Одвічна моя проблема, як і в більшості людей — вітер, гойдалка поміж безстрашним адреналізмом і здоровим глуздом. Чогось не народжуються вони під одним дахом. І живеш наче флюгер: туди-сюди, туди-сюди. А між ними черв'ячок сумнівів.

І треба ж було прожити 30-ку років "качель", що б ці коливання заколебали! Всі ці сумніви, невпевненість, страх – бісять до жуті! Внутрішні протиріччя: коли один голос каже — досить сцяти, нумо діяти, часу немає, а інший — мені страшно, не можу, не вмію, поринай в безпечність... Наче людина живе цілу вічність...

І от тільки зараз починаєш відчувати в собі сили сказати – НІ — нескінченним сумнівам, страху, нерішучості, що

шматують мене на куски й топлять мене в нестерпності відчуття — що ця, хрінь, ніколи не закінчиться, роз'їдаючи шкіру наче кислота.

Зараз я стала відчувати в собі сили казати НІ.

Коли сумніви наповзають, як тихе цунамі, не піддаватися їм, а сказати — НІ...
Ні — сумнівам,
Ні — невпевненості,
НІ.
Ні.
Досить!

Цей маркер мене стримує... Навіть більше! — Мотивує — вирівняти стан — з "качель" на спокій, і зробити правильний вибір. Коли спокійний, набагато краще чуєш себе і йдеш як тобі потрібно — зберігаючи в собі те живе, чутке, що дає нам відчувати світ, природу, емоції та ПОЧУТТЯ.

Я дуже люблю робити щось нове, незвичне, те що ні разу не робила. Та Я, яка любить діяти — в захваті потирає долоні, від того що зараз буде порція адреналіну! ...А інша Я, яка

починає нове з сумнівів, відчуває тремор... Неприємно бринить в животі й серце б'ється від страху, наче птах проситься на волю...

Мої — Ні! Ні! Ні! Заспокоюють мене! "Птахові" в грудях уже не так тісно! І просто починаю діяти ...не думати, а діяти!

Тому що, коли думаєш, як це страшно, незрозуміло... Дуже багато питань — як я це зроблю? Я ж це ніколи не робила... — То й Крок зробити дуже важко...

Я зрозуміла, що треба без думок ...а просто зробити перший крок, перші маленькі кроки, тоді й страх відпускає і починаєш "йти". — Увага переміщається на завдання, які потрібно зробити, а не страх.

І всі запитання, які кричали від жаху в голові, поступово з кроками зникають... Приходять на них відповіді й розуміння подальших дій.

Я це вже знаю — і мені вже не так страшно робити щось нове, впізнавати світ з різних сторін. А якби я піддалася жаху нового досвіду, я б з цим страхом і залишилася, не навчившись і не дізнавшись нового...

Моє гасло — ентузіазм замість страху і паніки!