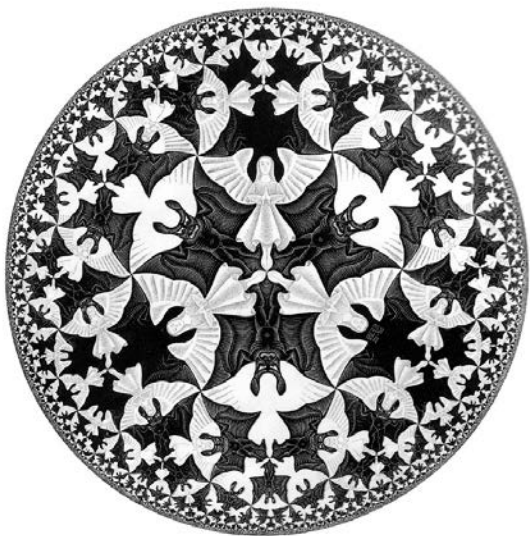
Час від часу кожен із нас опиняється віч-на-віч зі складною життєвою ситуацією або кризою. Традиційній реакції на них — наріканню на долю — автор пропонує альтернативу. Це пошук у тому, що трапилося, сенсу і джерела нової життєвої енергії. Практичний шлях такої метаморфози описаний у формі дванадцяти кроків і, безперечно, стане у пригоді всім, кому кризи знайомі з досвіду власного життя.

© Verlag Freies Geistesleben, 1990

ISBN 978-617-8192-96-9 © «НАІРІ», 2023

## Зміст

Передмова .....	6
Початкова ситуація .....	8
ПЕРШИЙ КРОК. Вивчити факти .....	27
ДРУГИЙ КРОК. Дослідити причини.....	37
ТРЕТІЙ КРОК. Прийняти те, що в відбувається .....	43
ЧЕТВЕРТИЙ КРОК. Запитувати про сенс .....	57
П'ЯТИЙ КРОК. Звернутися всередину самого себе.....	65
ШОСТИЙ КРОК. Ухвалити рішення.....	75
СЬОМИЙ КРОК. Скласти план .....	79
ВОСЬМИЙ КРОК. Дивитися в майбутнє.....	85
ДЕВ'ЯТИЙ КРОК. Вчитися пробачати.....	95
ДЕСЯТИЙ КРОК. Бути вдячним.....	105
ОДИНАДЦЯТИЙ КРОК. Відчувати радість .....	111
ДВАНADЦЯТИЙ КРОК. Укласти мир.....	115
На завершення.....	121
Примітки .....	126



## Передмова

Час від часу кожен із нас опиняється віч-на-віч з якоюсь складною життєвою ситуацією або навіть життєвою кризою. «О Боже, за що мені все це? Чому саме я?!»...

А й справді, чому, навіщо я опинився у складній, а то й геть безвихідній ситуації? Чи є в цьому якийсь сенс?

То що ж таке криза? Нещастя, кара Божа, що спіткала нас, чи можливо... шанс? Шанс зробити крок уперед, заглибитися в себе, відкрити в собі нове, досі невідоме джерело енергії й, імовірно, навіть повністю змінити своє життя. І тоді криза обернеться до нас своїм іншим боком. — Не кара, але цінний дар, і від нас самих залежить, чи приймемо ми його і чи гідно ним скористаємося. А для цього знадобиться вся наша активність і готовність до змін.





## Початкова ситуація

Ти тримаєш у руках цю невелику книжку. Можливо, ти хочеш прочитати її, щоб допомогти своєму другові або подрузі подолати певну проблему. Можливо, ти сам стоїш перед певною проблемою, що не дає тобі спокою, або ж у твоєму житті настала криза. Щоб краще донести до тебе описаний тут шлях, я буду виходити з того, що взяти цю книжку до рук тебе спонукала саме друга причина. Можливо, ти шукаєш спосіб, як впоратися зі складною ситуацією, в якій ти опинився, і звільнитися від неї.

У цьому прагненні я хочу тебе підтримати і тому пропоную тобі метод, який уже випробувано в безлічі консультаційних бесід. Кожен окремий крок є обов'язковим, оскільки він — частина загального процесу. З цієї причини не можна змінювати послідовність кроків, адже кожен наступний базується на попередньому.

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