

ИРИНА  
МАСЛОВА

МЕТОД

«ГЕНЕЗИС»

ПОЛЮБИ СЕБЯ БОЛЬШЕ СЕМЬИ И РАБОТЫ

Ощущение достаточности на уровне  
эмоций, определение себя как  
достойной дают вам стимул и энергию  
делать вашу жизнь еще лучше и ярче.

ИРИНА МАСЛОВА



Матрица психологии

Ирина Маслова

**Метод «Генезис»: полюби  
себя больше семьи и работы**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.92  
ББК 88.52

**Маслова И.**

Метод «Генезис»: полюби себя больше семьи и работы /  
И. Маслова — «Издательство АСТ», 2021 — (Матрица  
психологии)

ISBN 978-5-17-115576-6

Есть огромная разница между «быть» и «казаться». Когда вы притворяетесь, что у вас все хорошо, — это не про радость, а про защиту. Любой успех — это взрослая позиция, позиция ответственности. Если вы чувствуете, что с вашей жизнью что-то не так; если у вас нет опыта либо привычки инвестировать во внутренний рост, то эта книга именно для вас. Прочитав ее, вы поймете, что с вами все в порядке и вы со всем справитесь. Задача метода «Генезис» — найти те моменты в жизни, когда первичные эмоции были в острой фазе, пока они не перешли в подавленное состояние. Приняв свои эмоции, проживая горе, вы признаете свое право на счастье и находите новые решения — ваша реальность меняется: здесь и увеличение дохода, и близость в отношениях. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-115576-6

© Маслова И., 2021  
© Издательство АСТ, 2021

## Содержание

Введение	5
История успеха	9
Точка Б	10
Как женщины приходят к таким результатам и как к ним придете вы	12
Для кого эта книга	17
Часть I	18
Глава 1	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Ирина Маслова**

## **Метод «Генезис»: полюби себя больше семьи и работы**

### **Введение**

Я помню первое посещение Красной площади. Только сошла с поезда – переехала из маленького провинциального городка, оставив научную деятельность в вузе, друзей и семью, с романтической целью создать консультационный центр, в котором будут оперативно помогать людям решать их острые проблемы.

В короткой джинсовой юбке, зеленой футболке и босоножках на каблуке ступила на брусчатку «сердца» Москвы. Каблук предательски застрял между плитками, я осмотрелась вокруг, и первая же мысль была: «Это не для таких как я, это для “других людей”, возможно, супер-моделей – суперженщин с обложек журналов, которых я вырезала в школе. Простой человек так не живет». Ощувив себя другой, инаковой и почему-то хуже, я твердо решила, что «нужно сначала стать человеком» – выучить 5 языков, состояться в профессии, стать богатой, найти мужа и родить детей. Стать той самой суперженщиной. Я должна выполнить еще сотню социальных требований, а уж потом-то точно смогу организовать свое дело, начну радовать себя и делать то, что хочу.

Я не понимала свои желания, не признавала нужды, поэтому все свободное время тратила на работу и постоянно перерабатывала. Было тяжело. Я даже начала этим гордиться. «Кто много работает, тот много и получит». И стало в моей жизни много дел, работы, суеты и ни во время, ни после радость, наполненность, счастье так и не приходили.

Это, пожалуй, самое распространенное ложное убеждение, что сначала нужно делать то, что должно, и то, что надо. Сначала надо делать то, что тебе «можно» и «положено» по статусу, возрасту, месту рождения, семейному положению, и если ты с этим справишься на отлично, как в школе, то ты точно обрадуешься, испытаешь удовлетворение, ощущение, что ты молодец, с тобой все отлично на сто процентов, ведь ты сделала то, на что запрограммирована, ты старалась, значит, точно будешь счастлива.

Как оказалось, к радости и счастью ведет совсем другая дорога. В первую очередь у вас должны быть ощущения наполненности, внутренней опоры, радости, удовлетворения от себя, а затем на это состояние, на позитивное самоопределение и доверие к миру и людям приходят социальные бонусы. Это было революционное осознание, которое изменило все.

Но не изменило меня. Я, конечно, осталась такой, какой родилась. Тип нервной системы в нас заложен от рождения, но огрехи в воспитании и то, что я переняла в детстве из контекста ближайшего окружения, пришлось трансформировать. Что я впитала? Негативные убеждения, безденежные привычки, стратегию жертвы и спасателя. Все, что помогало выживать и получать заботу в прошлом. Многие из этого во взрослой жизни стало причиной неуспеха, ссор, разочарований, сложного партнерства, потери больших сумм денег, постоянных препятствий и невозможности испытывать приятные чувства и удовлетворение.

На страницах этой книги мы будем учиться вырабатывать эффективное мышление, благодаря которому ваши мечты трансформируются в реальные результаты. Как вы поняли, опыт у меня не только профессиональный, но и, увы, личный.

Шесть частей о том, как стать хозяйкой своей жизни, жить по своим правилам в изобилии красивых путешествий и ярких эмоций. О том, как стать взрослой, сохранив в себе здорового

ребенка. Как отделиться от убеждений и правил родителей и найти внутри себя свои ценности, соединиться со своей природой и оценить силу внутреннего потенциала.

Не нужно становиться другой, важно вернуться в себя. В начало. Все ресурсы в вас уже есть.

Бывает так, что из года в год многие желания перетекают и остаются бесплодными. Кто-то уже замужем, живет в собственной квартире, ездит на своей машине, учит детей в хороших школах, владеет своей компанией, ходит на любимую работу и делает то, что хочет. Какие-то другие особенные люди успевают радоваться и отдыхать, обладают волшебными инструментами, но только не вы.

Хочется так же, но не понятно, с чего начать и куда бежать.

После прочтения этой книги ваши желания станут настоящими, а вы наполнитесь любовью к себе. Вы почувствуете, что мечты стали реальными, осязаемыми, близкими, потому что вы обратите внимание на себя. Вы станете объемной, заметной, выстроите ваши личные границы.

Появится энергия на действия, чтобы реализовывать ваши мечты. Кроме того, это будут ваши собственные мечты, а не те, которые были сформированы под влиянием желаний ваших родителей или окружения.

