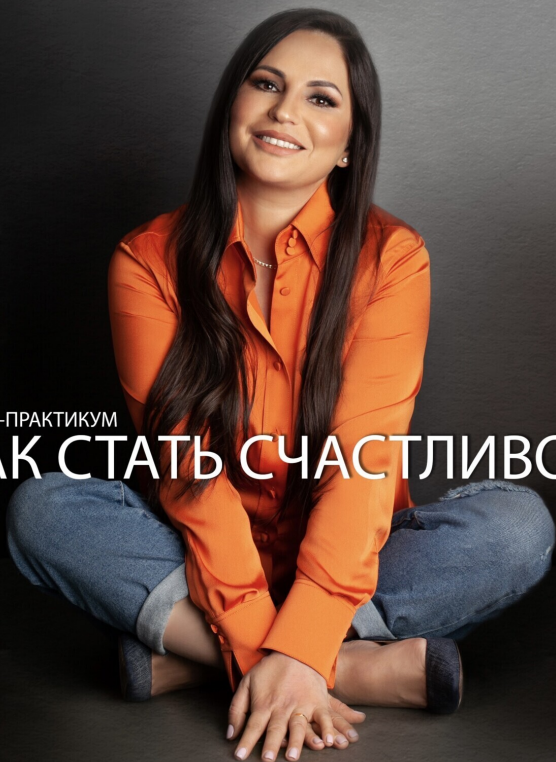


*Анна Драгост*

**ВЫЙТИ ЗАМУЖ?  
ЛЕГКО!**



КНИГА-ПРАКТИКУМ

**КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ**

# Анна Драгост

## Выйти замуж? ЛЕГКО!

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63074143](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63074143)*

*SelfPub; 2021*

### Аннотация

Эта книга-практикум и настоящий шедевр о том, как женщине стать счастливой, причем задолго до того, как она выйдет замуж. Автор Анна Драгост – известный психолог в Лос – Анджелесе, гипнотерапевт и специалист по НЛП международного класса. Книга основана на авторском онлайн-курсе "Как выйти замуж" , который помогает женщинам всего мира стать счастливыми и легко выйти замуж. В основе книги собраны лучшие методики для личностного роста, изменения качества жизни и построения счастливых отношений. Анна Драгост не учит манипулировать мужчинами, она дает все инструменты для того, чтобы Вы стали лучшей версией себя, научились управлять своим состоянием, изменили ваши ограничивающие убеждения и создали себе жизнь, о которой раньше не могли и мечтать. Эта книга практическое руководство для женщин, которые хотят от жизни ВСЕ, а не довольствуются малым.

# Содержание

Благодарность	5
Введение	6
Часть 1	12
Глава 1	12
Ваша основная эмоция	16
Эмоции как жизненный урок	18
Работа с эмоциями	20
План работы с эмоциями	23
Все м родом из детства	24
Обиды на мужчин	31
Анализ прошлых отношений	33
Чувство вины, стыда и гнева	34
Медитация	40
Благодарность	43
Практическая работа	48
Практики к первой главе	48
Практика #1	48
Практика #2	51
Практика #3	51
Практика #4	53
Глава 2	55
Формирование убеждений	60
Сознание и подсознание	62



# Анна Драгост

## Выйти замуж? ЛЕГКО!

*Я родилась на поселении для бывших заключенных в семье особо опасного рецидивиста и воровайки. Мое детство было очень несчастным и травмировало меня на долгие годы. Вот уже около десяти лет я живу в Америке . Я прошла долгий путь, чтобы исцелить себя и собрать себя по кусочкам. Я стала очень счастливой и вышла замуж . Уверена, что эта книга поможет стать счастливой и вам! Подробнее о моей истории вы можете узнать в моем Инстаграм : @annadragost.*

*А.Драгост*

## Благодарность

Эту книгу я посвящаю моему дорогому мужу! Милый и дорогой мой Ванечка, я обязана тебе всем, что у меня есть. Спасибо тебе за нашу прекрасную семью, за твое принятие меня такой, какая я есть и твою безусловную любовь ко мне все эти годы! Именно благодаря тебе, я стала той, кем даже не мечтала быть! Бесконечно тебя благодарю за это!

# Введение

Я убеждена, что для женщины нет наивысшего счастья в жизни, чем создать счастливую семью, быть любимой и реализовать свою женскую природу. Женщина расцветает в любви, как прекрасный цветок, и засыхает без нее, как растение без воды. Любовь и только любовь может сделать женщину по-настоящему счастливой. Любовь окрыляет и придает нашей жизни настоящий смысл, а отсутствие любви делает нашу жизнь поистине безрадостным путешествием во времени.

Хотя в современном мире феминизма можно зачастую услышать мнение, что наличие мужчины в жизни – это, знаете ли, не обязательное условие и без него прекрасно можно обойтись. Назовите меня старомодной, но я считаю, что жизнь без настоящей любви попросту пуста! Это как поддельная сумка Шанель. Вроде бы ее и отличить нельзя от настоящей, а вот удовлетворения от нее нет, вы-то знаете, что это подделка. Вы можете быть успешной и финансово независимой, путешествовать и наслаждаться жизнью. Вы даже можете родить ребенка с помощью ЭКО, и на самом деле получается, что мужчина вроде бы не так и нужен?

Когда мы видим на обложке журнала 40-летнего успешного мужчину-холостяка, то отсутствие любимой супруги у него – это, во-первых, радостная новость для дам, а, во-вто-

рых, никак не ставит под сомнение его успех. Если же его место в этом же журнале займет 40-летняя бизнесвумен, которая успешна в своем деле и зарабатывает миллионы, но окажется, что она не замужем, то многие фыркнут: «Тоже мне успешная женщина, а сама-то даже не замужем!» Для женщины замужество и счастливая семья – это не просто высшее счастье, это и есть успех, при этом вы можете быть хоть домохозяйкой! Если в 20 лет замуж желающих мало, то найдется, в 30 уже все туда хотят, ну а в 40 если вы еще не замужем, то желание туда попасть сменяется просто отчаянием, ведь тут уже идет прекращение работы репродуктивной системы, и мысль остаться без детей начинает буквально съедать разум женщины. Отчаяние и страх остаться одной заставляют женщин буквально развернуть настоящую охоту на мужчин. Женщины становятся настоящими агрессивными добытчицами. На роль мужа рассматривается каждый первый встречный и даже сосед Василий, редкостный невежа и лодырь каких поискать. И тренер по фитнесу. И брат лучшей подруги. И даже муж знакомой. Мир пластика, ботокса и силикона делает эту охоту не такой уж безнадежной, но только для тех, у кого на это есть деньги. Если же денег у вас особо нет, увы и ах, вы, скорее всего, в этой гонке проиграете. Но как быть с упрямой статистикой? Мужчин ведь, и правда, гораздо меньше женщин. Их попросту на всех не хватает. Какая досадная и неприятная вещь – эта статистика, но ведь с ней, действительно, не поспоришь.

С другой стороны, при такой нехватке мужчин как некоторые женщины умудряются выйти замуж по два, три и даже четыре раза? Причем эти женщины не носят титул «Краса России» и обладают достаточно заурядной внешностью. Наверняка в вашем окружении есть такая знакомая, которая замуж выходит так часто, что вы не успеваете запомнить имена ее мужей. Какая вопиющая несправедливость! Я – умница, красавица, образованна, с квартирой и машиной, а замуж никто не берет. А какая-нибудь Маша, которая, ну простите меня, ни рожи, ни кожи, опять выходит замуж?! Нет, это просто уму непостижимо!

Эта книга даст вам основу и знания, почему эта самая Маша выходит замуж, а вы все еще не там. Но сразу хочу предупредить! Я не учу никаким манипуляциям, как обмануть мужчину и женить его на себе. Но я обещаю, что научу вас, как стать счастливой, манящей женщиной и стать достойной партией для замужества. Такой достойной, что ни один мужчина не сможет устоять перед вами. Но придется много работать! Очень много! Прикладывать усилия и в течение ближайших 3–4 месяцев проявлять строгую дисциплину. Что??? Да что она такое говорит? Вы, наверно, уже готовы швырнуть книгу в мусорное ведро, и я вас очень понимаю! Но подождите, не спешите! Проявите любопытство и немного терпения!

Эта книга – практикум. Это не абстрактные знания, это личностный рост. Вы будете работать над собой ближайшие

несколько месяцев. Это не будет просто. Но я вам обещаю! Только если вы проявите упорство и приложите максимум усилий, вы получите настоящую сказку в вашей жизни. Вы не только выйдете замуж, вы станете счастливой, вы похорошеете, помолодеете, вы научитесь управлять своим состоянием и эмоциями, у вас повысится самооценка, и вы полюбите себя. Ваши подруги начнут спрашивать, что с вами произошло, и будут восхищены переменами в вас. Пожалуйста, не будьте жадными, подарите им эту книгу, и пусть они тоже будут счастливы так же, как и вы.

Книга, которую вы держите в руках, – это не просто набор информационного текста и абстрактных знаний. Я не верю в настоящие перемены просто на уровне теории. Вы можете прочитать хоть тысячи книг про отношения, умом понимать многое, а все равно совершать одни и те же действия и ошибки. Книга была написана на основе моего онлайн-курса «Как выйти замуж» и тех результатов, которые я увидела у моих студенток. Некоторые из них получали просто невероятные перемены в личной жизни, они считали это чуть ли не волшебством, а меня доброй феей, но в этом не было никакой моей заслуги. Это было результатом той глубокой работы, которую они делали на протяжении курса. Были абсолютно потрясающие участницы курса, которые выполняли все домашние задания, и вот именно они получили феноменальные результаты. Были и такие, которые просто смотрели уроки, а вот делать практику попросту ленились, и хотя курс

им все равно нравился, но особых изменений в их жизни я так не увидела. Теория без практики – это пустая трата времени.

Итак, чтобы получить максимальную пользу от книги, вот следующие рекомендации, которые я прошу вас выполнять.

1. После каждой главы вам будет предложена практика. Выполняйте все задания и помните, что именно они приведут вас к заветному замужеству.

