

Лилия Валерьевна Левицкая
Код Женщины
Секреты счастья и гармонии во всех сферах

Практическая психология перемен



Лилия Валерьевна Левицкая Код Женщины. Секреты счастья и гармонии во всех сферах. Практическая психология перемен

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22876017
ISBN 9785448373961*

Аннотация

Эта книга о практике выстраивания счастливой и гармоничной жизни современной Женщины... Книга содержит описание моего опыта, реальные истории из жизни моих клиентов и наблюдений (имена, конечно же, изменены), в которых показаны проблемы и задачи разных людей. А также практические техники, которые можно взять и менять свою жизнь к лучшему, с каждым днем. Развиваться самостоятельно и помогать развиваться близким людям, если они, конечно, вас об этом просят) Приятного вам чтения!

Содержание

Часть первая. Истории из жизни современных людей и практикум счастья	5
Глава 1. ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ	9
Глава 2. Стратегии жизни человека. Начало Практикума	23
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Код Женщины. Секреты
счастья и гармонии
во всех сферах
Практическая
психология перемен**

**Лилия Валерьевна
Левицкая**

© Лилия Валерьевна Левицкая, 2019

ISBN 978-5-4483-7396-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сам себе Коуч!

ИЛИ ПОЛНАЯ ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Часть первая. Истории из жизни современных людей и практикum счастья

автор **Лилия Левицкая, liliyakoych@gmail.com**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга о практике счастья и гармонии. Счастья и гармонии в семье, в работе, в себе....

Здравствуй, мой уважаемый читатель. Если ты держишь в руках эту книгу, то ты уже стоишь на пути развития себя, на пути к главной цели человеческой жизни: Реализации всего своего потенциала в радости и гармонии. Пути, который и в процессе и в результате = успеху и счастью.

Мне 41 год, и я многое в своей жизни пропустила через свой опыт. На данный момент я живу смакуя каждый миг своей жизни и в своем мире я чувствую (именно ощущаю умом, телом и эмоциями) себя счастливой 95% всего времени бодрствования. При всем при этом, я активный деловой человек. Развиваю собственный бизнес и решения чаще принимаю по-мужски, головой! Есть такая методика, которая определяет психологический пол человека, так вот по ней Я – Андроген (гармония)) Сандра Бем ее автор, если ты ува-

жаемый читатель захочешь и себя померить). Я счастливая женщина и мама троих замечательных детей, практикующий психолог и бизнес-тренер, собственник бизнеса и просто человек) Женщина, как каждая из вас.

Цель данной книги:

Дать вам инструменты, чтобы ваша жизнь стала такой, какой вы ее представляете в самом лучшем варианте. Чтобы вы сказали себе, после того как внедрите техники описанные в этой книге в свою жизнь: «Сейчас я счастлив (ва) и становлюсь все счастливее, мне нравится то, что я делаю. Каждый мой день хорош и наполнен смыслом и радостью. Я знаю что я хочу и знаю как это достичь.»

Для этого я расскажу вам практические примеры из жизни моих клиентов, моей, и просто жизни людей, а так же дам практические упражнения, которые помогут вам сделать свою жизнь осмысленнее, радостнее и успешнее.

Особенно я рекомендую эту книгу тем Женщинам, которые стремятся сделать свою жизнь насыщенной и полноценной. Которые много работают и учатся, и, часто, в других сферах жизни, не успевают или не уделяют внимания. Или много уделяют внимания семье, но на саморазвитие, или даже на заботу о себе, совсем не остается времени.

Конечно, эта книга подходит и мужчинам и женщинам, не хотелось бы заниматься половой дискриминацией, но практика показывает, что женщины чаще хотят идти путем развития. Примеры, приведенные в книге бывают в жиз-

ни и женщин и мужчин.

Несбалансированная жизнь практически никогда не бывает здоровой и счастливой, может быть яркой как комета, но потом все же наступают последствия.

