

ЛАРИСА ЧАЛИЧУК

В ЛАДУ С СОБОЙ

КНИГА-ТРЕНИНГ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Лариса Чаличук

**В ладу с собой. Книга-
тренинг на каждый день**

«ИП Таргонский Петр Викторович»

2021

УДК 159.9
ББК 88.03

Чаличук Л. А.

В ладу с собой. Книга-тренинг на каждый день / Л. А. Чаличук —
«ИП Таргонский Петр Викторович», 2021

ISBN 978-5-907485-13-6

Насколько ты осознаешь себя Женщиной: мудрой и чувственной, капризной и заботливой, желанной и любящей? В нашем мире множество прекрасных женщин не умеют по-настоящему принимать и любить себя. На нас часто давит груз детских установок и пережитых травм. Мы носим их в своем сердце большую часть жизни, боясь отпустить тяжелый груз и начать наслаждаться. “В ладу с собой: Книга-тренинг на каждый день” от женского психолога, коуча, сексолога Ларисы Чаличук – словно карта местности, шаг за шагом научит тебя принимать свое тело, разум, душу. В книге даны пошаговые психологические техники избавления от обид, страхов, нелюбви во взаимоотношениях со своим внутренним Я, с любимым мужчиной (и в целом с мужчинами) и – со своим Родом. Каждая глава будет мягко помогать тебе настраивать все твое существо на волну гармонии, лада с самой собой. Помимо теории ты также будешь погружаться в саморефлексию, духовные медитации и телесные практики.

УДК 159.9

ББК 88.03

ISBN 978-5-907485-13-6

© Чаличук Л. А., 2021
© ИП Таргонский Петр
Викторович, 2021

Содержание

Вступление	6
Часть 1. В ладу с собой	12
Введение	12
Глава I. В ладу с телом	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Лариса Чаличук
В ладу с собой. Книга-
тренинг на каждый день

© Текст: Л. А. Чаличук

© Оформление: литературное агентство Writer's Way

* * *

Вступление

Настройка автора

Я – Лариса Чаличук, и я рада стать твоим тренером-проводником в поиске гармонии с самой собой и в отношениях с миром вокруг. Это путешествие может быть очень насыщенным интимными переживаниями, а потому вначале я хочу познакомиться с тобой, рассказать немного о себе и о том, почему я решила поделиться с другими секретами счастливой жизни.

Знаешь, сегодня в любой момент жизни (и в грустный, и в радостный) я ощущаю себя счастливой. Но, к примеру, двадцать лет назад боль, тревога, разочарования, страхи были моими постоянными спутниками. Я проживала довольно тяжелые трансформации, преодолевала крутые повороты судьбы.

Я не родилась с серебряной ложкой во рту и отчетливо помню свое скромное (в плане достатка) детство. Знаю, что такое топить печь углем, ходить в туалет на улицу, мыться в корыте вместо ванны, стыдливо прятать глаза в общественной бане и питаться множеством блюд с макаронами. Главным моим богатством была семья.

Довольно рано я решила, что именно материальные блага принесут мне недостающую радость и гармонию, и начала стремиться именно к ним. В 24 года у меня была уже хорошая работа с соответствующей зарплатой, собственная квартира в элитном районе, дорогой автомобиль и определенная узнаваемость в социуме.

Однако, чем быстрее шла в гору моя карьера и росла финансовая стабильность, тем больше я ощущала, что на самом деле внутри меня – глубокое, звенящее несчастье и разлад с собой. Меня съедала пустота, заполнить которую не могли внешние атрибуты успеха: путешествия, внимание мужчин, дорогие вещи – все это приносило лишь кратковременное удовлетворение. Собственная жизнь рассыпалась у меня на глазах, словно карточный домик, вместе с моим здоровьем.

На жалобы о том, что мне плохо, я часто слышала фразы типа: «Да не гневи Бога – у тебя же есть все!», тогда я замолкала, снимая стресс алкоголем или таблетками.

На пике разочарования я решила, что смерть для меня привлекательнее жизни. И, несмотря на молодость, внешнюю привлекательность, финансовый и карьерный успехи, живых родителей и наличие маленького сына, – боль, депрессия и чувство безысходности подтолкнули меня к попытке суицида. Но, слава Богу, я получила *второй шанс*, чтобы переродиться. Тогда и появилась новая цель в моей жизни – начать искать то, что сделает меня по-настоящему счастливой.

Прошло еще 24 года – магия цифр в действии, – и сегодня я пишу книгу о том, как жить целостной, гармоничной жизнью, как быть в ЛАДУ со всеми аспектами своей личности и бытия.

Семнадцать лет я замужем, у меня четверо детей и внук, любимая работа и, в принципе, – все, чего я по-настоящему хочу. За это время я ни на секунду не останавливалась в развитии: непрерывно практикую, обучаюсь, регулярно прохожу и сама веду тренинги. Так удивительно преобразилась моя жизнь с того момента, когда я хотела с ней расстаться.

Судьба не единожды позволяет нам пройти трансформационные моменты, и это нормально. Есть мнение, что подобное происходит в жизни человека минимум раз в семь лет. Конечно, не всегда это связано с уходом из жизни, но все же кризис похож на маленькую смерть, так как неизменно дает толчок к перерождению. Оставив старое: чувства, убеждения,

даже телесные недуги, – мы можем перейти на новый этап, достичь неизвестных прежде уровней соединенности с собой. И я приглашаю тебя к обновлению.

Должна признать, каждый новый виток развития не похож на предыдущий. Сам характер изменений – очень переменчив. Например, в начале своего пути я стремилась к видимым результатам. Я шла в практики с четкими целями и намерениями на их достижение. Это словно готовить сложное блюдо по инструкции – даже если следуешь всем шагам, иногда получаешь желаемое, иногда – нет.

Я благодарна за этот период, но постепенно осознала, что это мужское «достигаторство» забирает много сил, и тогда я сменила его мягким, женским, творческим подходом. Я научилась наслаждаться практиками (без постановки конкретных целей в них), самим процессом, они просто стали моей жизнью, я в них живу.

Сейчас, когда мне сорок восемь, я ощущаю себя счастливой женщиной, дочерью, женой, подругой... И это не значит, что грусть, злость или страх перестали посещать меня. Просто я научилась осознавать их, оставаться в них, брать 100 %-ную ответственность за них на себя и возвращать себе ресурсы.