2. Не торопитесь читать книгу. На каждую главу и задания к ней выделите, как минимум, одну-две недели.

3. В книге будут даны некоторые практики, которые надо будет выполнять на протяжении нескольких месяцев. Они очень важны, но не дают результата за пару недель, поэтому будьте, пожалуйста, дисциплинированы, помните, на кону ваше женское счастье, а ради него можно и постараться!

4. В книге нет неважных заданий. У меня нет задачи нагрузить вас просто так, от нечего делать. Выполняйте, пожалуйста, все задания.

5. На первых этапах книги, полностью откажитесь от общения с мужчинами и не ходите на свидания, пока не дойдете до главы «Искусство свиданий». Причины такого подхода будут раскрыты в следующих главах.

6. Вы наверняка найдете в книге какую-нибудь знакомую информацию, что-то, может, пробовали, что-то где-то слышали. И как только услышите внутри голос: «Я это знаю!»,

будьте осторожны. Когда вы говорите себе, что знаете, ваш мозг автоматически отключается от информации. Раз вы все знаете, почему еще не замужем и читаете эту книгу? Будьте открыты и любопытны даже к тем вещам, которые вам кажутся знакомыми.

7. Купите 3–4 красивые тетради и цветные ручки для практики.

Прочитав эту книгу, делая практики, вы кардинально измените свою жизнь, вырастаете, как личность. Вы научитесь притягивать в вашу жизнь достойных мужчин и любые желаемые события. Вы станете счастливой автономно, ваша самооценка больше не будет ни от кого зависеть, вы будете уверены в себе, и жизнь заиграет новыми радушными красками. Ну что, заинтригованы? Я думаю, да! Давайте же отправимся в это прекрасное трансформационное путешествие вашей жизни прямо сейчас! Зачем откладывать?

# Часть 1

## Искусство быть счастливой

### Глава 1

#### Наши эмоции

Качество нашей жизни – это не то, то мы имеем или не имеем. Это наши эмоции. Можно жить в шикарных условиях и утонуть в депрессии. Можно иметь все, но быть очень несчастным. Таких примеров очень много. Например, Мэрилин Монро. Красавица, звезда, роскошь, бриллианты, поклонение мужчин и любовь президента Америки. Казалось бы, тут любая будет счастлива. Но... По воспоминаниям очевидцев, красавица Мэрилин Монро часто пребывала в депрессии и чувствовала себя несчастной. Ее уход из жизни в столь молодом возрасте, в 36 лет, просто шокировал общественность и весь мир. Да, многие тогда сомневались, что это было самоубийство, но это не оспаривает тот факт, что сама Мэрилин была глубоко несчастной женщиной.

Не так давно, в 2014 году, в своем доме повесился звезда мирового кино комик Робин Уильямс. У него было все: прекрасная семья, трое детей, Оскар и признание всего мира. Казалось бы, Робин должен быть счастлив, он имел все, о чем

только можно мечтать. Но оказалось, что актер пребывал в длительной депрессии и ничего не смог с этим поделать, уход из жизни оказался для него единственным выходом.

Люди часто пребывают в иллюзии, что они несчастливы, потому что у них нет чего-то. Семьи, денег, самореализации, успеха, здоровья. Чаще всего они списывают свое несчастье на отсутствие денег. С этой иллюзией когда-то столкнулась и я. Долгие годы мне казалось, что я такая несчастная, потому что у меня нет любви и не хватает денег. В какой-то момент у меня появилось и то, и другое. У меня был любимый человек, мы жили в прекрасной квартире с видом на океан в дорогом районе Лос-Анджелеса, у меня появились деньги, возможность путешествовать и свобода заниматься, чем хочу. Я никогда не забуду, как я отправилась в путешествие по Италии с моей подругой Аней из Москвы. Мы колесили по городам Италии, а закончили свое путешествие в Монако. Это было прекрасное путешествие, но внутри все мое существо выло от тоски. И вот я сижу на Лазурном берегу, в хорошем отеле, и вдруг понимаю, что боль внутри меня никуда не исчезла, что мне еще хуже. У меня есть все, о чем я мечтала, но я стала еще более несчастной? Как это, вообще, возможно? Я не видела смысла в своей жизни, меня не радовало ничего вокруг, боль внутри стала почти невыносимой. Вечерами я отчаянно пыталась заглушить ее, выпивая бокал за бокалом дорогое вино, но даже алкоголь не мог сделать так, чтобы все внутри онемело. Иллюзия растворилась,

и я поняла, что сама нахожусь на грани самоубийства. И вот тогда в мою жизнь пришла психология. Я отчаянно начала искать, как спасти себя и исцелиться от боли. У меня ушли на это годы. Я выучилась на психолога, на гипнотерапевта и специалиста НЛП. Я прочитала огромное количество книг и постоянно ездила на разные тренинги и семинары по личностному росту, побывала в паломничестве в Индии, делала холотропное дыхание в Гималаях, ездила по монастырям, прошла курс медитации Випассана и медитировала в пустыне 10 дней подряд, приняв обет молчания. Я искала ответы и решения, как изменить свою жизнь. И я нашла... Этот путь был непростой, болезненный и долгий. Но то, что я получила в конце, стало для меня настоящей наградой. Теперь я счастливая мама и жена, я реализовала все мои желания, в моем доме достаток и изобилие, я нашла дело своей жизни и помогаю людям по всему миру. И главное... Я стала, наконец, счастливой.

Очень часто от своих клиенток я слышу, что они несчастны, потому что у них нет любимого мужчины. Это еще одна самая большая женская иллюзия. Ни один мужчина не сделает вас счастливой, если сама по себе вы не обладаете внутренним счастьем. Если вы в бесконечной депрессии, апатии, злитесь, раздражаетесь, гневаетесь, обижаетесь. Да, на момент знакомства с женщиной, когда мы влюбляемся, мы, и правда, чувствуем себя счастливыми. Какое-то время. Конфеты, букеты, первые свидания и поцелуи, романтика, без-

условно, наполняют нас эндорфинами, гормонами счастья. Но как только пелена и новизна влюбленности спадает, мы вдруг понимаем, что стали еще более несчастными. Мужчина становится некоей лупой, которая только увеличивает наши внутренние переживания. Иными словами, если до мужчины вы чувствовала себя несчастной, то с его приходом после конфетно-букетного периода неизбежно наступает момент, когда все ваши болезненные эмоции удваиваются, и вы чувствуете себя еще более несчастными. Ни один мужчина не сможет сделать вас счастливой!!! Он всегда удвоит то, что у вас есть внутри. Вот так новость!!! Возможно, вы со мной не согласитесь, но попробуйте проанализировать ваши предыдущие отношения, и вы осознаете, что так все и есть на самом деле. Я скажу вам больше. Именно отсутствие внутреннего счастья становится главной преградой на пути к замужеству. Мужчина хочет быть и жениться на счастливой женщине, чтобы разделить с ней счастье. Вы когда-нибудь встречали мужчину, который носится по миру и кричит в рупор: «Ау, где ты несчастная, обидчивая, гневливая, апатичная моя? Я хочу найти тебя и сделать счастливой!» Лично я таких не встречала. Уверена, что и вы тоже.

Но как же тогда стать счастливой, не имея еще семьи, денег и всех благ жизни? Разве такое возможно? Вы знаете, как бы сейчас удивительно для вас ни прозвучало, но да! И для этого не нужно лететь на Луну или совершать восхождение на Эверест. Рекомендации и практики, которые изложены в

этой книге, сделают вас счастливой, причем внешние обстоятельства могут остаться прежними, хотя и они начнут очень быстро меняться. Главное условие – вам следует выполнять все так, как здесь описано, и будьте уверены, что, как только вы дочитаете последнюю страницу этой книги, вы будете ощущать внутреннее счастье и гармонию, причем совершенно автономно! Итак, давайте начнем это путь прямо сейчас.

## **Ваша основная эмоция**

Наши эмоции живут в теле. Если мы снова и снова переживаем одну и ту же эмоцию, то она накапливается в нашем теле и становится нашей основной эмоцией, так сказать любимой. Со временем многократное переживание этой эмоции становится нашим темпераментом, то есть нашим характером. Если вы постоянно обижались, то теперь, скорее всего, стали обидчивым человеком. Если много гневались, то гневливым. Если много грустили, то стали грустным человеком. У всех нас есть, как правило, одна-две любимые отрицательные эмоции, которые управляют нашей жизнью. И с эмоциями очень важно работать. Каждая эмоция стремится быть прожитой, то есть осознанной. Если вы не принимаете ваши чувства такими, какие они есть, или пытаетесь их подавить внутри, игнорировать, то в итоге они выходят из-под контроля и начинают управлять вашей жизнью. Обидчивый человек всегда найдет повод обидеться, а гневливый

– разгневаться. Когда отрицательных эмоций накапливается слишком много в вашем теле, они могут вызвать заболевания. Так человек, который носит многолетнюю обиду, может заболеть раком. Так или иначе, но все отрицательные эмоции не только мешают нам жить, они буквально разрушают наше здоровье, нашу жизнь и отношения с другими людьми. Женщине очень важно научиться контролировать свои чувства, уметь их осознавать и работать с ними. Если говорить о замужестве, работа с эмоциями – это очень важный шаг. От людей буквально исходит определенная энергия, и если это энергия обиды, страха, ревности, гнева, раздражения, злости и тому подобное, то от вас буквально разит очень низкими вибрациями. В вашем биополе вряд ли мужчине захочется долго находиться, не говоря уже о том, чтобы жениться. Спросите себя: «Какая энергия идет от меня?» Ваша энергия играет огромную роль в сфере взаимоотношений.

