

АЛЛА ФЁДОРОВА

#ПУТЬ к себе

ПУТЬ К СЕБЕ ПУТЬ К СЕБЕ ПУТЬ К СЕБЕ



Алла Фёдорова

Путь к себе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68682807

SelfPub; 2023

Аннотация

Современная женщина универсальна, многозадачна и играет сразу несколько жизненных ролей. И со всем этим она, как правило, более-менее успешно справляется. Но при этом, как ни странно, порой начисто забывает о самом близком и дорогом человеке – о себе самой! Как же женщине вернуть себя себе? Разрешить жить свою жизнь и скинуть всё не свое. Научиться сепарироваться с родителями и встать на своё место в жизни. Перестать жить из крупной матричной программы «я всё сама», сражаться с мужчинами, жить через эго и достижения, «ломаться» день ото дня. Понять раз и навсегда почему женщину предают или предавали, остановить это. Уметь не ставить свою жизнь на стоп из-за материнства. Это все про Путь к себе. Но как понять, что нужно делать и какие на практике совершать шаги, чтобы прийти к себе, а не жить по чужим фильтрам. Эта книга для тех, кто устала жить как прежде и готова действовать...

Содержание

Введение	5
Послание женщине от женщины	6
Вступление	7
Сигналы, или То самое ожерелье	16
Закрыть глаза и смотреть	23
Как получить новое и дать себе шанс	28
Почему у человека чего-то нет?	32
Письмо себе в прошлое	34
Фразы, которые лечат	37
Зеркальные и энергетические даты, изменить жизнь с понедельника. Почему это не работает	42
Что дает честность	46
Из какого состояния ты живешь и действуешь	52
Что такое триединство для меня и как я к этому пришла. Что оно дает	55
Начало пути и чек-лист состояний	60
Как женщина проявляется в этом мире. Мир разрушит ее или вознаградит?	63
Женщина и отношения. В одних она расцветает, а в других вянет. Сценарий взаимоотношений, признаки нормальных отношений	66
Сценарий взаимоотношений, признаки нормальных отношений	70

Типы женщин в отношениях	73
Как наладить отношения с партнером	78
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Алла Фёдорова

Путь к себе

Введение

Эта книга – проводник на пути к саморазвитию, женскому счастью, достоинству, любви и выбору себя. К достижению истинных целей из женского состояния, когда не нужно ничего и никому доказывать, сравнивать себя с другими. Из состояния тотального принятия, уверенности и спокойствия, понимания внутренней силы и опоры на себя. Эта книга о том, как женщине вернуть себя самой себе.

Человек, который нашел настоящую любовь к себе, способен любить и других. Им невозможно манипулировать, использовать, такая женщина этого не допустит и сама себе этого не позволит. Жизнь идет изнутри и во внешний мир. Если в человеке есть эта жизнь, она цепляет и вдохновляет.

После прочтения книги женщина поймет, почему она важна, взрастит свое утраченное чувство собственного достоинства. Именно с такой женщины начнется поколение счастливых людей. Она передаст своим детям и миру другие формулы через свое состояние.

Эта книга для тех, кто устал жить как прежде и готов действовать, чтобы все изменить...

Послание женщине от женщины

Вспомни свои сильные стороны и почувствуй, для чего ты здесь.

Сложи рыцарские доспехи. Ты в безопасности, и тебе не нужно сражаться.

Развивайся из заботы и любви к себе.

Принимай все приходящее с благодарностью.

Отдавай с душой, без манипуляций, выгоды и корысти.

Живи открыто, проявляйся и не закрывайся от сложностей и боли. Ты не одинока.

Спрашивай без опаски.

Проси искренне.

Удивляйся по-детски.

Цени важное.

Начинай без страха.

Освобождайся от чужого.

Восхищай смело.

Мотивируй с любовью.

Открывайся полностью.

Люби всем сердцем.

Живи с верой.

Вступление

Я хочу сказать «Благодарю» этому миру за жизнь, за возможность ходить, смотреть, дышать, за всех учителей и их задачи, которые они мне щедро дали на пути.

Удивительно вспоминать, как мир пытался научить меня не верить людям и себе, не любить, не чувствовать, как посылал мне самых лучших и строгих учителей. А я была неисправима и все так же верю в любовь и добро. Я хочу передать тебе рабочую формулу пути к себе, и она начинается именно с любви. Все в этом мире про неё: к себе, людям, миру, делу.

Но нет пути, ведущего к пути. Есть ты, которая выбирает ежедневно свой шаг в любую сторону, этим и создавая его.

Ты со всем справишься.

Любовь к себе – это про контакт с собой, своими эмоциями и своим телом. Как услышать, где мне плохо, и как прийти туда, где хорошо.

Подруга меня как-то спросила: «Я ничего не понимаю: три года меняюсь, развиваюсь, а ответа все ещё так и не нашла – почему меня предал муж после долгих лет брака?»

И у многих нет ответа на подобные вопросы, а в той нашей с ней беседе ответ пришел молниеносно, стал очевидным и понятным – как умение дышать или ходить. Сразу отмечу: не каждый человек готов и захочет его услышать. Ведь тогда придется что-то менять в своей жизни, а для многих это

страшно. Поясню.

У человека есть три вида будущего:

1. Негативное – то, где сбылись все худшие ожидания.
2. Предсказуемое – то будущее, которое настанет само собой, если оставить всё как есть.
3. Специально созданное будущее, которое не случится само по себе. Оно – отражение интересов и действий человека, его способности поставить свое психоэмоциональное и физическое здоровье на первое место, желания действовать, играть на «своей» стороне жизни.

Уметь опираться на других людей на этом пути – взрослая позиция.

Почти каждый человек для себя – слепое пятно, он не видит того, что замечают окружающие. Для нас какая-то ситуация выглядит определенным образом, а незаинтересованный человек со стороны без доли сомнения скажет: «Да нет, ты знаешь, здесь есть такие и вот такие нюансы». Мы живем в тех ситуациях и в том окружении (в той самой «коробке»), которые нам дала жизнь в виде задач, людей, ситуаций и отношений, а мир на самом деле намного шире и многообразнее.

Когда мы себе позволяем выйти из этих рамок, сковывающих нас в текущем состоянии жизни, оказывается, есть еще много других выборов и способов изменить свою реальность. Тут появляются такие состояния: «Я не пробовала. Я не знаю как, но хочу узнать и сделать».

Поэтому в сложные и непонятные моменты жизни я всегда шла к другим мастерам и проводникам, чтобы подсветить свои слепые зоны и громче услышать свой внутренний голос.

Хочу тебя спросить: а тебя когда-нибудь предавали? И это не в плане физических измен, а просто – тебя подводили, не сдерживали обещаний, обманывали? Возможно, такое было, и не один раз?

Человека предают и обманывают, когда он это делает сам по отношению к себе.

Женщине, которой изменили, она изменила сама себе. В чем именно, она знает сама и точно услышит, если разрешит своей душе это тихо прошептать ей. Это и есть ответ на внешние предательства.

Сразу отмечу: с тобой все хорошо, тебе так можно было. Ты шла по жизни как могла, проходила ее уроки и решала задачи с тем набором опыта и знаний, что были на тот момент в твоём арсенале.

Тебя еще в такие моменты могут посещать следующие мысли: «Вот если бы я не сделала это или то, тогда:

1. Не вышла за него замуж.
2. Не работала здесь.
3. Не родила.
4. Не поехала туда.
5. Не совершила этот поступок.
6. Не потратила на то.

7. Не бросила это или того и т. д.»

И каждый человек может писать свой список, но...

Нет, ты не могла, иначе ты бы так не поступила.

Когда ты это сделала, ты получила такие знания, навыки и осознания на своем пути, которых не было у тебя той, которая изначально это выбрала и сделала.

Сейчас, чувствую, ты готова и хочешь жить иначе, делать свою жизнь радостной, разнообразной и счастливой. Для этого тебе придется оставить предыдущие модели поведения.

У тебя, наверное, были такие моменты в жизни – надо куда-то идти, а ты не хочешь, но идешь? Хочешь купить что-то для себя: платье или путевку на море – а надо делать покупки детям, или муж хочет новый телевизор, инвестировать во что-то?

Ты хочешь уйти от токсичных, несчастливых отношений, но боишься. Тебе плохо на работе, но ты терпишь: вот еще месяц-другой, думает женщина, закрою кредит, – и так годами. Или хочется сесть и спокойно выпить кофе, а надо решать бытовые задачи.

Приходится быть универсальной везде, всегда и во всем. В минус себе, ежедневно отщипывая себя по кусочкам для других.

Вероятнее всего, твое тело не раз просилось на тренировку, в лес, на прогулку, на массаж, в отпуск, на оздоровительные процедуры, а ты говорила ему: «Подожди еще, немного

позже, это сделаем, то выполним, а твои просьбы выполним потом». И ты взваливаешь на и так уставшие хрупкие женские плечи очередную порцию новых задач.

Тело терпит-терпит, а потом просто ломается – понимает, что по-другому тебя уже было не остановить.

Тело – твой друг, все тебе покажет и подскажет. Посмотри в свои глаза, на свои позы, оцени походку, общее состояние и самочувствие.

Мы терпим и думаем, что все сложные и болезненные вопросы решатся сами собой, но время идет – и ничего не меняется. А чаще даже ухудшается. На самом деле ты ведь точно такая же и делаешь ровно то же, что и привело тебя к этому плачевному результату. Для качественных и позитивных изменений нужен новый способ реагирования, отношения и действий. Здесь очень нужна любовь к себе.

Настоящий запрос и развитие чаще начинается с боли: «Я больше не могу это чувствовать, так жить» – и с выбора обнажить свою боль перед другими людьми, которые успешно справились с похожей ситуацией.

Как только ты принимаешь решение изменить то, что тебе не нравится, приходит видение и подсказки, как это сделать.

Многие даже не начинают изменений или сдаются после первой неудачи, потому что уже не верят в себя. Механизм внутри заржавел настолько сильно, что его не сдвинуть никак и ничем. Чтобы вокруг все стало лучше, нужно изменить себя изнутри и создать новое гармоничное состояние. Напи-

тать себя верой в саму себя.

Женщина часто забывает на свои потребности и откладывает жизнь на потом.

— Когда это реализуешь?

— Потом.

— Когда это купишь?

— Потом.

— Когда это скажешь?

— Потом.

— Когда этому научишься?

— Потом.

— Когда это выкинешь?

— Потом.

