



ВСЕ ДОРОГИ ВЕДУТ К СЕБЕ

ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ЖЕНСКОЙ
СИЛОЙ И МУДРОСТЬЮ

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

CrossReads: Искусство быть счастливой

Коллектив авторов

**Саммари книги «Все дороги
ведут к себе. Путешествие за
женской силой и мудростью»**

«ЭКСМО»

2022

Коллектив авторов

Саммари книги «Все дороги ведут к себе. Путешествие за женской силой и мудростью» / Коллектив авторов — «Эксмо», 2022 — (CrossReads: Искусство быть счастливой)

ISBN 978-5-04-170501-5

Обрести внутреннюю силу – с помощью саммари! Как справиться с непониманием, болью и чувством вины и наконец найти себя, если по паспорту вам 20, 30, 40... или 70 лет? Юлия Пирумова, профессиональный гештальт-психолог, с сочувствием и пониманием рассказывает о внутренних кризисах всех возрастов и помогает переложить универсальные советы на уникальный опыт каждой женщины. Читайте краткий гид по книге «Все дороги ведут к себе», от которого становится легче и теплее на душе. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-170501-5

© Коллектив авторов, 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Путешествие Красной Шапочки	6
Красная Шапочка в родительском доме	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Мария Карпова

Саммари книги «Все дороги ведут к себе. Путешествие за женской силой и мудростью»

Юлия Перумова, гештальтпсихолог с 20-летним стажем, на протяжении многих лет работает с женщинами, помогает им обрести себя и принять свой уникальный жизненный опыт, преобразовав даже тяжелые ситуации в опору для дальнейшей жизни.

Из общения с клиентками Юлия выяснила, что большинство из них проходит через одинаковые трудности и испытания, ощущая себя при этом одинокими и непонятыми. Многие женщины не проживают свою жизнь так, как хотят, сами чувствуют это, но боятся что-либо изменить.

Однако в жизни каждой наступает момент, когда приходит осознание: «Так больше продолжаться не может!» И смелая женщина отправляется в долгий и тернистый путь поиска себя.

В течение жизни мы проживаем как минимум 3 кризиса:

- Кризис социализации и способности к близким отношениям – с 20 до 30 лет. Мы учимся строить личные, социальные и профессиональные отношения.

- Нарциссический кризис потери неадекватных фантазий о собственном совершенстве и идеальной жизни – с 30 до 40 лет. В это время происходят первые разочарования в себе и в мире.

- Кризис середины жизни, направленный на поиск самих себя и обретение новых смыслов, – с 40 до 50 лет. Приходит время для поиска нового глубинного значения своей жизни.

Зачастую женщина не может принять прожитый опыт как данность и открыть его ценность для себя. Многие женщины, в том числе и сами клиентки Юлии, стыдятся своего опыта, никак не могут принять его, и соответственно, не могут трансформироваться во взрослую Красную Шапочку.

Важно понять, что этот путь проходите не только вы, но и миллионы женщин во всём мире. Именно это знание дает чувство сопричастности, спокойствие и надежду. Сотни и тысячи таких же живых женщин, как и вы, прямо сейчас проходят свой путь, справляясь с тяжелыми испытаниями, решая проблемы и из раза в раз выбирая себя. Наше путешествие будет длиться всю жизнь, ведь женственность – это путь, процесс и бесконечный поиск.

Путешествие Красной Шапочки

Автор уверена, что если мы посмотрим чуть глубже, то увидим, что сказка о Красной Шапочке – это классическая история инициации, то есть обретения женщиной самой себя.

Давайте рассмотрим всем известную историю с точки зрения хронологии событий. Сказка о Красной Шапочке состоит из 5 этапов (именно их каждая из нас так или иначе проходит в своей жизни):

- **Выход из родительского дома.** Девочка живет с мамой в любви и заботе. Но вдруг в один момент мама отдает дочке красный чепчик, передает ей дары рода (пирожки и маслице) и провожает в путь.

- **Блуждание в темном лесу.** По пути девочка поддается искушению, хочет сорвать красивые цветы с полянки и ради этого нарушает материнский наказ и сходит с тропинки.

- **Встреча со Зверем.** Шапочка встречает в лесу Волка и направляется дальше к дому бабушки, еще не подозревая об опасности, которая её подстерегает.

- **Опыт потери себя.** Наступает символическая смерть Шапочки, потеря ею своей идентичности.

- **Чудесное обретение.** С помощью местных лесорубов героиня воскресает, снова обретая себя уже совсем в новом качестве.

В первой части книги Юлия рассмотрит каждый из этих этапов подробнее. Каждый шаг, который будет описан далее, подкреплён упражнением, которое будет полезно выполнить каждой, независимо от возраста и этапа жизни.

Красная Шапочка в родительском доме

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.