Например: Мужчина с утра до вечера на работе, делает карьеру, пашет, не жалея сил и здоровья, а потом оказывается, что дети, или воспитаны без него и не так, или уже выросли, любимую женщину совсем не видит и она уже от него отвыкла, или ее вообще нет. Друзья пропали, вокруг только те, кто от него чего-то хотят, а здоровье просто плачет и разваливается. В спортзал пойти некогда и так летит день за днем! Разве он плохо хочет сделать себе и своим близким, такой мужчина? Нет, конечно, просто другого пути он не видит. Кстати, в наше время, таких женщин тоже полно. Сколько 30 летних красоток и умниц даже замуж выйти не могут, или не успевают, так как ценность карьеры стоит на первом месте.

В общем полезно всем тем, у кого жизнь пока что не сбалансирована, а сбалансировать хочется!

Благодарю за помощь и поддержку моего мужа, всевышние силы, которые подарили мне мой опыт и возможность работать и учиться, моих клиентов, которые своей работой над собой, и с моей помощью росли и совершенствовались. Моих детей и детей вообще, которые учили меня креативности. Маму и папу за их сценарии, опыт и, конечно, за то, что они меня произвели на свет.

Уверена, что эта книга сделает вашу жизнь лучше. С удовольствием, почитаю ваши истории и отзывы, и смогу опубликовать их в следующих книгах, чтобы наш опыт и совместная помощь делали жизнь людей лучше.

Глава 1. ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ

История нулевая:

Точка отсчета – НОЛЬ. Между минусом и плюсом тоже НОЛЬ. Ничего и все – содержание этой цифры и практически можно сказать, что это точка гармонии.

Начну с себя. Как меня вообще занесло в психологию человека, и почему я считаю важным и необходимым издать эту книгу? Ответ в моей истории, ведь у каждого из нас свое предназначение и свой путь.

Начиная с 16 лет, когда в моей жизни возникали сложные ситуации, я искала ответ в книгах и практически всегда находила. Начиная с Американских позитивных психологов и плавно переходя к психологам отечественным. Сначала это был Дейл Карнеги, потом Николай Иванович Козлов, следующим моим увлечением был Литвак Михаил Ефимович, и его теория спермозавра, тоже, очень помогла мне в один тяжелый жизненный момент!

Потом Эрик Берн, Франкл, Юнг, Реми Блект, Стивен Кови, Карл Роджерс и другие, и меня потянуло все больше во все, что связано с психологией человека и способами делать жизнь лучше, пользуясь познанием себя, и умениями мудрых и эффективных людей.

Говорят человек делает то, что никак не может не делать, только тогда, когда придет время и боль. Вроде не прижима-

ло, но действительно, уже никак не могу остановиться. Как с 16 лет начала изучать всё, что найду интересным и полезным, так и по сей день с упоением читаю, слушаю, смотрю и, кажется, что и жизни не хватит, чтобы узнать все. Людям, с помощью моих знаний и опыта, начала помогать больше 10 лет назад. Очень приятно видеть как меняется жизнь других людей к лучшему, как они становятся радостнее и счастливее! Это самый лучший подарок для меня, как профессионала. Я выбрала для себя путь и миссию:

«Что бы я ни делала, в мире должно становиться больше счастья и любви»

Вот как-то так!

Современные авторы и коллеги так же очень интересны и полезны для выстраивания счастья и гармонии :

Радислав Гандапас мне интересен, как человек яркий и мощный, настоящий и высокого уровня профессионал. Ребята из Бизнес Молодости -своим драйвом и энергией, а так же стремлением к перфекционизму!

Зеланд Вадим – своим эзотерическим подходом и многослойностью. Можно вспомнить еще многих и многих других, но перейдем ближе к сути!

И самое сильное влияние на мое развитие оказывает мой муж, Андрей. Человек, который, что бы я не делала, куда бы я не шла, поддерживает меня в моем развитии. Когда мне казалось, что у меня что-то не получится или я устаю, это тот самый человек, который говорил и говорит самые важ-

ные и нужные слова, может обнять и расслабить, чтобы я дальше верила в себя и у меня все удавалось. Я реально чувствую от него настоящую любовь, которая помогает мне идти вперед и развиваться, быть счастливой и делать счастливыми других.