Слово «потом» практически стало синонимом слова «никогда».

Вот так жизнь и проходит, складываясь из подобных «потом», или «не для меня», или «дорого». Когда женщина живет с фразой «Мне жалко на себя денег, времени», она автоматически закрывается от возможностей, подарков и изобилия.

Как просишь, так и получаешь.

Человеку в начале жизни не дают вторую, запасную жизнь, как колесо-докатку при покупке новой машины. Если женщина не нужна и не важна сама себе, не заинтересована в своем счастье и благополучии, то в этом не заинтересован никто другой. Все начинается с тебя. Какой выбор ты сдела-

ешь, так и будет.

Я могу привести такие примеры, исписав еще десятки страниц. Но зачем? Ты же сама всё знаешь и чувствуешь, где себя предаешь, чего боишься, от чего отказываешься ради этого известного постоянства, где ты находишься сейчас. Здесь всё знакомое, родное, но почему-то в душе тихая грусть и боль.

Моя мысль, изложенная ниже, может вызвать отторжение, неприятие: «Ну нет, это не про меня!»

Всё это и есть предательство себя – от мелочей до чего-то серьезного и масштабного. Когда человек предает сам себя, не выбирает, обманывает, не слышит истинные свои потребности, то же самое делают по отношению к нему и другие.

Те, кто тебя предал и обманул, учат и преподают уроки – слышать, любить и выбирать себя. Такие учителя могут быть строгими и беспощадными; иногда кажется, что этот урок невозможно выучить и сдать экзамен. Будь открытой и поверь, что всё дается по силе и вере человека. Ты пройдешь и справишься с этим. В тебе для этого всё есть. Поблаговари всех, кто сделал тебе когда-то больно или делает это сейчас. Их задача – что-то тебе показать и открыть в самой себе.

Главное – оставайся в открытом состоянии готовности услышать и принять помощь. Не закрывайся, как моллюск в раковине, от страха, злости, обиды на мир и людей.

Верь в себя, твори, люби и иди вперед.

Решай эти задачи жизни и параллельно помогай тому, ко-

му сейчас хуже, чем тебе. Человеку нужен человек – иногда одна беседа, нужная книга, добрый взгляд, улыбка, классная музыка со смыслом и поддержка других могут изменить всё.

Если ты читаешь эту книгу, пришло время повернуться к себе лицом и начать идти по своему пути. К себе. Перестать страдать и терпеть всё что угодно, научиться сразу реагировать на дискомфорт. Тратить свою энергию на достижения, а не на самокопание. Ставить четкие цели без стресса и напряжения. Учиться наполняться жизнью, а не сливать ее. Улыбаться просто так и радоваться чаще.

У каждого человека свой маршрут, и нет одинакового решения, но есть общие черты и сигналы, которые говорят: стоп, ты идешь не туда. И ниже я их перечислю – опытным путем я собрала их, как бусинки в ожерелье, которое не хочется носить, а быстрее порвать и выкинуть. Спрятать где-нибудь на дне океана, чтобы ни один человек его больше не нашел и не надел на себя.

Удивительно, как у каждого человека работает его внутренний навигатор: одного он ведет прямой и ровной дорогой, другого же заставляет прыгать по минному полю, а у третьего ломается еще на старте и отказывается искать маршрут. И здесь я чувствую, что всё дается по настрою человека и его вере.

Эта книга о том, как жить с собой и другими людьми в мире, как слышать и слушать свой навигатор, как не повесить себе на шею то самое ожерелье.

Лучшее, что человек может сделать для себя, – сначала «зарядить» свои батарейки.

Позаботиться о себе, получить знания, напитаться положительными эмоциями, а потом опять нырнуть в ежедневный круговорот – только бережно и с любовью к себе.

Сигналы, или То самое ожерелье

Когда в машине заканчивается бензин, загорается красная лампочка. И сразу понятно, что нужно сделать.

У человека нет такого индикатора, но есть состояния и процессы, по которым можно предугадать скорую остановку или поломку. Вот они:

1. Ты становишься раздражительной и недовольной.
2. Тебе тяжело засыпать.
3. Тебе сложно просить о помощи.
4. Ты не доверяешь другим людям, ждешь от них подвоха.
5. Живешь по системе бартера: ты – мне, я – тебе.
6. Используешь других людей в своих корыстных целях, для своей выгоды.
7. Ты не говоришь о своих чувствах, мыслях, желаниях. Ты закрыта от всех, даже от близких.
8. Живешь по программе «я всё сама»: ты сделаешь сама всегда лучше.
9. Все контролируешь.
10. В твоей жизни нет спонтанности, все должно идти по плану, как надо и быть тебе знакомо.
11. Ты делаешь каждый день одно и то же. В жизни нет нового «маршрута».
12. Не заботишься о своем теле.
13. Не умеешь отдыхать, а если это и случается, то в со-

стоянии напряжения, контроля и беспокойства.

14. Ты груба и прямолинейна.

15. Ты не понимаешь, что с тобой не так, но внутри чувствуешь какой-то сбой, а как устранить его – не знаешь.

16. Не доверяешь мужчине. Не веришь в его силу. Споришь и соревнуешься с ним.

17. Ты не можешь остаться наедине с собой, побыть в тишине.

18. Ты не знаешь своих интересов.

19. Ты покупаешь любовь других людей за деньги, подарки.

20. Слушаешь других людей, но не слышишь.

21. Ты не чувствуешь и не слышишь себя.

22. Внутреннюю пустоту забиваешь «шумом» вокруг: фильмы, новости, вебинары, пустые разговоры. Воспринимаешь, но не можешь усвоить эту информацию.

23. Ты не думаешь о будущем: какая ты там, что важно для тебя.

24. Тебя раздражают дети – или ты не хочешь их совсем.

25. Ты сплетничаешь и осуждаешь окружающих.

26. У тебя нет режима дня и плана действий.

27. Ты не занимаешься спортом.

28. У тебя есть вредные привычки, ты не пытаешься разобраться, откуда они взялись и что за ними стоит.

29. Ты всегда пытаешься понравиться всем. Быть удобной, хорошей девочкой. В ущерб себе.

30. Ты даешь кому-то деньги, которые нужны именно тебе на твои потребности. Но опять надо кого-то «спасти».

31. Не инвестируешь в себя, свои ресурсы. Не развиваешься по интересам души, ума и тела.

Все, что делаешь сегодня, – это твое отражение, самочувствие, уровень энергии и жизни завтра. Куришь, пьёшь сегодня – а завтра будет непродуктивное состояние. Сегодня ты не занимаешься своим телом, поэтому завтра у тебя будет мало энергии, желаний и выполненных дел.

32. Ты слишком увлечена жизнью и решением задач окружающих людей, заботой о них. В твоей жизни тебя нет совсем или очень мало.

33. Ты получаешь много новостей и информации, не можешь держать ровное гармоничное состояние. Живешь на эмоциональных качелях.

34. Ты не знаешь законов эмоциональной гигиены. Не умеешь экологично освобождать себя от деструктивных чувств и эмоций без привлечения других людей.

35. Ты не берешь на себя ответственность за всё в твоей жизни. Ищешь виноватых.

36. Тебе сложно вставать по утрам или вообще не хочется этого делать.

37. Ты знаешь, что пришло время что-то сделать, но ты этого не делаешь и продолжаешь бояться.

Надолго остаешься в этом состоянии: хочу, но боюсь, – и приспосабливаешься к нему.

38. У тебя нет желаний.

39. Ты не умеешь говорить «нет» и не знаешь своих границ.

40. В твоей жизни нет энергообмена. Или только тебе – или другим. Нарушен закон баланса между «брать» и «давать». Левой рукой – берем. Правой – отдаем.

41. Ты сложно расстаешься с вещами, не умеешь чистить свое пространство и контакты.

42. Боишься себя проявлять, брать инициативу в свои руки, даже когда чувствуешь такую потребность.

43. В тебе отсутствует благодарность себе и другим людям. Ты не ценишь и не замечаешь, сколько прекрасного у тебя уже есть жизни.

44. Ты все время учишься, но не применяешь эти знания и опыт, считаешь, что надо узнать что-то еще.

Можно было дальше жить и продолжать собирать такие бусинки, делать вид, что их нет. Но к чему это могло привести, мне печально даже подумать.

Однажды я остановилась, подняла глаза к небу и попросила: «Отец, помоги, пожалуйста, я очень устала и не справляюсь сама, дай силы и направление».

И он дал новые задачи...

В тот момент я бегала ежедневно по 10 км, чтобы как-то остановить нескончаемый поток мыслей и работы ума. После пробежки лежала по часу в ванне с 2–3 кг соли, а рядом

горела церковная свеча. Я смотрела на неё и представляла, как в огне сгорает вся внутренняя боль и тревога.

Постоянно гуляла с детьми в любую погоду по 5–6 часов, дышала и смотрела в небо. Ходила в храм, разрешала себе слышать себя, не пряталась от своих чувств. Проживала их. Писала и сжигала письма, делилась с бумагой самым сокровенным, просила прощения у людей. Уволилась с работы, что было очень страшно.

А что было до, расскажу совсем малую часть, чтобы ты знала: я тебя очень понимаю.

С детства я знаю, как быть сильной, и умею это делать на отлично. А как быть женственной, принимать заботу и просить помощи – ни одного процента. В моих базовых настройках стоял всегда режим «отдавать». Когда мне было 12 лет, погиб папа в автокатастрофе, а младший брат, который был с ним, чудом выжил. Забота о нем упала на мои плечи. После этого тревога мамы выросла в разы. Ее сковал страх за сына на долгие годы, а позже передался и мне в виде гиперопеки над моими детьми.

Я росла успешной, самостоятельной, активной и очень свободолюбивой девочкой. Мама много работала в банке. В 7 лет на мне полностью был трехлетний брат. При написании этих строк мне становится не по себе. Ведь, глядя на своих детей в этом возрасте, я не представляю, какая степень нагрузки ложится на детскую психику в такие моменты.

А я тогда удачно справлялась, просто очень рано при-

шлось повзрослеть и решать «не свои задачи».

С первого класса меня ни разу не водили в школу и не делали со мной ни одного урока. Я училась на пятерки. Была очень активной и непоседливой, поэтому по поведению мне всегда ставили двойки.