Я хочу говорить о соединенности с собой именно потому, что вижу вокруг довольно много женщин, напоминающих меня саму в 24, 34, 44 года. Я ощущаю их боль, тревогу, вижу их потеряность. Многие перестали верить в себя, в возможность изменений или не знают, как к ним прийти. Мое сердце откликается и хочет сказать: «Девчонки, возможно все, пока мы живы!» И, если захочешь, то сможешь обрести счастье и гармоничность в любом возрасте, в любое время и в любом месте!

Первый мой импульс к написанию этой книги – вдохновить как можно больше женщин начать искать свой путь, познавать себя и ладить с собой. Я и сейчас шествую по этой дороге и осознаю, как здорово идти по ней с проводником, который опытнее или знает больше обо всех тонкостях и подводных камнях, а в нужную минуту – сможет бережно поддержать.

И вторая моя цель, голубая мечта, – жить в обществе счастливых целостных людей. Я убеждена, что роль счастливой женщины в формировании будущего нашей планеты – огромна.

То, что мы подарим себе, своим партнерам, то, что мы вложим в воспитание наших детей, – и станет новой реальностью. И разговор не об утопии будущего – наша действительность уже сегодня может быть раем для каждого! Я хочу жить без ожидания посмертных благ – я хочу жить в изобилии и радости уже сегодня и каждый день. Если вместе мы станем возделывать сад своей жизни с любовью и верой, то создадим на Земле прекрасный Эдем!

Как пользоваться книгой

Чтобы путешествие стало трансформационным, по-настоящему наполняющим, хочу рассказать о нескольких правилах, которые помогут тебе ориентироваться в книге и взять из нее все возможное!

Первое и самое главное – перед тобой *книга-тренинг*. Это значит, что она создана быть импульсом к изменениям, прикладным инструментом, но никак не обычным чтивом. Мы привыкли поглощать тонны знаний, но мало что успеваем внедрять в свою жизнь. Свежую информацию, словно надписи на песке, смывает океан завтрашнего дня.

Современного мощного потока информации просто не удержать в голове. Мы откладываем «на потом» интересные для нас ресурсы в надежде когда-нибудь их применить. Закладки, избранные статьи, книги могли бы составить не одну Александрийскую библиотеку, но мы так и не добираемся до вожаемых изменений.

Однако вся соль в том, что это нормально! Конечно, ты не сможешь узнать все на свете, пройти все существующие курсы, получить пару-тройку высших – по психологии или медицине. У тебя есть твоя жизнь, твой собственный путь, семья, которой нужно внимание. И,

чтобы обрести радость, гармонию, спокойствие, удовлетворенность, тебе не нужно быть экспертом во всем – важно знать главное. Для этого и есть тематические тренинги. И созданы такие книги, как та, что ты открыла.

Время = жизнь, и ответственное отношение к дням на этой Земле поможет тебе прийти к новой реальности.

Я рада, что ты решилась отправиться в путешествие со мной. Именно для тебя я собрала под одной обложкой простые, работающие инструменты, проверенные на себе и на большом количестве участников офлайн-тренингов. Пусть эта мудрость переливается в твою жизнь из любящих сердец тех, кто уже смог изменить свою судьбу.

Чтобы впустить настоящие изменения в свою жизнь, обычно не хватает самого простого – действий. Мы так привыкли постигать мир вокруг умом, что отдаляемся от реальности и перестаем ощущать самих себя. Пора из жизни в своей голове переходить к практике! Всякий успех, всякое благо можно сделать *своим* – только через личный опыт. Знания без применения так и останутся чуждыми, а вскоре и вовсе забудутся.

Очень важно, чтобы при практике ты давала себе передышку, позволяла новым знаниям стать частью твоих мыслей, твоего образа жизни. Бери по чуть-чуть! Читай небольшими блоками. Я рекомендую идти дальше, только когда попробуешь уже прочитанное, глава за главой – постарайся прочувствовать практики, повторяй их. Выбери комфортный для себя темп, объем – все исходя из своих возможностей.

Я хочу, чтобы книга принесла тебе легкость и свободу.

Оставляя в жизни только важное и ценное, без сожалений отпуская все вторичное, мы освобождаем место для нового. Я приглашаю попробовать и тебя.

Возвращайся, перелистывай страницы в поисках ответов, ведь эта книга – твой инструмент. Ты можешь стать самой себе не только любящим другом, но даже психологом и тренером. Используй информацию мудро, и она преобразит твою жизнь.

Дневник как инструмент

Еще один важный элемент в нашем с тобой путешествии – саморефлексия в дневнике. Зачем она нужна?

В офлайн-тренингах есть особая часть, любимая многими, – «шеринг». В этом процессе каждая участница с помощью вопросов ведущего применяет полученное знание к себе, смотрит на свою жизнь более ясным взглядом, следит за тем, что рождается в ее душе прямо сейчас.

И хотя эту книгу-тренинг ты проходишь самостоятельно, ты не останешься в одиночестве – именно дневник даст возможность осознать и фиксировать все, что с тобой происходит, поможет тебе быть в диалоге с собой и отслеживать перемены.

Выбери красивую тетрадь, удобную ручку и записывай все свои наблюдения и откровения. А я буду задавать вопросы, чтобы направить твою мысль и помочь заметить главное.

Дневник – главный инструмент, твой гид, который проведет тебя через самые экстремальные ландшафты путешествия к самой себе. Поэтому я советую завести тетрадь первым делом! Не начинай читать, пока не обеспечишь себе пространство для рефлексии.

Я рекомендую именно писать, а не печатать свои наблюдения – так ты сможешь вовлечь и тело, и мозг в ту глубокую проработку, что нам предстоит.

Законы Вселенной

Хочу показать тебе простые формулы, которые наглядно отражают удивительный и до мелочей продуманный вселенский порядок.

Итак, важнейший закон мироздания:

ИМЕТЬ (что-либо) = **БЫТЬ** (то, что есть) + **ДЕЛАТЬ** (действия, направленные на то, что хочется Иметь)

Какая часть формулы передает наше ощущение счастья и гармонии? Конечно, **ИМЕТЬ** – это то состояние блаженности, созвучия, блаженства, к которому мы прокладываем путь. И делаем мы это при помощи двух компонентов: **БЫТЬ** и **ДЕЛАТЬ**.

О слагаемом **БЫТЬ** поговорим чуть ниже, когда будем мягко и с любовью прикасаться к нашему «Я». Мы откроем себя и научимся соединяться с сутью, вложенной в каждую из нас Творцом.