Вы получите то, что хотите: машину, премию, одежду, отпуск в хорошем месте – как бонус, основной результат в другом.

Вам знакома ситуация временного «укола» счастья от покупки новой вещи или достижения? Купила, порадовалась пару часов и снова чувствуешь тревогу, раздражение, апатию. Почему так происходит? Вы пытаетесь заполнить пустоту внутри себя покупками. Это ни у кого не работает. Счастливые лица с пакетами в руках у тех женщин, которые уже счастливы. Наполненность – это налаженные отношения внутри себя с папой и мамой. Это вылеченный внутренний ребенок. Это ощущение полного порядка внутри себя, когда вы уже довольны тем, что есть, независимо от бытовых трудностей. Вы уже цените себя и то, чем владеете, уже гордитесь и при этом одновременно хотите еще. Тогда из состояния силы, позитива вы просто его удваиваете.

Участницам моих программ и коучинга я всегда объясняю, что материальные цели никак не закроют потребность в заботе, понимании, поддержке и признании.

Если у вас в душе бывают состояния напряженности, раздражительности, уязвимости, тревожности, чувство вины, стыда, обида, агрессия, злость, ревность, боль, брошенность, отверженность, жадность, зависть, беспомощность, жалость к себе, то именно они барьер к жизни вашей мечты, а не отсутствие секретных магнитов, притягивающих деньги и успешных мужчин.

Если вы проработаете такие разрушающие эмоции, то на смену им придет ощущение нужности и ценности себя. Появятся уверенность в вашей красоте и знаниях, самоуважение, принятие себя, независимость, удовлетворенность жизнью. Попробуйте почувствовать это состояние. В груди сразу становится уютно и тепло. Именно это чувство многие пытаются вызвать через реализацию навязанных мечтаний.

Это не значит, что, проработав обиду на маму, вы откажетесь от комфортного стиля жизни. Наоборот, в вас проснется такое достоинство, что ежедневно вы будете только увеличивать то, что имеете.

Благодаря этой книге в первую очередь вы наладите отношения с собой. Вы почувствуете, как важно и правильно быть на связи с родителями, мужчинами, детьми и родными для вас людьми. Неминуемо это отразится и на общении с более широким окружением: друзьями, начальниками и подчиненными. Такие слова, как принятие, уважение, благодарность, любовь,

станут для вас не только понятными, но и будут ведущими ценностями, потому что это показатель пройденной сепарации, отделения от великой фигуры родителя.

Эта книга поможет изменить ваше негативное самоопределение. Мы будем работать с плохими воспоминаниями, негативными установками и убеждениями, травмирующим опытом – со всем, что сформировало в вас сомнения в себе.

Как это проявилось у меня на первой прогулке по Красной площади? Ощущение недостойности и «плохости» захватило, меня сковал страх и даже стыд за то, что я тут оказалась, ведь мое место явно более скромное, где мне комфортно и привычно. Я знаю свое место, потому что мне его очень давно указали. Знакомо? Если периодически или постоянно вы чувствуете себя слабой, неуверенной, неполноценной, дефектной, простоватой, бедняжкой или никчемной и ощущения, что с вами что-то не так, как выстрел, внезапно появляются в вашей жизни в самых неудобных, неподходящих ситуациях, то мы будем работать именно с этим.

Негативное самоопределение, в котором вы узнали себя выше, запускает острые разрушительные чувства и дискомфортные реакции на уровне тела. Внутри появляется команда: «Чувствуй себя плохой и недостойной! Не двигайся, замирай, жди, когда опасность пройдет». Такие связи сформировались в критической ситуации в прошлом. Не по вашей вине вы оказались без поддержки и не смогли выйти из ситуации с более эффективной стратегией. Если до сих пор вы можете впасть в ступор, тревогу, начинаете винить себя, значит, это состояние не изменилось и закрепилось в вашем сознании. Конечно, в вашем детстве и в вашем настоящем есть и хорошие эпизоды – та внутренняя опора, теплые воспоминания. Всё это есть – их мы менять не будем. Всё самое хорошее останется с вами и будет радовать вас, как и раньше. Вы оттолкнетесь от этих ресурсных воспоминаний. Там в них вы настоящая, без ложных защит – наполненная, уверенная и радостная.

Вы держите в руках книгу, чтобы изменить ваше мышление, ваше самоопределение на здоровое, эффективное и полезное для вас. Я хочу, чтобы вы это очень точно понимали. Самоопределение является фундаментом, базой, на основе которой можно будет дальше двигаться по жизни и реализовывать все то, что вам интересно и важно.

Вы уже знаете, что эта книга абсолютно для всех, у кого есть детство. Ситуации, когда человек не помнит ничего негативного, встречаются очень часто. Он говорит: «У меня были прекрасные родители. Они меня любили. Их любила я». Так было и у меня. Я помню родителей как волшебных эльфов, которые совершенно точно любили меня.

Иллюзия идеального мира прекрасна. Где вы всегда накрашенная, худая, скатерть белая и в вазе не вянут пионы, четверо детей сами готовят себе завтрак и уходят по делам, а муж появляется на горизонте, только чтобы радовать вас. Вы управляете огромной компанией, но особо в ней ничего не делаете. \_\_\_\_\_ Добавьте свое. Но так не бывает – это безжизненная картинка. Пожалуй, самое непростое – осознать именно это. Можно спорить, пытаться прийти к идеалу вопреки здравому смыслу, бороться с собой и окружающими, но настоящая жизнь почему-то другая. Вы не замужем, мало зарабатываете, у вас проблемы с весом, настроением, откладыванием на потом и тому подобными проблемами. Тогда приходится погружаться в собственную историю, искать причины, находить ошибки логики, дефектные внушения, возможно даже родовые, которые впоследствии привели вас к ситуации, из-за которой вы приобрели эту книгу. К ситуации, когда придуманная картинка не соответствует реальной.

Я прошу вас: отнеситесь к введению с максимальной серьезностью. Ваше движение по остальным главам и результат, который вы получите в итоге, зависит от того, как вы пройдете вводную часть.