За них каждую неделю папа мне давал ремня или кипя- тильником по жопе. И я начала его ненавидеть. За начальные классы было всего лишь пару четверок или троек по поведе- нию и только несколько недель без физического насилия. Он принес много боли в нашу семью. Мне страшно было осо- знавать, но в душе я его ненавидела и желала смерти. Я не могла это больше терпеть. Когда его хоронили, вместо слез я еле сдерживала внутреннюю улыбку у гроба. Это закончи- лось. Слава Богу.

Я знала цену своего слова. 9-й класс я окончила с двумя четверками. Тогда мама сказала мне всего одну фразу: «Я знаю, дочь, ты можешь лучше». И я окончила школу с зо- лотой медалью. Потом одновременно поступила в два уни- верситета: на журфак и экономический. Было сложно, но я справилась и их окончила оба. На втором курсе я пошла ра- ботать на полный рабочий день, лишь бы только мама не жи- ла с отчимом, который не делал её счастливой. Училась я по ночам, выборочно прибегала на лекции и сдачу экзаменов. Сама платила за свое обучение и содержала себя. Как ребе- нок, я видела и испытала много нехорошего и точно знала, что не хочу такого повторения в жизни моих детей. Я полу-

чила яркий и наглядный пример, как не надо, а как иначе, я не знала, но очень захотела узнать.

Ко всему этому, я видела пример судьбы своей мамы: сильной и внутренне одинокой женщины. Я почувствовала: меня ждет та же судьба. Внутри перещелкнуло.

После мольбы в небо о помощи я с огромным желанием и рвением искала способы не разрушать себя и других людей, училась справляться со своими негативными чувствами, тренировалась создавать внутри новые состояния. На истинный запрос и пришел мой проводник. Я доверилась и молча пошла.

Закрывать глаза и смотреть

Я стояла в Черкесске в горах и смотрела вдаль. Закрывает глаза и вместо потока очередных мыслей слышала тихий голос в области сердца. Тело никуда не хотело убегать, ему нравилось созерцать эту мощь и красоту природы. Это было новое для меня состояние, такая связь с собой, где ты есть и этого уже достаточно.

Ум, тело и душа слились в одну точку. Внутри родилась фраза: «Закрой глаза и смотри».

После этого я успокоилась и разрешила себе закрыть глаза, выключить ум и смотреть сердцем, делать выборы в жизни через него. Доверять самой себе, быть всегда на своей стороне и своим другом, который не осудит, всегда поддержит и просто безусловно любит. Я полюбила тишину и стала чаще проводить время наедине с собой, больше уделяла внимания своему телу и духовному миру.

Предлагаю тебе сейчас попробовать это сделать: закрой глаза и послушай внутренние ответы на два вопроса.

«Что я сейчас чувствую?» – первый вопрос, чтобы вернуть себя в «сейчас»; и как я могу назвать это чувство; где в теле оно откликается; о чем хочет мне поведать это состояние.

«А что я хочу чувствовать?» – второй вопрос, чтобы научиться слышать себя и узнавать, как себе сейчас помочь и

позаботиться о себе.

Эмоции – наш ответ на жизнь внутри и снаружи, они дают ощущение полного присутствия в настоящем, понимание, что со мной происходит. Ведь только от меня зависит, какое состояние я выберу этим утром. Человек – основа своего самочувствия, поступков и мыслей, которые он проживает в течение дня.

Любить себя – это огромная сила и выбор себя на ежедневной основе, чтобы дать себе возможность проживать разные чувства и не блокировать эти состояния.

У каждого из нас есть ценная способность понимать и выражать свои эмоции. Это и есть эмоциональный интеллект. Он облегчает процесс принятия решений, дает понимание состояний и чувств других людей. С ним проще ориентироваться, принимать решения в коммуникации с собой и другими людьми, с жизнью и миром в целом.

Ниже я перечислю *качества человека с высоким уровнем эмоционального интеллекта*:

- знание своих границ;
- умение легко говорить «нет»;
- отсутствие обид на себя и других;
- готовность меняться, учиться и применять эти знания;
- открытость новому и изменениям;
- способность чувствовать себя и другого человека;
- умение благодарить и ценить настоящее.

И всего этого можно достичь путем тренировки. Я каждое

утро благодарю мир за новый день, прошу благословения себе и близким.

Когда ты любишь жизнь, она отвечает тебе взаимностью, начинает активно помогать на пути – через людей, практики, ситуации и возможности.

Для меня любовь – это внутреннее состояние. Когда мне есть чем поделиться из состояния достатка и изобилия. Если в баке нет бензина, машина не поедет. Если женщина обес-точена, даже при огромном внутреннем желании дать у нее не будет такого ресурса, она просто сломается. Поэтому лучше не доводить себя до такой поломки.

Отношения с другими людьми – это обмен: информацией, энергией и заботой. Продуктивно это делать из состояния наполненности и ресурса.

Стресс приходит, когда нет ресурса справиться с трудностями. Если человек в минусе, в состоянии раздражительности, грубости и негатива, ему сейчас хуже, чем мне. Обрати внимание на это, когда будешь делать выводы на ходу. Для своего восстановления всегда прибегай к списку радости и наполнения. Он нужен каждому, и у всех он свой. Подробнее разберем его в другой главе.

Часто люди бывают перенасыщены информацией, вебинарами, чужими советами, стремлением быть такими, как все, иметь то же, что и у других. Чтобы начать наполняться, реши себе просто жить, без привязки к результату, стремись к состоянию, когда просто хочется жить и вставать утром с

интересом... именно жить. Как ребенок, который проснулся и пошел гулять, знакомиться с миром в реальности. Радоваться, общаться, узнавать новое, разбивать коленки и мазать их зеленкой.

После закончившихся сложных отношений женщина боится начинать новые, в её душе поселяются недоверие и опаска. А ребенок с коленкой в зеленке тут же бежит назад и не боится улицы. Ищет на ней новые интересные события, людей, места. Он забыл про царапины и тут же дал себе новый шанс повеселиться. Знаю, о чем говорю, я мама двоих активных сыновей. После их ссадин, швов, царапин, гипса, ран я почти лежу в обмороке, а они уже помчались навстречу жизни и общению. С тех пор я иногда ношу в сумке банеоцин – обеззараживающую и заживляющую присыпку.

Так и ты интегрируй свой предыдущий опыт, используй его как мудрость и интуицию, пусть у тебя будет свой женский «банеоцин».

Как же научиться слышать себя? Ты задаешь себе вопрос – и слушаешь внутренний ответ. Первые три секунды говорит правду душа, а потом уже подключается рациональный ум. Не перескакивай эти важные 3 секунды, там кроется ответ на твой запрос или вопрос.

Сегодня особенный день, в котором ты еще не жила, не стремись его перескакивать и дорожи им.

Не сжигай мосты за собой любой. С годами душа забывает, какой она может быть, что ей нравится и чего она хочет.

Под грузом боли и задач она просто замолкает. Разреши себе это вспомнить.

Ты сейчас – это сумма принятых решений минус задачи, сложности и плюс выбор, смелость. Смотри на себя всегда с нежностью и заботой. Самый дорогой для тебя человек – это ты. Поблаговари себя за все, что с тобой было, ты многое смогла уже пройти.

Открывай свое глобальное «мне можно все», с тобой все в порядке и тебе так можно было. Ты шла по жизни как умела, а теперь в любой момент можешь заявить свою волю и желание захотеть научиться по-другому. Раньше ты не могла иначе, а сейчас при желании и воле точно можешь. Как только выберешь сама себя и поставишь свою жизнь на первое место в своей системе координат. Станешь сама себе бережной поддержкой и опорой. Перестанешь ждать её со стороны.

Кто-то сказал, что надо быть идеальной. Я уверенно заявляю: выбери лучше – быть здоровой, доброй и счастливой... Любимой и любящей.

А идеальных и «поломанных» достаточно...

Как получить новое и дать себе шанс

Повернуться к себе лицом, отвернуться от всего мира и сказать себе «да». Перестать себя предавать ради других в мелочах и масштабно. Послушать тот тихий голос внутри, который часто что-то говорит, куда-то ведет, чего-то просит.

Я написала большую часть этой книги, и она лежала девять месяцев. С ребенком так бы точно не получилось: приходит время – он просится на свет и рождается. А как часто человек откладывает, не завершает начатые дела и цели. И если твоя причина в том, что это не вовремя, некогда, надо сделать что-то для других, здесь я достаю барабан или еще какой-нибудь громкий инструмент и начинаю бить в них очень громко. Остановись и скажи себе: «Да, мне можно, это своевременно и очень важно для меня». Если чувствуешь, что пришло время, задуманное стоит осуществить. Иначе эти чувства разрушат тебя изнутри. Забегу вперед: незавершенные дела отнимают много энергии и сил, ухудшают настроение. Зачем тебе это?!

Твою жизнь за тебя никто не проживет, но легко могут сделать из тебя удобного человека по решению чужих задач и вопросов.

Как много в твоей жизни важного, того, что важнее тебя

самой: твоих чувств, тела, ощущений?

Дети, работа, родители, машина... – перечисли дальше сама, что это у тебя.

Потом многие женщины удивляются: «Почему я себя так чувствую?»

Может быть, потому, что ты не настолько себе важна и ценна, предаешь и не бережешь себя... Подумай об этом.

Как же стать на свою сторону и отвернуться от всех? Я тебя понимаю, выбрать себя и перестать обслуживать окружающих тебя людей – для этого надо иметь огромную силу, волю и внутренний стержень. Плюс сильное желание наконец-то жить «себя», стать уже счастливой и любимой, полностью устать и разочароваться в тех отношениях, задачах, где ты была. Открою тайну: все ресурсы это иметь у тебя есть. Пойдем искать и вспоминать себя настоящую.

Чтобы в твою жизнь пришло новое, нужно отпустить то, что тебя не радует. И пройти несколько стадий этого процесса:

1. Понять и принять, что так жить больше невозможно. Это состояние, это место, это тело, эти отношения, эта работа (и дальше по списку) стали невыносимы для тебя. То есть ты насытилась ими и достигла критической точки. Пришла готовность расстаться с этим прямо сейчас. Много раз ты уже прошла по кругу: обдумывание, взвешивание, поиск

компромиссов, способов решения – и все тщетно. Ты говоришь себе: «Я так больше не могу».

2. Узнать, чего же я вообще хочу. Что меня радует и наполняет энергией, отчего хочется утром выпрыгнуть из кровати.

Несколько вопросов, чтобы это узнать: если нет никаких «но» и ограниченных ресурсов, чего я хочу прямо сейчас; я точно этого хочу; зачем мне это; что с этим я буду делать; что мешает делать и чувствовать это прямо сейчас? Как мне это получить, что начать делать?