Но, как видно из формулы, важно не только **БЫТЬ**, но и **ДЕЛАТЬ**. Я очень люблю одну поговорку об этом, вернее, расширенную версию: «Каждый – кузнец своего счастья: хочешь быть счастливым – иди накуй!» ;-)

Только в твоих руках сделать все возможное для счастья и соединенности с собой: ни родители, ни партнер, ни подружки – никто не знает, что именно тебе нужно! Только ты обладаешь силой для преображения собственной жизни!

Чтобы прийти к искомой целостности, важно понять: «ДОСТАТОЧНО?»

ДО-100 %-ТОЧНО? ли Я делаю, чтобы оказаться в ладу с собой? Если чувствуешь, что «НЕ-ДО-100 %-ТОЧНО», подумай, что ты можешь выполнять еще, чтобы из точки «Быть» прийти в точку «Иметь»? Попробуй составить список, чтобы он был перед тобой. Поверь, он еще будет меняться и дополняться.

Но составить список – только начало! Здесь вступает в силу закон физики, действующий в разных сферах нашей жизни:

Мощность (P) = Работа (W) × Время (t)

Мы способны получить желаемый результат, если приступаем к деятельности незамедлительно. Представь или вспомни: ты прошла обучение, прочитала поразительную книгу или статью. Волнение наполняет грудь, и руки дрожат от нетерпения – так хочется скорее вступить в новую жизнь. Ты заряжена на работу (наше W).

Несмотря на вдохновение, ты решила действовать завтра или с понедельника: «На свежую голову!» или после дождика в четверг)).

В конце концов, «утро вечера мудренее», не так ли? Наступает заветный день – но драгоценное время утекло, и локомотив изменений снова надо разгонять: разжигать топку, закидывать угли. Как правило, вдохновения и энергии на это уже нет, знания позабылись – вот и выхлоп получается совсем слабым!

Здесь вступает в силу закон «перехода энергии в массу и обратно».

Уравнение Эйнштейна:

E (энергия) = m (масса) × c² (скорость света в вакууме).

Для нашей жизни это значит следующее: когда мы откладываем действие, энергия исчезает.

Во время личных консультаций я рекомендую клиентам начинать действия в течение 24 часов после сессии. Если за это время человек не сделал даже шагочка к цели, скорее всего, он его уже не совершит.

Поэтому я вдохновляю тебя быть решительной! Усвоив новую информацию, увидев интересную практику, постарайся применить их в первые же часы. Даже маленький шаг позволит тебе сохранить импульс и увеличить объем энергии.

Делим ответственность

Результат от любого тренинга, как и от этой книги, может быть разным:
min (минимальный) – когда ты просто знакомишься с информацией;
middle (средний) – ты не только получаешь новые данные, но и меняешь свое состояние;
max (максимальный) – ты, обновив свое состояние, превращаешь информацию в знание, и оно становится частью твоей жизни.

Кроме этого, 100 % результативности достигаются при наличии следующих компонентов:

- 25 % – выполнение инструкций тренера;
- 25 % – рефлексия – когда мы описываем, осознаем свои мысли;
- 25 % – включенность в процессы и тотальность;
- 25 % – интеграция в жизнь.

Реши для себя, какой результат ты хочешь получить, проходя эту книгу-тренинг: *min*, *middle* или *max*. Напиши!!! – Это станет твоим первым намерением:

«Я хочу получить... результат».

А я в свою очередь предлагаю лишь то, что безопасно, эффективно, просто и подтверждено опытом многих участниц.

На страницах книги ты встретишь самые разные теории, взгляды – в любом случае я рекомендую не просто доверять, а исследовать самой и делать свои выводы.

Постановка намерения

В начале каждого нового этапа мы будем формулировать **намерение**. Представь, что ты задумала соткать прекрасный персидский ковер. У тебя есть роскошные материалы, купленные за далекими морями. Как ты приступишь к работе? Конечно, сначала вообразишь, как он будет выглядеть – ведь что за узор выйдет без замысла? А затем набросаешь схему, чтобы ковер увидел свет именно таким, каким нарисовала его твоя фантазия.

Вот почему мы будем создавать намерение – оно поведет тебя. Когда тебе захочется отложить «ткацкий станок», ты вспомнишь, как чудесен выбранный тобою орнамент. Ты «освежишься» и с новым вдохновением продолжишь свой труд.

Я предложу тебе несколько важных принципов, попробуй их применять.

1. Опиши намерение не просто в виде пожелания, а так, словно оно уже свершилось. Представь, что ты уже полностью счастлива! Как изобильная жизнь выглядит для тебя? Можешь поразмышлять над вопросами:

- Куда я хочу прийти?
- Что это за точка?
- Какая я там?
- Как я там себя чувствую?
- С кем я?
- Почему это важно?

Чем тщательнее ты сумеешь описать свое будущее, тем четче сама осознаешь, какая она – жизнь, которую ты на самом деле хочешь. Когда ты представишь, что новая реальность уже наступила, она станет для тебя не просто зыбким призраком будущего, но развернется перед внутренним взором целиком – рельефная, теплая, манящая и вдохновляющая!

2. Погрузись в эти образы. Внутренние ощущения могут отразиться в твоём теле – пульсацией, румянцем на щеках, блеском в глазах, теплом в груди! И если твоё тело откликается – значит, ты нашла действительно Свою цель, отвечающую самым глубинам твоей сущности. Тело всегда говорит нам правду.

3. Организуй вдохновляющее спокойное пространство вокруг: останься в тишине или, наоборот, включи приятную музыку; выбери место, где тебе уютно и ты можешь расслабиться, завари вкусный чай – и отправляйся в путешествие, не спеша, позволяя себе где-то останавливаться – только представь: именно сейчас ты создаешь новую себя, свою новую жизнь!

Желаю тебе приятного времени наедине с собой и смелости на выбранной дороге.

Часть 1. В ладу с собой



Введение

Представь звучание профессионального оркестра. Каждый музыкант знает свою партию, внимает дирижеру и слышит другие инструменты, взаимодействует с ними. Все это позволяет великим шедеврам с нотного листа воплощаться в реальности, погружая слушателя в океан гармонии, соразмерности, красоты.

Так и соединенность с собой, внутреннее созвучие всех частей нашей божественной сущности позволяет жить максимально наполненной жизнью и ощущать то, что мы называем словом «счастье». Это понятие будоражит умы человечества с начала времен. Философские школы и религиозные течения всегда неустанно искали тайную дверь к блаженству в самых разных уголках мироздания и даже предлагали свои ключи.