Женщины, которые действительно с ответственностью, глубоко погрузились в теорию и практику «Женщины Генезис» (ЖГ), все проживают по-честному, не избегают сложных эмо-

ций, не пугаются маятников настроения, а верят в меня, верят в себя, верят в эту книгу, получают результат даже быстрее, чем через три месяца тренинга. Пусть ваш результат появится так же быстро, как и у тех женщин, которые прошли все задания курса.



## История успеха

В курс ЖГ меня привели ухудшающиеся отношения с моим мужем, я постоянно думала о разводе. Мои попытки как-то наладить отношения ни к чему не приводили. Я опустила руки и тихо начала его ненавидеть.

Моя послеродовая депрессия затянулась, причем сильно и очень надолго. Я ненавидела утро, понимая, что грядущий день мне ничего хорошего не сулит. Только очередной «день сурка» и стычки с мужем. Меня ничего не радовало, я была в постоянном раздражении от недосыпа и ответственности за ребенка, которую на меня переваливал муж, при любом случае говоря: «Ну, ты же мать». Я взрывалась по случаю и без, постоянно ворчала. Что-то хотелось сделать, но силы очень быстро заканчивались. К обеду я уже чувствовала себя разбитой. Мне не хотелось гулять и куда-то выезжать. Периодами меня накрывали болезни, причем сбивали с ног резко и надолго. Я не могла радоваться успехам дочери, хотя их было полно, и чувствовала себя недостойной такой хорошей дочери. Я больше раздражалась поведением ребенка, нежели гордилась им. Меня мучило чувство вины, мой муж и мама очень часто манипулировали мной, искусственно создавая это чувство во мне, либо я сама возвращала его на пустом месте. Я не могла защищаться, любое неприятное слово в мою сторону обижало меня и вызывало слезы. Я пыталась просить о помощи, но родные говорили, что нечего тут лить слезы, надо брать себя в руки и заниматься ребенком. Мои просьбы вызывали раздражение у мужа, и он больше нервничал, чем пытался помочь. Отношения с ним были на грани, и я о-о-о-очень сильно желала развестись с ним. Мы постоянно ругались. Часто впадала в жертву, но, не видя изменений в отношении мужа, переходила на агрессию. Муж не советовался со мной, не воспринимал мои желания. Отношение мужа и мамы не радовало, но я сама к себе относилась не лучше – совершенно не берегла себя, забивала на свои потребности, на свое самочувствие и здоровье, пытаясь всем угодить. Я не ощущала себя женственной, привлекательной, ловила себя на мысли, что я сутулюсь и мне неудобно смотреть в глаза мужчинам и неудобно от их взгляда, я не ощущала себя женщиной. Такого со мной не было никогда, и от этого было очень печально. Даже муж сказал, что не видит во мне женщину, а видит мать своего ребенка. Для меня это было шоком. Желание секса пропало, я не хотела своего мужа и не хотела, чтобы он ко мне прикасался. Причем я еще испытывала и чувство вины, что не являюсь инициатором близости, отчего и в самой близости чувствовала себя раздраженной и контролировала весь процесс. Оргазмы были, но удовольствия от секса не было никакого.

Я не могла разрешить себе заниматься собой и делать что-то для себя. Даже если это удавалось, то ощущение радости было коротким.

Меня раздражали мамины звонки, ее постоянный контроль. Когда она приезжала в гости, мы часто ругались, я не могла долго проводить время в доме родителей, я не ощущала желания там находиться, чувствовала придирки и постоянно с кем-то ругалась. Совсем не понимала иерархию в семье родителей, соответственно, и в своей тоже.

Что касается денег, то по семейному бюджету их хватало, но мои желания не воспринимались мужем. Мне приходилось приводить кучу аргументов, что мне что-то нужно. С работой все встало, так как я была в декрете.

Я просто не понимала, как очутилась в той реальности, я не понимала близких и их отношения ко мне, чувствовала себя нелюбимой, ненужной. Начала думать, что так происходит у всех после рождения ребенка, но, где выход из этого «болота», я не знала. Я даже представить не могу, сколько бы я выбиралась из этого всего, если бы не ЖГ.

## Точка Б

Моих изменений и достижений не перечесть.

Я почувствовала внутренние опоры, и с каждым днем это ощущение становится более четким. Ушла тревожность и постоянные скачки в эмоциональном состоянии. Я поняла, как это – проживать свой день спокойно и легко, и, даже несмотря на мой продолжающийся декрет, каждый день у меня разный, и в нем очень много положительных моментов. Да! Я стала видеть хорошее в своей жизни, и это неизбежно меня теперь окружает, я радуюсь совершенно простым вещам, внутренне это отзывается мягкой и бархатистой волной, разливающейся в области солнечного сплетения. Я училась этому в течение курса, а теперь это происходит само собой. Этим достижением я сильно дорожу. Мое внутреннее самоопределение изменилось – я любимая, я нужна, со мной все в порядке. Я чувствую себя взрослой, осознанной. Это ощущение стало появляться во мне уже после блока о родителях. Понимаю, что окружающие люди мне не должны, и это очень освобождает. Перестала видеть в чем-либо проблему. Решение в сложных ситуациях приходит быстро и не одно! Осознание, что я сама могу решить свои вопросы, могу справиться со стрессами и задачами, становится четче и глубже. Что касается здоровья, то за весь курс я не болела. Теперь я ощущаю границу своего ресурса и сразу сбавляю обороты. А поднять энергию и быть в ресурсе мне помогают практики, которых нам дали в течение курса предостаточно. Менструальные боли уменьшились, и полностью прекратилась кровоточивость десен, хотя со второй проблемой я боролась давно и безуспешно. На блоке секса у меня вернулся здоровый цвет лица, кожа стала сиять. Ввела в привычку кроме утренней медитации делать пятиминутную гимнастику и контрастный душ по утрам. Очень горжусь собой. Все мои домочадцы меня полностью поддерживают, так как стали понимать, насколько это мне важно и как положительно это на мне отражается и на них, соответственно.

