



ЛИЦЕНЗИЯ НА СЧАСТЬЕ

Елена Сюрр

ПСИХОЛОГИЯ
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



Елена Сюрр
Лицензия на счастье
Серия «Психология на каждый день»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68055008
Лицензия на счастье: Питер; СПб; 2022
ISBN 978-5-4461-1942-4

Аннотация

Посмотрите на счастье с новой стороны и возьмите управление судьбой в свои руки, ведь только так можно прийти к желаемому результату. Елена Сюрр – мастер трансформаций. Кладезь знаний, собранный в этой книге, проведет вас по пути от неуверенности и тревоги к счастью и благополучию. Елена делится умением любить себя и покорять мир, жить в потоке и получать желаемое беспрепятственно. С этой книгой построение отношений станет удовольствием!

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение. Обо мне	5
Право на счастье	8
Моя личная трансформация	12
Часть I. Женщина-муза. Как влюбить в себя весь мир	30
Пролог. Женщина-муза и теория трех кругов	30
Глава 1. Любовь к себе	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Елена Сюрр

Лицензия на счастье

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Психология на каждый день», 2022

© Елена Сюрр, 2022

Введение. Обо мне

Здравствуйтесь, дорогие мои!

Знаете ли вы, что на этой планете живет уникальная женщина, сумевшая превратиться из грубой солдафонки спецназа в чуткую женственную волшебницу?

Она на личном примере доказала себе и всему миру, что для человека нет ничего невозможного. Его способности воистину безграничны. И если очень хочется, то можно из жесткой дамы с автоматом перевоплотиться в востребованную бизнесвумен и счастливую женщину!

Если вы проклинаете судьбу, считая, что вам не повезло, – знайте: будущее человека не высечено на камне. Абсолютно у каждого есть все возможности изменить сценарий своей жизни, пусть это и кажется невероятным. Природа дала нам столько сил и способностей, сколько для этого требуется, и даже больше.

Эта женщина может найти причину любой проблемы и устранить самую глубинную травму. Помочь сделать правильный выбор в очень запутанной ситуации. Разобраться в собственных чувствах, страхах и убеждениях. Дать приток энергии для исполнения самых амбициозных желаний и устранения препятствий.

Она светит мощно, словно маяк на берегу океана, и ни одна буря не поглотит ее свет.

Она помогает вспомнить, что человек сам выбирает сценарий своей жизни, а Вселенная слышит его пожелания и неизменно помогает во всем. Каждому, без исключений!

Она возьмет за руку и проведет по спирали жизни до вершины. Она – та, которая умеет открывать двери, чтобы, пройдя через них, подняться на новый уровень. Она – уникальный проводник.

Ее ученикам везет в любви и карьере. У них крепкие семьи, успешный бизнес и счастливые, наполненные самореализацией и смыслом будни.

У ее учеников нет сложностей с увеличением дохода. Они ценят себя и имеют ценность в глазах окружающих. У них происходят невероятные перемены в жизни, даже когда кажется, что это нереально. Однако все достижимо!

Она помогает в таких сложных ситуациях, разобраться в которых до нее никто не мог.

Но и это еще не все...

После ежедневного общения с ней в жизни людей начинают происходить настоящие чудеса, позволяющие убедиться, что в этом мире нет невозможного.

За ее плечами – тысячи измененных судеб и волшебных трансформаций личности. Такова ее миссия.

Ее зовут Елена Сюрр. Это я. Психотерапевт с 25-летним стажем, бизнес-тренер высшей категории, сооснователь «Академии трансформации жизни», а главное – счастливая женщина.

Проделав колоссальную работу над собой, я обрела такие знания и инструменты, делиться которыми считаю своим призванием. Моя миссия – переписать сознание нации, вернуть ценности и традиции, благородство и достоинство, помочь каждому найти свой, особый путь.

Сегодня мир претерпевает сильную трансформацию. И вы, вероятно, уже ее почувствовали. Настало лучшее время для работы над собой!

Больше всего на свете я люблю помогать людям, ведь мне дан уникальный талант видеть истинные причины их проблем. Для меня нет большей радости и благодарности на свете, чем видеть, как кардинально и к лучшему меняется жизнь моих учеников, сбываются их самые смелые мечты, а страхи, обиды, болезни и неудачи уходят прочь. Я помогаю другим стать творцами собственной судьбы. Поэтому я – самый счастливый человек на Земле!

Право на счастье

Я родилась в обычной семье: мама была педагогом, папа – инженером. Со стороны может показаться, что у нас все было хорошо, но я с детства чувствовала недолюбленность, ощущала себя глубоко несчастной, гадким утенком. Наверное, это наложило отпечаток на мое будущее: я не могла реализовать себя ни в отношениях с мужчинами, ни на работе. Меня все время пытались загнать в какие-то рамки! Представьте себе бабочку в коконе: пора вылезти и расправить крылья, но не получается, и она отчаянно рвется наружу... Вот так я себя ощущала.