Так что же такое счастье? Когда я задаю этот вопрос на тренингах, участницы предлагают много разных вариантов, но, как говорит мой друг, мудрый Дмитрий Хара, «счастье – это слово». Впрочем, как и многие другие значимые в нашей жизни понятия: любовь, здоровье, отношения. Я предлагаю хотя бы на время убрать этот ореол «возвышенности» и вот почему: если счастье – это всего лишь слово, то ты вольна придать ему тот смысл, который актуален для тебя!

Когда мы решали задачки в школе, нам важно было найти верный ответ и отдать его на оценку учителю. Иногда мы могли заглянуть на последние страницы учебника, чтобы удостовериться, правильное ли наше решение. Но даже когда годы за партой – давно позади, мы часто неосознанно хотим, чтобы кто-то мудрее и просветленнее разрешил наши сомнения и рассказал, в какую же сторону нужно идти, какого счастья искать.

Часто в поисках «правильного» ответа мы опираемся на популярные концепции, опыт других людей, но счастье с чужого плеча почему-то никак не садится на нашу фигуру. Или, наоборот, насмотревшись когда-то на неприглядные жизненные модели или претерпев страдания от чуждых, навязанных концепций, мы решаем: «Такого в моей жизни не будет!» Но в этом случае тратим все силы на то, чтобы убежать от этой «ловушки». В психологии это называется сценарий и антисценарий. Однако следовать каждому из них – изначально деструктивно, так как в них нет нас самих.

Есть иной путь – путь души. Он дарован каждому, но, чтобы его найти, надо вновь соединиться с собой настоящей, разобрать скопившийся «хлам», отмыть налипшие слои убеждений. Потому что в глубине сердца именно ты лучше всех знаешь, как исполнить гармоничную симфонию жизни и прийти к счастью! Ты, а не твоя мама, подружки или спутник. Попробуй ответить, что такое счастье для тебя? Что для тебя значит быть в ладу с собой?

Счастье с индивидуальным привкусом

Мне очень нравится, как ярко показаны различные представления о счастье в песне из мультфильма «Летучий корабль». Для Забавы – это маленький домик и работающий муж. Главное желание в сердце царя – благополучие дочери, которое видится возможным лишь через выгодное замужество. Для Полкана путь к счастью – это коронация, статусный брак, «новые деньги, новые связи».

Твое представление о счастье также может быть любым: милый рядом и орава детей или карьера в бизнесе или политике. Может, ты хочешь купаться в деньгах, как Скрудж Макдак? Или твое сердце зовет тебя служить ближним?

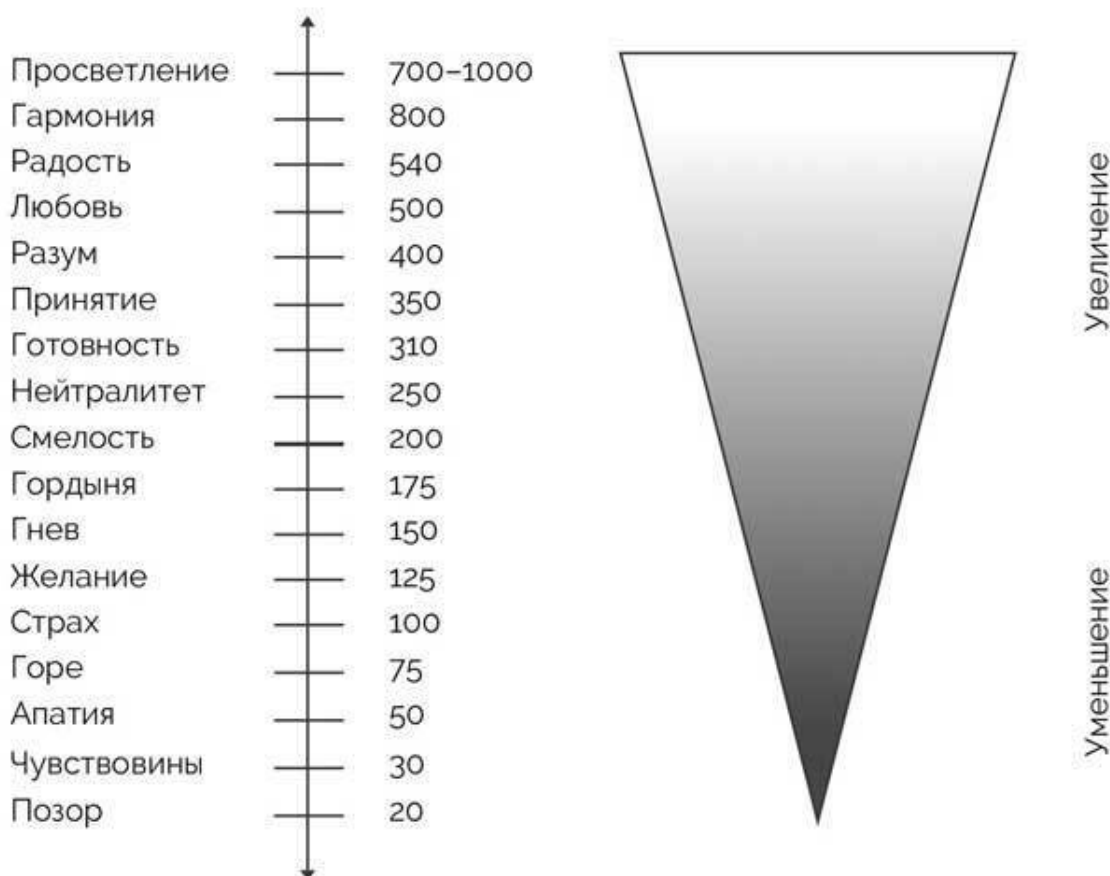
И тогда остается один главный вопрос: «Как ты поймешь, что счастлива?» Хотя представления о счастье разнятся, это состояние у каждого человека проявляется примерно одинаково – это радость, бабочки в животе, улыбка на лице, блеск в глазах, наслаждение, гармония, эйфория...

Вот критерии, которые мы берем за основу.

Именно поэтому в книге нет конкретных картинок счастья, нет рецепта гармоничности, подходящего каждой. Все, что ты будешь читать, – прошу – примеряй на себя. То, о чем я буду рассказывать, – один из существующих вариантов, одна из множества концепций. Возможно, ты сумеешь под новым углом взглянуть на себя саму, свои отношения с другими и миром.

Именно поэтому я предлагаю снизить градус важности и сказать: счастье – это всего лишь слово! Если мы определили счастье как состояние радости, то, чтобы начать к нему двигаться, предлагаю познакомиться со шкалой вибраций Хокинса.