Работу в этой главе мы посвятим тому, чтобы научиться экологично справляться с нашими эмоциями. Важно понимать, что наши эмоции – это всегда результат нашего внутреннего диалога, восприятия реальности и то значение, которое мы придаем событиям в нашей жизни. Например, один человек, попав в страшную автомобильную аварию и не получив ни одного увечья, будет думать про себя: «Вот это мне повезло! Я жив и здоров после такой страшной аварии. Вот это я везунчик. Спасибо Богу за все». Эти мысли будут приводить его в радостное расположение духа, и он будет чув-

ствовать себя прекрасно. Другой человек в аналогичной ситуации может подумать: «Какой кошмар! Теперь у меня нет машины. Это просто ужасно, что со мной это произошло. Какая несправедливость! Да что за невезуха! Почему мне так не везет?» Эти мысли вызовут у него море отрицательных эмоций. Казалось бы, одно и то же событие, но абсолютно разное восприятие и внутренний диалог одного заставят радоваться, а другого – страдать.

Давайте начнем с того, что определим вашу любимую эмоцию. Спросите себя: «Какую отрицательную эмоцию я испытываю чаще всего?» Именно с ней вам и предстоит работать. Именно она и блокирует ваше личное счастье. В этой главе вам будут даны различные инструменты для работы с эмоциями, выберите те, что подходят под ваш случай.

## **Эмоции как жизненный урок**

Обычно мы не хотим чувствовать болезненные эмоции, стараемся их избежать, заблокировать, игнорировать, заесть, запить, закурить. Есть много способов избежать своих чувств и сменить свое состояние. Алкоголь, курение, передание, пристрастие к сладкому, к сексу, к азартным играм, конфликты с другими людьми, повышенная занятость на работе – это все способы сменить состояние, избежать своей внутренней боли и не чувствовать ее. Собственно, причина, по которой люди злоупотребляют алкоголем и наркотиками,

очень проста и понятна – это желание, чтобы внутри онемело и хоть на какой-то период не чувствовать внутреннюю эмоциональную боль. Вся беда в том, что, чем больше вы пытаетесь не замечать ваши чувства, блокировать или избегать их, тем сильнее и чаще они проявляются. Повторюсь. Каждая эмоция стремится быть прожитой, то есть осознанной. Если вы игнорируете ваши эмоции, не работаете с ними, то они выходят из-под контроля и начинают управлять вашей жизнью. И, конечно, испытывая большую часть времени эти болезненные эмоции, вы чувствуете себя несчастными и бессильными. Путь к счастью и ментальному здоровью начинается с внутренней работы над эмоциями.

Есть внешний мир, через который к вам приходят трудности. В связи с ними у вас появляются определенные эмоции. Большинство людей начинают обвинять кого-то в своих проблемах и наделяют других людей ответственностью за свои чувства. Все вокруг виноваты, а я весь в белом. Но мир – это зеркало. Другие люди отражают нам то, что у нас есть внутри. Какие-то ложные представления о себе, ошибочные убеждения или невежественные качества характера. Жизнь через проблемы и болезненные эмоции просто показывает вам жизненные уроки. Поэтому в каком-то смысле ваши болезненные эмоции служат инструментом и показывают, что вы не туда идете в жизни или не то делаете. Даже если ваше сознание еще не готово принять такую мысль, уметь взаимодействовать с эмоциями будем учиться уже сейчас. Так как

именно эмоции определяют ваши действия и вашу жизнь. Часто под воздействием сильных негативных эмоций, с которыми вы попросту не знаете, как справиться, вы ругаете себя, обижаете других, разрушаете взаимоотношения и создаете себе море новых проблем. Негативные эмоции всегда ведут к деструктивному поведению, если не научиться взаимодействовать с ними. При этом важно понять, что жизнь нам посылает трудности и проблемы не для того, чтобы наказать нас и мы чувствовали себя несчастными, а чтобы показать, что в нас есть что-то, что надо изменить.

## **Работа с эмоциями**

В психологии есть очень простая и легкая в использовании техника для снижения интенсивности негативных переживаний – дать название своим эмоциям. И, казалось бы, как это может помочь в управлении эмоциями? Неужели просто проговорив «Я сейчас чувствую злость (раздражение, обиду, негодование)», вы сможете почувствовать себя лучше? Исследования дают на этот вопрос утвердительный ответ. Просто называя вслух свои чувства, вы моментально уменьшаете их интенсивность и силу влияния на вас. И тогда у вас появляется возможность не наломать дров под воздействием этих самых сильных эмоций. Исследования сканирования мозга показали, что, просто при назывании эмоций вслух мгновенно уменьшается активация их в амигдале, той части мозга,

которая связана со страхом и другими эмоциями. Итак, первый шаг в работе с эмоциями – это дать им название и проговорить их, чтобы снять интенсивность. Для наглядности, как работать с эмоциями, давайте возьмем обиду. Например, ваша подруга не откликнулась, чтобы вам помочь, хотя вы ей всегда помогали. В вас проснулась обида. Первое, что вы должны сделать, это сказать самой себе: «Я сейчас чувствую сильную обиду на подругу». Далее вы можете проговорить, почему вы так себя ощущаете.

Следующий шаг – это прочувствовать эмоции. Вот тут как раз большинство людей этого делать не хотят, потому что это не самое приятное занятие. Но если вы всерьез намерены стать счастливой, без этого не обойтись. После того как вы проговорили свою эмоцию, спросите себя: «А где в моем теле находится моя эмоция?» В нашем случае вопрос прозвучит так: «Где в моем теле находится моя обида?» Вы мысленно направляете свое внимание на то место, где вы ощущаете обиду в вашем теле. Следом вы мысленно задаете себе еще несколько вопросов: «Какой формы моя обида? Есть ли у нее цвет? Какой она температуры? Она колет, давит, жмет, какие ощущения у меня внутри?» И начинаете просто наблюдать за ощущениями в теле. Исследования показывают, что вы не можете одновременно чувствовать и созерцать ваши эмоции. Задавая себе эти вопросы, вы осознаете свою эмоцию, и вам становится легче.

Третий шаг в нашей работе – это полное принятие на-

ших чувств с любовью. После того как вы осознали свои эмоции, прочувствовали их в теле, может, присвоили ей какой-то цвет или температуру, вы должны сказать самой себе: «Я с любовью и благодарностью принимаю все свои чувства такими, какие они есть, и позволяю им просто быть». Наш пример будет звучать так: «Я с любовью и благодарностью принимаю мою обиду такой, какая она есть, и позволяю ей просто быть». После этого с полным принятием просто наблюдайте за ощущениями в вашем теле.

Эти три шага принесут вам облегчение, эмоция будет прожита, интенсивность ее снизится, а в большинстве случаев она полностью растворяется. На этом работу можно бы и закончить. Но если вы намерены серьезно улучшать свою жизнь, то я рекомендую проделать и следующую часть работы, а именно, осознать жизненный урок, который пришел к вам через данную ситуацию.

В нашем примере речь идет об обиде на подругу. После того как будут сделаны первые три шага работы с эмоцией, стоит поразмышлять над тем, какой жизненный урок несет эта ситуация? Причиной обиды в данной ситуации стало ожидание от подруги, что она должна помочь. Да, вы помогали своей подруге, а она не откликнулась вам в ответ. У вас были ожидания в отношении нее, которые обычно говорят о гордыне, но смею заметить, никто никому ничего не должен. Если вы помогаете, то не нужно ждать от людей обратной помощи или какой-то благодарности. Все добрые де-

ла мы, в конце концов, делаем для себя, чтобы почувствовать себя хорошими людьми. Возьмите за правило ничего не ожидать от других людей, и вы окажете себе огромную услугу, избавите себя от обид и претензий к другим людям. Помогать или не помогать этой подруге – это ваш выбор, главное, никаких ожиданий в ответ.

## **План работы с эмоциями**

1. Определите свое состояние и вслух назовите эмоцию.
2. Начните осознавать вашу эмоцию, задавая следующие вопросы: «Где находится в теле моя эмоция? Какие ощущения у меня внутри? Может, у эмоции есть форма? Цвет? Температура? Она жмет, давит, колет, стягивает?» Наблюдайте за ощущениями в теле.
3. Принятие эмоции. Скажите себе мысленно: «Я с любовью принимаю (назовите эмоцию) такой, какая она есть». Повторите это выражение несколько раз и мысленно наблюдайте за ощущениями в теле.
4. После того как интенсивность эмоции будет снижена, поразмышляйте над своим жизненным уроком в этой ситуации, задавая себе следующие вопросы: «Какой урок в этой ситуации я должна извлечь? Что я должна изменить в своем поведении, характере или восприятии, чтобы таких ситуаций больше не повторялось? От каких ложных убеждений я должна отказаться, а какие развить? Какие негативные черты

моего характера могли создать такую ситуацию? Что я должна в себе изменить? И как я это буду делать?» (В идеале эту часть сделать письменно).

Эта работа предполагает усилия, честность с собой и доверие к жизни. Возможно, не все сейчас могут, несмотря на свою обиду, гнев, раздражение или другие негативные эмоции, искать, что изменить в себе, но мы должны к этому стремиться, ведь, только совершая работу над собой, мы меняем и жизненные обстоятельства. Если мы не работаем над своими жизненными уроками, то проблем будет все больше, а ситуации будут повторяться раз за разом, пока мы не изменимся сами.

## **Всем родом из детства**

Исцеление нашей души начинается с детства. Именно в детстве формируются наши основополагающие убеждения о том, кто мы есть, какие мы, чего заслуживаем в этом мире и как мы должны себя проявлять в жизни. К сожалению, редко можно встретить человека, у которого было счастливое детство. Если таковое было у вас, я вас поздравляю, и можете даже пропустить эту главу, она вам ни к чему. Если же по какой-то причине ваше детство было не самым счастливым периодом, то эта глава будет для вас весьма полезной.