Жизнь качественно изменилась лишь в тот момент, когда я стала изучать психотерапию. И сейчас я – успешная бизнесвумен, владелица инфобизнеса. В моей «Академии трансформации жизни» на момент написания этих строк одновременно учатся более 600 человек, а всего за годы существования академии ее окончили более 10 тысяч девушек и женщин! Наконец, я просто счастлива. А когда-то все это казалось недостижимой фантастикой. Я уверена: каждая женщина может создать себе жизнь, которой она достойна, **стать творцом собственной судьбы и воплощения всех мечтаний!**

Хотя современный мир делает все, чтобы прекрасная половина человечества потеряла свою суть, то есть **женствен-**

ность. То, без чего мы либо превращаемся в «мужиков в юбке», сильных и черствых, либо становимся настолько слабыми, что покорно сносим унижения. Мне больно это видеть, но именно боль заставляет работать больше, мотивирует, дает энергию развиваться дальше, чтобы помочь большему количеству людей стать счастливыми уже сейчас.

Поэтому я написала книгу, которую вы, дорогие мои, держите в руках. Она поможет получить **настоящую лицензию на счастье!** Я искренне переживаю за всех женщин, с которыми поступают несправедливо, кому делают больно, заставляют чувствовать неполноценность. Если с вами происходит подобное – знайте: вы в состоянии на это повлиять. Начните со своего мышления, поведения и увидите, как постепенно изменится жизнь. Ведь наше поведение обусловлено нашим мышлением и убеждениями.

Нас никто не учил быть счастливыми. В то же время существует множество курсов, на которых женщин обучают либо быть слабыми, чтобы мужчина начал «расти» ради них, либо использовать мужчин в качестве «мешка для денег».

Ни та, ни другая стратегия не эффективны! Ко мне обращаются женщины, которые в этом убедились и, потерпев фиаско, старались понять, как должно быть на самом деле.

В этой книге я разверну ваше сознание в сторону главного – того, что необходимо женщине. Ее ценности и самодостаточности. Ведь **лишь уважая себя и, как следствие,**

уважая других, можно стать полноценно счастливой. Но как это сделать, не испытывая любви к самому дорогому человеку, который есть в жизни, – к самой себе? Лишь изменив отношение к себе, мы увидим, как меняется отношение других к нам. Ведь мир – наше зеркало.

Вы познакомитесь с психологическими практиками, которые уже помогли тысячам наших учениц сохранить семью или выйти замуж после длительного одиночества, повысить доходы и реализовать скрытый потенциал. Техники кармической психотерапии, которые я даю на моих курсах, принесут мегарезультаты, и вы в этом убедитесь. Самое важное – отнеситесь к книге серьезно, как к пропуску в новую судьбу.

Да, и не забудьте приготовить тетрадь, чтобы делать в ней заметки по ходу чтения, выполнять задания, выписывать инсайты. Мы называем это «дневником осознаний».

Зачем он нужен? Дело вот в чем: когда женщина долго работает над собой и с нашей помощью преобразуется, она забывает о том, что когда-то была другой. Ей кажется, что она всю свою жизнь прожила правильно! Иной раз не может вспомнить былые переживания и боль. Такие чудеса творят наши проработки. Женщина становится совершенно другой, и реальность меняется на глазах. Как тут вспомнить, что раньше она, вероятно, была полна обид, не могла встать с кровати, находилась в депрессии и так далее? Теперь, в новой реальности, «это не про вас».

Дневник осознаний позволяет сравнить, какой вы были

ТОГДА и какой стали СЕЙЧАС. Чтобы гордиться собой и долгим, трудным путем, который пройден.

Некоторые изначально обесценивают свои результаты: им все время что-то не нравится в себе, а порой кажется, что они работают без особого толку. Такой дневник станет для них хорошей поддержкой!

Еще одна задача дневника – помочь получить от книги максимум пользы. Не просто читать ее, а выписывать осознания и инсайты, работать с ними и понимать, в какую сторону двигаться дальше.

План работы над собой позволяет в короткий срок прийти к заветной лицензии на счастье и состоянию полноценной счастливой женщины. Только вдумчивая работа позволит вырасти, стать более совершенной и осознанной, понять, как устроены мир и женская суть.

Счастливая жизнь начинается сегодня!

Моя личная трансформация

Раз уж мы с вами, дорогие мои, решили поговорить по душам, расскажу о себе, чтобы вы понимали: мои переживания очень похожи на ваши. Все, что мне довелось пережить, соприкасается с судьбами многих женщин!

Не стоит меня идеализировать. Я тоже ошибалась, страдала, обесценивала и позволяла себя унижать. Зато теперь есть возможность сравнить: что было в моей жизни и что стало.

