

# ИРИНА ШАБАНОВА



## СЧАСТЬЕ БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ

КНИГА О ЖИЗНИ И ЛЮБВИ

12+

Ирина Шабанова

**Счастье Быть Женщиной**

«ЛитРес: Самиздат»

2014

## **Шабанова И.**

Счастье Быть Женщиной / И. Шабанова — «ЛитРес: Самиздат»,  
2014

Первая книга Ирины Шабановой изданная в 2014 году станет твоим помощником на пути, под названием Счастье. Научит любить и заботиться о себе. Грамотно выстраивать отношения с близкими. На простых жизненных примерах автор показывает выход из сложных жизненных ситуаций.

# Ирина Шабанова

## Счастье Быть Женщиной

В книге «Счастье Быть Женщиной!» Ирина Шабанова делится своим опытом, который был приобретен благодаря поиску своего Пути.

Ирина – жена, мама, бабушка, успешная и счастливая Женщина, как она любит говорить о себе сама; автор одноименного семинара и множества статей на тему успеха и психологии отношений.

Она является вдохновителем женщин на пути к счастливой жизни, консультирует их и сопровождает, делится своим опытом.

Ирина уверена, что главное предназначение каждой Женщины – Быть Счастливой! Именно БЫТЬ, а не стать. Ведь Счастье это не цель, Счастье – это Путь.

### СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарю свою дочь Марию. С ее появлением в моей жизни открылся удивительный женский мир, о котором я даже не подозревала.

Я благодарна своей замечательной семье, которая выдержала мой путь становления. Это было нелегко для всех.

Я благодарна своим друзьям и коллегам за поддержку моих взглядов, за дружбу, доверие. Я очень ценю наши отношения и дорожу ими.

Я благодарю Судьбу и Вселенную за жизненные уроки. Иногда они казались непосильными, но именно эти уроки дали мне тот опыт, который позволяет сегодня помогать другим.

### ВВЕДЕНИЕ

Женская тема сегодня очень популярна и востребована, так что вряд ли я смогу сказать что-то новое. Однако написать эту книгу – потребность всей моей сути. А это значит, что она кому-то обязательно нужна. В этом я абсолютно уверена. И поэтому пишу ее и для тебя, моя читательница.

Какая ты? Скорее всего, женщина ищущая. Женщина, у которой много вопросов и к себе, и к окружающему миру. Буду рада, если в этой книге ты найдешь ответы на некоторые из них.

Я приглашаю тебя в небольшое путешествие. Путешествие по нашей с тобой жизни. Давай вместе посмотрим на некоторые ее моменты со стороны. Только так мы сможем увидеть те ошибки, которые совершили, а возможно, продолжаем совершать. Наша жизнь – это работа над ошибками. Помнишь, как в школе? Изучил тему – написал контрольную, исправил ошибки; усвоил их – перешел к другой теме, а затем в другой класс. Жизнь – это та же школа. Только вместо двоек мы получаем проблемы, болезни и другие неприятности.

Давай вместе посмотрим на прожитую часть нашей жизни. Посмотрим со стороны, как на спектакль с нашим участием. Чего-то, вероятно, не было в твоей жизни, а что-то было. Это собирательный образ женщины. Это мой опыт и опыт ближайшего моего окружения.

Наша главная задача – быть счастливой, быть Женщиной. Для этого мы рождаемся. Это наш Путь!

### ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ...

Какое замечательное слово – Любовь! Как долго я не понимала его истинного значения! Мне казалось, что любовь – это в первую очередь жертвенность. Я всегда жила для кого-то.

С детских лет я угождала всем и всегда. Для меня очень важно было, как я выгляжу в глазах других и что обо мне подумают. Подобное отношение к себе перенеслось и во взрослую жизнь. Почему так происходит?