Сейчас я не испытываю чувства вины за то, что занимаюсь собой. Я это себе разрешила и получаю от этого максимум удовольствия. Энергии в течение дня хватает даже на помощь мужу по работе, так как у нас есть совместные проекты. Несмотря на плохой сон ребенка, я все равно высыпаюсь, засыпаю быстро и если просыпаюсь ночью, то не замечаю, как засыпаю снова, хотя раньше с этим были проблемы. Готова петь оды вечерней медитации. Хорошее настроение с утра стало нормой! Раньше я вообще не могла подумать, что такое возможно! Думаю об этом, и появляются слезы счастья! Утреннюю аффирмацию произношу как молитву каждое утро, и она работает!

Я стала холить и лелеять своего внутреннего ребенка. В детстве очень любила рисовать, сейчас начала ходить на курсы живописи. И вы знаете, говорят, что у меня талант. Да что уж говорить, я сама это вижу. Мне это безумно нравится. Даже и не знаю, начала бы я этим заниматься, если бы не ЖГ. Ввела в привычку утренние походы в кино по субботам для себя одной. Свидания с самой собой – это очень круто, я могу подумать, проанализировать неделю, да и вообще выдохнуть. Возобновила походы в театры и на концерты кавер-групп, последние дают особое вдохновение.

Испытываю большое удовольствие от общения и игр с дочерью. Она так много умеет, а я так счастлива, что могу это все оценить и насладиться этим, не отвлекаясь на свои внутренние процессы, раздражение и вечное недовольство, как раньше. Она такая нежная, очень много меня целует и обнимает нас с мужем.

Стали чаще гулять с мужем и дочерью вдвоем, больше хочется проводить времени с семьей. Все стало как-то по-доброму, мы много шутим, смеемся, обнимаемся.

С мужем отношения наладились, мы очень редко конфликтуем, да и конфликтом это не назовешь. Даже в такие периоды я ощущаю спокойствие внутри и могу, хоть пока и не всегда, отстоять свои границы. Это меня радует. Он прислушивается к моим просьбам, желаниям,

советуется со мной даже по самым, как мне кажется, незначительным вопросам, делает много комплиментов, заботлив со мной, стал помогать с ребенком. А я чувствую, что я всего этого достойна. С сексом у нас все замечательно, но, что самое главное, я стала желанной для себя! Я ощущаю свою женственность, сексуальность! Я вижу и чувствую, как мужчины смотрят на меня, подходят знакомиться.

С мамой отношения стали теплее, теперь я жду ее не потому, что она может мне помочь с дочерью, а потому, что я стала искренне по ней скучать, начала ценить время, проведенное вместе. Очень тепло на душе в такие моменты. Стала спокойнее относиться к маминым частым звонкам, контролю, и попыток манипуляции с ее стороны стало меньше. Я четко осознала иерархию в семье родителей, что папа – главный. Перестала испытывать чувство вины перед своей сестрой, а оно у меня было с самого детства. Я этому очень рада, так как это забирало кучу сил при общении с ней.

Начала ценить себя намного выше, не допускаю в свою сторону грубости, повышения тона, язвительности, манипуляции. Научилась чувствовать, когда мне дискомфортно, и не пытаюсь это терпеть. Поняла, что не обязана всем быть удобной, хорошей и во всем правильной. Могу злиться, и это нормально.

Стараюсь заботиться о своем внутреннем состоянии. Легко оказываю поддержку там, где хочу, но если я чего-то не хочу делать, то меня не заставишь, хотя раньше могла через себя переступить. Очень важно, что научилась видеть свои ценности и желания, следовать им. Это стало большим открытием для меня, все как-то встало на свои места. Понимаю, что для меня важно, что нужно делать, чтобы поднять себе настроение и быть в ресурсе. Больше верю в себя, в свои силы, возможности. В людях стала замечать, когда они действуют, исходя из травмы, их переносы, проекции – от этого как-то не по себе.

Подарки принимаю с благодарностью и ощущением, что я этого достойна.

На блоке денег:

1. С мужем улетели на отдых в Таиланд. Муж предложил мне путешествие в самом начале ЖГ, а не мог решиться на это 4 года! Отдых НАГЕНЕЗИЛСЯ уже с самого начала).

2. В поездке мы узнали, что мой муж удостоен премии Думы города Томска. Четко ощущала свою причастность к этому. Я рядом с таким мужчиной уверенная, спокойная.

3. В конце года наш общий доход возрос в 4 раза.

4. Мы погасили ипотеку.

5. Участвуя в благотворительной лотерее, я выиграла ее. Чтобы вы понимали, я вообще никогда не выигрывала в лотереях.

6. Выйдя из дома гулять, я нашла монетку, подняла ее и к вечеру узнала, что выиграла президентский грант размером в 600 тыс. рублей.

7. Родители мужа прислали внушительный денежный подарок на Новый год, хотя помогали нам финансово за всю нашу семейную жизнь один раз.

8. И еще куча плюшек чуть мельче.

Деньги идут отовсюду! И это факт.

## **Как женщины приходят к таким результатам и как к ним придете вы**

В первой части вы узнаете о практиках мгновенного взлета. Простые и доступные способы поднять энергию, настроение, перенести фокус внимания с негатива на позитив. Это первый класс, где вы получите действительно секреты и ответ на вопрос: «Что делать, если у меня сейчас тут плохо?» Это пока не психотерапия, а скорее эффективный самокоучинг. Вы научитесь на уровне действий, взгляда, позы, фразы, походки запускать в организме другие гормоны. Так начинала я много лет назад, когда теряла веру в себя, силы на движение вперед. Это то, чему должны были научить нас в наших семьях и школе, – основы женского состояния. Понятные, научно обоснованные женские практики, которые легко выполнить в любом месте: на работе, в машине, даже в вагоне метро.