Энергетический уровень



Шкала Хокинса

Эта шкала показывает спектр возможных вибраций, то есть состояний человека. Чувства из нижней части графика дают меньше всего энергии. Поэтому, если мы часто испытываем стыд и вину, у нас нет сил на движение.

Я не буду подробно останавливаться на цифрах рядом с каждым чувством (если интересна эта тема, приглашаю тебя изучить ее самостоятельно). Но только посмотри, как значительно этот показатель растет с каждой ступенью ввысь! Представь, что это диапазон «зарплаты», которую ты можешь получать каждый день.

Здесь кроется один из ответов на вопрос, почему мы нередко бездействуем. Возможно, ты ощущала подобное на себе: замыслы, планы, задачи будоражат воображение, но день проходит за днем, а воплощение – все так же далеко. Отчего же? Вовсе не оттого, что ты ленивая, безынициативная и неумелая, как привычно думают о себе многие женщины.

Часто мы стоим на месте просто потому, что нет никакой энергии на реализацию! Только представь – если ты постоянно обитаешь в чувстве вины, откуда взяться импульсу к действию? Ты живешь впроголодь!

Очень часто наш мудрый организм выбирает злиться на тех людей, из-за которых мы чувствуем вину, как раз потому, что по уровню энергии агрессия гораздо выше – из позиции гнева уже больше возможностей действовать. Только достигая смелости, мы начинаем продвигаться к жизни, движению и наполняющим чувствам.

Весь наш путь будет посвящен выходу на уровни любви, благодарности, радости, ведь именно там возможна жизнь в настоящей свободе и изобилии. В первой части мы с тобой

научимся открывать себя заново, наслаждаться собою такими, какие мы есть, во всей перво-
зданности и естественности.

Ах, эти сладкие гормоны!

Многие люди по всему миру сегодня осознают важность саморазвития – думаю, ты в их числе, раз читаешь эту книгу.

Как часто женщины принимают решение укреплять здоровье, но проходит месяц, второй, а контрастный душ так и не становится частью их утреннего ритуала, спортивный коврик пылится в углу и от медитации остается лишь напоминание в телефоне, которое смахивается на автомат.

Яркий взгляд на природу этой закономерности я нашла в фразе Джо Диспензы: «Наше тело нас имеет». Я хочу сфокусироваться на одном аспекте – гормональном фоне, а именно – поговорить о наших гормонах-нейромедиаторах, которые активно влияют на модели поведения.

Гормоны стресса – кортизол, адреналин, норадреналин – помогают организму действовать в экстренных ситуациях, а затем сходят на нет. Но если мы в постоянном напряжении, постепенно их высокое содержание становится нормой.

Если человек привык жить на гормонах стресса, его организм будет просить очередные порции, как при любой химической зависимости, все больше и больше. Со всей страстью мы можем желать радости и спокойствия, но наша кровь будет стремиться сохранить свой прежний биохимический состав.

Бороться с темнотой абсолютно бессмысленно: ее не разрубить мечом, не положить на лопатки. Единственный способ нейтрализовать темноту – добавить света. Так и нам, чтобы поменять биохимию, не стоит бороться с кортизолом, а стоит – увеличить объем «гормонов счастья»! Я вкратце расскажу о них.

Дофамин называют гормоном достижений, так как он вырабатывается всякий раз, когда мы покоряем цель, вне зависимости от ее величины. Победа в школьной эстафете и первое место в районной олимпиаде приносят одинаковое удовлетворение, когда мы признаем свои успехи. Здесь нам в помощь трекер привычек, дневник благодарности, планировщики.

Если действие приносит удовлетворение, то благодаря дофамину нам захочется его повторить. Даже предвкушение результата дает чувство радости – именно поэтому мы так подробно будем формулировать намерение в каждой главе этой книги.

Также дофамин считается гормоном новизны: его дарят путешествия, новые блюда, непривычная деятельность, неизведанные маршруты.

Серотонин – гормон удовольствия. Его самая главная функция – подъем настроения и способность справляться со стрессом, поэтому дефицит серотонина – одна из возможных причин депрессии.

Это вещество вырабатывается не только в головном мозге, но и в ЖКТ, поэтому его уровень можно поднять с помощью определенных продуктов, например, горького шоколада, фиников, бананов.

Кроме того, данный гормон впрыскивается в кровь, когда мы занимаем значимый уровень в определенной социальной группе, например, в семье или на работе, а также служим другим, участвуем в важных для общества проектах.

Эндорфин – гормон покоя и удовлетворения, дает ощущение благополучия и защищенности, а порой блаженства и даже эйфории. Он активно вырабатывается, когда организм подвержен стрессу или боли, и его задача – облегчить неприятные ощущения. Благодаря ему мы можем переносить такой интенсивный процесс, как роды, и способны оставаться «на ходу»

даже при серьезных увечьях – это наш естественный анестетик, обеспечивающий спасение и даже выживание.

Обогатить системы своего организма эндорфинами помогут любые физические упражнения, которые приносят тебе удовольствие. Даже разминая ноющие после интенсивных нагрузок мышцы, мы получаем порции этого «гормона счастья». Многие «подсаживаются» на экстремальные виды спорта и, более того, на болевые ощущения, чтобы ощутить «эндорфиновое блаженство».

Окситоцин – гормон нежности и привязанности. Его выработке способствуют дружеское общение, служение, взаимодействие с единомышленниками, а также самые разные тактильные ощущения: поцелуи, объятия, массаж, спа-процедуры, секс. Под действием окситоцина люди становятся добрее, доверчивее, внимательнее к другим, и это помогает строить теплые нежные отношения.

На каждый из этих гормонов тоже можно подсесть, и в этом кроется опасность. Так, если для человека основной источник удовольствия – окситоцин, в своем поиске интенсивных ощущений он может дойти до половой распушенности, тотальной неразборчивости.

Поэтому я хочу вдохновить тебя на расширение своего гормонального профиля и использование разных источников получения наслаждения. Так мы делаем биохимию крови богаче, а следовательно, жизнь – гармоничнее. Тогда кайф и радостный настрой станут более частым нашим состоянием, а кортизол естественным образом будет сбалансирован.

Инсайты в твоём дневнике

Какой гормон «счастья», на твой взгляд, ты сейчас «добываешь» чаще всего?

Какими действиями ты могла бы получать остальные гормоны?

Напиши в своём дневнике по три новых способа получения каждого из перечисленных «гормонов счастья».