Меня с детства преследовало ощущение, будто я – гадкий утенок на фоне красивых птиц. Всегда была выше всех в классе – к третьему классу стала ростом с учительницу. Большая, грустная и слегка не от мира сего...

До девятого класса у меня даже не было отношений с мальчиками, не считая дружеских. Я вообще не понимала, как это – влюбиться в кого-то или чувствовать себя любимой. Все потому, что **любовь к себе и желание быть желанной** мне не были привиты с детства. Моя мама просто не занималась этими вопросами – она, учительница, куда больше времени тратила на чужих детей, чем на нас. А папа, может, и пытался, но у него не получалось. Он давал мне любовь через заботу, но никогда не говорил ничего похожего на «Ты моя красавица» или «Я тобой горжусь, моя принцесса». От мамы таких слов я тем более не слышала.

Лишь однажды я получила комплимент в адрес моей

внешности. Мамина подруга однажды сказала: «Лена, у тебя ноги от ушей – гордись ими!» Ее слова я запомнила на всю жизнь, в дальнейшем они давали мне хоть какую-то уверенность в себе и маленький повод гордиться собой.

Да, сейчас мне смешно об этом вспоминать, но в то время я все проживала болезненно. И когда недавно меня спросили, что я любила делать в детстве, вдруг поняла, что четко выраженных интересов не имела.

Со стороны мое детство казалось неплохим: родители не ругались и никогда меня не били, но при этом я росла глубоко несчастным ребенком. Почему? Причин много. И я уверена, что, читая эту книгу, вы тоже вспомните моменты, когда не чувствовали себя ценными и любимыми, не хватало родительской поддержки. Кстати, не забудьте их записать в дневник осознаний!

Теперь, став взрослой, я понимаю, почему так происходило: наши родители были детьми послевоенных, а у кого-то – и военных времен (моим папе и маме исполнилось по году, когда началась Великая Отечественная война). А значит, любовь было не от кого получить. Отец на фронте, мать работает с утра до ночи, чтобы прокормить детей... А они растут недолюбленными и считают, что это в порядке вещей: рожать потомство лишь ради продолжения рода, давать только самое необходимое, а поддержка, забота, человеческое тепло – излишни. Главное – выжить. Это убеждение есть у многих людей, чьи родители такого же возраста. Посмотрите на

молодежь, родившуюся после 2000 года: у них нет «выживания», мир изобилует, и они чаще всего могут делать то, что им нравится. У них легче заходят инновации и бизнес-мышление.

Поэтому в моей практике я часто встречаю мужчин и женщин, которые просто не умеют дарить другому человеку любовь. Они ее никогда не чувствовали, оттого и заменяют любовь жалостью, сочувствием, состраданием. Чем угодно – но не понимают, что такое **любовь настоящая**. Я была такой же: черствой, агрессивной, эгоцентричной. Кто бы мог подумать, что я так из менюсь!

Прожив лишенное любви детство, я не верила в себя. Пошла учиться в спортивный техникум лишь потому, что не хотела идти в десятый-одиннадцатый классы. Выяснилось, что спортсменка я так себе, не особенно мне давался баскетбол.

Затем устроилась работать в институт преподавателем физкультуры. Как вы понимаете, прожить на зарплату педагога в то время было невозможно. И вот я стою на вышке, охраняю заключенных «на зоне». Именно там я поняла, что жизнь фактически проходит мимо. В тот момент и начали раскрываться мои таланты.

Конечно, в глубине души я всегда знала, что у меня есть **предназначение** – но не понимала, в чем оно заключается. Видимо, нужно было надеть военную форму, взять в руки автомат, взобраться на вышку и, ощутив себя в непривычной роли надзирателя, наконец задать себе главный вопрос: *чего*

я хочу от жизни на самом деле, разве этого? А если нет, то чего? Как вы понимаете, времени на размышление у меня было достаточно.

Этот вопрос надо задавать себе все время: **чего хотите именно вы**, а не кто-то другой – от вас! А ведь многие об этом не задумываются, поскольку им важнее угодить маме или папе (мужу, детям, друзьям, коллегам). Желания нам часто навязаны другими людьми, рекламой, обществом.

У меня был один ответ: помогать людям. Неважно как! Да, я окончила спортивный техникум, умела делать массаж, но... как это поможет кому бы то ни было?

Я не знала ответа, зато была уверена: если начну помогать – буду чувствовать мою ценность и важность, потому что стану приносить хоть какую-то пользу. Мне было неинтересно приходить на работу просто для того, чтобы заработать деньги и заплатить по счетам. А ведь многие так живут: работают, спят, едят, снова работают... Но я уверена: если вы читаете эту книгу, это не ваша история. Вы стремитесь вперед, и движут вами главнейшие ценности: **интерес к жизни, познание и развитие**. С моей помощью вы начнете разбираться в себе и сможете понять, что сделать, чтобы ваша жизнь в кратчайшие сроки заиграла новыми красками и вы стали по-настоящему **счастливой женщиной**.