3. Послушать внутренний голос и установки на новое видение себя, которые крутятся в голове. Если в жизни нет желаемого, что-то блокирует это изнутри. Это могут быть: страхи, лень, окружение, определенные привычки, негативные установки и прошлый опыт, родовые программы и отсутствие уверенности. Над этим надо работать, самостоятельно или с помощью специалистов.

Каждый человек приходит в свое время к двери, которую пора открыть.

4. Желание изменить и видение того, чего я по-настоящему хочу. Для чего мне желаемое, что даст, какие мои потребности закроет?

Иногда страшно начать делать: иначе и по-новому, или, наоборот, страшно отказаться от чего-то или кого-то, но если место занято, нового не будет. Правило «Хочешь нового – сперва выкинь старое» – применимо ко всему.

Если вспомнить и обернуться назад, ты делала так много раз... Многое получилось и удалось.

Доверься себе вновь и пространству вокруг: делай и отпускай, меняйся и учись.

5. Найти человека, который достиг того, чего ты хочешь.

6. Начать применять этот опыт и знания.

И делать, делать и еще раз делать.

Чтобы проживать именно свою жизнь, каждый день придется выбирать себя снова и снова в круговороте задач для других людей, событий.

Расширять границы позволения самой себе и слушать внутренний отклик. Вращивать свою смелость и веру.

Гнать «токсических» людей и очень сильно доверять себе.

Почему у человека чего-то нет?

Если у человека чего-то нет – он чаще всего этому не соответствует. У него нет качеств, убеждений, мышления, привычек, окружения, которые соответствуют тому, чего он хочет.

Если я хочу здоровое и стройное тело, но у меня нет системы ухода за ним, элементарных знаний, привычек, действий, разве оно будет у меня таким?

Если я мечтаю об определенных отношениях, но не владею качествами, знаниями, опытом и способом проявления себя как такой женщины для них, вряд ли я получу точно загаданные и без искажений отношения.

Мои личные качества и выборы соответствуют всему желаемому?

Чтобы жить более счастливую и радостную жизнь, нам нужно нарабатывать качества, которых у нас не хватает для владения желаемым. Уходить от жизни в голове и начать соприкасаться с фактами и достижениями в реальности – это когда цели осуществляются в настоящее время. Это не про облачные мечтания в уме, а осязаемые факты в жизни, которые можно измерить, потрогать и увидеть.

Говорить на языке фактов – это индикатор движения человека в реальном мире.

Уметь мыслить категориями: было и стало, я вчера и я се-

годня. Учиться улучшать детали своей жизни, а по дороге к этим улучшениям развивать навык радоваться и жить полноценную жизнь.

Смело принимать решение уходить оттуда, где плохо. Избавляться от чувств страха и тревоги, не терпеть все что угодно, сразу реагировать на боль и дискомфорт – это все поможет на твоём пути.

Бороться за свою жизнь, как за своего ребенка.

Честно ответь: своему будущему или существующему ребенку ты бы пожелала такую жизнь, как твоя?

Пусть этот вопрос станет ключевым в принятии решений изменить текущее.

Чтобы проявить всё настоящее, что у нас есть, и услышать именно свое, иногда нужно дистанцироваться от мнения других людей. Не бойся этого. Одна ты не останешься, появятся люди по твоим интересам.

Человеку сначала важно «быть» собой, уметь чувствовать и понимать себя.

Затем – действовать.

Потом – иметь.

В наше время многие начинают с последнего, отсюда столько сложностей.

Письмо себе в прошлое

Данность нашего времени – приходится быть сильной.

Все успевать, заковать хрупкое женское тело в тяжелые доспехи и закрыться от мира – стало привычкой.

Но однажды ты достигнешь точки невозврата и решишь изменить эту ситуацию. Так и родилось это письмо.

Я представила, что бы я написала сейчас той уставшей девочке, которая смотрела тогда в небо с мольбой о помощи и приняла важное и ценное решение – не согласиться с тем состоянием и идти по отклику сердца, тихому зову души.

Было очень страшно и непонятно, но я шла без вопросов, с доверием. Преодолевала новые состояния, эмоциональные качели.

Меня мало кто понимал, я видела мир по-другому, чувствовала иначе.

Я представила сейчас: что бы я могла сказать той девочке на старте от меня сегодняшней?

В письме будут эти строки:

«Ты не такая, как все. И вас таких уже много.

Ты выбрала себя и стала неудобной для окружения.

Ты никуда не спешишь, замедлилась и разрешила себе слышать и слушать себя.

Ты перестала спасать всех вокруг и взяла управление своей жизнью в свои руки.

Ты слушаешь свое сердце, чувствуешь связь с душой. Ты успокоила ум.

Ты просто живешь каждый день в потоке и чувствовании себя.

Ты ни с кем не споришь, ничего не доказываешь, не тра-
тишь свою энергию и ресурсы впустую.

Ты не играешь в сильную и независимую женщину.

Ты позволяешь себе быть слабой. Быть женщиной. Ты “от-
стегнула яйца”.

Ты умеешь обозначить свои границы и говорить “нет”, ко-
гда предложенное неудобно для тебя и нарушает твою це-
лостность.

Ты знаешь, что такое центрирование и разные роли. Ты
теперь в центре. Включаешь роли по мере надобности в раз-
ных ситуациях, живешь из центра.

Ты сильная и принимаешь эту часть себя тоже. Ты благо-
дарна ей. Теперь она служит, чтобы не дать тебя в обиду и
протянуть руку помощи тому, кто больше всего в ней сейчас
нуждается.

Тебе интересно с самой собой.

Ты чувствуешь людей, слово “сканер” не просто так у тебя
родилось в голове.

Ты перестала растворяться в мужчинах и воздвигать их на
пьедестал, обесценивая себя.

Ты стала чувствительной. Открытой. Ты можешь запла-
кать, когда сжимается душа от радости или печали, от кра-

соты. На тебе нет рыцарских доспехов. Ты уязвимая и в то же время сильная.

Ты научилась уважать и признавать силу мужчины, его важность. И точно так же уважаешь его и свою свободу. Ты знаешь, что он тебе не принадлежит, как и ты ему. Вы даны друг другу для любви, роста и познания себя.

Ты знаешь свою аутентичность.

Ты невероятная мама, ты слышишь своих детей, и тебе интересно с ними. Ты перестала ставить свою жизнь на паузу из-за материнства.

Ты делишься знаниями и всё такая же бесстрашная, смелая.

Я люблю тебя и горжусь тобой».

Фразы, которые лечат

1. Просыпаться по утрам – это огромный и неочевидный подарок от мира.
2. Ты очень богатый человек, тебе мир дал воздуха в изобилии, чтобы хватило на все. Многое приходится достигать и покупать, а это уже есть по праву рождения. Пользуйся и цени.
3. Никто не заинтересован в твоём счастье больше, чем ты. Если ты себе не нужна, нет смысла этого ждать от других.
4. Хочешь новое – выкинь старое, это применимо ко всему в жизни.
5. Хочешь иначе, тогда и делай, выбирай и думай иначе.
6. Подло указывать человеку на тот изъян, о котором он и сам знает. Подсвети этот момент с добротой и подскажи решение или лучше промолчи.
7. Пустые советы и советчики не лечат. Делай все в состоянии наполнения, искренности и любви. Иногда тишины.
8. Многозадачность забирает твой результат. Цель – шаг – фокус – ежедневно. Только так будет результат.
9. Одно желание сделать что-то идеально плюс витание в этих мыслях, без практических действий, не дадут результата. Почувствовала – и начинай реализовывать.
10. Хочешь сделать быстро, делай регулярно и с теми, кто уже там, куда ты хочешь прийти. Быстрый способ – это по-

стоянно.

Один раз рвануть и сгореть – не самый экологичный способ достижения и решения вопроса. Допустимый, конечно, но лучше приобрести знания, навыки и опыт, который сопровождает тебя невидимым ореолом привычек и паттернов поведения на постоянной основе. Пусть это станет твоей сутью, частью твоей жизни и тебя. Тогда не придется напрягаться и изображать из себя не себя. Ты будешь просто делать то, что естественно и просто для тебя.

11. Ты уже сказала себе все «нет», почему не делаешь, прикрылась всеми этими мыслями: как все это не вовремя, не для тебя, сложно и не получится. Теперь скажи себе все «да» и как ты этого достигнешь. Достигай свои настоящие цели и мечты.

12. Сегодня новый день – и такого больше не будет. Проживи его по полной. Сделай, что откладывала и не разрешала себе. Тебе можно все, что тебя не разрушает, истинно хочется и экологично для тебя и других.

13. Настал такой день, в котором ты еще не жила, и он твой. Для тебя. Никто за тебя его не проживет и не почувствует.

Как ты проживаешь один день своей жизни, чем и кем его наполняешь, так и пройдет вся твоя жизнь.

14. Будь всегда на своей стороне. Гони в шею внутренних критиков и ворчунов.

15. Стань сама для себя мотиватором и такой женщиной,

от которой никогда не уходят люди, возможности. Повернись сама к себе лицом. Узнавай и познавай себя ежедневно. Внутри тебя огромный и красивый мир. Береги себя.

16. Не надо решать задачи всей своей жизни за один день, а потом ругать себя, что не получается. Один выбор, звонок, строка, поступок – и ты уже идешь навстречу желаемому. Навстречу себе. Ты не за день входила в те состояния, которые сейчас хочешь изменить. Дай себе время.

17. Ты самый ценный и дорогой для себя человек – береги и люби себя, ежедневно дари желаемую заботу и уход.

18. Люди обижаются на других, когда видят, как эти другие позволяют себе свои настоящие «хочу» и делают то, чего они хотят. А первые запрещают себе это.

У таких людей заблокировано внутреннее позволение. Скажи про себя: я сама себе разрешаю желаемое, мне мама и папа разрешают, мне можно все, что мое и для меня. Я хочу – и это уже достаточная причина.

19. Если тебе кто-то что-то не дает, создай и возьми это сама. Найди, где взять, создать или как получить.

20. Ты в безопасности, тебя достаточно, в тебе уже всё есть. Тебе можно быть любой, как погода. Чувствовать любые состояния и выбирать те, в которых комфортно и приятно жить, культивировать и приумножать их количество и качество в своей жизни.

21. Не надо вертеть головой по сторонам. Сравнение себя с кем-либо равно обесцениванию. Себя и других.