Эта поддержка незаменима никакими книгами! Наверное, мне очень повезло! Хотя, мир – это зеркало, и постепенно я разложила на стратегию понимание того, как я создаю себе именно такие отношения.

Конечно, я стараюсь узнавать все и обо всем, и переводить все свои знания в простые пошаговые схемы «От науки к жизни обычных людей»

Все это формирует мой системный взгляд и собственное видение мира, а так же, ежедневно, расширяет, хоть на капельку мой, как и каждого из вас, ограниченный мир. Я открыта и учусь, и планирую это делать всю жизнь.

Это позволяет сохранять бодрость духа и ума, энергию жизни и позитив.

И, знаете, что я для себя открыла?)

Все! Наука, религия, психотерапия, эзотерика, психология, бизнес тренеры – ВСЕ ВСЕ ВСЕ пишут в сущности об одном.

Человек становится счастливым, когда у него есть миссия, когда он любит себя, берет на себя ответственность,

постоянно развивается и повышает осознанность. Да, вроде просто) но ой как сложно, оказывается!

И, если вам это сейчас кажется только лозунгами или сказками, делайте простые действия из этой книги, и тогда прочувствуйте изменения через свой опыт. Давайте поговорим, когда дочитаете книгу до конца, посмотрите на истории из жизней обычных людей со стороны (все истории реальные, имена изменены) и измените свою)

История первая:

Летать весело или жизнь хороша всегда.

Пример из моей жизни:

Когда я была маленькой, мои родители много летали самолетами и ездили поездами. Отец военный, родственники в разных городах, и другие ситуации, которые двигали их по миру регулярно.. И сколько я помню, было полное ощущение от мамы, что это очень тяжело. Она постоянно нервничала, суежилась, нагнетала обстановку. летать и ездить было тяжело... хотя в глубине души мне очень нравилось лететь на самолете и смотреть на облака и карту местности, долго ехать на поезде и слушать стук колес... Маме было всегда очень напряжённо и плохо, она жутко уставала. Ее всегда тошнило или не тошнило, но напрягало... И ситуации всегда подстраивались под ее напряжение. Было полно всяких мелких проблем и не стыковок. Плюс все раздражало: мы с сестрой вели себя не как положено, не так ели не так

спали, самолеты и поезда были неправильные... у меня замечательная мама, но создать проблему на месте – это ее любимое хобби. Теперь понимаю почему)

Почему про это сейчас рассказываю?

Когда я уже была замужем, и мы куда – то летели лет 15 назад, у меня поведение было точно таким же как у мамы, прям по сценарию.. Боже, как тяжело все это... все эти переезды, даже если летишь отдыхать. Долетишь и еще день отходишь... Благо дело моему мужу хватало мудрости и терпения меня успокаивать, и создавать для меня идеальные условия.

Это давно изменилось во мне, и я хочу сказать вам, что к одним и тем же ситуациям в жизни можно относиться по разному, конечно это ваш выбор, но я выбираю позитив.

Несколько лет назад с детьми улетали на море, и приехали в аэропорт за 4 часа (ну не было пробок)), так вот раньше бы я... А тут, это было так здорово: мы катали друг друга на тележке, поиграли в крокодил (на радость улыбающимся иностранцам), порисовали совместную картину и даже не заметили, что уже время регистрации подошло)

Зарегистрировались быстро и с улыбкой, и пошли на паспортный контроль, весело и энергично, контролер увидев нас – отправила нас по пути бизнес-класса и было приятно (хотя экономом летели), потом мы прошли паспортный контроль, и нам 2,5 часа до самолета): мы пошли с детьми в детскую комнату (где дети играют, а взрослые сидят надув

от важности щеки и делают детям замечания).

Мы разулись все, втроем, и пошли играть вместе) Время пролетело незаметно и весело, а главное: во взаимодействии с детьми и радости.

Чуть на самолет не опоздали), а в самолете напротив меня была мама (очень уставшая и раздраженная) с малышкой месяцев 7.