Как ни странно, человек живет в угоду другим только потому, что не любит себя. Осознать неправоту в этом вопросе Жизнь заставила меня очень жестким способом. А как же иначе – ведь мы порой совсем не слышим шепота Вселенной. Со временем ее голос становится все громче и громче, а порой переходит в крик. И все ради нашего роста! Теперь я это знаю точно.

Как же научиться любить себя и окружающих? Как развить в себе это чувство? Давай для начала пробежимся по нашей с тобой жизни и посмотрим на нее со стороны. Изменить что-то можно, только осознав свои ошибки. А для этого нужно провести анализ и выявить их. Так произошло со мной. Так происходит и со многими окружающими меня женщинами. А ты готова к серьезной работе над собой?

Мы совершаем ошибки в проявлении любви и лишаемся этого волшебного чувства. А поскольку Любовь – это Энергия, постепенно, к годам этак 40, наша жизнь превращается в пустую, как нам кажется, и бесперспективную. Есть женщины, которые приходят к такому состоянию немного позже, часто с выходом на «заслуженный» отдых. Это происходит только потому, что им некогда думать о таких «несерьезных» вещах, они заняты делом.

Это про меня. Я и не подозревала, что совсем не разбираюсь в этом вопросе, пока не познакомилась с книгами Анатолия Некрасова. Я стала применять принципы, описанные в этих книгах, в своей жизни, и все стало меняться. И теперь это мой опыт. Буду очень рада, если он пригодится и тебе! И, возможно, тебе тоже захочется передать его дальше. Так расходятся круги по воде от брошенного камешка. Пусть и наша Любовь распространяется в пространстве и во времени, меняя судьбы людей. Особенно женщин. Ведь счастливая и любящая женщина – это источник счастья и для ее окружения!

#### ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Первое, что тебе необходимо будет сделать, – полюбить себя. Для начала давай определимся с понятием Я.

Я – это, конечно, тело. Заботишься ли ты о нем? В чем эта забота выражается? Вспомни свою «прошлую» жизнь, мне сложно представить, как выдерживало мое тело такое кошунственное отношение к нему! Мало того, что я постоянно истязала его на шести сотках, так еще и катастрофически недокармливала, не ухаживала за ним должным образом и не давала ему полноценно отдохнуть. Неудивительно, что с годами я насобираала увесистый багаж всевозможных болячек. Серо-зеленый цвет лица, тусклые волосы, нехватка энергии. Но больше всего я помню выражение своих глаз... В них отражались усталость и какая-то потерянности. И еще я очень боялась приближающейся старости.

В современном мире модно быть молодым. Индустрия красоты сегодня работает исключительно с этой темой. Если раньше очень ценились ухаживающие процедуры, уделялось большое значение качественной косметике, то сегодня большим спросом пользуются методики омоложения кардинальные, такие как инъекции, пластика, всевозможные нити и аппаратные методики. Ничего не имею против, если только эти меры предпринимаются одновременно с общим омоложением организма. В противном случае женщина напоминает некую куклу с тусклыми глазами. Ведь молодость – это не только отсутствие морщин на лице. Это в первую очередь состояние души. И именно в глазах отражается это состояние.

Бывает и другая ситуация. Женщина чувствует себя молодой, а внешностью своей не занимается. В таком случае она также выглядит негармонично и неестественно. Гармония важна во всем. И если ты выбрала путь настоящей Женщины, здесь не может быть мелочей.

Я научилась ухаживать за собой только в 45 лет. До этого возраста понятия не имела, как и с помощью каких средств это следует делать и, тем более, как выбирать эти средства.

Моя неосведомленность в этих вопросах возникла и от недостатка времени, и от агрессивности рекламы. Все, что рекламировалось, то я и покупала. Зачем думать, если за тебя все уже решили?