Когда мы задаем себе вопросы – по сути, обращаемся к Богу и ко Вселенной. Поэтому я рекомендую просто найти подходящее место, где никто не помешает, и закрыть глаза.

Лучше всего, конечно, уединиться в горах, на берегу моря или в лесу, где легче настроиться на природу и ее звуки. Но можно это делать и дома.

Отложите книгу, глубоко вдохните через нос, выдохните – через рот. Закройте глаза. Сосредоточьтесь. Положите руку на солнечное сплетение и представьте, что именно сейчас можете задать любой вопрос, на который обязательно получите ответ.

Представили? А теперь... Просто задайте ваши вопросы. Сами себе. После каждого вопроса следите за ходом мыслей и начинайте их записывать.

Кто я?

Чего я хочу больше всего от жизни?

Что для меня важно?

Как мне прожить жизнь так, чтобы чувствовать себя по-настоящему счастливой?

Как я хочу проявляться в этом мире, чтобы чувствовать себя важной и ценной?

Что я готова сделать для людей, чтобы ощущать мою нужность и важность для них?

Что двигает меня вперед?

Ради чего я готова меняться, тренироваться и создавать новое?

Эти вопросы начнут двигать вашу внутреннюю энергию и менять пространство. Да, возможно, с первого раза вы не получите все ответы, – а значит, найдете их позже. Вероят-

но, вам поможет кто-то извне: вы встретитесь с новым человеком, увидите передачу по ТВ, прочитаете что-то в книге. Пространство будет с вами работать – просто задайте ему вопросы, а после наблюдайте за собой и миром вокруг.

К чему это привело меня? К тому, что через какое-то время меня взяли на офицерскую должность, но с одним условием: я должна получить психологическое образование. Конечно, я согласилась, хотя даже не знала на тот момент о такой профессии! И так получилось, что это стало моим предназначением и сутью.

Хотя ничего случайного нет. Сейчас я вспоминаю: когда мне было двадцать два года, умерла моя мама. Она болела шесть лет, и все это время я ходила по многочисленным врачам и ясновидящим, пытаясь что-либо изменить. Но ничего не помогало. Мне говорили: «Она потеряла смысл и уже не здесь». Так работает психосоматика. Возможно, вы слышали этот термин.

Я была молода, не разбиралась в психологии, но уже тогда сказала себе, что мне непременно следует найти способ решить этот вопрос. Пусть тогда не удалось помочь маме, но сейчас ко мне приходит огромное количество женщин с похожими симптомами. Они потеряли смысл существования, разочаровались в жизни и считают, что в этом мире их уже ничто не держит. Но достаточно одной двухчасовой сессии, чтобы они увидели ценность жизни и изменили мироощущение с пустоты и разочарования в жизни на наполненность

и желание жить!

Так мы приходим к своему предназначению.

Став психологом, я поняла, что работать на зону не вернусь – с моими-то двумя высшими. Тогда мне предложили должность психолога в спецназе.

Я служила с высокими спортивными ребятами, офицерами элитного отряда, сильными и мужественными. Они защищали страну, ездили воевать в Чечню, а я их встречала и провожала, работала с семьями и именно тогда узнала, что такое офицерская честь и каково на самом деле быть истинным патриотом страны. Я и сама, к слову, офицер – капитан в отставке.

Окруженная мужчинами, я никак не могла понять одного: почему я, работавшая над своим телом, стройная, сексуальная и симпатичная, не могу обратить на себя их внимание? Среди семидесяти шести бойцов работали всего четыре женщины, но предложений руки и сердца я не получала!

Только к концу службы, когда мы отправились в горы в поход, я обратила внимание: мы карабкаемся по опасному склону, но никто мне даже руки не подает. Лишь полностью обессилев, я попросила о помощи. Мне, конечно, помогли. Но когда я спросила: «А почему мне раньше не подали руку?», мне в ответ: «Тебе? Ты же сильная! Зачем тебе наша рука...» Меня как холодным душем окатило: оказывается, все это время я была для них «своим парнем». Какое тут замужество!

Я осознала, что изначально неправильно себя с ними велла. И я уверена, мои дорогие читательницы, вы тоже нашли себя в этом примере. Хотим мы того или нет, но живем в мире, где мужчины постепенно слабеют, а женщины становятся сильнее. Я так объясняю данную тенденцию: наших мужчин чаще воспитывают не отцы, а матери, даже в полной семье. И если посмотреть на историю страны, мы увидим, что истинно благородные и сильные мужчины погибали – в войнах, революциях, ссылках. Женщинам оставалось самим становиться сильнее и культивировать убеждение о том, что мужчин и так мало – нужно их беречь, заботиться о них, а то на всех не хватит. И если вы такая, скорее всего, вам сложно подпустить к себе сильного мужчину. Или он сам не подойдет, опасаясь конкуренции, – ведь такие женщины используют мужские стратегии!