Я родилась в поселении для бывших заключенных. Мой

отец был особо опасным рецидивистом, а мама занималась воровством. Непростая жизнь сделала моих родителей очень несчастными, и свое горе они щедро заливали алкоголем. В детстве я подверглась физическому и эмоциональному насилию. Мы голодали и замерзали. Несколько месяцев я провела в детском доме. В семь лет я просила милостыню на вокзале в Москве. В свой адрес я слышала от мамы: «Будь ты проклята, исчадие ада. Лучше бы я в утробе тебя удавила, тварь». Оскорбления, унижения и избиения не могли оставить меня ментально здоровой. Я выросла с глубокой обидой на своих родителей, которая разрушала меня изнутри. Был период в моей жизни, когда я говорила: «Я ненавижу свою мать!» Сейчас я вспоминаю это с содроганием и с глубоким сожалением, что к моменту, когда я исцелила раны детства, моих родителей давно уже не было в живых. Возможно, у вас было что-то похожее, может, не так трагично, но все же. У многих, возможно, было еще хуже. Для маленького ребенка любовь родителей – это самое важное. И даже если у вас была благополучная семья, то все равно вам могло не хватать любви и тепла от отца и матери. Я понимаю, что многие родители в каком-то смысле искалечили своих детей, но на данном этапе своей жизни я убеждена, что в этом нет их вины. Мы получаем таких родителей и рождаемся в определенном месте, чтобы нам вернулось все то, что мы отдали ранее людям.

Мою глубокую обиду я пронесла через всю сознатель-

ную жизнь. К 30 годам я увязла в депрессии, была глубоко несчастной и одинокой. Более того, избиения в детстве сделали меня очень агрессивной и гневливой. Еще в далеком детстве после очередного избиения я, забившись под кровать, горько плакала от боли, обиды и своего бессилия, давая себе клятву, что, когда я вырасту, я убью любого, кто причинит мне боль, и никто меня не сможет обидеть. В глубине души я была очень добрая и легкоранимая, но я надела маску агрессии, злости и ненависти к этому миру, чтобы защитить себя. Кстати сказать, гнев и агрессия – это вторичные эмоции, в основе их всегда лежит страх быть обиженным. Так или иначе, но к 30 годам боль стала нестерпимой. Я поняла, что я должна исцелить себя во что бы то ни стало.

Так в мою жизнь пришел мой учитель – Олег Георгиевич Гадецкий – и его учение. Вот тогда я узнала и поняла, как устроена жизнь, и мой вечный вопрос «За что мне это?» наконец нашел свой ответ.

Я не знаю, во что вы верите относительно жизни, Вселенной, верите ли вы в Бога или в Высшую Энергию. Но я попрошу вас быть открытой к той концепции, которую я изложу в этой главе.

Итак, есть два восприятия жизни. Первое, что жизнь одна, я случайно родилась в этой семье, мне не повезло, жизнь меня наказывает, жизнь не справедлива и в ней нет никаких законов Вселенной, да и Бога тоже нет. Такое мировоззрение рождает в нашей душе обиду на родителей и других лю-

дей, претензии к этому миру и делает нас жертвой жизненных обстоятельств. Именно с таким мировоззрением я прожила до 30 лет. В детстве я часто плакала ночами, смотря в небо, и думала: «За что я так страдаю? Почему у кого-то на Новый год елка, веселье и подарки, а у меня холод, голод, пьяные родители, поножовщина и стены в крови? Почему у всех моих друзей хорошие родители, а у меня такая семья?» Ответ не приходил. И я поняла, что Бога просто нет, иначе как бы он мог допустить, чтобы над маленькими детьми так измывались? Глубоко внутри поселилось чувство глубокой обиды на Бога, так я и стала атеисткой, будучи еще совсем маленькой девочкой.

Второе мировоззрение основано на знаниях древних Вед, которое говорит о том, что в жизни действуют два закона – закон справедливости (карма) и закон любви. Согласно Ведам мы проживаем много жизней, и есть так называемая реинкарнация. Мы приходим в этот мир с багажом наших прошлых поступков в другой жизни, и в зависимости от того, какие действия мы совершали ранее и как жили, в этой жизни мы получаем рождение в определенном месте и в определенной семье. По закону кармы нам возвращается все то, что мы сделали в предыдущих жизнях. Так, если мы причинили много боли и страданий другим людям, неизбежно в этой жизни нам все будет возвращено. И тогда в моей голове словно сложился пазл. Я получила то, что сама причинила другим людям. Это стало переломным моментом в моей жизни.

Ведь если взять это за истину, тогда получается, родители и ни при чем? По закону жизни они мне лишь вернули то, что я сама когда-то сделала. С этого осознания началась моя новая жизнь. Я делала разные практики, чтобы простить свое детство, отпустить обиду на родителей и, что не менее важно, простить саму себя. Этот момент, когда я перестала быть жертвой и взяла ответственность за свою жизнь.

А какое у вас восприятие жизни? Вы жертва обстоятельств? Или вы уверены, что все в жизни имеет свои корни? Верите ли вы в карму? Или думаете, что жизнь – это просто случайность? Верите ли вы в Бога? Вы считаете мир дружелюбной средой или враждебной? Жизнь преподносит нам уроки или просто без смысла наказывает нас? Сразу хочу пояснить, что я ни в коем случае не пытаюсь вам проповедовать и навязывать свои взгляды. Когда я пишу «Бог», я не имею в виду, что на небе сидит седой дедушка, который подглядывает за нами, чтобы найти наши грехи и покарать нас. Я верю, что мы и наша Вселенная созданы неким Высшим Разумом, что в жизни действуют определенные законы и, если мы не знаем, мы неизбежно будем страдать, но не потому, что нас наказывает Бог, а по причине своего невежества и своих неверных поступков. Я верю в Высший Разум и его любовь ко всем живым существам. Страдания в этом мире созданы самими людьми. При этом я абсолютно не религиозна, я считаю, что Богу не нужны наши свечи и ритуалы. Богу важно наше доброе сердце и хорошие намерения. Бог

живет в нашем сердце и говорит с нами посредством нашей совести. Он любит нас и сострадает, поддерживает и прощает нам наше несовершенство.

Когда мы понимаем закон кармы, то нам тогда и прощать-то некого. Что посеяли, то и выросло. Конечно, на уровне сознания легко сказать, что родители ни при чем, но все наши обиды сидят глубоко в нашем подсознании, именно поэтому иногда так трудно простить людей, даже если на уровне сознания мы принимаем мысль, что заслужили такое отношение. Каким бы мировоззрением вы ни обладали в данный момент, важно понять, что ментальное здоровье и исцеление души начинаются с прощения родителей. Так как обиды хранятся в нашем подсознании, проникнуть туда и избавиться от них достаточно сложно, но с этой задачей очень хорошо справляется медитация. Когда наше тело расслабляется, то наше подсознание очень активно и чувствительно ко всему тому, что мы слышим. Для работы с обидами на родителей, я рекомендую следующие инструменты:

1. Начните делать медитацию Олега Георгиевича Гадецкого «Прощение памяти детства» 30 дней подряд. Медитация находится в свободном доступе на YouTube.

2. В течение 21 дня прямо перед сном 50 раз подряд прописывайте следующие фразы: «Я полностью прощаю своих родителей за то, что они не были такими, какими я хотела их

видеть. Я прощаю маму и папу. Я с благодарностью в сердце отпускаю свое прошлое и иду в свое счастливое будущее». После написания сразу ложиться спать, не смотрите телевизор, не проверяйте телефон и т. д.

3. Напишите «Письмо чувств» родителям (шаблон письма прилагается в конце этой главы).

4. Проведите небольшое расследование и узнайте, как выросли ваши родители, были они счастливы в детстве, как с ними обращались и что они помнят. Скорее всего, вы обнаружите, что ваши родители сами были очень несчастными детьми, с ними плохо обращались, и поэтому они и сами стали такими. Эти знания помогут вам лучше понять своих родителей и сострадать им, а, значит, вам будет гораздо легче их простить.

Все письменные практики, данные в этой книге, необходимо выполнять строго написанием от руки. Соблюдение этой рекомендации очень важно. Учеными доказан тот факт, что наш почерк напрямую связан с подсознанием, а именно там находятся все наши эмоции, убеждения, паттерны поведения и так далее. Все письменные практики делают глубокую работу именно в нашем подсознании и потому в разы эффективнее, чем если бы вы печатали на компьютере.

Найдутся среди вас и те, кто не захочет прощать своих

родителей. Ненависть и обида могут не дать вам начать этот процесс. Многие так сильно залипают в этом умонастроеннии жертвы и несправедливости жизни, что даже наслаждаются этим, хотя это и больно, но они сидят на своих обидах, как наркоманы на игле. Я не призываю оправдывать дурное поведение других людей, хотя, опять же, мы получаем то, что сами когда-то причинили другим людям. Но я желаю вам освободить себя из плена страданий. Обижаться на кого-то – это как подливать яд себе в кружку с чаем. Другим все равно, а травитесь этим ядом обиды исключительно вы сами. Так что решение за вами! Исцелиться или травиться дальше.

## **Обиды на мужчин**

Счастливые отношения с женщиной начинаются задолго до встречи с ним. Они начинаются с гармоничных отношений с отцом. По тому, какие у вас отношения с отцом, можно заранее сказать, каких вы будете выбирать мужчин. Наличие обиды на отца, претензии, злость или ненависть всегда найдут выражение в ваших отношениях с женщиной. Бессознательно вы будете переносить свои обиды и претензии на вашего мужчину. То же можно сказать о неудачных отношениях. Если мужчины вас обижали, предавали, изменяли, то вступая в новые отношения, мы очень часто тащим в них свои обиды на бывших мужчин, и при первом же конфликте с новым женщиной они неизменно выходят наружу. Поэтому

прощение всех мужчин в вашей жизни – важный шаг в построении счастливой семейной жизни. Как бы плохо ни поступил ваш отец, бывший муж или бывший парень, ваша задача – отпустить все обиды, чтобы войти в новые отношения спокойно и радостно. Для этой цели прекрасно подойдут:

1. Медитация «Прощение мужчин» Анны Драгост (медитации есть в свободном доступе на YouTube). Иногда ее достаточно сделать всего 3–5 раз. Если же обиды давние и очень глубинные, рекомендую делать эту медитацию в течение месяца ежедневно.

2. Напишите «Письма чувств» абсолютно каждому мужчине, который вас когда-либо обидел. В случае сильной обиды письмо следует написать не менее 3 раз через день.

Помните, что просто выписывая свои переживания на бумагу, вы в буквальном смысле выпускаете их из себя, таким образом освобождая себя. Ваши душевные раны заживают, а обиды уходят, и вам становится легче. При написании очень важно выпустить свои чувства, не блокировать себя от слез, если они будут, а, наоборот, выплакаться вдоволь во время процесса написания письма.