Как интересно совпало, подумала Я, ведь мне, по плану, для развития голоса, еще и мимическая гимнастика каждый день положена). Я начала строить рожицы малышке, и все три часа полета она была моя. Мы зарядили друг друга позитивом и энергией, и мама ее под успокоилась. Мой средний сын Даня также в эту игру включился замечательно)

Прошли паспортный контроль одни из первых и, пока ждали чемоданы, подружились с сыном и дочкой гонками на тележках... и уже чемоданы, встречающие. Этот день был чудесным, несмотря на то, что мы его провели в дороге. Мы все вышли заряженные позитивом и энергией, а вовсе не уставшие!!

Здравствуй, море!

От вас зависит ВАШЕ отношение к той или иной ситуации. А от отношения – ваша энергетика и качество жизни! Но иногда, люди настолько привыкают **ежеминутно выбирать чувствовать себя плохо, что это начинает им казаться нормой жизни.** Они так ПРОСТО живут, не задумываясь. Их мир – зона привычного ДИСКОМФОРТА.

Какой вообще этот мир? Реальность?

Мир каждого из нас ограничен нашим пониманием, субъективен. Мир и мой, и ваш состоит лишь из трех составляющих: прошлый опыт (память о нем), привычки и настрой. И каждый воспринимает все, что происходит вокруг через эту призму. Объективная действительность наполняется смыслом, для каждого своим, и тогда мы смотрим на нее через свои очки, а у каждого они разные: черные, серые, розовые или прозрачные. Какие на вас?

История вторая:

Одна обычная семья, одни обстоятельства: муж – счастлив и энергичен, жена без сил и без отдыха.

В силу своей профессии, мне очень нравится наблюдать за людьми. Там, где мы проводим время семьей летом, в нашем доме живет семья, которой со стороны я всегда любовалась. Подтянутые спортивные мама с папой и двое погодков сыновей. Рано встают, всегда улыбаются, много занимаются разными видами спорта, осанки королевские у мужчины и мальчиков, постоянно в движении) Со стороны чудесная семья, каких редко увидишь. Пару лет назад мы познакомились, по ценностям мы схожи, вместе на пляже играли в волейбол, говорили о поверхностных делах, которые связаны с нашим домом, в общем приятное и конструктивное общение.

Как-то разговорилась с женщиной, когда она была одна, назовем ее Еленой. И картина моего восприятия этой семьи

кардинально поменялась.

Мы разговорились с Еленой, стоя в волнах чудесного чистого моря, об отдыхе. Я восхищалась тем, как я рада, что я на море, и как мне чудесно здесь проводить время с детьми и заодно работать. А она устало, с грустными глазами сказала мне, что она очень устала, и ей не нравится такой отдых. Не нравится, что она постоянно то с детьми, то с кастрюлями. Живет в вечном напряге, нет сил, постоянно в удовлетворении чужих потребностей: Потребностей мужа и двух сыновей 7 и 9 лет. «они то отдыхают, а нет, – сказала она.

«А какой отдых вам бы понравился», – спросила я ее.

«Не знаю», – сказала Елена, «я уже 10 лет отдыхают только так. Периодически срываюсь на мужа и детей, пытаюсь поспать в обед, выгнав их из комнаты, но не получается.

Я так устала...», и она заметно погрустнела.

«А мне казалось, что у вашей семьи все очень хорошо», – сказала я.

«Да, я очень стараюсь, чтобы так выглядело. Муж не терпит моих плохих настроений и претензий»

«А что бы вам хотелось поменять», -спросила я.

«Ничего не изменишь», – грустно вздохнула Елена, причём нужно сказать, что лет ей не более 30, – «у меня очень авторитарный муж, как он сказал, так и надо делать, я уже 10 лет дома сижу, все делаю, совсем нет сил».

«Он вас покусает, если вы сделаете то, что нужно вам, а не ему?), – спросила я

«Нет, конечно, улыбнулась она, и не бьет и не орет, все спокойно. Но я сама его приучила, и он даже чашку за собой не моет, и кашу себе положить не может, и мальчики так же себя ведут. Я как связана по рукам и ногам»

«Вы не работаете?», – спросила я.