Улучшай и меняй себя только из состояния тотального принятия и любви к себе. Нет такой второй девочки – и точка. Прочитай эту фразу несколько раз. Если ты начнешь с собой бороться и изменять себя из недовольства, тело будет бороться так же с тобой, ты можешь начать болеть. Если ты будешь насиловать свое тело, в твоей жизни появится насилие. Пока ты предаешь себя, так с тобой будут поступать и другие. Не надо так.

22. Разреши себе быть такой, какая ты есть.

23. Делай только то, что тебе подходит и нравится. От другого отказывайся.

Выбери фундаментом своей жизни себя – и тогда ты начнешь видеть именно свое. То, с чем ты точно справишься.

24. Сделай ум добрым, а сердце умным и мудрым.

25. Никого не слушай, если чувствуешь, что сердце зовет тебя туда и это твое, – иди, беги. Никогда не разрешай другим навязывать то, что тебя разрушает. Твой внутренний голос всегда знает, что для тебя лучше. У тебя свой путь. Что важно и хорошо для других, для твоей судьбы может быть губительно.

26. Тебя «слышно», даже когда ты молчишь: твою суть, мысли, твое состояние.

27. Человек не просто так сбегает из своего тела, особенно когда очень больно. Пора вернуться в него и занять свое место управленца.

Иначе в твоём теле будет жить другой хозяин: деструк-

тивные программы, родовые сценарии, паттерны, привязки к чему-либо. Все то, что вместо человека управляет его жизнью. Тело – твой друг, в котором есть все ответы.

28. Не забирай у себя сон, отдых, желания. Не «обкрадывай» свою жизнь.

29. Покупая семинары, курсы у других людей, мы приобретаем своё внимание, время, чтобы вспомнить и узнать себя лучше.

30. Я могу быть несовершенной, чтобы быть любимой. Мне не нужно быть идеальной. Я могу быть собой.

31. Самое дорогое у человека – душа. Когда её меняешь на еду, она замолкает и становится безжизненной.

Чтобы построить новое, всегда нужно сломать и снести старое. Это так сложно, страшно оказывается.

Ты можешь даже оцепенеть.

Потом оживаешь по миллиметру.

Это и есть жить.

Не застрять, услышать, начать и отпустить.

Потом оглядываешься назад и думаешь: «О, как!»

Зеркальные и энергетические даты, изменить жизнь с понедельника. Почему это не работает

В природе постоянно происходят затмение, полнолуние, наступление всевозможных энергетических дат, ретроградный Меркурий и всё, что с этим связано. Эти даты практически постоянны и сменяют одна другую. Есть много людей, спекулирующих на этом, как и немало курсов, семинаров по данной теме. «Давайте вместе сделаем в этот день карту желаний, вместе подышим в этот час, вместе запустим голубя в небо. Только этот день изменит всё. Только сегодня нужно совершать магические действия!» – так кричит их реклама. На почту приходят письма с призывом изменить жизнь в этот день.

Если у человека нет воли, веры в себя и он практически обесточен, ему нужна помощь извне, он откликнется на этот призыв. Но есть одно важное «но». Жизнь происходит с нами каждую секунду, не в определенный день или дату. Каждый раз, когда ты чистишь зубы, смотришь себе в глаза, обнимаешь близких, глядишь в небо, – это все про тебя каждую секунду. Твоя жизнь не ставится на стоп никогда. Ожидая

только каких-то дат или свершений, таких как: вот выйду замуж, куплю машину или квартиру, получу должность мечты, заработаю миллион, найду любовь, поеду в отпуск, напишу книгу, постройнею, закончу ремонт, рожу ребенка, – ты думаешь: вот тогда и будет то самое счастье. Нет, так это не работает. Если ты умеешь создавать видение своей жизни и чувствовать себя, понимать, как управлять своим состоянием, своевременно заботиться о себе, ты будешь счастлива и без ожидания определенного события или даты, статуса или приобретения. Это будет с тобой 24/7 365 дней в году. Ты – есть в твоей жизни, и есть полное принятие себя во всем.

А с такими датами ты ставишь на паузу саму себя, говоря себе: вот скоро будет хорошо, а пока это всё так, неважно. НЕТ, еще раз НЕТ!

Тебя будет радовать новая машина, если ты будешь благодарна за настоящую, будет тело мечты, если будешь заботиться о том, какое есть прямо сейчас. Не нужно корить и переделывать свое тело, желать исправить ошибки природы. Стоит принимать его и с любовью заботиться о нем – тогда твое тело изменится. От неприятия своего тела и борьбы с ним люди получили аутоиммунные заболевания, когда происходит внутренний сбой и иммунная система начинает атаковать здоровые ткани, потому что воспринимает их как угрозу для организма. Организм начинает бороться сам с собой.

Я пропагандирую такую включенность и понимание, что

каждый день моей жизни важен. Желание работать, выбирать себя и новое состояние не зависит ни от каких зеркальных дат, событий и понедельника.

Соглашусь, бывают дни более энергетические, что-то в пространстве происходит, спускаются повышенные вибрации и очищают Землю, Луна в определенной фазе и так далее. Мы – часть огромного мира и, бесспорно, взаимосвязаны с ним.

Важно, чтобы к этим датам ты не привязывалась и это не стало нормой твоей жизни. Когда смотрю в «себя», я чувствую себя и иду по своим ощущениям. Чувствую свой следующий шаг, действие, выбор. Я в контакте с собой.

Не люблю такие фразы: «Я начну стройнеть с понедельника или нового года». Давай уже со вторника.

Чем меньше будет время действия между «подумать» и «совершить», тем эффективнее. Возьми за правило: подумала о чем-то – и осуществила это намерение сразу же, в течение пяти минут, часа. Соверши звонок, запиши шаги достижений, посмотри, какие ресурсы есть, и отталкивайся от них, запиши, куда и к кому нужно обратиться, уточни, что надо для желаемого, начни первое действие. Покажи миру, что ты готова идти к желаемому, и иди. Сначала – как можешь и знаешь, с чем есть, а потом ресурсы, навыки, понимание придут.

Жизнь продолжается с тобой ежедневно. Если ты выбираешь каждый день чувствовать себя хорошо, не позволять об-

стоятельствам жизни выбивать тебя из себя, из твоего центра, ты всегда будешь понимать, как нужно действовать.

Поэтому не жди никаких особых дат, не подстраивайся под практики «только тогда – и больше никогда». Просто живи каждый день! Выбирай то действие, то состояние, ту заботу о себе, тот досуг, то блюдо, то кино, ту песню, тот танец, которые позволят тебе сегодня чувствовать себя хорошо.

Почувствуй себя, когда проснешься утром: чего мне хочется? Иди и давай себе это. Делай, что чувствуешь важным и нужным, к чему тебя тянет. Не жди понедельников и зеркальных дат – это все обман самой себя, неготовность дать себе важное и желаемое, ментальная привычка откладывать и страх начать делать. Все самое важное происходит с тобой именно сейчас.

Не привязывай свою жизнь ни к каким дням. Это утопия, которая тебя уводит от себя.

Что дает честность

Честность – это значит не обманывать себя и окружающих, не нарушать данные обещания, соблюдать моральный кодекс, закон и общепринятые нормы. Она упрощает взаимодействие и коммуникацию среди людей: ты перестаешь врать себе и окружающим, не идешь с собой на разные сделки и компромиссы.

Когда человек начинает говорить себе правду, меняется его жизнь. Он понимает: время его жизни – важный и невозполнимый ресурс. Перестает откладывать многое из-за страхов, осуждений, боязни быть непонятым, экономии на себе, опасений, что не получится. Если не смотреть в глаза своим страхам и запретам, они будут расти и набираться сил каждый год. Станут намного сильнее, а человека сделают слабее.

Человек с открытым сердцем перестает думать только о себе и действовать исходя из эго, чувств долга, страха, нужды, бартера, желания все знать. Он прекращает стесняться и не проявляться.

Когда искренне отдаешь, в организме вырабатывается больше окситоцина, укрепляется иммунная система, тело чувствует себя лучше, больше появляется энергии и детского интереса жить.

Человек – энергетическое существо. Под грузом минусовых состояний он становится тяжелой материей, и это дела-

ет его «тяжелым». К такому состоянию сложно притянуться более высокой и чистой энергии, которая приближена к его мечтам. Чем чище и более открыт человек, благодарен, тем более легкую энергию он излучает, тем сильнее к нему притягиваются его желания и мечты.

А это все благодаря честности. С собой и другими.

Такая женщина принимает четкое решение повышать свой уровень жизни, создавать правильные мечты, приступает к их воплощению. Начинает выбирать те действия, которые направят её к ним:

- смело отказывается от ненужного и неважного;
- заменяет старые привычки и паттерны поведения;
- благодарит себя за честность, смелость и помощь самой себе;
- выбирает людей, с которыми душа расцветает, а не погибает;
- отмечает любые собственные достижения и успехи;
- развивает свои навыки, дары и таланты, заложенные природой;
- выстраивает личные границы, решает важные для нее задачи;
- заботится о себе;
- всегда честна с собой и другими;
- наводит порядок в голове, душе, уме, окружении и пространстве.

И все это начинается с одного честного вопроса к себе и

желания услышать ответ. После этого маховик жизни начинает набирать обороты – и его больше не остановить.

С чего начать?

Послушай свои внутренние ответы на следующие вопросы:

1. Везде ли я честна с собой?
2. На что я не смотрю и что будет, если я это увижу?
3. От чего я защищаюсь? Зачем срабатывает механизм защиты? Какая в этом выгода для меня?
4. Что мне стоит сделать сейчас?

Решение жизненных вопросов делится на несколько типов. Найди свой пример, как это делаешь ты:

1. Отвлечься и забыться. Это жизнь в невежестве и деградация. Теряется трезвый взгляд, люди играют в жизнь, но не живут.

2. Развлекаться. Здесь человек убегает от ситуации и себя, понимает, что не может решить вопрос. Ищет виноватых, а сам не хочет ничего менять. Начинает обвинять во всем других – это жизнь в страсти, сражениях и обвинениях.

3. Я – причина. Жизнь в развитии и благости – признание, что я источник всего происходящего в своей жизни. Я причина всех своих поступков, состояний, вопросов, выборов. В чем я сейчас оказалась – это полностью моя заслуга. Мой выбор. Я не ищу виноватых, ищу способы и знания решить проблему. Правильная жизнь – это когда решаю внутри себя сложность, задачу или вопрос, и это решается во внешнем

мире.