## Анализ прошлых отношений

Выпустив обиды на мужчин, не менее важно проанализировать ваши бывшие отношения. Это будет вашей домашней работой в одной из последующих глав. Для чего это надо? Самую большую ошибку, которую совершают женщины, когда расстаются с мужчиной, это то, что они идут в новые отношения, не разобрав и не сделав работу над ошибками. Почему отношения развалились? Что и в какой момент пошло не так? На что следует обратить внимание в других отношениях, чтобы печальный опыт не повторился? Но вместо этого женщины бросаются в новые отношения, и, как правило, они становятся очередными граблями, на которые мы наступаем снова и снова. Отношения всегда строит женщина, именно она играет главную скрипку, даже если мужчина об этом не знает. Один и тот же мужчина с разными женщинами и ведет себя по-разному. Одну он может заваливать подарками и делать комплименты, а другую может и матом послать. То, как мужчина себя проявляет с женщиной, – это всегда результат ее поведения и отношения к самой себе. Поэтому анализ бывших отношений крайне важен для построения успешных отношений в будущем. Но, как правило, женщины практикуют «клин клином вышибают». Расставание причиняет эмоциональную боль, и они хотят забыться с помощью новых знакомств и внимания со стороны мужчин. В этом нет

ничего плохого, но важно, что даже если вы начали сразу ходить на свидания, все-таки сделать работу над ошибками в предыдущих отношениях. Причем сделать это письменно, не торопясь, размышляя и с позиции обеих сторон, а не «это он во всем виноват» и так далее. Всегда ответственность лежит на обоих. Да, возможно, мужчина был редкостным мудаком. Тогда вопросы к вам: «А почему вы с ним завязали отношения? Какая тогда у вас самооценка? Любите ли вы себя? Почему он вам вообще понравился?» Мудака ведь обычно видно издалека. Вся эта ментальная работа принесет понимание и, главное, осознанность в вашу личную жизнь и позволит не наступать на одни и те же грабли снова и снова.

## **Чувство вины, стыда и гнева**

Помимо обиды, отдельного внимания заслуживают чувства вины, стыда и гнева. Конечно, у вас могут быть и другие переживания: ревность, зависть, злость, раздражение, апатия, депрессия, хандра и так далее. Все эти переживания, вы сможете проработать в практике к этой главе. Есть два инструмента, которые эффективно помогают справиться абсолютно с любыми эмоциями, о них мы поговорим чуть позже.

Чувство вины всегда ищет наказание. Вы можете наказывать себя самыми разнообразными способами: токсичные отношения, переедание, жесткие диеты, вредные привычки, курение, наркотики, алкоголь и т. д. На уровне физического

тела человек с повышенным чувством вины часто получает синяки, ожоги, ссадины, бьется обо все углы, может резать себе руки во время приготовления еды, падать, ломать руки и ноги. Это говорит о том, что чувство вины уже прорывается наружу, так как внутри ему уже попросту мало места.

Для работы с чувством вины я очень рекомендую следующие практики:

1. Найдите на YouTube женские медитации на тему прощения себя, выберите ту, что понравится, и делайте ее на протяжении 30 дней.

2. 21 день сразу после пробуждения прописывайте 50 раз следующие строки: «Я очень люблю себя. Я полностью прощаю себя и освобождаю себя. Я полностью принимаю себя в моем совершенном несовершенстве».

3. Проведите работу с чувством вины, как указано выше, в главе «Эмоции как жизненный урок».

Также, пожалуйста, помните, что, когда вас захватывает любое негативное чувство, назовите его вслух, почувствуйте его внутри, осознайте его, примите его, и интенсивность чувства заметно спадет.

Очень сложно применить осознание чувства к эмоции гнева, он слишком стремителен и молниеносен. Если вы

гневались продолжительное количество времени, то, скорее всего, вам уже не под силу сдерживаться. Вы в секунду из милой женщины можете превратиться в кричащую мегеру. Поэтому с гневом во время его проявления практически невозможно работать. С ним надо работать заблаговременно. Гнев – это вторичная эмоция, в основе его всегда лежит страх. Если вы видите женщину, которая очень сильно гневается, знайте, ей просто страшно внутри. Исцеление гнева – процесс не быстрый, но вполне возможный. И начинается он с глубокой внутренней работы. По себе знаю, насколько это непростая задача – справиться с гневом. Всего лишь несколько лет, как этого чувства нет в моей жизни. Всю свою жизнь я очень сильно гневалась, и в гневе я была страшна. К 30 годам гнев стал не управляем. Я испытала его постоянно. В зоне солнечного сплетения я чувствовала огненный шаг размером с большой кулак. Он давил внутри и создавал огромную тяжесть. Это был гнев на моего отца, который избивал мою маму, меня и братьев, а я ничего не могла с этим поделать. Именно тогда во мне зародилось чувство гнева и со временем начало накапливаться. К юности я стала абсолютно неуправляемой и готова была кинуться на человека с кулаками за попытку меня обидеть словом или делом. Гнев стал управлять моей жизнью. Собственно, он и стал причиной того, что я пришла в психологию. Мне было уже за 30, я хотела детей, и я понимала, что я не могу контролировать свой гнев, а значит, не смогу и с детьми этого делать. Мысль

о том, что я буду кричать на своих детей или, не дай Бог, бить их, была невыносимой. И я приняла решение, что я не могу рожать ребенка, если не могу управлять своими эмоциями. Так я попала на курсы по управлению гневом в Лос-Анжелесе. После очередной вспышки неуправляемого гнева я нашла в Интернете собрание для гневающихся людей (anger management) и в тот же вечер поехала на него.

Зайдя в комнату, где проходило собрание, я обнаружила, что я там единственная особа женского пола. Ведущий этой встречи попросил меня предоставить бумаги из суда. Я не сразу поняла, о чем речь. Потом выяснилось, что все присутствующие на собрании ходят на него по постановлению суда, чтобы избежать заключения за свои поступки, которые они совершили под воздействием гнева. У всех отвисла челюсть, когда я сказала, что пришла добровольно. Им было непонятно, зачем мне дались эти классы? За них нужно платить 25 долларов за каждую встречу, купить специальную литературу и еще делать массу заданий. Их лица говорили: «Тебе что, делать нечего?» Но по мере того, как я рассказывала, что я творю под воздействием гнева, на лицах их появлялось выражение ужаса и недоверия, что это может быть правдой. Когда я закончила рассказ, они сказали, что им страшно за моего парня. Мне самой было страшно, потому я и была здесь. Это был единственный раз, когда я была там. Не знаю почему, но больше я туда не вернулась.

После следующей вспышки гнева, когда в стенах моей

квартиры появились новые дыры и был разбит еще один со-  
товый телефон, я по доброй воле отправилась напрямиком к  
психиатру, убежденная в том, что у меня попросту обычная  
шизофрения. Заплатив за прием 300 долларов, я в подроб-  
нейших деталях рассказывала психиатру, что я творю, когда  
гневаюсь. Сам психиатр выглядел очень нервным, постоянно  
дергался, и у него тряслись руки. После часовой беседы он  
мне заявил, что я самая адекватная пациента из всех, кого  
он видел. Он серьезно? Или издевается? Он выписал мне ка-  
кие-то медикаменты для успокоения и отпустил восвояси. Я  
начала принимать таблетки, а еще через неделю у меня слу-  
чился очередной приступ. Я была просто обессилена. У ме-  
ня опустились руки. Я думала, что никогда не смогу с этим  
справиться. И мне лучше быть одной, чтобы никому не на-  
вредить. Я готова была уйти в монастырь и быть одинокой.  
Без шуток!

Но кто ищет, тот найдет. И, несмотря на все отчаяние и  
бессилие, я продолжала работать над собой. Сейчас я точ-  
но знаю, что именно поможет справиться любой женщине с  
чувством гневом.

Итак, если вы такая же гневливая особа, как когда-то была  
я, то следующие рекомендации помогут вам преодолеть это.

1. Необходимо выпустить свой гнев. Для этого важно  
вспомнить то событие или череду событий в вашем детстве,  
когда вы впервые подавили свой гнев. Возможно, вам при-

чинили насилие, физическое или эмоциональное. Вы испытали сильную эмоциональную боль, но не смогли никак себя защитить. Это могли быть родители, родственники, одноклассники или просто посторонние люди. Итак, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос. Теперь вспомните то событие и вспомните ваши чувства в тот момент. Прочувствуйте их. Вспомните ваших обидчиков, что они делали и что говорили тогда. Воспроизведите это событие в памяти так ярко и живо, как будто это происходит с вами прямо сейчас. Почувствуйте вашу боль. Прочувствуйте ваше бессилие и страх в тот момент. А теперь дайте вашему гневу выйти наружу. Обращаясь к вашим обидчикам, выскажите все, что не смогли тогда сказать. Возможно, вам захочется закричать в полной ярости, материться на них и ругаться, возможно, захочется просто ударить их. Что бы вам ни захотелось сделать в этот момент, сделайте это. Ругайте их самыми последними словами, если вам этого хочется. Кричите во весь голос. Если у вас сжимаются кулаки в желании ударить ваших обидчиков, идите в свою спальню и начните колотить подушки, мысленно представляя, что вы наносите удары по тем людям. Да, возможно, вам покажется это метод не очень экологичным. Но тут важно выпустить тот первичный гнев; это часть исцеления. Главное, не сдерживать эмоций, кричать, рыдать, высказывать все то, что когда-то вы просто подавили в себе. Не выбирайте выражений, тут вам не школа благородных девиц. Выражения: «Какие же

вы сволочи, как вы могли так со мной поступить! Я ненавижу вас!» – очень даже допускаются. Эта практика может занять от 5 минут и больше. Неважно, сколько вам потребуется времени на выпускание вашего гнева. В какой-то момент вы почувствуете, что вас немного попустило. В день выполнения этой практики дайте себе поддержку, не выходите в люди, проведите этот вечер дома, примите теплую ванну с солью, выпейте травяной чай с лимоном и отправляйтесь пораньше спать.