Со временем я научилась разбираться и в косметических средствах, и в их составах. Но сегодня я знаю и много другой полезной информации на эту тему. Например, что молодость и красота нашего тела, качество кожи, стройность и подтянутость зависят не только от чудодейственных препаратов, рекламируемых всеми источниками средств массовой информации. На красоту и молодость также влияет наше питание. Сегодня быть молодым, не обогащая питание биологически активными добавками, невозможно. Мой девятилетний опыт в нутрициологии дает мне основание утверждать это. Нутрициология – это наука о питании клетки, она позволяет понять, почему происходят в организме те или иные процессы, и как с помощью биологически активных веществ их изменить, замедлить, а иногда и предотвратить. Питанию я посвятила отдельную главу, так как считаю, что с этого лучше всего начинать проявлять заботу и любовь по отношению к себе. Это доступно, просто и понятно.

Однако Я – это не только тело, Я – это определенно нечто большее. Надеюсь, что сегодня мало кто в этом сомневается. Духовное развитие – это важная составляющая любви к себе. Мне кажется, что основной задачей для развития души является реализация своего потенциала. Задача стать для себя выдающейся. Стать собой.

В детстве я мечтала стать доктором. Правда, с возрастом включился мой разум и сказал: «Как же ты будешь лечить людей, если боишься крови?» И я испугалась. Потом я решила стать учителем. И я опять испугалась, когда увидела, как тяжело было нашей новой учительнице, только что закончившей ВУЗ. Ее почти на каждом уроке доводили до слез наши ребята. Так мои две любимых профессии были вычеркнуты из жизненных целей.

Я занималась разными вещами, часто меняла сферу деятельности. Каждый раз интерес к новой работе пропадал очень быстро. Мне было всегда чего-то мало. Теперь я четко понимаю, что детские мечты, связанные с профессиями врача и учителя, – это мое неосознанное желание служить людям. Я же, продолжая работать бухгалтером, финансовым директором, самореализоваться бы точно не смогла. Нынешний же мой труд – это лучшее, о чем можно было мечтать! Жизнь откорректировала мои мечты. Она наградила меня более ценным видом деятельности. Не думаю, что, работая в современной медицине, я смогла бы помогать людям становиться здоровее. Или, будучи учителем в школе, давать больше знаний, чем сейчас, когда я занимаюсь полезной просветительской деятельностью.

Помнишь ли ты, о чем мечтала в детстве? Если нет – начни вспоминать. Возможно, Вселенная уже отчаялась и забыла о тебе. Напомни ей о своих желаниях. С этого момента в твоей жизни могут начаться чудеса. Только не спугни их. Принимай с благодарностью!

Стать успешной, осознать себя успешной в деле, которое является истинно твоим, – большое счастье. И не важно, что это будет: воспитание детей, приготовление вкусных блюд, вышивка или бизнес. Важно только одно – это должно быть твоим!

Как меняется женщина, нашедшая себя! Она расцветает, становится необыкновенно женственной и привлекательной.

### ЛЮБОВЬ К МУЖЧИНЕ

Второй круг Любви – это любовь к мужчине. Как жаль, что я не знала этой информации в начале семейной жизни. Сколько было пролито слез, сколько было обиды на мужа. Я не понимала, почему он так требует к себе внимания. Ведь мое внимание полностью занято детьми, неужели ему это трудно понять! Я ведь хорошая мать, я «должна» это делать.

Мы ругались исключительно из-за детей. Я протестовала, когда он пытался их воспитывать своими мужскими методами. Я оберегала своих ненаглядных мальчиков от его грубости и недовольства. А в итоге я вредила себе, мужу и самим детям. Сколько впоследствии пришлось вложить труда в налаживание отношений как с мужем, так и с детьми!

Итак, почетное второе место после тебя самой в очереди за любовью принадлежит мужчине.

Любовью к мужчине нельзя назвать удовлетворение его прихотей и исполнение его желаний. На первом месте всегда должны стоять наши собственные ценности. Любовь к мужчине – это принятие его своим партнером по жизни. Уважение, доверие и забота. И преданность. Осознание мужчиной того, что ты являешься единственной женщиной для него, делает мужчину счастливым и любящим.