Ступени развития женственности

Двигаясь к раскрытию женского потенциала, мы проходим несколько ступеней. Без крепкого основания предыдущих уровней мы упадем с верхних, как бы сильно ни старались удержаться.

Первая ступень – это умение жить в физическом теле. Важно из многоголосия в голове переключаться в телесные ощущения.

Здесь здорово помогает дыхание. Давай сделаем небольшой тест: прикрой глаза и дыши как обычно. Положи руку на область, где останавливается вдох – именно настолько ты погружена в свое тело. Если воздух наполняет лишь грудную клетку, то ты живешь только на уровне головы и плеч. Тебе может быть трудно улавливать свои ощущения. Поэтому первый шаг – «заглублять» свои вдохи и выдохи: в идеале женское дыхание доходит до самого низа живота.

Также полезно регулярно задавать себе вопрос: «Что я чувствую?», «Где это в теле?»

Сексуальность на 100 % связана с телом. Чтобы ее развить, можно использовать регулярные телесные и энергетические практики, танцы. Но кроме тела важно следить за состоянием сердца (анахаты): осознавать и проживать обиды, боль. Сердце и матка – два сообщающихся сосуда: если опустошается или наполняется один, это влияет и на другой.

Именно поэтому так ценна **вторая ступень** – знакомство с энергией и умение ею управлять. Здесь мы учимся ее чувствовать, диагностировать свое «тонкое тело», исцелять его. В свою копилку мы можем добавить телесно-энергетические и тантрические практики. Укрепление на этом уровне дарит нам новые возможности для общения с мужчинами.

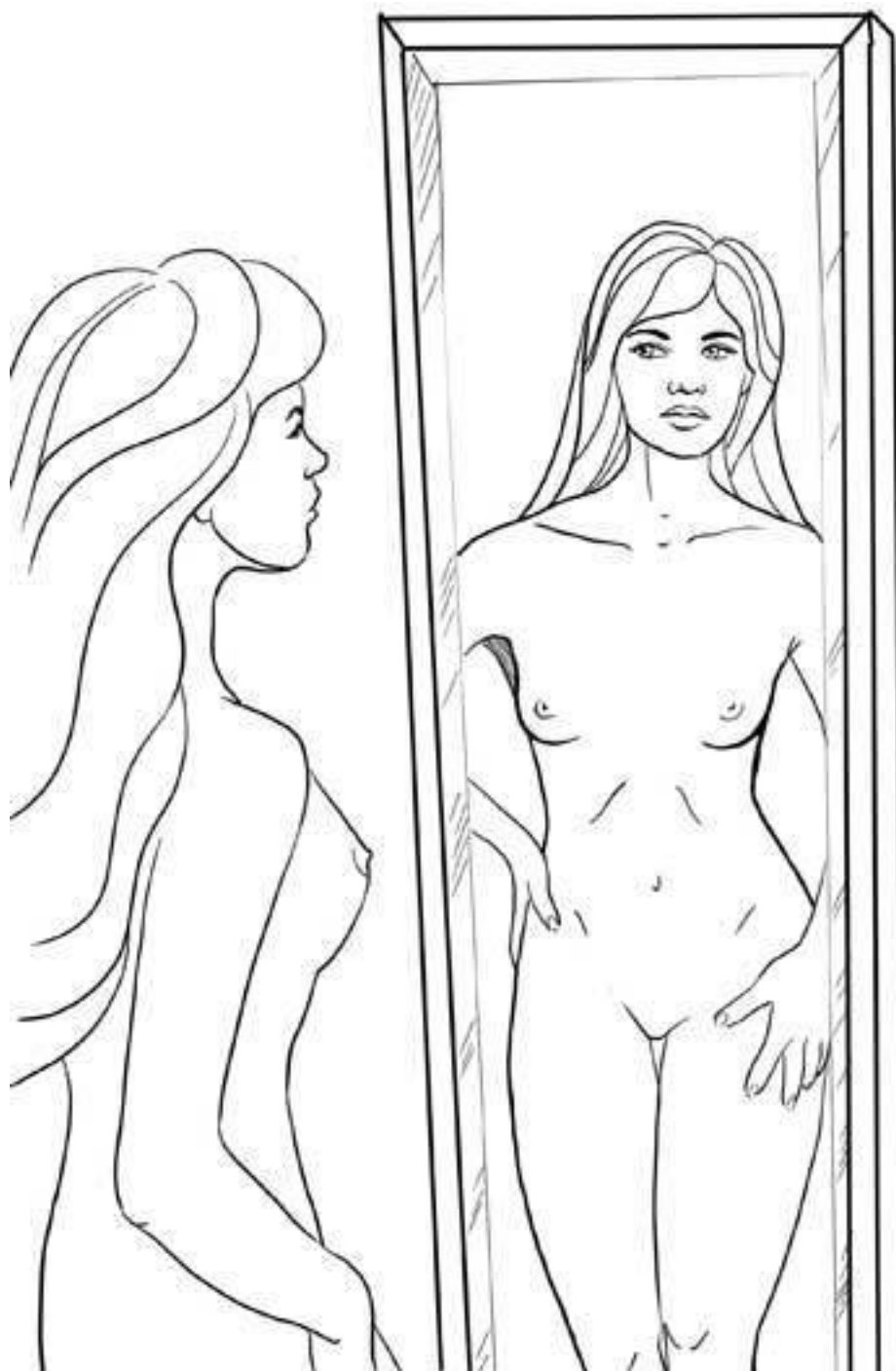
Третья ступень – психологическое взросление, жизнь в соответствии с архетипами и сексуальными возрастами. Один из критериев прохождения этой ступени – проработка опыта, прощение и способность взять за себя ответственность.

Четвертая ступень – духовное развитие. Многие по неопытности хотят сразу заняться духовных ростом. Это желание очень естественно, но если у нас нет крепкого основания первых трех ступеней, то с четвертой мы будем постоянно сваливаться.

Я надеюсь, эти знания помогут тебе ориентироваться в своей собственной жизни, понимать, где ты сейчас. Не требуй от себя больших скачков, но развивайся в постоянстве. На многие вещи уходят годы, но быть в процессе, в моменте иногда даже важнее достигнутого результата.

Быть в ладу с собой в первую очередь значит – понимать саму себя. Когда нас спрашивают: «Кто ты?», мы первым делом неосознанно обращаемся к своей гендерности и отвечаем: «Я женщина». Именно эта роль – самая главная, неотъемлемая в нашей жизни. И мы поговорим с тобой о том, как любая из нас, будучи женщиной, может наладить все четыре свои базовые составляющие – тело, эмоции, разум и дух, чтобы счастье и гармония из миража превратились в прекрасную и осязаемую действительность.