Основная задача женщины в межличностных отношениях – гармонизироваться и стать по-настоящему женственной: нежной, гибкой, обволакивающей и текучей. Другое дело – бизнес, он требует стальной прочности. Совмещать эти качества сложно: мы становимся либо жесткими, как железо, либо размазней, которую можно использовать и бросить.

Будьте гармоничными! Лицензия на счастье – в том, чтобы стать по-настоящему женственной и счастливой, выстроить свою жизнь так, чтобы получился настоящий шедевр.

В спецназе я осознала, в чем моя проблема с мужчина-

ми, и на два с половиной года ушла в женские практики. Занималась йогой и танцами, мое тело стало прекраснейшим: сорок шестой размер при росте в сто восемьдесят сантиметров! Титаническая работа над собой позволила мне выбить из себя солдафонство, жесткость и агрессивность. Я научилась просить и быть гибкой, но внутри по-прежнему ощущала пустоту...

Я мечтала о браке с богатым статусным мужчиной, но такой цели всерьез не ставила, просто потому, что никогда не считала себя достойной этого! Хотя и была высокой, стройной, симпатичной, сексуальной, однако в себя не верила. И искренне считала: все, на что я гожусь – быть временной утехой для женатого, но не королевой для одного-единственного. И мир, естественно, зеркалил мои убеждения.

Часто бывало так, что, даже понимая умом, как действовать правильно, я приходила на свидание и все равно вела себя по старому сценарию, потом мне было стыдно смотреть человеку в глаза. Так бывает, когда у женщины глубоко в душе затаился страх: она сливает любые свои возможности – это называется самосаботажем.

Если вдруг узнали в этой истории себя, знайте: это обычная история, когда женщине навязывают заниженное мнение о себе. Вы не виноваты, что так случилось, но всегда можете изменить ситуацию.

Впрочем, у меня это получилось не сразу. Поэтому в двадцать четыре года я вышла замуж за мужчину, который не

соответствовал моему идеалу ни внутренне, ни внешне – со стороны мы, наверное, выглядели смешно: он был ниже меня на полголовы, худенький. До замужества у меня ни разу не было серьезных, длительных отношений, только мимолетные связи. А ведь уже замуж пора – окружающие постоянно намекали: «Часики-то тикают!»

Кроме того, за год до замужества мне предсказали скорый брак. Да я и сама считала: если не найду мужа прямо сейчас – останусь одинокой до конца дней. Ловили себя на таком убеждении? И как только услышала фразу «Мне бы такую жену!», подумала: «Звезды сошлись!» – и быстро женила этого парня на себе.

Конечно, брак оказался недолгим. Я понимала, что любовью здесь и не пахнет, но все равно вышла замуж – просто для галочки, ради штампа в паспорте.

Уверена, многие читательницы моей книги вступили в брак неосознанно. Так часто бывает, когда женщина выбирает мужчину не потому, что любит, хочет родить от него детей, прожить с ним всю жизнь, а просто потому, что «время пришло» или так сложились обстоятельства, что надо выйти замуж. Мой первый брак оказался именно таким. Меняхватило на три года.

Потом были семь лет работы над собой. Я усовершенствовала себя до такой степени, что мужчины буквально падали передо мной штабелями: постоянно подходили знакомиться на улицах, оставляли визитки... Но им была нужна лишь

моя прекрасная оболочка, а мой внутренний мир, я сама по-прежнему оставались не интересны никому. Так что боль и страх никуда не делись.

Кстати, я знаю много эффектных и при этом глубоко несчастных женщин. **Внешняя красота не гарантирует счастья** – осознав это, я стала изучать Библию. Хотела познать себя, понять, как устроена женская суть, как создавать семью и отношения по христианским канонам.

Новый свод правил стал для меня законом. Что в наши дни происходит с женщинами? Одна из главных потребностей – чтобы о нас заботились и защищали. Но мы видим другую картину: женщины заботятся о мужчинах и защищают их. Делают все, чтобы мужья расслабились, и прикрывают это личиной любви, а на самом деле просто хотят быть удобными для окружающих и все держать под контролем. Женщины сами себя навязывают, а потом страдают от того, что их бросили, вместо того чтобы изначально дать мужчинам шанс ухаживать, дарить подарки и добиваться их!

Видя эти нестыковки, я вспоминаю собственные глупые ошибки и готова делиться ими с вами, чтобы вы увидели во мне себя и не наступали на те же грабли.

Я долго не понимала, почему со мной плохо поступали. Ведь я была такая хорошая, открытая, искренняя и настоящая – и так старалась для мужчины! Грубейшая ошибка. Оказывается, на первом-втором свидании открываться нельзя – как и показывать, какая вы на самом деле. Нужно быть

женщиной-тайной! Не «доступной мадам», а интересной леди.