2. Следующий этап работы – это написание письма чувств обидчикам. Об этом письме мы уже говорили ранее. Как его написать, будет описано в практике #1. Если после написания письма вы чувствуете еще гнев на этого человека, следует написать еще несколько писем через день.

3. Проведите работу с гневом, как описано в части этой главы «Эмоции как жизненный урок».

4. Самое важное, начните медитировать прямо сегодня.

## **Медитация**

В работе с абсолютно любыми негативными эмоциями лучший инструмент – это медитация. Все вроде бы и знают о ее пользе, но немногие сделали эту практику частью своей жизни. А зря. Медитация – это прямой путь к внутренней гармонии, умиротворению и счастью. Причем никто не просит вас сидеть в позе лотоса часами. Достаточно медитиро-

вать всего 20 минут рано утром, и вы получаете все бенефиты этой волшебной практики. Если вас одолевает гнев, раздражение, злость, обида, ненависть, депрессия, апатия и другие отрицательные эмоции, то лучшее, что вы можете сделать для себя, – это начать медитировать. Причем медитация должна быть ежедневной, она не работает, если медитировать время от времени, через день или раз в неделю. Толку от этого не будет. Но вы получаете истинную эмоциональную свободу, если начинаете регулярно медитировать всего 20 минут в день. Всего через месяц вы вдруг осознаете, что внутри появляется спокойствие. Если еще вчера вы могли накричать на кого-то, то сегодня на это же поведение человека вы, может, и обратите внимание, но проявлять агрессию, скорее всего, точно не станете. Медитация потрясающе снижает интенсивность сильных негативных эмоций, успокаивает ум и замедляет автоматические эмоциональные реакции. Медитация буквально гармонизирует все внутри. Если вы хотите просто стать счастливой и совладать со своими эмоциями, медитация – это самый простой и невероятно действенный инструмент. А если говорить о замужестве, то медитация вас напрямую ведет к нему. Почему? Мужчине нужна женщина, рядом с которой он будет успокаиваться, а если вы регулярно медитируете, то от вас как раз и будет идти энергия гармонии и спокойствия. То, что и нужно для того, чтобы выйти замуж. Медитация не позволяет стрессу проникнуть в ваш организм и одновременно освобождает вас от

уже накопленного стресса. Медитация приносит изменения на физическом уровне – каждая клеточка вашего тела наполняется праной (жизненной энергией). Когда уровень праны в организме возрастает, это приводит к увеличению радости, спокойствия и энтузиазма. На физическом уровне медитация снижает высокое кровяное давление, снижает уровень молочной кислоты в крови, избавляет от приступов тревоги. Медитация на протяжении всего нескольких месяцев может полностью излечить вас от приступов головной боли и мигрени, бессонницы, мышечных и суставных болей, повысит выработку серотонина, который отвечает за хорошее настроение и ощущение счастья внутри, укрепит иммунную систему, повысит уровень энергии. Медитация настраивает волны головного мозга на альфа-ритм, который действует исцеляюще. Ум становится свежим, замедляется и находится в великолепном состоянии. При регулярной практике медитации у вас сокращаются беспокойства и тревожные состояния, повышается эмоциональная устойчивость и улучшаются творческие способности, преобладает состояние радости, развиваются интуитивные способности, вы обретаете ясность ума. И это еще не полный список пользы от медитации. Казалось бы, что медитацией должны заниматься все поголовно. Но в жизни совсем небольшой процент людей это делают. И очень зря. Это просто, бесплатно и работает просто фантастически.

Когда ко мне на личные консультации приходят клиенты с

депрессией, тревогой и эмоциональной нестабильностью, мы проводим работу с эмоциями, и в процессе им становится лучше. После я даю им домашнее задание начать медитировать. Подробно объясняю, как это делать и насколько здорово они будут себя чувствовать всего через несколько недель регулярной медитации. И знаете что? Только единицы прислушиваются ко мне и начинают практиковать медитацию. Остальные приходят потом снова, у них, видите ли, снова депрессия, тревога и стресс. Почему люди предпочитают страдать? Почему 20 минут в день медитации сродни для них подвигу? Если я знаю, что это работает и поможет мне, есть масса исследований о медитации, но лучше я и дальше буду ходить в депрессии, чем проявлю дисциплину и начну помогать себе. Мне это совершенно непонятно. Как я могу им помочь, если они себе 20 минут не могут уделить? Я очень хочу им помочь, это моя работа, я делаю все для этого, но я же не могу сесть вместо них и медитировать? Прямой путь выйти из депрессии, избавиться от тревоги, страха, гнева, обиды и стресса – это МЕДИТАЦИЯ. Сделав медитацию частью вашей жизни, вы возьмете под контроль все ваши эмоции. Вторым очень действенным инструментом для работы с эмоциями является дневник благодарности.

## **Благодарность**

Когда я училась в школе психологии, после первой сессии

нам дали домашнее задание на протяжении полугода вести дневник благодарности. Задание выглядело следующим образом: каждый вечер перед сном 15–20 минут писать, за что я благодарна жизни, судьбе, родным и близким, друзьям, Богу, людям, себе и так далее. Я люблю учиться, и с выполнением домашних заданий у меня не было никаких проблем. И вот в первый вечер я сижу с ручкой в руках и размышляю, за что я благодарна. Негативное мышление и умонастроение несчастной жертвы сразу выдали мысль: «Да ни за что я не благодарна!» Поразмышляв еще немного, я выдавила из себя три фразы: «Я благодарна за машину. Я благодарна за прекрасную квартиру. Я благодарна за то, что живу на океане». Точка. Это все, что я смогла тогда написать. Чудно, но на тот момент у меня было в жизни миллион вещей, за которые можно было быть благодарной, но я совершенно этого не ценила и принимала как должное. У меня был любимый человек, который принимал меня со всеми моими тараканами. У меня были живы и здоровы мои близкие и друзья. У меня были деньги и возможность создавать себе любого уровня комфорт. Но я была сосредоточена на одном негативе. Но задание есть задание, и я прилежно начала его выполнять. Первый месяц ничего не происходило, я все так же пыталась выдавливать из себя благодарности жизни, и этот процесс шел со скрипом. Правда, с каждым разом добавлялись новые пункты. Время шло, а я все упорно писала. С каждым днем процесс становился легче и приятнее. Список

благодарностей становился все больше, а внутри вдруг появилась какое-то ощущение маленькой постоянной радости, которую я ощущала, как комочек тепла в груди. Список благодарностей рос, вместе с ним рос внутри этот теплый комочек счастья, и, чем больше он становился, тем счастливее я себя чувствовала. По прошествии нескольких месяцев тепло внутри заполнило всю грудную клетку, я буквально летала, чувство счастья, радости и любви буквально заполонило все мое существо. От мрачных мыслей и тяжелых негативных воспоминаний не осталось и следа. Внешние обстоятельства остались те же, но я была абсолютна, просто неприлично счастлива. Как это, вообще, возможно? Просто писать благодарности и стать счастливой? И как бы это фантастически ни звучало, но эта практика сделала меня по-настоящему счастливой. Более того, ведя это дневник и постепенно меняя фокус с негатива в своей жизни на то, что есть и было хорошего, я смогла по-настоящему простить свое детство и стать благодарной моим родителям. Раньше, как только я ни старалась все забыть, не получалось. Боль испуганного ребенка не проходила, что бы я ни делала, а внутри так и оставалась обида на родителей. Делая эту практику, я вдруг начала вспоминать разные события из детства, когда родители проявляли любовь, как могли. Я вспомнила, как мы с мамой убежали от папы и уехали в Украину. Там мама не смогла о нас позаботиться, и мы с младшим братом попали в детский дом. Мне не было там плохо, я всегда могла себя защитить.

Братика же постоянно там били, и я никак не могла его защитить, так как он ни в какую не говорил, кто его обижает. И хотя условия, в которых мы там жили, были хорошими, но я отчаянно начала скучать по родителям. Особенно по папе. Сидя на уроках, я постоянно смотрела в окно и мечтала, что за мной приехал папа. Я знала, что это невозможно, он даже не знает, где мы. Совсем маленькая, я ещё не понимала, что внутри я неустанно молилась, чтобы Господь помог папе найти нас. Однажды, сидя на уроке, я, как обычно, смотрела в окно. Шел снег. Вдалеке показалась какая-то пара. Мужчина и женщина стремительно приближались к нашему зданию. В какой-то момент я узнала в них папу и маму. С визгом радости я бросилась к двери. Учитель что-то кричал мне вслед, но мне было все равно. Я бежала навстречу папе, из глаз предательски хлынули слезы! С разбегу я запрыгнула к отцу на руки, и он крепко обнял меня! Это был самый счастливый день в моем детстве! Папа меня любит!!!! Он приехал за нами!!! Он нашел нас!!! В тот же день нас с братиком забрали из детдома, а ещё через несколько дней мы сидели в поезде, чтобы вернуться домой. И хотя вскоре все вернулось на свои места, снова пьянки и драки, голод, холод и стены в крови, снова было страшно засыпать, не зная, от чего ты ночью проснешься, от крика или удара в лицо, все эти плохие воспоминания стали забываться, ведь я была так благодарна, что не выросла в детдоме, что родители, как бы тяжело им ни было, все равно растили нас, как могли, а папа делал все,

чтобы нас не забрали социальные службы, которые постоянно хотели это сделать. Пока я писала дневник благодарности, я вспомнила еще очень много разных хороших событий из детства, о которых я забыла, так как была сфокусирована на своем страдании и болезненных событиях. Эта практика навсегда изменила мое отношение к моему детству и родителям. Да, воспоминания о детстве остались, и о хорошем, и о плохом. Но внутренней боли, которую я пронесла через всю жизнь, больше нет. В моем сердце живет только бесконечная любовь к ним и благодарность. И сожаление, что их больше нет в живых и я не могу дать им мою любовь.