Глава I. В ладу с телом



Я думаю, ты не удивлена, что мы начинаем эту главу именно с разговора о своем теле. Уже в детстве мы осознаем свою уникальность, отличия от мальчиков – через черты, отпечатанные в нашей «оболочке»: волосы длиннее, голос нежнее. Но женская исключительность не исчерпывается лишь внешними признаками. Они – следствие неповторимой сущности, продуманной Творцом.

Именно в теле кроется главная сила женщины, ее мудрость. Тонкое устройство нашего организма дарит нам удивительную способность чувствовать себя и мир вокруг. Поэтому в любом возрасте важно из размышления, анализирования уметь спускаться в ощущения, в осознание: «Что происходит в моем теле, какие ощущения в нем прямо сейчас?» – это и есть

наша женская природа. Благодаря соединенности с ней в нас рождаются женственность и сексуальность, а в нашей жизни появляются вкус и краски. Тогда мы способны творить настоящие чудеса.

Но с течением лет связь с телом истончается, часто женщина перестает смотреть на себя с любованием и вместо пышного расцвета порой переживает неудовлетворенность своим видом и даже боль. Причины могут быть самые разные: насмешки в детстве, эмоциональные травмы, пережитое насилие, непрожитые инициации – все это вкуче или по отдельности способно запустить в нас неприязнь к телу и его проявлениям.

Именно у женщин дисморфофобия – недовольство своей внешностью – встречается в разы чаще, чем у мужчин. И это немудрено: когда собственное тело, храм великой внутренней женской силы, из союзника вдруг превращается в заклятого врага, мы теряем главную опору. Женщины пытаются перекроить себя, страстно желают убрать «лишнее», добавить «недостающее», но это – лишь сражение с собственной природой, а потому победитель так и не взойдет на пьедестал.

Прямо сейчас я предлагаю тебе сменить тактику. Вместо того чтобы прятать тело или постоянно менять его в угоду моде, встань на путь любви к нему. Это может стать ключом ко всем значимым трансформациям в твоей жизни.

Ведь что происходит, если наша телесная опора изранена, не целостна? Как испещренный трещинами сосуд не способен удержать воду, так и мы с тобой, имея боль и неприятие к нашему храму, не сможем наполняться в остальных сферах: эмоциональной, ментальной, духовной. Все усилия и энергия будут утекать в разломы фундамента. И только наладив отношения со своим телом, освободив и приняв его, мы сможем потихоньку наполнить наш сосуд до краев и реализовываться из своей истинной вдохновенной женской природы.

Тест на здоровую сексуальность

Чтобы осознать свое настоящее «телесное» состояние, предлагаю проследить, какое место в твоей жизни занимают следующие пять аспектов: сексуальность, телесный комфорт, сексуальное прошлое, характеристика партнера, физическое здоровье. В этом нам поможет тест на сексуальность личности от даосского мастера Мантека Чиа (автора системы целительного Дао).

Сексуальность

1. Как часто ты занимаешься любовью с партнером или наедине (мастурбируешь)?

1. Почти никогда.
2. Один-два раза в месяц.
3. Один-два раза в неделю.
4. Три раза в неделю и больше.

2. Сравни частоту своей сексуальной жизни сегодня с тем периодом, когда ты испытывала максимальное сексуальное желание. Сегодня частота...:

1. ... значительно реже.
2. ... немного реже.
3. ... почти так же, как тогда.
4. ... чаще чем когда бы то ни было.

3. Как часто ты чувствуешь себя удовлетворенной после занятия любовью?

1. Реже, чем в 25 % случаев.
2. Приблизительно в 50 %.

3. В 75 %.

4. Почти всегда.

4. Как часто ты испытываешь оргазм?

1. Никогда или изредка.

2. Иногда.

3. Почти всегда, но множественный гораздо реже.

4. Испытываю множественный оргазм всегда, когда захочу.

Суммируй номера всех ответов.

Если итог меньше 10: отсутствие удовлетворения может быть связано с твоим партнером, либо недостаточным пониманием собственного тела и его реакций. Возможно, стоит проанализировать свое психологическое, энергетическое состояние. Чтобы раскрыть сексуальную энергию, страсть и начать получать удовольствие, придется потрудиться.

Если итог 10 и более: твое сексуальное путешествие может приносить еще больше удовольствия, если ты найдешь, что блокирует или снижает поток страсти, изучишь новые практики, познаешь секреты множественных оргазмов.

Телесный комфорт

5. Насколько комфортно ты чувствуешь себя обнаженной в обществе любовника?

1. Предпочитаю быть полуодетой, а если раздеваюсь, то выключаю свет.

2. Я чувствую себя комфортно лишь отчасти.

3. Комфортно.

4. Я испытываю удовольствие, когда обнажена.

6. Как ты относишься к своему телу?

1. Ненавижу свое тело, нередко подумываю о радикальных мерах, которые бы сделали его приемлемым для меня.

2. Иногда я чувствую себя хорошо в своем теле, но часто критикую свой облик.

3. Обычно я чувствую себя хорошо в своем теле, но иногда критикую.

4. Мне нравится находиться в своем теле, я ценю все, что оно может чувствовать и делать.

7. Насколько комфортно ты себя чувствуешь, когда касаешься своих половых органов?

1. Я прикасаюсь к ним только тогда, когда это совершенно необходимо.

2. Мне достаточно приятно прикасаться к ним, но я редко делаю это ради удовольствия.

3. Время от времени сама доставляю себе удовольствие или мастурбирую.

4. Часто доставляю себе удовольствие и наслаждение, прикасаясь к себе наедине или в присутствии партнера.

Суммируй номера всех ответов.

Если итог меньше 8: довольно трудно чувствовать себя в своем теле и наслаждаться им, если общество рисует недостижимые идеалы. А уж если воспитание и религия наложили свои отпечатки, то предстоит долгий путь возвращения к себе. Возможно, тебе придется учиться разрешать самой себе наслаждение. А самый первый и важный шаг – полюбить себя такой, какая ты есть.

Если итог больше 8: наше тело – бесценный дар, как бы оно ни выглядело, какие бы проблемы у него ни возникали. Любовь к своему телу и готовность разделить удовольствие с любыми формами, цветом кожи, весом, размером груди в любом возрасте позволяют получать

яркое сексуальное удовольствие. Добавить привлекательности можно с помощью того, как ты движешься, говоришь и выражаешь себя.