Еще я осознала: женщине следует быть хрупким сосудом, который мужчина будет холить и лелеять, а она, в свою очередь, уважать и почитать мужа. И поняла, что у меня на тот момент с уважением было плохо. Да и назвать меня хрупким сосудом точно было нельзя.

И я изменилась! Окружающие сразу почувствовали светлую энергию, исходящую от меня. Среди них был и мой будущий второй муж – простой хороший парень. На тот момент я считала, что о лучшем и мечтать нельзя. Была ослеплена счастьем и действительно любила нового супруга, поэтому не думала, что однажды его перерасту и нам станет сложно. Более того, мне придется тащить на себе семью, как ломовой лошади, а муж тем временем будет сидеть без работы...

Как это произошло и как я искала выход из этой ситуации?

Муж пытался сопротивляться моей «удушающей любви», даже начал болеть. Настал момент, когда мы спали на разных кроватях. И пришло осознание: я пыталась спасти отношения, но вместо этого уничтожала их.

Что было дальше? Появились новые возможности!

Я снова начала работать над собой, в очередной раз сильно изменилась и в итоге встретила своего мастера – Виолетту Романову. Вместе с ней мы проработали мою кармическую

историю с мужем, и я заново выстроила отношения с ним, доведя их почти до идеала. Супруг наконец взял на себя ответственность за семью, начал работать... но остался простым парнем, а я за это время выросла настолько, что между нами разверзлась пропасть.

Я всегда за то, чтобы сделать все возможное для сохранения семьи и отношений, вывести их на новый уровень, если возможно. Но бывает так, что другой просто не может прыгнуть выше головы.

Поэтому я приняла решение о разводе. Это было честно по отношению ко мне, к мужу и нашему сыну.

Стопроцентно экологичное взаимодействие с людьми всегда строится на честности. А играть роль примерной жены и создавать видимость счастливой семьи – самая большая ошибка, которую может совершить женщина.

Как вы уже знаете, когда я была совсем юной, не могла и мечтать о богатом, статусном, красивом – одним словом, достойном мужчине. Потом серьезно занялась внешностью и добилась отличных результатов, но мужчины «из высшей лиги» по-прежнему не проявлялись в моем поле, по факту я их боялась. Не знала, как вести себя с ними и тем более выстраивать отношения.

В сорок пять лет я поставила себе цель: мои следующие отношения будут только со статусным мужчиной. С таким, которого я действительно хочу, с кем могу быть на равных! Я больше не хочу тащить супруга за собой и учить его чему-то.

Просто не желаю отношений, где я сильнее!

Словом, я решила, что готова к самым высокоранговым отношениям. Наша с вами задача – чтобы и вы пришли к такому пониманию. Поэтому предупреждаю: после прочтения книги вы не останетесь прежней – при условии, что начнете работать над собой. Изменения неизбежны! Главное – поверить в них и начать действовать.

Ведь из того состояния, из той Елены даже страшно было подумать, что сейчас в сорок семь лет я живу в Америке, в штате Техас, совсем недавно мне сделал красивое предложение руки и сердца миллиардер. И это было как в сказке.

Представьте Лас-Вегас, город, созданный для радости и удовольствия, где фортуна является главным девизом посетителей различных заведений. Красивые отели, каждый отель внутри как самый дорогой музей: с картинами, статуями, фресками – эмоции зашкаливают от восхищения. Столько красоты в одном месте я никогда не видела.

Мой будущий муж забронировал нам отель в Хилтоне, на шестьдесят четвертом этаже с видом на весь Лас-Вегас, номер люкс для молодоженов!

Мы обедали в красивейшем ресторане, а потом поехали на концерт легендарного певца Лайонела Ричи. Мы танцевали и целовались, и это было так красиво и искренне – два влюбленных взрослых человека, как дети, порхающие над облаками.

Затем мы побывали еще в двух прекрасных знаковых ме-

стах Лас-Вегаса. Конечной точкой этого дня стал знаменитый отель «Белладжио» рядом с поющими фонтанами. Мой милый взял меня за руку и привел к фонтанам, где стояло много людей, которые любовались этой красотой. И мой пятидесятилетний принц-миллиардер встал на колени при людях и попросил руки и сердца. Он надел мне кольцо с бриллиантом в два карата (стоимостью приблизительно два миллиона рублей). Я была счастлива и в то же время понимала, что эту сказку я создала сама.

Да, милые, это не сказка про кого-то, я сама это пережила и могу с уверенностью сказать: вы можете сами создать свою сказку, у вас есть для этого все ресурсы, важно только выполнить два условия. Первое: очень сильно захотеть этого. Второе: неустанно трудиться над собой, совершенствовать себя, все грани своей личности и, конечно, внешности.