Тогда я еще не знала и не понимала, что это было за тепло внутри и ощущение счастье и почему эта практика так изменила мою жизнь. Только позже я узнала, какие процессы происходили внутри меня. Оказывается, когда мы испытываем благодарность, вырабатывается серотонин, гормон радости и счастья. Когда мы испытываем благодарность регулярно, серотонин накапливается. По истечении нескольких месяцев практики благодарности серотонина становится так много, что он полностью растворяет все негативные эмоции, снижает уровень кортизола, гормона стресса, и люди чувствуют себя просто счастливыми. Там, где есть много благодарности, нет ни страха, ни печали, ни тоски, ни гнева, ни депрессии. Сама природа нас благословляет в этот момент. Просто делая эту практику, вы за несколько месяцев так наполнитесь серотонином, что вас буквально будет распирать от счастья,

хотя на внешнем плане все может остаться точно таким, как было раньше. И вот такая женщина, наполненная счастьем, становится по-настоящему притягательной для мужчин, и ей не составит никакого труда выйти замуж.

## **Практическая работа**

Ниже вам даны практики, в которых содержится достаточно большое количество заданий. Моя к вам убедительная просьба: выполните их честно и добросовестно. Не перелистывайте практики и не приступайте к другой главе. Просто в теории нет никакого смысла, она еще никому не помогла. Только практические задания помогут вам стать счастливой, прожить ваши эмоции и стать привлекательной для мужчин. Поэтому я призываю вас вложить все ваши усилия именно в практику. Уже через несколько дней вы заметите, как изменилось ваше эмоциональное состояние. Итак, удачи в выполнении заданий!

## **Практики к первой главе**

### **Практика #1**

### **Письма чувств**

Напишите письма чувств всем людям, которые когда-ли-

бо причинили вам боль, начиная с родителей и заканчивая обидами на других людей по сегодняшний день. Письма лучше писать через день.

## **Инструкция по написанию писем**

1. Выберите конкретного адресата. Если у вас не складываются отношения с мужчинами, имеет смысл написать письма всем мужчинам в вашей жизни. Отведите себе на работу пару часов времени, в которые вас никто не побеспокоит. Желательно также выбрать спокойное уединенное место. Отключите ваш телефон и уберите подальше. Очень важно, чтобы вас ничего не отвлекало.

2. Писать нужно только от руки. Приготовьте побольше бумаги.

3. В процессе письма могут проявиться самые разные эмоции, вы можете начать плакать или злиться. Это очень хорошо, в этом весь смысл, мы выпускаем наружу эмоции. Не сдерживайте себя, если захочется рыдать. Разрешите и плакать, и сердиться.

4. Письмо чувств имеет четкую структуру, которой важно придерживаться, чтобы не углубиться в жалость, так как это не помогает нам, а только ухудшает все. Строгая последовательность чувств, которые вы должны выплеснуть на листе, связана с открытой психологами последовательностью их проживания. Цель письма чувств – дойти до ощущения

любви к адресату. Трудно поверить, но после того, как вы выразите все чувства, оно действительно появляется.

5. Не отправляйте письмо обиды. Оно пишется исключительно в терапевтических целях. После написания письма его необходимо сразу уничтожить (разорвать или сжечь). Не перечитывайте письмо после написания.

6. Если вы написали письмо, но чувства любви и прощения так и не испытали, а на душе остался осязаемый осадок и болезненные чувства, значит, выразить пока все чувства на этом этапе было для вас слишком сложным. Не переживайте, такое бывает. В подобных случаях рекомендуется написать повторное письмо этому человеку через неделю.

## **Шаблон письма**

### **Имя адресата!**

1. Я злюсь на тебя за... / Я разгневан(а) тем, что ты... / Как ты мог(ла)... / Как ты посмел(а)...

2. Я обижен(а) тем, что ты... / Мне было обидно, когда ты... / Я обижаюсь на тебя за...

3. Боюсь, что... / Мне страшно, что... / Я обеспокоен(а)... / Я напуган(а)... / Я не хочу, чтобы...

4. Мне больно оттого, что... / Мне было больно, когда ты... / Я испытал(а) боль...

5. Я разочарован(а) тем, что...
6. Мне грустно из-за того, что...
7. Мне жаль, что ты... / К сожалению, мы... / Я чувствую вину за то, что... / Мне стыдно, что я... / Прости, что я...
8. Я благодарю тебя за... / Спасибо тебе, что ты... / Я прощаю тебя...
9. Я люблю тебя. / Отпускаю тебя с любовью.

## **Практика #2**

### **Работа с болью**

Начните делать медитации в зависимости от вашей боли. Поищите на YouTube медитации, которые откликнутся в душе, и начните их слушать не менее 30 дней подряд. Если это травмы детства, очень рекомендую медитацию Олега Георгиевича Гадецкого «Прощение памяти детства».

## **Практика #3**

### **Осознанная медитация**

Каждое утро начинайте с 20-минутной медитации. В идеале медитировать еще и вечером. Хотя даже если вы будете медитировать только один раз в день, вы получите прекрасные результаты. Тут главное правило – регулярность. Как я говорила ранее, медитация работает, только если мы практикуем каждый день. Итак, для медитации найдите уединен-

ное место, где вас никто не потревожит. Я рекомендую медитировать в первый час после пробуждения. Поставьте на вашем телефоне будильник, чтобы он зазвонил через 20 минут. Сядьте на полу в позе лотоса и сцепите ваши руки в замок. Выпрямите спину. Закройте глаза. Начните медленно дышать через нос. Переведите все свое внимание на процесс дыхания, мысленным взором наблюдайте, как воздух проникает внутрь и как он выходит из вас. Ничего не нужно больше делать. Просто наблюдайте движение воздуха. Мысли будут потоком нестись в вашей голове, уводя внимание, не обращайтесь на это внимания. Поймав себя на мысли, что думаете о чем-то, просто верните внимание к процессу дыхания. Возвращайте ваше внимание к дыханию всякий раз, когда мысли будут уводить вас от этого процесса. Это и есть осознанная медитация. Если вы никогда до этого не медитировали, вам будет немного сложно, мысли будут вам сильно мешать, но будьте спокойны, просто спокойно дышите и спокойно верните внимание к дыханию. Через пару недель медитировать станет гораздо легче. Это просто практика и дисциплина. Не раздражайтесь, если ваши мысли не дают вам покоя во время медитации. Мыслительный процесс мы не можем остановить. Просто возвращайтесь к наблюдению за своим дыханием. Медитировать можно и в течение дня. Утром просто это делать проще, и она эффективнее по своей пользе, но тут главное правило – ежедневно. Найдите удобное для вас время и начните медитировать. Через месяц сде-

лайте анализ, насколько изменилось ваше внутреннее состояние.

## **Практика #4**

### **Дневник благодарности**

Начиная с сегодняшнего дня ежедневно за полчаса до сна вы пишете дневник благодарности. Для этого заведите отдельную тетрадь. Каждый день вы ставите дату и 15–20 минут пишете благодарности (за что вы благодарны этому дню, Богу, себе, жизни, родителям, семье, миру, судьбе, каким-то людям в вашей жизни и т. д.). Каждое новое предложение вы начинаете со слов: «Я благодарна за...». Пример: «Я благодарна сегодняшнему дню за спокойствие в своей душе. Я благодарна Богу за здоровье моих родных. Я благодарна моему партнеру за поддержку. Я благодарна моему боссу за то, что не сделал мне выговор, хотя я и заслужила. Я благодарна теплой погоде за окном. Я благодарна судьбе, что у меня есть моя подруга Лена, которая любит меня и принимает меня такой, какая я есть. Я благодарна, что у меня есть крыша над головой и еда на столе». Внимание! После написания дневника вам лучше сразу лечь спать, не смотреть телевизор, не сидеть в Интернете или телефоне, не читать книгу. Водите дневник благодарности не менее трех месяцев, а лучше полгода. Вы будете поражены, как станете себя чувствовать и как ощущение счастья заполнит все ваше существо. Уве-

ряю вас! Вы никогда не испытывали ничего подобного. Если не получается вести дневник каждый день, то старайтесь это делать хотя бы через день.

## Глава 2

# Трансформация мышления

В современном мире женщины вкладывают огромное количество денег, времени и энергии в свою красоту. Они наращивают волосы, ресницы и ногти. Они вставляют грудь и закалывают себе лицо ботоксом. Они сидят на экзотических диетах и, как маньячки, тренируются в спортивном зале. Покупают себе роскошную одежду и утонченные французские духи. И, конечно, они умнички и все правильно делают. Вначале мужчины привлекается именно на внешнюю красоту. Ни один мужчина не очаровался неухоженной женщиной с невымытыми волосами. Безусловно, мужчина любит глазами. Но достаточно ли быть красивой и ухоженной, чтобы выйти замуж? Наверняка, у каждой из вас найдется среди знакомых красивая и ухоженная, но при этом все равно одинокая. Лично я таких много знаю. Достаточно ли внешней привлекательности, чтобы создать семью? И что же делать другим женщинам, например, которые от природы не наделены красотой, а обладают обычной внешностью? А если женщина некрасивая, тогда как быть? И что все-таки должно стоять на первом месте на пути к семейному счастью? Мой ответ, возможно, кого-то удивит. Главное, что необходимо изменить в самую первую очередь, чтобы выйти замуж, – это ваши убеждения.

Убеждения – это абсолютная уверенность в чем-либо. Ваши убеждения в отношении себя, мужчин и отношений либо приводят вас к семейному счастью, либо полностью блокируют ваше замужество. Не имеет значения, как вы выглядите, сколько вам лет, где вы живете, есть ли у вас образование и таланты. Истинное значение имеет только ваше мышление. Если вы верите, что замуж выйти – это легко, то для вас это и правда будет легко. Если верите, что тяжело встретить достойного мужчину и выйти замуж, то и это тоже правда. Если вы считаете, что достойных мужчин уже не осталось или они все женаты, то вы будете встречать либо недостойных мужчин, либо достойных, но женатых. Все, во что вы верите, станет правдой для вас. Почему???