Сексуальное прошлое

8. Моя семья воспитывала меня в сексуальном плане открыто и с любовью.

1. Это совсем не так.
2. Это так, но лишь отчасти.
3. В основном это соответствует действительности.
4. Это именно так.

9. Моя семья устанавливала определенные границы сексуального поведения и его обсуждения, чтобы я, развиваясь сексуально, чувствовала себя в безопасности.

1. Это совсем не так
2. Это так, но лишь отчасти
3. В основном это соответствует действительности
4. Это полностью соответствует действительности

10. В моей жизни...:

1. ... меня изнасиловали или я была жертвой инцеста.
2. ... я часто соглашаюсь на сексуальную близость, когда мне этого не хочется.
3. ... я иногда соглашаюсь на сексуальную близость, когда мне этого не хочется.
4. ... я почти никогда не занимаюсь сексом, если мне этого не хочется.

11. Я получаю удовольствие...:

1. ... лишь от немногих сексуальных встреч.
2. ... от некоторых из них.
3. ... от большинства из них.
4. ... почти от всех.

Суммируй номера всех ответов.

Если итог меньше 9: наш прошлый опыт влияет на то, кто мы есть и как мы живем в своем теле. Поэтому необходимо исцелить эмоциональный и физический опыт. Возможно, тебе нужно излечить травмы, связанные с сексуальностью, и вернуть себе ощущение безопасности. Если есть заболевания половых органов, то заняться и их лечением.

Если итог больше 9: твои горизонты могут расширить новые сексуальные практики и техники. Вероятно, стоит обратить взгляд на учения других культур, например, тантру и даосизм. Подумай, какой бы тебе хотелось видеть свою сексуальную жизнь в настоящем: сколько удовольствия ты желаешь получать, хочешь ли увеличить возможности твоей сексуальной энергии?

Характеристика партнера

12. Мы с партнером, настоящим или бывшим, обсуждали нашу сексуальную жизнь открыто и конструктивно.

1. Никогда.
2. Изредка.
3. Время от времени.
4. Регулярно.

13. Наши взаимоотношения можно описать следующим образом:

1. Я часто боюсь, что мой партнер причинит мне боль, и не доверяю ему свое тело и эмоции.

2. Иногда я доверяю партнеру в том, что касается моего тела и удовольствия, но все-таки боюсь, что он сделает мне больно физически или эмоционально.

3. Обычно я доверяю своему партнеру.

4. Я полностью доверяю моему партнеру во всем, что касается моего тела и удовольствия.

14. Мое поведение в наших отношениях можно описать так:

1. Я почти никогда не обращаюсь к партнеру с просьбами и не даю ему понять ни языком тела, ни языком «звуков», чего я хочу от него в сексуальном плане.

2. Мне трудно сказать или показать партнеру, чего я хочу.

3. Обычно я могу сказать или показать, чего я хочу.

4. Я почти всегда могу сказать или показать, чего я хочу.

Суммируй номера всех ответов.

Если итог меньше 8: основа любых взаимоотношений – доверие. А в основе доверия лежит наша уверенность в том, что другой человек не хочет нас обидеть. Любые взаимоотношения (и не только сексуальные) в какой-то момент могут быть обезображены страхом и эмоциональной болью. Если ты боишься, что партнер может намеренно причинить тебе боль, то вряд ли в этих отношениях удастся пробудить сексуальный огонь. Иногда мы не доверяем, потому что утратили эту способность в прошлом, тогда необходимо начать путь исцеления травм и вернуть себе способность доверять.

Если итог больше 8: если между тобой и партнером есть полное доверие, ты можешь возвращать свои умения и сексуальный потенциал, усиливать ощущения и чувствительность, свободнее выражать себя в сексе, удовлетворяя все эротические потребности любимого.

Физическое здоровье

15. Я считаю свое физическое здоровье...:

1. ... плохим.

2. ... посредственным.

3. ... хорошим.

4. ... превосходным.

16. Я выполняю физические упражнения в течение хотя бы 20 минут:

1. Почти никогда.

2. Раз в неделю или раз в месяц.

3. Один – два раза в неделю.

4. Три раза в неделю и чаще.

17. Я считаю, что моя диета...:

1. ... плохая.

2. ... посредственная.

3. ... хорошая.

4. ... превосходная.

18. Многие заболевания и гормональные изменения могут влиять на либидо и способность испытывать оргазм. Я нахожу, что у меня...:

1. ... не менее четырех заболеваний, оказывающих влияние на мое сексуальное здоровье.

2. ... два-три заболевания.

3. ... одно.
4. ... нет ни одного.

19. Медицинские препараты также могут влиять на сексуальное и физическое здоровье.

Я принимаю...:

1. ... не менее четырех лекарств.
2. ... два-три.
3. ... одно.
4. ... ни одного.

Суммируй номера всех ответов.

Если итог меньше 12: физические упражнения, диета, исцеление, практики должны войти в твою регулярную работу. Не пренебрегай помощью специалистов.

Если итог больше 12: так держать! Продолжай ухаживать за собой и добавляй новые здоровые привычки.

Честно отвечая на вопросы теста, ты наверняка увидела те сферы в своей сексуальности, которые достойны более пристального твоего внимания. Возможно, благодаря тесту ты заметила, в чем могут быть причины той ситуации, в которой ты находишься сейчас. Если да – поздравляю! Определение начальной точки – уже большой шаг.

Инсайты в твоём дневнике

А теперь я предлагаю тебе сформулировать намерение на этот блок работы – именно оно станет твоим попутным ветром. Во введении ты можешь найти технику его постановки, но я напомним ключевое: напиши в своём дневнике так, как будто все желаемое тобой уже произошло. Какая ты стала, когда сумела принять свое тело? Как это повлияло на твою жизнь? На отношения? Как чувствуешь себя теперь? Нарисуй перед собой ту картинку, от которой ты ощутишь прилив сил, тепло внутри.

Это небольшое задание может занять у тебя какое-то время. Не спеши. Если нужно, отложи книгу в сторону и, поставив на паузу текущие дела, где-то в уголке души (и на страницах дневника) рисуй будущую себя. Можешь написать целый очерк или создать картину. Поживи с этим, и после будем двигаться дальше.

Телесные практики

Перед началом следующих практик хочу проговорить с тобой один крайне важный момент. В работе с телом обязательно нужно знать особенности своего организма и, возможно, противопоказания; поэтому настоятельно рекомендую проконсультироваться со своими лечащими врачами – гинекологом, терапевтом и эндокринологом.

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.