Сейчас я живу в Техасе, в городе Хьюстоне, у нас прекрасный большой пятикомнатный дом с камином и бассейном на заднем дворе (я все это когда-то себе воображала, и это те мечты, которые стали моей реальностью). А вы хотите именно так, моя прекрасная читательница?

Моя главная задача – донести до вас, моих читательниц, важную мысль: **все, чему нас учили в детстве, что мы видели в своих родителях, – все неправда.** Если жить по их правилам, стать счастливыми нельзя. Ведь наши мамы, часто даже улыбаясь, глубоко внутри чувствовали себя очень несчастными.

Загляните внутрь себя, держа эту книгу в руках! Если видите, что где-то поступаете неправильно, – готовьтесь к глубинным изменениям, потому что велика вероятность, что ошибки успели стать шаблоном поведения. И когда вы это осознаете, сможете измениться.

Нам кажется, что мы живем в несправедливом мире. Но если заикнуться на этой мысли, измениться будет невероятно сложно. **Основная задача этой книги заключается в том, чтобы вы во многих историях увидели себя и поняли, что все в ваших руках.** Нужно лишь действовать.

В моей жизни произошли колоссальные сдвиги после того, как я съездила в Индию. Потому что больше не желала сидеть в кабинете и постоянно принимать клиентов. В путешествие я отправилась, надеясь найти ответы на вопросы: *кто я? Что я хочу нести миру и чем заниматься?* А когда я вернулась, в течение каких-то трех-четырех месяцев моя жизнь кардинально изменилась. Именно тогда я стала бизнес-тренером: начала преподавать и поняла, что тренинги для взрослых – то, что мне нравится и что меня направляет. Так развивалась моя новая карьера. Более того, мои студенты тоже начали преподавать и практиковать.

Мы с моим мастером, о которой я говорила выше, создали методику под названием «кармическая психотерапия». В ней соединены разные практики: энергетические, по перезагрузке сознания, травмотерапии и другие. В сумме они дают колоссальные результаты!

Забегая вперед, расскажу историю одной из наших учениц. Ярослава жила в жутком минусе, муж и другие члены семьи помыкали ею, как хотели. Ей было некуда идти, она работала горничной и жила у чужих людей, чтобы заработать хоть какие-то деньги. Муж все время ее тиранил, дети были брошены, жизнь – сплошной хаос...

В таком состоянии она пришла к нам и за полгода не только проработала внутреннюю жертву, но и поверила в себя, справилась со страхами. Через полгода они с мужем начали жить в гармонии, он даже стал оплачивать ее обучение и вскоре сам пошел на тренинги. Теперь супруги счастливы и собираются открыть собственный бизнес. Интересуют подробности? Всему свое время!

Когда у людей в жизни возникает размолвка, кармическая психотерапия позволяет вернуть старые отношения и улучшить их. Либо... спокойно прекратить такие отношения и стать счастливой в новых. Выбирайте, что вам ближе.

Хотите знать больше? Смотрите наши бесплатные вебинары и проверяйте на себе, как они работают.

Более двадцати тысяч моих выпускниц подтвердят – их жизнь кардинально изменилась: кто-то вышел замуж, кто-то нашел новые отношения, кто-то создал бизнес; кто-то, долго не способный родить, завел детей. Все сферы жизни можно изменить с помощью проработки через практики кармической психотерапии и в какой-то момент понять, что вы – совершенно другой человек и лицензия на счастье лежит у вас

в кармане!

Вы творите собственную жизнь, как хотите, поскольку имеете **инструмент, которым можете менять сознание и пространство вокруг**. И, помимо этого, есть самое важное: внутренняя вы. Находясь в ладу с самой собой и понимая, как устроен мир, вы начинаете осознавать, где и в каких условиях нужно доработать то, что вас тормозит. А под рукой – всегда рычаг, позволяющий в любой момент изменить реальность.

Часть I. Женщина-муза. Как влюбить в себя весь мир

Пролог. Женщина-муза и теория трех кругов

Женщина-муза – полноценный счастливый человек.

Она по сути своей состоит из **трех кругов**:

- любовь к себе;
- взаимоотношения с мужчиной;
- взаимоотношения с миром.

В прологе и главе 1 мы разберемся с первым кругом – любовью к себе. В данное понятие входит:

- насколько бережно женщина к себе относится;
- заботится ли о своем теле, красоте;
- насколько любит себя и заботится о своем эмоциональном и физическом состоянии;
- дает ли себе возможность отдохнуть;
- следит ли за своим питанием.

И многое другое.

Тест на любовь к себе провести очень легко – посмотрите в зеркало и ответьте на вопрос: *«Нравится ли мне то, что я*

вижу? Хочется ли мне любоваться собой?»

Именно этого не хватает многим женщинам, которые смотрят в зеркало лишь для того, чтобы губы накрасить. Если вы не любите себя – заранее ставите на себе крест, и велика вероятность в сорок пять лет превратиться из женщины в «бабку».