Во второй части мы работаем уже с самоопределением, с вашей позицией жертвы, спасателя или агрессора в невротичной форме и убираем ее. Пока вы еще вынуждены встречаться с людьми и ситуациями, которые вызывают у вас страдания. Вы возьмете эти страдания в работу. Не совершайте резких поступков до конца книги. Не разводитесь, не увольняйтесь с работы, не затевайте переезд или покупку недвижимости, которая еще не по карману. У вас начнет укрепляться ощущение внутреннего достоинства, и первое, что захочется сделать, – это послать всех к лешему и погулять на последние деньги. Вот этого делать не нужно! Нет задачи разрушить все то, что уже создано. Внутри вас совершенно точно есть эффективные стратегии – важно их осознать. Сначала поменяем «кривые» стратегии вашего сознания, из-за которых вы мечетесь, тревожитесь, отвлекаетесь от главного и ничего не успеваете. Поживете в новом, а потом уже примете новые решения. В курсе «Женщина Генезис» мы просим наблюдать за собой в течение трех месяцев после завершения курса и только потом переходить к кардинальным изменениям жизни, если вы все еще их хотите.

Мы будем находить закоряченные узлы вашей психики, из-за которых вы не можете быть «в потоке», спокойными, радостными. Травмы, из-за которых у вас есть подсознательное решение чувствовать стыд, напряжение и страхи и думать, что вы недостойны реализации, сытой жизни и вкусного стиля жизни.

Хорошая новость заключается в том, что если вы качественно пройдете этот блок, то все здоровые состояния, которые даны вам по праву рождения, начнут к вам возвращаться.

Итак, давайте на минутку закроем глаза и представим, что с вами на сто процентов все в порядке. Почувствуйте уверенность, что это так!

Представьте, что ваш дом в идеальной чистоте. Вы в нем хозяйка, где все так, как надо, и даже лучше, где все по вашим правилам. Дом, в котором вы спокойны и в безопасности. Место, где вы можете наслаждаться приятным завтраком и легкой беседой с близкими. Пространство, в котором вы можете создать что-то новое и интересное. Мир, в котором есть порядок, удовольствие, креативность и добро. Этот мир и есть вы.

Бывало ли когда-нибудь, чтобы мягко и с заботой сказали: «Представь, что с тобой на сто процентов ВСЕ ТАК и всегда было ТАК»?

Представили?

Какой жизнью вы бы тогда жили? Прокрутите в своей голове фильм, в котором вы и режиссер, и главная героиня. Теперь опишите свою роль, свой образ – ярко, сочно и красочно. Скорее всего, у вас не получится сделать это с первого раза, и со второго, третьего, n-го. Так бывает, если вы очень давно не делали что-то для себя, не были собой довольны, жили для других с мыслью, что однажды вам будут благодарны. Но обязанностей становится только больше. Возможно, у вас пойдут слезы от жалости к себе или злость на тех, кто вас сдерживает. Мы вернемся к этому опыту еще не один раз в этой книге.

Во второй части вы найдете все ядра и корни такого выбора. Быть для других, быть удобной и хорошей, всегда справляться и быть сильной. Если сейчас вы в себе это обнаружили, то можно придумать этому чувству цвет и форму, отложить на время в сторону, дав обещание обязательно вернуться к этому чувству обратно и проработать его. Пока оно вас защищает, значит, несет пользу. Убираем его в сторону.

Снова представьте и прокрутите внутри себя киноленту, где все по-вашему.

Если описание удалось – запомните, зафиксируйте в памяти, запишите то, что увидели. Позднее мы к этой картинке еще обязательно вернемся.

Именно запишите. Я настаиваю! Потом забудете. Вам важно сравнить вас до и после. Отметить, что именно ваши действия и внутренняя работа привели вас к результату, а не абстрактная Вселенная.

Здесь я возьму небольшую паузу и кое-что поясню.

Я не теоретик, который долгое время изучал чужие работы и опыт и теперь пересказывает их своим языком. Я – практик. Я обучаю инструментам, которые работают и дают очевидные результаты моим клиентам по всему миру.

Я не рассказываю о сказочных отношениях, танцах богинь или о «денежных магнитах». Я обучаю только тем приемам и практикам, которые реально помогают женщинам стать уверенными в себе и быть довольными своей жизнью.

Вас ждет, пожалуй, самая эффективная краткосрочная терапия в вашем опыте, которая работает с двух сторон. Первая сторона – поведение, привычки, практики. Вторая сторона – медитации, работа с убеждениями. Мы просто не оставим вам шанса не получить результат.

Я – исключительно практик, и моя задача – научить быть практиком вас. Я научу вас исключительно прикладным инструментам, которые сработали у меня и работают у тысяч женщин, которых я обучила. Научу так, чтобы в вашей жизни все происходило по принципу «захотела – сделала», «захотела – получила». Буквально, по щелчку пальцев. Я умею заставить других встать и сделать, причем и то, и другое происходит по их собственному желанию.

***Представьте: вы – не ребенок своих родителей, не мама своим детям, не партнер для своего мужчины. Вы – взрослая, самостоятельная, зрелая, умная женщина. Женщина, которая знает, что с ней все абсолютно ТАК.***

Вы уже уделите время и внимание этой книге – так возьмите от нее максимум!

Отсюда главная рекомендация – выполняйте все задания сразу, и тогда, прочитав эту книгу, вы, возможно, пройдете лучший тренинг в своей жизни.

Я понимаю: сказать – легче, чем совершить. Я лично сталкиваюсь с колоссальным внутренним сопротивлением, когда мне предлагают «просто взять и сделать».

«Она самая умная, что ли?! С какой стати? Самая умная здесь Я!» – вот такие мысли сейчас могут мелькать в вашей голове.

Затем, когда проходит первая волна внутреннего протеста, я вздыхаю, беру блокнот и ручку и начинаю последовательно выполнять задания.

– Ну ок, – говорю я себе, – дам Вам шанс попробовать повлиять на меня...

Дадите мне шанс?

Представьте, вы – не ребенок своих родителей, не мама своим детям, не партнер для своего мужчины. Вы – взрослая, самостоятельная, зрелая, умная женщина. Женщина, которая знает, что с ней все абсолютно ТАК.

Иногда это сложно. Мы вырастаем в роли матери, жены и дочери настолько, что не можем просто выйти и погулять в одиночестве. Если у вас не получается отделить себя от контекста и близких, то предлагаю выйти на улицу и погулять 30 минут без сумки, телефона, музыки в

удобной обуви. Просто походите. И во время прогулки, когда вы одна и никто вас не дергает, попробуйте войти в состояние взрослой и зрелой женщины.