Для женщины очень важны отношения, затронем их тему. Закон соответствия управляет всеми отношениями. Это про то, что рядом с нами мужчина всегда отражает нашу женскую способность любить, принимать его силу, слушать и слышать себя.

Мы не случайно притягиваемся друг к другу. Мы как зеркала – демонстрируем триггеры друг для друга, показываем друг другу точки для роста.

Претензии человека к партнеру – это его претензии к самому себе на самом деле, только скрытые очень-очень глубоко в подсознании. Проще обвинить того, кто рядом, чем самому начинать в это смотреть и менять.

Мужчина всегда себя ведет так, как достойна его женщина и какие выборы в своей жизни делает. И наоборот.

В это не хочется верить и проще переложить разрешение ситуации на другого. Разочарую: без твоего осознанного включения в свою жизнь всё будет так же.

Если тебе внутри очень страшно, для преодоления этого состояния и первого шага к изменениям есть хорошая фраза-размышление: «Зато мне это даст...».

И разреши себе услышать этот поток правды: что стоит за этим страхом, какие качества и опыт ты для себя откроешь.

Девушки мне часто говорят, что после такого честного разговора с собой они начинают плакать. Это очень хорошо. Если мы начинаем плакать, наша душа до нас достучалась,

мы её слышали. Бывает, говорят: «У меня как “комок в горле”».

Он же не просто так бывает, а из-за предательства, нечестности по отношению к себе. Где-то ты промолчала, а не нужно было.

И иногда одна фраза настолько сильно нажимает на этот комок! Как волдырь на ноге, просто – бац! – и вытекает оттуда жидкость. Так и из души вытекает эта боль, поэтому плакать – это нормально. Сентиментальность и чувствительность начнутся, когда ты будешь больше погружаться в себя. Это хороший знак, что ты перестаешь быть как рыцарь в доспехах. Становишься чувствительной и ранимой. По природе женщина такая. Она не должна жить в доспехах, быть закрытой и черствой. В закрытую систему сложно чему-то попасть, спасаясь от боли, такая женщина закрыла себя и от любви.

После сложных отношений и болезненных разрывов часто слышу от женщин: «Я такая сильная. Я такая независимая. Я всё могу. Мне ничего не надо, я все сама, и мне так безопаснее». В такой момент она и надевает эти доспехи. В чем их минус? Однажды я поняла на своем примере: когда мы не даём себе чувствовать боль, в этот момент мы блокируем в себе способность чувствовать и любовь. За этим железным занавесом блокировки мы недоступны для любви, о которой мечтаем. Мы раним себя и других, ведь потеряли чувствительность.

Если ты очень долго живешь в состоянии «я сильная» и заблокировала себя от любых чувств, ты не сможешь ощутить чувство радости и благодарности от таких простых действий, как посмотреть в небо, на красоту природы, выпить кофе, увидеть радость ребенка от того, что у него что-то получилось. Ощутить, как твое сердце сжимается, но не от боли, а от других наполняющих его чувств.

Вспомни прямо сейчас, что тебя наполняет и делает счастливой, что нравилось делать в детстве, а сейчас ты считаешь это какой-то несвоевременной ерундой, – начни этим заниматься.

Ответственность за свою жизнь – это базовое состояние, без которого невозможны любые трансформации, а ее основой служит честность.

Из какого состояния ты живешь и действуешь

Оглянись назад и проанализируй, из какого состояния обычно ты живешь: 1) у меня сейчас задача или 2) у меня сейчас проблема.

Отсюда вытекают и ясны твои принятые решения, мышление и фокус внимания.

В первом случае от меня и моего выбора зависят моя жизнь, результат и самочувствие, а во втором идет перекладывание ответственности, долгое принятие решений, ожидание помощи от других людей, появляются обида, чувство нереализованности и депрессия.

Люди первого типа верят в себя, в мир, в других людей. Они открытые и смелые. С этими качествами к ним приходят удача и невидимая защита, поддержка, нужные знания и люди.

Однажды я на скорости 120 км/ч с двумя детьми ехала по заснеженной трассе Ростов – Москва, и на ровном месте меня начало несколько раз крутить на 360 градусов посреди дороги. Я быстро мобилизовалась и выровняла руль, влетела бампером в отбойник и застыла. После 30 секунд такого жуткого «танца» на трассе и моей остановки я наблюдала, как одна за одной мимо начали проноситься фуры на огром-

ной скорости. Пока меня вертело на четырехрядке, не было ни одной машины. Ребенок вскрикнул, на что я молниеносно выпалила: «Все хорошо», – и это настолько было точно и соответствовало моему ощущению, что в машине стало спокойно. После всего этого 10 минут я сидела и просто молчала, осознавала, какое чудо сейчас со мной произошло. А фуры все неслись и неслись мимо на огромной скорости. Я поняла: будь я рядом хоть с одной из них, когда меня крутило на этой трассе, моей машины сейчас бы просто не было.

Такую защиту я и имею в виду – в разных видах и масштабах. Невидимая сила тебя всегда оберегает, если ты в неё веришь и делаешь достойные поступки.

Люди второго типа верят в обстоятельства и в то, что все предопределено и от них ничего не зависит.

Если человек не любит себя, не доверяет себе, все вокруг синхронизируется с этим состоянием. Встречаются не те люди на пути, сложности, предательства и обманы.

Внутреннее предательство самого себя для человека всегда отразится и внешним. Люди ему это подтвердят, покажут и будут учить: «Не обманывай себя!»

Почему важно слышать и слушать себя, быть уверенным человеком? Тогда у тебя есть шанс прожить именно свою жизнь и получать чувство удовлетворения от нее. Ты будешь чувствовать и достигать истинных целей, понимать свои ценности, перестанешь тратить энергию вхолостую.

Важное топливо человека – его энергия. У каждого есть

свой способ наполнения топливного бака. Человек из состояния «у меня задача» сам учится, находит и умеет заправлять свой бак.

Из состояния «у меня проблема» сливает ее с другого человека или уходит в допинги и зависимости, которые его разрушают.

Первый бережет себя, второй уничтожает. Например, один человек бежит и берет силы у природы, второй пьет алкоголь и губит себя.

Что такое триединство для меня и как я к этому пришла. Что оно дает

С раннего детства я бегаю. Эта привычка, как почистить зубы, со мной и по сей день. Часто в моей жизни присутствуют 10 км пробежки. Это мой способ наполнения, помимо физических положительных аспектов: укрепление здоровья, выработка гормонов радости, прокачка силы воли и внутреннего стержня. Бег отлично ставит мысли по полочкам, дает ясное видение и новый взгляд на одну и ту же ситуацию. Внутреннее состояние и ощущения до пробежки и после – как у двух разных людей. Открывается внутренний поток – я могу, я сделаю, я справлюсь. Для ленивых и безвольных людей занятия спортом – хороший способ дать себе внутреннюю опору и веру в свои силы.

Я бегаю больше 30 лет, разнопланового спорта и ежедневных тренировок также много в моей жизни.

Однажды утром я проснулась с четким пониманием того, что хочу запустить свое спортивное приложение для женщин. К тому моменту я получила третье образование и стала дипломированным спортивным тренером. Делала попытки реализовать это желание, но что-то внутри тормозило и уводило в сторону.

С прокачанным физическим аспектом меня стало сильно

тянуть в духовную сферу. И я пошла туда, а по запросу пришли и проводники, мастера, знание, видение, практики. Я познавала и узнавала себя с такой стороны, с какой не видела раньше. Я голодала, медитировала, молчала, стояла на гвоздях, посещала флоатинг (темная комната без света, звуков, в ней ты лежишь в соленой воде, как поплавков). В последней практике я остро прожила и проработала страх смерти.

На моем пути было много практик. Меня даже неведомой силой занесло в Иерусалим, где у Стены Плача я написала записку от сердца, значение которой не понимала в тот момент. В ней были слова: «Я есмь Свет, я Есмь Любовь». Позже мне пришел образ Лилу из «Пятого элемента» и состоялась фотосессия в этом образе. За неделю я сшила на заказ белый костюм, как в этом фильме у главной героини, в голове я видела уже заранее, каким будет результат этой фотосъемки. И реализовала это желание.

Для меня 5-й элемент – это женщина с открытым сердцем, которая пробуждает и зажигает мир, наполняет сердца людей любовью, верой.

Потом была фотосессия в образе ангела в полях Краснодарского края. Летним утром проснулась с внутренним откликом: все, я хочу, и мне срочно туда надо. Так открывался этот путь. Слышу – откликаюсь – делаю. По внезапным и тихим ощущениям – это словно тебе дают задачу услышать себя. Если прошла испытание, то распечатывают новую задачу. Если выполняешь её, с ней интегрируются и приходят новые

знания, ощущения и способности. Открывается внутренний поток мудрости, более глубокое чувствование себя и людей.

Тогда ко мне пришло понимание, что я словно сканер. Только не документов, а людей. Потом я стала мастером энергетического массажа и проводником гвоздестояния. Все, что мне давало ресурс и движение к себе самой и лучшему пониманию мира, я оставляла в списке своего наполнения.

Я поняла, почему не создала спортивное онлайн-приложение. Бесполезно качать попу, если мозг беспокойный, а душа молчит и обижена. Их надо соединить, подружить и направить в одну сторону, чтобы они работали в тандеме. Я почувствовала, что создаю новую валюту в этом мире – счастливые глаза женщины. Ее невозможно измерить в каких-то единицах, но можно почувствовать. Я много общалась и помогала женщинам в тяжелых жизненных ситуациях, делилась опытом, знаниями. Когда через время они отпускали боль и возвращались к жизни с горящими глазами, я много раз плакала как ребенок от чувства радости – за них и за себя, что я нашла силы делиться и не скатилась в боль. Сердце в такие моменты «улыбалось». В открытом состоянии ты становишься уязвимой, в то же время мир наделяет тебя огромной силой.

Так естественно я пришла и создала онлайн-программу Триединства «Душа, ум, тело», или «Путь к себе». Она и легла в основу этой книги.

Что она дает на уровне состояния:

1. Из нересурсного состояния переводит в повышенный уровень энергии.
2. Появляется желание просыпаться по утрам в легкости, доброте и благодарности.
3. Растет уровень честности с собой и людьми.
4. Уходят обиды, начинается сепарация от родителей.
5. Ты начинаешь слышать себя и свои желания, делаешь шаги к их реализации.
6. Начинаешь активно слушать, слышать себя и позволять себе больше.