«Нет», – сказала она, хотя я юрист, но это совсем невозможно, он меня не отпустит...

И чем дальше мы разговаривали, тем больше находилось причин грусти этой красивой молодой стройной женщины именно в муже.

И маму он свою больше ценит, и деспот, и детей больше любит, чем ее, и его мнение важнее, и его потребности должны удовлетворяться и любит он только себя.

«Может быть, вам что-то поменять в себе, к психологу походить или добавить хобби или работу в вашу жизнь?»

«Нет», – сказала она, – это невозможно, и я боюсь. Да и я забыла все уже, и дети постоянно во мне нуждаются и он. Вот его бы к психологу отвести, это бы помогло».

«К сожалению, менять можно только саму себя», – сказала я. «Только это может быть эффективно».

«Эх, – вздохнула она, «я подумаю.»

«Приходите утром на пляж заниматься йогой», – предложила я.

«Я постараюсь, отпросился у мужа», – сказала Елена, «он ведь даже кашу себе не положит сам, а я буду виновата».

Муж же, назовем его Александр, постоянно на позитиве.

Сколько раз у меня случилось с ним побеседовать, его разговоры были очень четкие и уверенные. Он точно знает, что хочет, и это делает. Самовольно всю ответственность взвалил на себя: за бизнес, детей (их воспитание), как и где отдыхать семье, когда и какую варить кашу и каким навыкам учиться самому. Ни разу, за все время знакомство я не видела его с опущенными плечами, или без улыбки, хотя бы даже глазами.

Было видно, даже на отдыхе, как он ставит цели и их достигает.

Вот такая история, мой уважаемый читатель, по-моему грустная. А можно ли что-то поменять в ней? Учитывая то, что муж Елены адекватный и позитивный человек, который старается брать на себя ответственность за все, и иногда перебирает.

Где выход или путь к радости жизни для Елены?

Попробуем с вами вместе найти ответы на эти вопросы по мере повествования.

История 3:

Панические атаки. Мария 35 лет.

Мы знакомы со следующей героиней много лет, и много лет она шла целенаправленно к тому результату, к которому пришла сейчас: Панические атаки.

Как шла, скажите вы? А вот так:

Родилась белокурая красавица в семье. Мама у нее была очень авторитарная, гиперопекающая и сидела дома, а папа все время работал, и спасался от маминых претензий либо в алкоголе либо в рисование картин, периодами у него было. Мария-Красавица была в детстве: яркая, бойкая и веселая, но с каждым годом давление мамы делало ее все грустнее и грустнее. Ее ярко голубые блестящие глаза становились тусклее с каждым днем. Мама точно знала как правильно: правильно была постоянно убираться и сидеть дома. Конечно, в свою очередь, у мамы была очень тяжелая судьба. Вообще для многих людей – судьба – это 100% влияние. Сценарии несчастной жизни передаются из поколения в поколение. (ссылка на книги по сценариям).

Девочка с каждым днем становилось все грустнее и грустнее, ей очень нравилось уходить от маминых требований в мир иллюзий: когда она много и вкусно кушала, и Мечтала о чем-то своем. Когда она стала взрослой, она встретила спокойного и покладистого юношу. Он вырос в очень тихой и спокойной семье. Они поженились, И стали жить вместе, так быстро, что никто даже не успел опомниться. Очень хотелось наверное нашей красавице стать свободнее от мамы.

Оказавшись В отдельной квартире Мария мгновенно превратилось в свою маму: она постоянно убиралась, высказывала претензии мужу: ей все не нравилось и все не устраивало, а муж тихо и спокойно выполнял все ее приказания.

От этого она злилась еще сильнее, она все больше лежала

на диване и руководила им. Она устала и он устал от этого, жить стало как-то совсем тяжело. Это потому что нет детей, решили они, и завели ребенка.

Мария совсем не следила за своим здоровьем и беременность оказалась очень тяжелой у нее произошел гормональный сбой, и она потолстела еще сильнее. Увеличение веса и ее недовольство росло с каждым днем, она все больше ругалась: дочь подросла и теперь Мария высказывала претензии и дочери, продолжая лежать на диване.