## **Практика притворства**

*Для тренировки представьте себя маленькой или крупной розовой креветкой с усиками и черными глазками. Как вы выглядите, что происходит вокруг? Вы находитесь под водой, на земле или, может быть, в космосе? В океане, в аквариуме или в скафандре? Или, может, вы супергерой Человек-Креветка? Дайте себе время представить это.*

*Затем точно так же, как притворялись креветкой, представьте, что вы прекратили токсичные отношения, вырвались из нищеты, перестали стесняться внешности, отказались робеть на свиданиях и тушеваться на собеседованиях. Вы больше не убиваете себя вредной пищей, тяжелым рабочим графиком без сна и отдыха, вредными привычками... И вот вы относитесь к себе самой с любовью.*

*Как вы это ощущаете в теле? Проверьте плечи – они расправились? В груди появилось тепло, живот расслаблен, на лице легкая улыбка, а в глазах блеск?*

*В таких ощущениях вы позволите кому-то забросить вас назад, в ваше «темное» прошлое? Пусть этот кто-то даже вы сами. Разве вы достойны такого отношения? Вы хотите вновь и вновь попадать во все эти ужасные ситуации?*

*Уверена, ваш ответ – НЕТ. Я тоже так себе ответила однажды. Это этап в жизни, который начинается не в понедельник и не в тот момент, когда вы достигли дна. Этот этап вашей жизни начнется только под воздействием вашей собственной внутренней осознанной мотивации.*

Эта книга, в которой я передаю состояние уверенности, показываю инструменты, позволяющие реализовать ваши запросы, используя личный опыт и истории успеха женщин, которых я научила. Эта книга о мотивации и для мотивации. Если вы уже ее читаете, то наверняка задумывались: в вашей жизни что-то пошло не так. Нет смысла пугать вас последствиями бездумного существования... Вы и сами уже понимаете – так дальше нельзя и нужно что-то делать. Обычно женщина думает, что нужно развестись, бросить в лицо начальника-самодура заявление об уходе, убежать, перечеркнуть, рубить с плеча. Или думает, что это ее крест, и теперь всю жизнь придется терпеть и страдать. Это нормально. Ваши решения продиктованы тем опытом, который вы получили ранее, который вы видели в семье ваших родителей. Как они справлялись с трудностями, а чаще всего они не справлялись – так же поступаете и вы. Это поведение можно изменить, если получить совершенно новый опыт с помощью психолога, терапии и практик осознанности.

Продолжим фантазировать: вы без особых усилий с вашей стороны, легко говорите «нет» всему вредному, разрушающему и так же легко говорите «да» радости, счастью и благополучию.

Сделайте выбор прямо сейчас. Если вы готовы, я возьму вас за руку и проведу по страницам этой книги, в которой вся моя жизнь с момента переезда из провинциального городка на 80 тысяч жителей в огромный мегаполис, от одиночества в счастливое замужество, от тайной мечты открыть школу личностного роста к масштабным международным проектам, от закомплексованной, запуганной девочки в уверенную, самодостаточную женщину.

В этой книге запечатан мой опыт поражений и взлетов, который я преобразовала в пошаговую систему: как же выбрать себя и вытащить из выживания в достойную жизнь.

С 2009 года эти шаги в моих дистанционных курсах, личных консультациях и живых тренингах прошли не менее 50 000 женщин. Если вы были бы рядом с ними, они дали бы всего один совет. Они бы сказали: «Доверься, потерять нечего». Вы получите больше, чем можете

представить, и больше, чем вам будут обещать строки этой книги. Эта книга дает состояние и дает систему, как получить ВСЁ и СРАЗУ.

Перед вами книга-тренинг. Это значит, что мы тренируемся, чтобы научиться совершать действия, которые приведут вас к результату. Для этого нужно включить «навигатор» и проложить маршрут из точки А, где вы находитесь сейчас, в точку В, куда вы хотите приехать. Тогда «навигатор» нас довезет. Это значит, что вы хотите не просто ознакомиться с материалом, а желаете получить практическую пользу от книги.

Любое дело важно начать с запроса. Сам курс тоже всегда начинается с него. Тренинг «Женщина Генезис» стартует с нулевого модуля, в котором мы уделяем огромное количество времени описанию вашего идеального будущего. Почему?

Потому что люди плохо понимают, что они хотят, слабо представляют, что им нравится. Это логично, потому что есть проблемы с выражением и реализацией своих желаний, которые тянутся еще из детства. Их мы будем решать сначала.

Не важно, с какой темы вы начнете. Причина ваших проблем в множестве неэффективных стратегий, которые мы будем исправлять. Я часто говорю: «Где потребность, там и цель». Куда бы я вас не направила – думать вы будете о конкретной проблеме и решить захотите именно ее, поэтому начинайте с той темы, которая кажется вам сейчас самой важной.

## Как написать запрос

*Итак, возьмите лист бумаги или тетрадь и запишите ответы на вопросы.*

*1. Ваш приоритет на данный момент? В какой сфере хотите получить результат?*

*Возможные варианты:*

- *Ищу мужчину для отношений*
- *Ищу мужчину для замужества*
- *В браке и хочу улучшить отношения*
- *Хочу ребенка*
- *Выйти из декрета без страха и вины*
- *Ищу любимое дело*
- *Нашла любимое дело и хочу, чтобы оно приносило деньги*
- *Хочу быть независимой и достойно себя обеспечивать*
- *Хочу наладить отношения с родителями/мужем/детьми*
- *Хочу похудеть, наладить здоровье*

*2. Какие уже есть проблемы в этой сфере?*

*Опишите подробно, от чего хотите уйти, что бесит, раздражает. От чего устали.*

*3. Что хотели бы изменить?*

*Напишите альтернативный список первому. К чему хотите прийти? Как вам хочется, чтобы было?*