7. Создаешь свой список наполнения.

На уровне тела эти знания помогают:

1. Научиться слышать и понимать его потребности.
2. Убрать блоки, зажимы.
3. Начать заботиться о себе, баловать, любить и принимать свое тело.
4. Появляется самооценność вместо самооценки.
5. Уходит сравнение с другими.
6. Появляются утренние ритуалы, дающие энергию.

На уровне ума ты:

1. Оставляешь в покое других людей, выключаешь гиперопеку и гиперответственность.
2. Понимаешь причину обид, узнаешь, почему ты поступаешь именно так, и начинаешь действовать иначе.
3. Умеешь успокаивать себя, переписывать установки,

убеждения, чистить «мусор» в голове.

4. Задаешь себе честные вопросы, понимаешь мотивы своих поступков.

5. Начинаешь творить из женского состояния, а не через достигаторство.

Начало пути и чек-лист состояний

В нашем подсознании спрятана сила, способная перевернуть мир. Путь к себе и своему счастью есть в тебе самой, я лишь немного подсвечу, а ты сама найдешь его в СЕБЕ, распакуешь, дашь ему жизнь, согреешь свои доверием, верой, вниманием и любовью.

Ты – самое дорогое, что у тебя есть. Хочу, чтобы с этой мысли мы начали путь к себе. Важнее тебя нет ничего для тебя.

Я искренне уверена, что только счастливый человек способен поделиться счастьем. Мы всегда транслируем в мир то, что у нас внутри.

Давай адекватно и максимально честно сейчас оценим твое текущее состояние и самочувствие.

Закончи приведенные ниже фразы:

1. В моей жизни мне больше всего нравится...
2. Я благодарна себе за...
3. Я хочу чувствовать себя каждый день так...
4. Рядом со мной мои близкие и окружающие люди чувствуют себя вот так...
5. Я люблю заниматься больше всего этими вещами...
6. Я так и не сделала для себя и не позволила себе вот это... (Вспомни как можно больше всего, начиная с детских лет).

7. Сейчас мне не нравится в моей жизни, и я хочу изменить...

8. Для того чтобы это получилось, мне не хватает и мешает...

9. Для того чтобы это получилось, у меня есть... И вот какие шаги нужно начать делать с теми ресурсами, которые доступны мне прямо сейчас...

10. Какой мой список радости, того, что меня наполняет и радует (выпиши все, что смогла вспомнить). Я поделюсь с тобой подсказками позже.

Наша жизнь в этом воплощении имеет свой срок. Пора перестать откладывать её из-за страхов, осуждений, боязни быть непонятой и проявляться.

Есть смысл остановиться, задуматься, оценить и отказаться от таких состояний.

Принять четкое решение повышать свой уровень жизни, создавать правильные мечты и приступать к их воплощению, выбирать те действия, которые направят тебя к ним:

- смело отказывайся от ненужного и неважного;
- откажись от старых привычек и паттернов поведения;
- благодари себя за смелость и помощь самой себе;
- выбирай людей, с которыми душа расцветает, а не гибнет;
- отмечай любые свои достижения и успехи;
- учись и развивай свои навыки и таланты, заложенные природой.

Не надо ставить себя в жесткие условия, дедлайны и решать задачи всей жизни за один день. Ты ведь в них попала не за один день, поэтому дай себе время и шанс решить их в своем темпе и действовать по мере готовности.

Главное – есть желание и готовность это делать.

Истощение и поспешные решения не добавят тебе сил, сначала надо наполниться энергией, а потом двигаться вперед – из спокойного, отдохнувшего состояния.

Иногда выбор и решение поставить на день «паузу в беготне», дать себе возможность отдышаться – то, что нужно для тебя сейчас. В суете, страхе не успеть и спешке редко рождается истинный путь.

Ты уже увидела свое топливо и поняла, где есть дырка в баке, как и в чем ты себя предаешь, где не даешь себе заботу. Верю, что у тебя пошли первые озарения и инсайты.

ИМЕЙ СМЕЛОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ, ВТОРОЙ ТАКОЙ НЕТ, ПОКАЖИ СЕБЯ МИРУ!

Ты делаешь важное дело. Ведь время, посвященное самой себе, – это золото и роскошь, инвестирование в себя.

Человек, который не задает вопросов, останется в неведении и без правильного ответа. Двигаться проще и легче, когда знаешь, куда, зачем, почему и с кем.

Как женщина проявляется в этом мире. Мир разрушит ее или вознаградит?

У женщины есть два способа жить и проявляться в этом мире. Ознакомься и реши – какой из них сейчас про тебя в настоящем.

Первый способ.

Все делает сама, во всем полагается только на себя, закрыта и не умеет просить о помощи, отсутствует доверие людям, есть чрезмерный контроль и завышенное эго. Такая женщина обесценивает себя и других. Не умеет отдыхать, расслабляться и заботиться о себе. Не знает своей женской природы: это когда надо сначала просто быть, а только потом делать.

Из-за этого у нее постоянная усталость, выгорание. Других женщин воспринимает как конкуренток, внутри нее одиночество, понимание, что живет не свою жизнь. Эту женщину мир делает невидимой для мужчин, от такой хочется обезопасить людей.

Второй способ.

Пробужденная женщина, соединенная с собой. Целостная. В ней всего достаточно. Она любит и принимает себя прямо сейчас. Такая знает свою силу и смело говорит о желаниях, чувствует себя, у нее выстроены собственные грани-

цы. Наполняет себя заботой, дает уход и внимание своему телу. Такая женщина проявляется, не боится быть непринятой, проявляет свою аутентичность (кто я и «про что», как отражаюсь в этом мире согласно своим ценностям). Смело идет по своей судьбе и с миром в сердце, это сМИРенная женщина, добрая и открытая, но в меру строгая, с чувством собственного достоинства. Мир и люди поддерживают и расширяют ее. Эта женщина не притворяется и честна с собой и другими. Уважает желания и границы других людей. Доверяет себе и людям. Не предает и не обманывает. Ни себя и ни других.

Вторую женщину я чувствую так.

Когда есть что сказать и дать, она говорит и делится пользой с другими людьми. Мир это масштабирует и поддерживает.

Качества женщины, которая в отношениях всегда будет в сильной позиции:

- знает свои границы, умеет говорить «нет»;
- заботится о себе и прямо говорит о своих желаниях;
- любит и ценит себя;
- обладает большим уровнем женской энергии;
- разрешает себе быть собой;
- принимает себя и свои чувства;
- любит себя и знает свою ценность, культивирует свое достоинство;
- принимает силу мужчины, дает ему признание, благода-

рит его;

- выходит из отношений, где она несчастлива, без страха не справиться и остаться одной;

- воплощает свои желания без перекладывания ответственности или хотя бы «лежит» в их сторону.

Я привела описание двух способов проявления женщины – для понимания того, какая ты сейчас и как проявляешься.

В любой момент можешь их перечитать и вспомнить направление своего пути, то, какой ты хочешь быть. Просмотри свою переписку в мессенджерах с близкими людьми, отследи, какой идет от тебя посыл, какие фразы ты используешь, как просишь других о чем-либо. Ты надзиратель-требователь или друг-партнер?!

Учись замечать и считывать сценарии в своем поведении, которые будут откидывать тебя в первый способ проявления.

Женщина и отношения. В одних она расцветает, а в других вянет. Сценарий взаимоотношений, признаки нормальных отношений

Для женщины всегда важны отношения. Если у нее закрыта эта базовая потребность, где она счастлива, в безопасности, честности, верности, обеспеченности, тогда она легко будет двигаться по жизни и проявляться. Дарить себя настоящую, без масок.

Очень важно понять следующее: без психоэмоциональной, телесной, сексуальной и материальной заботы в нужном количестве и качестве женщина начнет ломаться, терпеть, меняться, быть неверной, закрываться или менять мужчину.

Женщина всегда рядом с партнером расцветает или вянет. Трезво оценивай, что сейчас происходит в твоей жизни.

Полезно говорить о том, что ты чувствуешь, чего хочешь, а чего нет, куда стремишься. Форма передачи – партнерская, на равных, спокойным и добрым тоном. Способ – ртом в уши. Пусть это будет не твой внутренний монолог, а диалог с другим человеком, словами и вслух. Он не может догадаться, о чем ты думаешь внутри. Не бойся ничего.

Если ты чего-то хочешь, достаточно просто сказать, что

для тебя это важно. Более сильного аргумента я не знаю. Всегда говори на выдохе, если есть эмоциональная напряженность. Чтобы немного успокоиться в сложных беседах, сделай глубокий и полный вдох низом живота, выдох, и так несколько раз. И только потом на выдохе доноси свои чувства через Я-позицию. Я так чувствую, я так думаю, мне так показалось, я так хочу, мне так важно. Не надо ничего терпеть, говори в моменте и по делу. Есть особо изощренные методы терпения, «переписывания» себя до кончиков пальцев. Не заигрывайся этим.

На днях меня уверяла одна девочка: как круто «гулять» от мужа, и ей это добавляет страсти в отношения. Для меня это – неверность.

Верность себе и партнеру – твой неоспоримый бонус. У него нет цены, но он дает огромную силу и наполнение. Это твое достоинство и «вклад». Как говорил Вольтер: «Банк под названием “верность” – очень серьезный банк. Стоит сделать один вклад на стороне, и все – твой счет закрыт».

Желаю каждой, кто читает эти строки, иметь огромный «вклад» в себя и любимого человека: настоящего или будущего.

Иначе можешь «получить» от Вселенной по голове, да так, что еще и детям достанется разгребать твой поступок и неверность по судьбе.

Если думаешь, что это все ерунда, ты просто пока «необразованная» в этом вопросе.

Все уместно, и у каждого свой путь, но результат будет очевиден. Моя задача – предупредить тебя о некоторых законах мира, но выбор всегда делать только тебе, как и устранять потом его последствия.

Что-то не устраивает – не ври себе и партнеру. Бумеранг всегда возвращается. Его последствия будешь разгребать ты, а потом твои дети, которые болеют, ломают руки/ноги, плюс исчезает твое потраченное время, время счастливой женской судьбы, которое в тебя «заложили». А ты живешь в обмане.

Признайся себе честно, что ты сама и твой мужчина можете сделать твою жизнь только лучше, хуже – не позволяй.

Не живи во внутреннем компромиссе, обмане, недовольстве, ожиданиях и неудовлетворенности.