Шло время, вес рос, недовольство росло, состояние ухудшалось. Привычные социальные сети, в которых Мария жила, не приносили радости и удовлетворения. Росла обида на родителей, на мужа, да и дочь раздражала жутко. По утрам не хотелось вставать. Все доставали со своими разговорами, что нужно худеть и искать работу, особенно мать. И в какой-то момент случился первый приступ. Это было что-то страшное. Марии показалось, что она умрет. Ей стало очень страшно внутри, заколотилось сердце, ее бросало то в жар то в холод, ей казалось что она не выдержит. У нее кружилась голова и отнимались ноги. Ей не хватало дыхания и колотил озноб. Жуть. Тревога становилась невыносимой. Это случилось просто так, без причины, когда она шла в магазин.

Через несколько минут приступ паники прошел, но страх остался. Стало страшно выходить на улицу. Через некоторое время приступ паники повторился. Мария подумала и решила, что пора обратиться к врачу. Ей провели обследование,

и кроме ВСД (этакий российский диагноз, включающий все) и того, что было и раньше, ничего не нашли. Терапевт настоятельно предложил обратиться к психотерапевту.

Психотерапевт выслушал Марию, всю историю ее жизни и предложил лечь в клинику, для стационарного лечения и наблюдения. В клинике Мария принимала таблетки, много беседовала с психотерапевтом, там у нее был режим питания и спортивных нагрузок, стало легче. Медитации помогли сделать паники реже, и проживать их спокойнее. Однако, Мария из всех внутренних сил сопротивлялась этой работе. Как ей надоел этот режим!! Она часто саботировала задания, и пройдя курс лечения, самый минимальный, сбежала домой.

Раз в неделю она посещала психотерапевта, и они продолжали разбирать ее жизнь. Мария согласилась, но не осознала то, что атаки не просто так в ее жизни. Они результат всей ее жизни, привычек и настроения. Однако это знание не меняло поведение Марии, она начала сильнее давить на мужа и дочь, манипулировал, что скоро умрет, и они стали еще грустнее. Когда на сеансах психотерапевт спрашивал об изменениях, Мария сказала, что ее достала эта терапия, и работа над собой и радость в жизни не для неё. Судьба такая.

Вскоре муж начал пропадать вечерами и приходил выпивший. Ее дочь начала регулярно устраивать истерики. И Мария укоренилась в мысли, что у нее тяжелая судьба. Снова начала много есть и сидеть в соц сетях в поисках поддержки.

Жизнь потекла дальше, своим чередом, в направлении в каком, как вы думаете?

Никаким образом я никого не осуждаю, я в данной истории описываю выбор людей «как быть, как себя чувствовать, и что делать», хотя и не осознанный. Возможно эти истории смогут помочь вам, дорогой мой читатель, посмотреть на себя со стороны. Осознание того что происходит, оценка и реальное намерение изменить – только это может помочь начать строить именно свое счастье.

Каждый из нас каждый миг своей жизни выбирает свой настрой и своё поведение. Кто-то способен брать на себя ответственность, кто-то старается ее избегать. Кто-то живет свою жизнь сам, а кто-то отдает свою жизнь в руки другим, судьбе, событиям, стране... Как лучше, как думаете? Как у вас?

Мне, например, нравится своей жизнью управлять и выстраивать ее шаг за шагом, опираясь на реальность, конечно)

Глава 2. Стратегии жизни человека. Начало Практикума

Разные жизненные стратегии могут быть у людей. По наблюдению моему, и по описанию и наблюдению коллег, могу выделить четыре основные жизненные стратегии. Давайте рассмотрим эти стратегии к чему они ведут, а вы определите свою.