*4. Пробовали ли? Если да, то как и какой результат?*

*Важно знать, что вам помогает. Медитации, групповые курсы с поддержкой кураторов и женщин, которые проходят его вместе с вами, книги, фильмы, подкасты, посещение психолога.*

*5. Что не получается? Как вы думаете, почему? С какими трудностями сталкиваетесь?*

*Не верю в себя, откладываю на потом, не довожу дело до конца, не могу просить поддержку и обращаться за помощью и советом, силы покидают сразу же после планирования, эффект проходит слишком быстро и на смену положительному настрою приходят апатия и упадок сил. В чем конкретно заключается ваш саботаж?*

*Тут важно описать, что не получается. Вытащить как можно больше проблем, препятствий, ограничений. Записывайте всех и все, что вам мешает достичь результата. Найдите все причины, которые забирают у вас энергию.*

*6. Подумайте о том, что этот результат будет лично для вас означать?*

*Вышли замуж, переехали в страну мечты, получили должность или сменили работу в офисе на любимое дело. На что это повлияет? Какой вы станете?*

*Мозгу очень нужны подкрепляющие мотивы. Выгоды. Зачем ему так напрягаться-то?*

*Во второй части книги вы узнаете про базовые потребности, которые стремится внутренняя система организма и психики удовлетворить. Зная их, можно эту информацию использовать как союзника.*

*7. Теперь подумайте о том, как сложится жизнь дальше, если ничего не изменится?*

*Что будет, если ничего не произойдет? Все будет ровно так, как сегодня?*

*Не наладите отношения с родителями, не переедете, не найдете дело, не выйдете замуж?*

*Какую цену вы уже платите за отсутствие этих результатов?*

Вы потратите время зря, если ваш ответ: «Никакую, меня все устраивает, просто было интересно». Можете передать книгу той женщине, кто в ней действительно нуждается.

Если же ваш ответ «да» или где-то есть ощущение «гаденько», то эта книга для вас.

Мои рекомендации, что нужно сделать:

1. Правильно формулируйте запросы.
2. Изучите ваши реакции и избавьтесь от травм и страхов.
3. Проработайте устаревшие убеждения.
4. Войдите в ресурсное состояние высокой энергии.
5. Начните действовать по-новому.

А теперь вопрос на три миллиона рублей.

Вы знаете, как это сделать?

Я знаю. Двенадцать лет я разрешаю подобные вопросы и готова поделиться с тобой технологией метода «Генезис».

Шесть частей по основным сферам жизни человека:

1. Практики мгновенного взлета.
2. Детство и родители.
3. Секс.
4. Деньги.
5. Отношения.
6. Мечты и цели.

Генезис (перерождение) – это система практик и упражнений, направленная на проработку психотравм и убеждений.

Проработка неработающих стратегий из детства, которые аукаются вам в теме секса, денег и отношений.

Я могла бы написать эту книгу научным языком с полным набором психологических терминов, который понимают только специалисты. Я выбрала путь реальной помощи женщинам, которые по-настоящему хотят изменений, а не просто читать об этом и ничего не понять и не сделать. Мое сильное качество – это очень сложные и глубинные феномены донести простыми словами так, чтобы понял ребенок. Моя дочь, кстати, понимает. Она главный критик этой книги. Озарение, инсайт, понимание того, что будет происходить с вами. Вы прочтете несколько разборов реальных кейсов и поразитесь, насколько это просто. Но чтобы это было так, я прошла длинный путь, подкрепленный богатой практикой в более чем 5000 консультациях.



## Для кого эта книга

Для женщины, которая не знает понятий и терминов, объясняющих ее состояние, настроение и проблемы, но чувствует себя нехорошо. Проблема есть, а решения нет. Сил ее решать тоже нет.

Что делать – не понятно. Кто может помочь? Неизвестно.

Нет опыта, нет доверия и часто нет денег либо привычки инвестировать во внутренний рост.

У меня был выбор, в каком стиле и для кого написать эту книгу. Я написала такую, которая помогла бы мне много лет назад, объяснила простые и логичные причины-следствия. Чтобы я сделала глубокий выдох и сказала: «Со мной все в порядке, осталось вот это сделать и то, и главное – это нетрудно».

Такая книга мне, однозначно, помогла бы. Много лет я жила в состоянии, что со мной что-то не в порядке, что-то не так, что я постоянно кому-то и что-то должна или доказываю: маме, папе, подругам, тому парню, тем людям. И все так живут и думают, что так принято, так нормально. Я не понимала, как это – быть свободной и довольной. Оглядывалась на мнение других, боялась критики, пыталась всем угодить. Я собрала все свои знания в психологии, физиологии, эзотерике и разобралась в себе, а сейчас пришло время щедро делиться своим опытом с вами.

Представь, будто мы с тобой сидим рядом, обсуждаем нашу жизнь и вместе находим решения, как жить лучше.

Вам захочется стать здоровее, сесть на правильное питание, пойти в фитнес-клуб? Отлично.

Примете свою уникальную внешность и станете увереннее – здорово!

Возможно, вы выйдете из токсичных отношений. Избавитесь от необходимости получать доказательства, что вас любят и ценят, подтверждения своей «хорошести», поиска одобрения и разрешения, сложности делать выбор и избавляться от старого.

Вам захочется уделять время себе, получать удовольствие от новых встреч и хобби.

Вы найдете новые решения и совершите действия, которые принесут вам уважение, признание и новый уровень дохода.

Это все возможно! Мы проверили.

Вы обнаружите в себе то, что мешает на пути к счастливой жизни. По ходу книги с моей помощью почините то, что однажды в вас сломали другие, даже из любви и заботы. Тогда я буду считать, что моя миссия выполнена.

Итак, перейдем к новому этапу в вашей жизни, в котором вы начинаете нравиться себе.

## **Часть I**

### **Всё и сразу**



## **Глава 1**

### **Цели-убийцы**

86 % женщин совершают самую большую ошибку при создании своего запроса в первую неделю тренинга. Они ставят цель-убийцу.

Цели-убийцы – это неадекватные цели, недостижимые мечты, нереальные задачи. Такие цели могут реализоваться только по мановению волшебной палочки. Если ваша фея-крестная, у которой такая есть, значит все в порядке – вы на правильном пути и у вас все, все, все случится.