Хочется добавить, что эмоциональное выгорание – признак того, что ты не отстаиваешь свои границы или просто их еще не обозначила. Это можно сделать. Ставь себя всегда на первое место. Забота о других и служение им ценой своих интересов – это нездоровая ситуация, и она вредна для твоего организма. Он отреагирует потом в виде психосоматики. В каком виде и как именно – зависит от твоего уровня самопожертвования. Служить людям – это благородно, но только не в минус себе. Удовлетворить свои потребности и только потом служить – я только за. В следующий раз, когда соберешься подорвать свое счастье и благополучие фразой: «Я сама. Мне ничего не надо. Потом» или «Вы идите вперед», – остановись. Ты для себя важна, то, что ты хочешь, –

это не абсурд и не откладывается на потом. Заботиться о себе и своих желаниях, теле, интересах – это не эгоизм, это правильно. Если не зальешь в бак машины бензин, ты никуда не поедешь. Хватит ездить на «пустом» баке себя.

Когда часто ставишь других выше себя, ты не научишься обращаться за помощью и принимать ее от других. Укрепляешься в позиции сильной женщины, о которой сложно будет заботиться мужчине, от тебя будет «исходить» посыл – она и так справится сама.

Ты достойна любви, заботы, верности, быть женой, любимой, красивой, здоровой и реализованной женщиной.

Стремись, пожалуйста, к этому.

Почему важно быть счастливой? Это твоя природа. Когда женщина находит себя настоящую, она становится счастливой, её глаза и сердце улыбаются. Рядом с ней приятно и хочется быть.

Сценарий взаимоотношений, признаки нормальных отношений

Большинство женщин хотят быть счастливыми, здоровыми, красивыми, любить и быть любимыми. Находиться в нормальных отношениях, где она может реализовать свои потребности, быть понятой и услышанной, развиваться как личность. И это нормально – желать подобного и идти к этому.

Если у женщины сложности в личной жизни, это отражается на ее самочувствии и коммуникации с внешним миром.

Счастливая в отношениях женщина быстрее и легче реализуется в мире, если захочет и почувствует такую потребность.

Признаки нормальных отношений:

1. Вы живете вместе (в его квартире, доме или съемном жилье, за которое 100 % платит мужчина). Или это пока в планах – и мужчина стремится к этому.

Не на твоей территории.

Все остальное – отговорки. Ему просто так удобно, он не хочет брать ответственность, ему это не нужно, или нет такого желания – к чему-то стремиться ради тебя.

2. Вы вместе проводите свободное время.

Мужчина старается проводить свое свободное время с то-

бой. Не только для интима и в удобное для него время, а еще чтобы узнать тебя лучше.

Если вы встречаетесь только ради секса, то тебя просто используют или ты любовница.

3. Вы доверяете друг другу.

У каждого проработаны детские травмы и переживания, отголоски прошлых отношений. Я доверяю тебе так же, как доверяю себе. Аксиома. Не лезу в его телефон, не проверяю и не контролирую.

4. Баланс «брать – давать».

Отношения интересны и важны обоим, каждый вкладывает в них свое время, внимание, заботу и ресурсы. Тобой дорожат, интересуются твоими потребностями. В таких отношениях женщина не теряет уверенности, ее самооценка только растет, а никак не понижается.

5. Есть совместные планы, цели. Если мужчина не строит с женщиной планы на будущее, не делится своими мечтами, планами, интересами, то она – временный вариант.

6. Мужчина вкладывает в женщину и ваши отношения свои деньги, обеспечивает минимум на 70–80 %.

Если он не хочет тратить деньги, значит, у него есть вещи поважнее нее. Или у него свои планы, в которых женщины нет. Расходы 50 на 50 – это значит, что вы партнеры, как на работе. Здесь мужчина избегает ответственности, расслабляется, ему так удобно. Когда женщина уйдет в декрет – случится сюрприз. Для обоих.

Проанализируйте ваши отношения на наличие этих признаков.

Хватит закрывать глаза и обманывать себя, не замечать и уговаривать, что сойдет и так. Не надо идти с собой на разные сделки. Когда мы становимся честными с собой, наша жизнь и отношения меняются.

Типы женщин в отношениях

Замечала, что один и тот же мужчина по-разному ведет себя с женщинами: с одной добрый, внимательный и щедрый, с другой – грубый, жадный и эгоистичный?

Это зависит от сценария взаимоотношений, который закладывает и задает женщина со старта. Именно от него зависит тон этих отношений. Между собой они переплетаются, и ты можешь совмещать несколько сценариев одновременно. Давай подробнее посмотрим на каждый из них: что он дает и что за ним скрывается.

Типы женщин в отношениях.

1. Я – Сильная.

Рассчитывает только на себя, много работает, мало времени оставляет для себя, вечно уставшая, просить не умеет. Мужчинам не доверяет. Много обид и претензий к ним, основа тянется из детства от папы (его или не было, или имеется негативный опыт). Мужчины попадают на ненадежные.

В голове крутятся мысли, что положиться не на кого, все приходится делать самой, нет доверия никому.

Сильные мужчины не притягиваются, хотя очень хочется. Им неинтересно сражаться и быть рядом с такой же «мужчиной». Притягивает обычно таких мужчин:

– слабых, без целей и амбиций, не стремящихся к достижениям;

- тех, которым постоянно нужен контроль, которые подстраиваются, терпят капризы, им так комфортно;
- для которых сценарий «все пополам» – магнит для партнерских отношений.

В итоге часто все тянет сама, так как не хочется связывать жизнь с мужчиной слабее себя. Морально тяжело быть одной, падает самооценка, понижается самооценка, хочется заботы и любви.

2. Я – Заботливая.

Ей сложно говорить «нет» другим, отказывать в деньгах, сексе, помощи. Она доверчивая, наивная, поэтому мужчины часто обманывают или манипулируют ею. Ради отношений может терпеть нарушение личных границ, пренебрежительное отношение, оскорбления.

Всегда и все прощает мужчине, понимает и оправдывает его, думает, что он это оценит и будет сильнее ее любить и уважать.

Искренняя и умеет давать любовь и заботу, легко станет идеальной женой, если научится разбираться в мужчинах и выберет достойного. Ей часто попадаются мужчины, которые садятся на шею, используют и непорядочно себя ведут.

Может пойти на отношения из жалости, чтобы помочь, спасти, изменить, перевоспитать человека.

Живет ради других, проявляет мало заботы о себе. Выгорает, теряет женские силы. В браке долго терпит все из-за детей, чтобы сохранить семью. Будет скрывать свои чувства,

переживания, надеяться на улучшение, делать попытки спасти эти отношения. Будет все время менять себя, даже если начнет терять себя как личность.

Притягивает мужчин, которых надо спасать (алкоголики, сложные прошлые отношения, где их бросили, игроманы, наркоманы, зависимые, женатые, финансово нестабильные, проблемные).

3. Я – Красивая.

И за это ее уже должны все любить. Эгоистична и капризна, считает, что все обязаны ее любить, делать подарки и жеманиться. Чаще только берет, кроме красивой внешности другому ей нечего дать. В душе такой женщины живет холод и расчет. У нее много внимания, поклонников, но нет серьезных отношений, не умеет их строить, так как полагается только на свою красоту. Внутри как женщина она пустая, у нее нет женских навыков и мудрости.

Мужчины часто влюбляются в нее и хотят получить как трофей. Эта женщина чувствует себя уверенно, легко соблазняет мужчин. Но дальше секса отношения не заходят.

Притягивает таких мужчин: тиранов, спонсоров, «папиков», для которых женщина – «атрибут» статуса, вещь для удовольствия и развлечений. Мужчин без серьезных намерений, абьюзеров, пикаперов, которым нужны только секс и развлечения.

У нее отношения протекают по одному и тому же сценарию: нормальные мужчины к ней не подходят, думают,

что занята, а притягиваются безбашенные отморозки. Долгое время может быть одна, если ничего не поменяет в себе. Чаще получает терпеливого, богатого мужчину, который добивается и покупает ее внимание. Любви там нет, в душе ее по-прежнему живет одиночество и ожидание настоящей любви.

4. Я – Умная.

С мужчинами умничает, спорит, доказывает и сражается. Слабые мужчины это терпят, но сильные уходят.

Такая женщина знает, как всем надо жить, учит всех знакомых, друзей и родителей.

Много знаний, не всегда системных. Много учится.

В отношениях перевоспитывает и учит мужчину. Находит слабого мужчину, без амбиций, который покорно это терпит. Но плохо получается, и отношения распадаются: может уйти либо он, либо женщина, устав от «воспитания». Она всегда винит других людей, себя – никогда. Притягиваются умные и бедные мужчины, которым нравится вступать в полемику. Или неамбициозные мужчины, с которыми рядом она умная богиня.

Женщина может совмещать несколько проявлений одновременно.

Подумай, какой ты хочешь быть женщиной. Как и где просыпаться, с кем, в каком настроении и теле. Чем хочешь заниматься утром, днем и вечером? Твоя реализация, досуг, хобби и отношения – какие они в идеале?

Запиши себе все это. Создавай свою картину женской судьбы и выбирай цвета красок, какими ты ее будешь раскрашивать.

Как наладить отношения с партнером

Бывают в жизни моменты, когда хочется наладить отношения с мужем или парнем, зашедшие в тупик. Но как?

Первое: нужно вернуться в начало отношений и вспомнить те качества, которые тебя привлекли в нем, и начинать их заново замечать. Начинать делать комплименты и говорить, какой он сильный, мудрый, красивый, как тебе с ним повезло, как без него ты не справишься. То есть надо возвращать его мужское достоинство и уверенность. Основное для мужчины – чувствовать себя нужным, важным и главным.

Второе: обязательно нужно вносить новизну в отношения: посещать новые места, пробовать новые увлечения. Выходить из бытовых вещей и рутины, в которых вы погрязли. Какими вы были, когда гуляли по осеннему парку, когда вы ждали друг друга и ходили за руку, ходили в кино и долго ночами напролет болтали обо всем на свете? Разрешите себе вспомнить это еще раз.

Третье: вспомните те места, которые вам дороги, с которыми у вас есть ассоциации с вашими отношениями. Если есть такая возможность, сходите в это кафе, съездите в этот город, купите определенную вещь, например шоколадку, с

которой вы пили чай в начале ваших взаимоотношений. У всех есть такие триггеры, на которые сразу срабатывает нейронная связь: «О, это моя женщина! Это мой мужчина!»

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.