Стратегия «жертва обстоятельств»: Я договорюсь сама с собой, о том, что мне многого не надо, или надо но так чтобы судьба. Такой человек мало старается давать ресурсов миру и людям, старается делать как можно меньше, и как можно меньше за все брать на себя ответственность. Чаще всего ОНА от жизни и людей ничего не получает, но договаривается сама с собой, что и этого достаточно. У всех так. Все как у людей, и мне хватит. Подумаешь, есть богатые (они разворовали) и счастливые (потому что богатые, или потому что притворяются). Да и вообще, «От добра добра не ищут» и «Посмотрите, что в мире творится! Не до жиру, быть бы живым»

А вот если бы не мама с папой, не страна, не кризис, не внешность моя, если бы мне повезло, то я бы!!! А так, ничего не изменишь, судьба такая. Нет смысла и барахтаться, все равно ничего не изменишь. **Главное в этой стратегии – это отсутствие ответственности за свою жизнь,**

поступки и за их отсутствие, за свои мысли, за все . Всегда есть кто-то, кто повлиял и виноват: в крайнем случае бог.

Не узнали себя? Поехали дальше)

Стратегия «паразит». О, это прекрасная, очень выгодная, правда ограниченное время, стратегия жизни. Мне все, а я за это ничего.

Присосаться к кому-нибудь и питаться, только даже в животном мире у паразитов печальная судьба..... прямой путь в «жертвы жизни».

Представим себе красавицу, которая решила, что она подарок для любого мужчины и он ей уже сразу и по определению все должен. Долго ли будет счастливой и беззаботной ее жизнь «паразита» с этим мужчиной?

История одной красавицы:

Жила была одна красавица Анастасия. Натуральные рыжие волосы, правильные красивые черты лица, точеная фигура. Была она солнечная и веселая. У нее были отец, мать и сестра. Жили они в обычном поселке, недалеко от школы. С детства у Анастасии было много друзей, она была веселушкой и душой компании.

Когда ей исполнилось 18 лет, она встретила замечательного доброго, спокойного обычного парня. Им было здорово вместе. они проводили много времени за совместным общением, общими увлечениями. Строили планы на будущее. Жизнь была своей обычностью и теплотой прекрасна.

У нашей красавицы была старшая сестра Софья. Софья,

конечно, тоже была Красавицей и умницей, У Софьи было много неудачных романов, но она долго оставалась светлой и хорошей, и мечтала о семье. Однажды Софья встретила настоящего принца. Но, принц в ее сказке был женат. Не стала унывать Софья, тем более их мама ее поддерживала, что она достойна самого лучшего и из семьи так из семьи... Ему там все равно плохо. Долгими усилиями, ручьями слёз и другими стараниями принц все же женился на Софье. И начали они жить «долго и счастливо».

Самое главное, что из этого счастья поняла Софья: что все и всем изменяют, главное быть стервочкой, быть королевой. Ей очень нравились дорогие наряды, путешествия и другие радости богатой жизни. И из светлой и наивной умницы красавицы Софья превращалась в светскую львицу, которая съест кого угодно.

Хотя периодически нервничала и ревела в подушку ночами, иногда терпела унижения мужа, иногда неуважение от жен его богатых друзей, но она, в том числе и стараниями своей мама, отрастила когти, железное сердце и умение держать удар.

Периодически Софья с мужем устраивали праздники и балы, и Анастасия со своим молодым человеком тоже там всегда присутствовала. Анастасия устроилась на работу к принцу Софьи. Она чувствовала, вкушала, ощущала всю «радость» богатой жизни сестры. Но была вполне счастлива пока...

Регулярно мама и Софья в разных житейских ситуациях, которыми во всех подробностях делилась Анастасия, говорили ей, что Он ее не стоит. Ведет себе не так, какое будущее с ним. и, вообще, она такая красавица, а он...

Ну, в общем, расстались Анастасия со своим обычным парнем.

И она искренне поверила, что будет как у сестры, она ж Звезда, Красавица! Тем более и мама и Софья, и муж Софьи ей постоянно об этом говорил...

Она на работе встретила ну прям принца, он был богат и почти партнёром принца Софьи. Ура!!!!!!