Вы когда-нибудь слышали о квантовой физике? Это наука, которая изучает Вселенную на самом мельчайшем уровне. Ученые говорят нам о том, что все в этом мире – это энергия. Я, вы, предметы вокруг, горы, реки и все, что вы можете увидеть глазами и потрогать руками. Если все это разобрать на самые мельчайшие частицы, то в итоге останутся еле уловимые сгустки энергии, которые и называли квантами. Ученые говорят нам о том, что энергия постоянно переходит в материю и наоборот. Они говорят нам о том, что наши мысли расходятся в квантовом поле и создают определенную материю. Согласно ученым, мысли не просто материальны, они создают вашу реальность. Так и появилось понятие «закон притяжения». Мы притягиваем в нашу жизнь то, о чем

думаем большую часть времени. Кстати, если вы не видели фильм «Секрет», очень рекомендую его посмотреть, чтобы вам стала более понятна эта тема. Он есть в свободном доступе на YouTube. Согласно ученым, каждая наша мысль и слово имеют свои вибрации, они расходятся в квантовом поле и создают нашу реальность.

Посмотрите на свою жизнь. Какое у вас здоровье? Какие у вас отношения? Сколько вы зарабатываете? Успешны ли вы? Где вы живете и чем занимаетесь? Верите вы или не верите, знаете или не знаете, но все, что есть сейчас в вашей жизни, это то, что вы думали и говорили в прошлом. Мы сами создаем свою реальность нашим мышлением. И это прекрасная новость для нас. Сила в нас самих. Мы можем изменить свою жизнь, если начнем менять свое мышление.

Знаете, чем еще прекрасна эта новость? Что абсолютно каждая женщина с любой внешностью может стать счастливой и построить отношения, если изменит свои убеждения. Представляете, как это здорово? На эту тему хочу рассказать вам одну историю. На один из потоков моего онлайн-курса «Как выйти замуж» пришла женщина по имени Ирина. На первом вебинаре она поделилась своей историей: «Мне 48 лет. Я живу в своем доме, работаю и хорошо зарабатываю. Все мужчины, которых я встречаю, либо заняты, либо не самодостаточные, и я не знаю, что мне делать? Где мне встретить моего возраста успешного мужчину, да еще и свободного? Мужчины не хотят серьезных отношений. А мне дру-

гое не подходит. Подруги мне говорят, что я должна понизить свои стандарты, чтобы у меня появились отношения». На что я ответила, что не нужно понижать свои стандарты, надо просто изменить убеждения, и тогда изменится реальность. Ирина очень упорно начала заниматься. Она работала с убеждениями, эмоциями и очень усердно выполнила все домашние задания. Когда прошло 2 месяца и курс закончился, я проводила заключительный вебинар. Ирина, потрясенная до глубины души, поделилась: «Анна, вы знаете, я просто не могу в это поверить. Ваш курс действительно работает. Я не знаю как, но сейчас у меня три поклонника, все самодостаточные, старше меня, двое из которых хотят серьезных отношений, а один уже сейчас просит поменять мой статус в Facebook, что я с ним в отношениях». Я была счастлива за нее, но ничуть не удивлена. Я знала по своему опыту, что, изменив убеждения, мы полностью меняем свою жизнь.

Помимо квантовой физики, которая говорит нам о том, что наши убеждения и мысли создают нашу реальность, есть еще хорошо известный феномен нашего мозга – предвзятость убеждения. Что это за феномен? Ваш мозг всегда обращает внимание только на то, что подкрепляет ваши уже имеющиеся убеждения, в то время как вы опускаете или игнорируете (сознательно или бессознательно) все то, что противоречит вашим убеждениям. Для того чтобы вам было понятнее, как работает предвзятость убеждения, приведу пример. Например, вы росли в семье, где ваш папа изменял ма-

ме, и вы знали об этом. У вас появляется убеждение, что мужчины изменяют. Потом парень вашей подруги изменил ей, и она очень страдала из-за этого. Ваше убеждение, что мужчины изменяют, стало еще сильнее. Потом вы читаете в журнале, как один актер изменил своей жене, и они теперь разводятся. Ваше убеждение снова подкрепляется. Оно становится уже прочным и не подлежит сомнению. Имея такое убеждение, ваш мозг согласно предвзятости убеждения теперь будет обращать внимание только на тех мужчин, которые изменяют. Причем этот процесс происходит абсолютно бессознательно. Так в свою жизнь вы неизбежно привлечете мужчину, который будет вам изменять. Вы будете обращать внимание только на тех мужчин, которые изменяют. И даже если вам будут встречаться верные мужчины, вы на них не обратите внимания. Вернее, ваш мозг не обратит, потому что эти мужчины не подкрепляют ваше убеждение. У многих ваших подруг, например, могут быть верные мужья, и только у одной подруги муж будет изменять. Вы, сознательно или бессознательно, будете игнорировать верных мужей и обращать внимание только на того единственного мужа вашей подруги, который изменяет. Проблема в том, что имея такое убеждение, вы, скорее всего, постоянно будете сталкиваться с изменами мужчин. Это убеждение необходимо срочно менять, дабы избежать этого.

Приведу еще пример. Например, у вас есть убеждение, что все приличные мужчины уже женаты. Вы идете на ве-

черинку. Там будет 50 мужчин, из которых женатых только два, а все остальные свободные приличные мужчины. Ваш мозг найдет этих двух женатых мужчин, и вы познакомитесь именно с ними. Всех остальных мужчин ваш мозг просто проигнорирует. Нам кажется, что это мы принимаем решения, но на самом деле это делает наш мозг на основе наших убеждений и восприятия реальности.

И третий нюанс относительно нашего мышления. Наши убеждения всегда определяют наши мысли. Наши мысли вызывают определенные эмоции. Наши эмоции заставляют нас действовать или бездействовать. И в зависимости от наших действий мы получаем результат, то есть нашу реальность. Если мы хотим выйти замуж, стать счастливой, больше зарабатывать и иметь хорошее здоровье, то мы должны изменить наши ограничивающие убеждения, и только тогда мы изменим нашу жизнь.

## **Формирование убеждений**

В возрасте 4–5 лет у девочки формируется представление о ней самой, чего она достойна в этом мире, кто она и какая она. Если вы росли в атмосфере любви, вас хвалили и поддерживали, то у вас будет прочное убеждение, что мир – это прекрасное место и вы достойны всего самого наилучшего. Если вам менее повезло и вы выросли в неблагополучной семье, то у вас, скорее всего, будет убеждение, что мир – это со-

всем не доброе место и вы недостойны ничего хорошего. Даже если вы росли в нормальной семье, где все было хорошо, но при этом вас критиковали, сравнивали, не проявляли ласку и любовь, хотя при этом родители все делали для вас, скорее всего, у вас все равно будет убеждение, что вы какая-то недостойная и с вами что-то не так. Ребенок все впитывает, как губка. И неважно, правда это или нет, но все, что ему говорят, он принимает за истину. Девочка слушает, что ей говорят. Чувствует отношение к ней. Наблюдает, какие отношения у родителей между собой. Так у нее формируются первые основополагающие убеждения о себе и о взаимоотношениях. Когда девочка вырастает, все детские убеждения уходят глубоко в подсознание и становятся ее жизненным сценарием. Идут года и добавляются еще новые убеждения на основе жизненного опыта. К 30–35 годам мы становимся в каком-то смысле роботами. У нас есть цементно-бетонная система убеждений в отношении каждого аспекта нашей жизни. Наши убеждения определяют наши мысли. В день мы думаем около 70 000 мыслей, и все они, как правило, одни и те же. Наши эмоции и действия стали также автоматическими. Мы испытываем одни и те же привычные эмоции и совершаем одни и те же действия снова и снова. Наш жизненный сценарий полностью сформирован, и теперь мы просто живем по нему. Многие убеждения мы можем осознавать, а о некоторых, которые находятся глубоко в подсознании, даже не догадываться.

# Сознание и подсознание

У нас есть две сферы психики: сознание и подсознание. Читая эту книгу, вы на уровне сознания. Наше сознание очень ограничено и отвечает за логику, принятие решений и силу воли. В процентном соотношении наше сознание занимает 10 % нашей психики, хотя эти данные до сих пор под вопросом. Ученые так и не могут прийти к какому-то единому мнению. Одни ученые предполагают, что наше сознание – 3–5 процентов, другие утверждают, что 10 %. Есть и такие, которые дают 12 % нашему сознанию. Мы с вами возьмем среднее и предположим, что наше сознание занимает 10 % нашей психики. Нам кажется, что наше сознание – это и есть наше «Я». Но сознание – это самый поверхностный уровень нашей психики. Наше «Я» – это подсознание. Оно занимает 90 % нашей психики и включает в себя нашу личность: наши убеждения, эмоции, стереотипы поведения, характер, ценности, наши правила о жизни, фобии, страхи, сомнения и т. д. Иными словами, наше подсознание – это и есть «Я», то есть наша личность. Подсознание контролирует всю нашу жизнь. Оно никогда не спит и не отдыхает, а работает 24 часа в сутки в отличие от нашего сознания, которому нужны сон и отдых. Подсознание всегда хочет нас защитить от любой боли. Подсознание не умеет думать и анализировать. У подсознания нет языка, оно выдает вам ощущение, символы

и образы. Например, на уровне сознания вы думаете, что вы прекрасная женщина и заслуживаете любви. Но внутри есть просто ощущение, что вы недостойны этого. Это ощущение выдает подсознание на основе вашей ментальной программы и убеждений в отношении вас. Для того чтобы изменить нашу жизнь, мы должны изменить наше подсознание. Например, на уровне сознания, которое всего 10 % психики, вы хотите замуж, а на уровне подсознания, которое 90 % нашей психики, у вас есть убеждение, что семья – это боль, измены или потеря вашей личной свободы. Возникает внутренний конфликт, разворачивается сражение, в котором всегда победит подсознание. Вы будете подсознательно выбирать мужчин, с которыми построить семью просто не получится. Или будете саботировать отношения, в которых мужчина готов на вас жениться. В итоге будете одна. С точки зрения подсознания, оно свою работу прекрасно выполнило. Но мы-то при этом одиноки и хотим отношений! Ключ к успеху – это изменить подсознательные ограничивающие убеждения и гармонизировать сознание и подсознание.

# 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.