Такие цели появляются, когда вы сравниваете свою жизнь с фотографиями из «Инстаграма», картинками кинозвезд и знаменитостей с телеэкранов, установками родителей «как надо» и детьми маминых подруг. Эти цели, как память о детских нереализованных мечтах, высасывают энергию, вызывают бессилие и отчаяние.

Я уверена, что у вас были такие истории, когда мир делился на «можно» и «нельзя». «Можно» – это учиться, наводить порядок, сиди спокойно, а «нельзя» – играть, шуметь, отвлекать маму и хотеть куклу. Выросла девочка-функция, девочка-рациональность, в жизни которой нет места для бессмысленных вещей. Всего того, что кажется взрослым бессмысленным и обесценено, но так важно ребенку. Тогда вы растете в состоянии, что нужно просто немного потерпеть, чуть-чуть напрячься, сделать что-то «важное и правильное», а уж потом, если повезет, расслабиться, радоваться и побыть ребенком.

Так мы учимся ставить и не достигать цели-убийцы. Даже если иногда через сверхнапряжение и выгорание достигаем ее, все равно не получаем удовлетворения, и приходится ставить очередную цель, чтобы жизнь приобрела хоть какой-то смысл, а настоящая жизнь тем временем проходит мимо.

Я знаю, как это – быть бедной, серой, несчастной и не видеть выхода. Быть бедной – это идти пешком от электрички домой по морозу 40 минут. Это когда нет шапки и шарфика зимой. Это когда самая большая мечта и награда – купить себе кофе на вынос за 100 рублей. Когда приносишь обед на работу в контейнере из дома, а в нем только гречка. Это не мода,

а нужда. Это когда вообще нет мужчин. Никто не заботится, не уделяет внимание – тупо не замечают. Именно такой я когда-то была.

Трудно мечтать в мороз о чем-то большем, чем шапка. Трудно выдрать себя из состояния выживания.

Я отлично выполняла роль «хорошей девочки». Я знала, как быть удобной и понятной. Я была уверена: однажды меня наградят за такие жертвы. Шли годы – ничего не менялось. Все давалось с трудом.

Еще сложнее было заглянуть вглубь себя и найти причины беспросветного настоящего в моем прошлом. Если бы я на это не пошла, страшно представить, где бы я сейчас оказалась. Если вы застряли в выживании, жалости к себе и ощущении, что «мир плохой и я плохая» – это выбор не жить.

Я выбрала жизнь и помогаю сделать этот выбор моим клиентам каждый день. В том числе и в этой книге.

Текущий уровень жизни и ваше состояние сейчас – результат действий, решений и выборов, которые вы совершаете каждый день на автомате. То, что есть у вас сейчас, – следствие убеждений, встроенных в том периоде детства, когда у ребенка отсутствует критическое мышление. Когда вами движет вина, злость, обиды, зависть и страхи, то мечтать по-крупному невозможно. На крупную мечту нужна энергия, способность любить себя и интересные, правильные ежедневные усилия.

Кстати, по поводу любви к себе. Напишу здесь один раз, как я это понимаю, и больше к этому вопросу возвращаться не будем.

Любовь к себе – это действия для себя, а не для других. Процентное соотношение таких действий значительно перевешивает в вашу пользу, а эти действия действительно радуют, расслабляют и делают вас довольной.

Вина, страхи, обиды и злость съедают энергию. Вы пытаетесь вернуть часть энергии обратно, отвлечься, как-то забыть и, например, отправляетесь в магазин, чтобы купить трусики, красную помаду, булочку в конце концов, а иногда психануть и приобрести даже что-то подороже, и вас отпустит на какое-то время, но причину апатии и выгорания такое действие не исправляет. Я уже упоминала это во введении. Сначала достигаем состояния целостности, уверенности и любви к себе, а затем уже переходим к покупкам.

К тому же той энергии, которая вырабатывается от импульсивной покупки, не хватит на условный «Порш Кайен», свое дело и зимовку на островах – сил не остается. Вы же именно это указали в запросе?

Чтобы приблизиться к жизни мечты, я и мои читатели, подписчики, клиенты сначала избавились от тяжелого груза разрушающих изнутри чувств: вины, злобы, ненависти. Они изменили свое состояние и настроение, взяли ответственность за свою жизнь. Вы пройдете этот путь, когда сделаете так же. Тогда вы перестанете «сливать» свою энергию на навязанные обществом чужие цели и направите ее на исполнение ваших новых желаний. А они сбудутся и превратят вашу жизнь в сказку. Я не шучу. Все то, о чем можно только мечтать сейчас, вдруг станет вашей повседневной реальностью. Своим примером и яркими искрами в глазах вы увеличите количество радости, вдохновите своей историей ту женщину рядом с вами, которой это будет очень нужно. И однажды мы проснемся в новом мире. В мире, который пробуждается, чтобы радовать нас!

Почувствуйте телом эту фразу: «Мир создан, чтобы радовать тебя!» Как отзывается?

Расправляются плечи, а в груди разливается густое тепло от ожидания хорошего? Вот так можно ощущать себя большую часть жизни.

Я хочу, чтобы вы читали книгу и хранили эту идею внутри своего сердца. Пусть это будет первый полезный вирус в ваших убеждениях.

Представьте, вы слышите эти слова каждый вечер перед сном от родителей, какой бы вы стали?

– Доченька, завтра, когда ты откроешь глазки, в это мгновение проснется весь мир, чтобы радовать тебя!

Женщины, которым никогда не говорили: «Ты справишься», «Мы верим в тебя», «Мы тебя очень любим», «Мы со своей взрослой жизнью разберемся, мы взрослые и сильные, а ты радуйся, играй и расти» – смирились со своими сложными судьбами. Они поверили, что недостойны лучшего. Взамен вы могли слышать: «Веди себя тихо!», «Как можно быть такой неуклюжей?», «Успокойся!», «Ты не сможешь», «Ты еще маленькая для этого», и каждое такое слово внутри растило монстра под именем «Я плохая».

## **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.