ЗАДАНИЕ

Оцените по десятибалльной шкале, насколько у вас проявлена любовь к себе: 10 – сильно проявлена, 0 – не проявлена.

Другое проявление любви к себе: **нужно ценить себя и беречь свои границы**. Это значит, что для себя вы все гда находитесь на первом месте, даже когда есть муж, дети, друзья, и учитываете прежде всего собственные интересы. Если вам что-то навязывают, смотрите с позиции *«хочу я это делать или нет»* (а не *«должна ли»*).

Когда вы цените себя – например, не позволяете другим говорить вам гадости, унижать или даже просто звонить в три часа ночи, чтобы поплакаться. А если кто-то пытается это сделать, фиксируете попытку и отражаете. Таковы ваши **сильные границы**: вы ни за кого не несете личную ответственность и умеете говорить четкое **«НЕТ»**, если что-то не нравится. Вы уверены, самодостаточны и делаете, что хотите, вопреки убеждению, навязанному обществом, – женщина должна покорно сносить любые трудности.

Вам с детства внушают чувство вины, и когда оно уходит,

вы становитесь свободной!

ЗАДАНИЕ

Оцените по десятибалльной шкале, насколько у вас сильные границы. Вы умеете говорить «нет» или покорно выполняете чужие приказы?

Если границы сильные – 10, если нет – 0.

Если у вас все хорошо с принятием себя и личными границами, открывается третий уровень отношений с собой, в котором вы постоянно наслаждаетесь: своей жизнью, утренней чашечкой кофе, пищей, детским смехом, чтением книги... просто каждым новым днем. Даже работа приносит чувство удовлетворения. А если вы и напрягаетесь, то испытываете радость: *«Я делаю что-то важное!»*

То есть каждое действие приносит вам удовольствие. А наши русские женщины традиционно отличаются тем, что делают все из чувства долга. Их жизнь – постоянный надрыв, усилия, преодоление. Но это противоестественно для женской сути. Такая женщина – не муза.

ЗАДАНИЕ

Можете ли вы сказать, что постоянно наслаждаетесь жизнью? Что вам классно просто быть собой и радоваться каждому новому дню? Если да – 10 баллов, если нет – 1 или 2, по своим ощущениям.

Теперь посчитайте баллы за три задания. Мои ученицы обычно оказываются в шоке, когда вместо 30 получают 0! А сколько у вас?

Глава 1. Любовь к себе

Хорошо быть женщиной-музой. Рядом с вами расцветает весь мир! Ваш мужчина успешно развивается и много зарабатывает, дети растут здоровыми и умными, дома все прекрасно. У вас есть бизнес, но даже если нет – вы в любой ипостаси создаете и творите, умеете выслушать и вдохновить другого, чтобы он тоже процветал и рос!

Быть музой выгодно: когда вы проявляете лучшие женские качества, появляется и мужчина, причем именно такой, о котором вы всегда мечтали. Тот, кто окружит вас заботой, завалит подарками, сдвинет ради вас горы!

Но, к сожалению, я часто вижу других женщин, рядом с которыми мужчины не просто не развиваются, а слабеют и деградируют. Как это преодолеть?

Чтобы стать женщиной-музой, важно соблюдать три главных правила: хочу, могу и делаю.

Хочу – значит, принимаю глубинное, внутреннее, полностью осознанное решение. Ведь нас с вами никто не учил быть музами! Наши мамы, бабушки и прабабушки далеки от этого образа. Но если как следует покопаться в родословной, среди рабочих и крестьян можно найти и предка-дворянина. Конечно, женщине с ментали тетом бедной крестьянки сложно стать музой. Поэтому прислушайтесь к той капельке крови, что досталась от дамы из высшего света! Вам пред-

стоит тяжелый труд по перекройке собственного тела, мышления, сознания.

И конечно, важно обратить кармическое наследие. Почему русская женщина стала воином и добытчиком, отчего она зачастую тащит семью на себе? Все просто: так сложилось в нашей стране, которая испокон веков страдает из-за нехватки мужчин. Самый страшный удар нанес XX век: революция лишила нацию самых благородных представителей мужского пола, а Великая Отечественная – самых сильных и здоровых. И этот перекос передается из поколения в поколение.

Нельзя просто сказать женщине: *«Я нарекаю тебя музой!»* – и рассчитывать, что она изменится в ту же секунду. Это не сработает – слишком много заостренных шаблонов поведения. Мы готовы хоть сейчас встать к станку и работать в три смены, если от нас этого потребуют.

Поэтому, чтобы стать музой, нужна глубинная работа над собой. Вначале следует понять: *«Действительно ли я хочу, чтобы меня любили, чтобы рядом со мной действительно был самый достойный мужчина, который действительно сможет любить меня и к которому я смогу проявлять ответные чувства?»*

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.