С самого начала нашей совместной жизни с мужем (а мы в браке более 30 лет) я угождала ему, показывая свои гастрономические таланты. Завтрак, обед и ужин с разнообразием блюд. И обязательно свежеприготовленных. Я не понимала, как можно готовить на несколько дней сразу. Мой день начинался и заканчивался у плиты. Остальное время, проведенное не на работе, я проводила за уборкой. Вы думаете, муж ценил мои усилия? Или он больше меня любил за это? Нет, конечно! Он даже этого не замечал. И частенько делал замечания, если что-то было не идеально в доме. Более того, оказалось, что ни муж, ни дети не помнят, как я угождала им во всем. Не помнят моих фирменных корзиночек. А я их выпекала на каждый праздник более чем по пятьдесят штук! Это такие вкусненькие пирожные с белковым кремом и свежими фруктами!

Сегодня я часто сталкиваюсь с тем, что женщина, увлекшись интересным делом, перестает им заниматься в угоду своему мужу. «Муж не хочет, чтобы я уходила из дома в выходной». «Я не могу пойти на семинар, надо ехать на дачу, муж обидится». Если ты сегодня жертвуешь собой, рано или поздно внутри возникнет чувство несправедливости, и начнутся упреки, которые точно не будут способствовать укреплению ваших отношений. Но как только ты научишься мягко отстаивать свои интересы, отношения начнут крепнуть. Появится самоуважение и, как следствие, уважение со стороны мужа как лично к тебе, так и к твоим интересам.

Раньше мой муж был жутким домостроевцем. Уйти без него из дому было нереально, а сам ходить особо он никуда не хотел. В нашей семейной жизни я чувствовала себя узницей. Я не знала, что мне делать. Расставаться с ним я точно не планировала, ведь это моя большая и единственная любовь. Мы учились с ним десять лет в одном классе, жили на одной улице. И долгое время я была тайно в него влюблена. После окончания школы нам было суждено разъехаться, но, встретившись на свадьбе нашей общей подруги, мы поняли, что хотим быть вместе.

Я и не подозревала, что после свадьбы все окажется совсем не так, как мечталось в юности.

Быт, заботы, рождение детей потихоньку погасили нашу страсть. Собственнические наклонности моего мужа стали проявляться сильнее и сильнее. И я уступила... Уступила на долгое время, подавив в себе и лидерские качества, и свои интересы в угоду своему любимому.

Когда же я поняла, что так жить больше не могу и не хочу, то выбрала для себя тактику постепенного освобождения. При этом относиться к мужу стала с этого момента намного внимательней. Перестала обижаться, начала больше проявлять заботу и уделять ему больше времени. Если он начинал ворчать, я со всем тихо соглашалась и продолжала делать по-своему. Постепенно все стало меняться. Сегодня мой муж – самостоятельный, настоящий мужчина, который может позаботиться и о себе, и обо мне. И утром кашей, скорее, он меня накормит, чем я его.

Моя забота к нему сегодня проявляется в других вещах, в помощи и поддержке его здоровья как физического, так и психологического. Здоровье мужчины, его долголетие зависят от нас, женщин. Был период, когда у мужа здоровье начало сильно ухудшаться. Постоянные стрессы на работе и лишний вес дали о себе знать. Стало повышаться давление, появились страхи. Это был тяжелый период для меня. Муж стал вызывать жалость, и появился большой

соблазн продемонстрировать ему эту эмоцию. Но я понимала, что жалость – это не Любовь. И решила не потакать его слабостям. Сначала он обижался, что я не хочу его лечить. Потом начал злиться, когда я предлагала для решения альтернативные варианты, к этому времени я уже получила образование нутрициолога. Но, как говорится, нет пророков в своем отечестве. Пришлось подождать, пока муж созрел и понял, что я хочу для него лучшего. Сейчас он ходит в тренажерный зал, имеет хорошую фигуру и забыл про свои болячки.

## **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.