Счастье!!!!!! Она начала вести себя как принцесса, капризы, поведение как у сестры, требования и желания, наряды, поездки, праздники... Тепла и внимания только в этой паре не случилось. И Анастасии становилось все тоскливее и тоскливее. Много недостатков и проблем в нем тут же нашли мама и сестра в новом мужчине девушки... Пришли к выводу, что не достоин... И тут, на счастье, прям на работе она встречает принца вновь, правда он женат. Но у сестры же получилось! Получиться и у меня! Тем более меня поддерживает сестра. У сестры к тому времени уже были дети от ее принца, много накопленных обид и проблем, и мечты завести любовника (все же так живут). И мама рассказывала, как много любовников у нее было, и с папой ХОРОШО все. Учтите девочки) и девочки учились! У них же самая лучшая мама на свете, не просто мама, а подружка!

И у Анастасии получилось. Этот принц тоже, как и Софья, развелся с женой, и вот оно счастье. Понеслось: праздники, гулянки, путешествия, наряды, современные прогулки: мальчики отдельно-девочки отдельно. Как здорово, живем одной знаменитой большой семьей под протекцией мамы. У нас у всех есть принцы, счастье, деньги... Вот только человеческого тепла, внимания, близкого общения и детей снова не было. И, иногда было очень больно и печально Анастасии. Но они вместе с Софьей и мамой решили, что снова не тот! Да и изменять начал... Не тот. Не настоящий принц!

Расстались... В то время все предыдущие молодые люди уже обзавелись семьей и детьми. А она, когда встречала их, говорила: «он все еще меня любит, только не тянет. Я ж красавица, а он?! Вот и нашел себе простушку, страшненькую!»

Они долго обсуждали с мамой и сестрой, как они много потеряли, ее бывшие женихи, и как они несчастны без Анастасии, ну точно, несчастны!!!

А она достойна лучшего!!!!

В это время принц Софьи богател, праздников становилось все больше и Анастасия много времени проводила в семье Софьи. Видела как здорово быть богатой, счастье совсем не обязательно, любовь можно и на стороне (Софья все же нашла себе отдушину и совсем не принца, но который её очень любил) ... И мечтала уже о принце по круче и побогаче... Из новых знакомых принца Софьи, из ее красивой жизни.

Софья дарила Анастасии дорогие вещи, машину, квартиру... Что еще нужно? Достойного найти, чтобы нравился всем и маме и Софье.

Время шло... 33 года уже нашей красавице, она стала циничной, раздражительной, ворчливой и очень надменной. В каждом человеке вокруг она видела море недостатков, и точно была во всем права!!!

Я ж прекрасна! Я достойна Самого лучшего! Да! Да! Говорили мама и Софья. «А мужики все одинаковые, так лучше богатый пусть»

«И вообще жизнь праздник, и у меня все есть, а для здоровья я итак найду!!!» Повторяла она, когда было очень плохо одиноко...

Все подружки замуж по выходили, у многих родились уже вторые дети.

Анастасия иногда обсуждала с Софьей, как все эти замужние несчастные живут с такими ужасными мужчинами, я так точно не хочу!

И была одна. И праздники радовали все меньше, и дорогие вещи. Она искала подтверждения своей ценности в соц сетях, выкладывая туда море фотографий своей красоты и веселой жизни, и соц сети радовали! Все завидуют мне, думала она! Все у меня прекрасно.

А то что тоска, море психосоматических болезней, одиночество, – так у всех так. Ерунда! еще встречу своего принца!

Вот такая сказка... печальная... Но может еще будет все хорошо, у красавицы Анастасии...

Думаю, вполне возможно, если она проанализирует свой путь и подумает, что в мире действительно ценно.

Или сама разберется, или сможет прийти за помощью к психологу. А не к сестре и маме... Время покажет.

А очень хотелось, может вовсе и не осознанно, как клещ, присосаться, и жить припеваючи. Часто ли возможно жить, паразитируя, и к чему это ведет? Разберём позже

Кстати, каждая история в этой книге многослойна, как собственно каждая индивидуальная жизнь и все в ней взаимосвязано. С каждой страницей вы будете узнавать себя и других все лучше и, возможно, увидите все слои реальности. Мудрый человек ВЕДЬ учиться на своих (именно на своих, но с первого раза) ошибках, умный на своих постепенно, а дурак вообще не учиться)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.