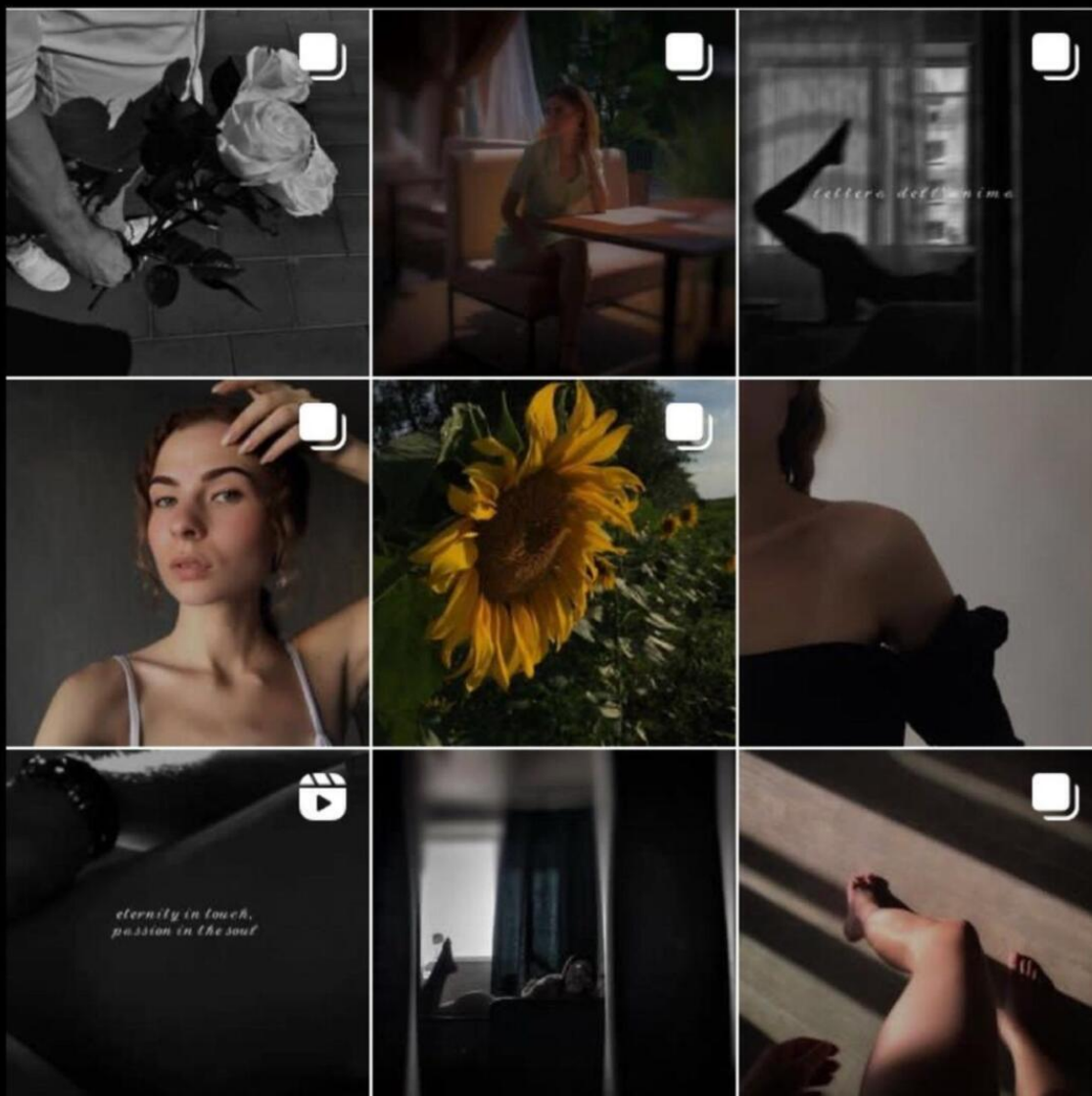


РАБОТА С ТРАВМАМИ ПРОШЛОГО

# ВНУТРЕННИЕ ТРАНСФОРМАЦИИ



*Путешествие в глубину одиночного погружения.  
Это моя история...*

*Ангели*

Анжели

**Внутренние трансформации.  
Работа с травмами прошлого**

«Автор»

2023

## **Анжели**

Внутренние трансформации. Работа с травмами прошлого /  
Анжели — «Автор», 2023

Посвящается внутренней женщине, которая нуждается во внимании. Основой данной книги является исцеление путём глубокой работы над собой. Она про боль, про вскрытие ран, про честность и сосредоточенность на внутреннем мире.

© Анжели, 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Предисловие	5
Погружение	6
Моя история	6
Уединение—твой друг	7
Писанина	8
Вопросы	9
Сила рода. Наши предки	10
Родители	13
Мама и ее влияние на нашу жизнь	13
Письмо к матери	14
Отец, его влияние на нашу жизнь	15
Уважение родителей	17
Что значит жить не свою жизнь?	18
Секрет счастья женщины?	20
Что такое любовь?	21
Как отличить свой внутренний голос от других	22
Ответственность за свою жизнь	23
Как начать ценить свой труд	24
Здесь и сейчас	26
Благодарность	27
Осознанность	28
Сила, которой мы поклоняемся	28
Игры, в которые мы играем	29
Глаза, которые постоянно ищут и чего-то ждут	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Анжели**

## **Внутренние трансформации. Работа с травмами прошлого**

### **Предисловие**

«Женщины—не парьтесь! Все супер легко и просто»

Хоть эта книга не совсем о том, как не париться и жить в удовольствие, но она на многое раскроет глаза и поможет освободиться от того, что вовсе не принадлежит вам.

Рано или поздно все мы задумываемся о том насколько мы на своем месте, и что значит быть на своем месте? По чьим идеям, установкам и желаниям мы живем? Почему продолжаем идти на работу, на которую идти не хочется и нет смысла? Почему входим в отношения, не оправившись после бывших? Каждый день волнуют проблемы с деньгами, с самореализацией, и поиск себя. Почему мы чувствуем так, как чувствуем, а не иначе? Почему раз за разом притягиваем к себе мужчин, которые причиняют боль, не уважают, и ни во что не ставят? Что влияет на наши действия в социуме, в отношениях с людьми? Что определяет наши мотивы или кто? Почему мы несчастны и постоянно испытываем стресс, порой даже не осознанный? Почему испытываем тревогу, казалось-бы на пустом месте?

По сей день несмотря на количество выпускаемых книг, женщин волнует их счастье, их любовь к себе, принятие, любовь окружающих и смысл того, что они делают и к чему стремятся. По сей день женщинам тяжело обрести себя настоящую, потому они продолжают себя искать, записываются на тренинги, ходят к психологам, работают над своей внешностью, строят карьеру, строят семью и т. п., лишь бы обрести то, чего так не хватает. Но всегда ли получается найти то, что желанно туда, куда мы идем?

Исходя из своего жизненного опыта и внутреннего самоанализа пришла к тому, что интуиция, баланс, гармония, принятие себя, женственность, мягкость—вытекающие состояния, как подарок самой себе за проделанную внутреннюю работу. Хочу сказать, что только освободив себя от груза прошлого, исцелившись путем освобождения от внутренних ран, печалей, горечей и обид, женщина становится источником благодати в первую очередь для самой себя. Это как купаться в чистом источнике, только внутри себя.

Книга написана по мотивам и анализу своей жизни, с желанием вдохнуть надежду и веру в сердца женщин. Я женщина, которая искала свой путь, себя, свою истину, любовь к себе, смысл своей жизни, предназначение. Я женщина, которая продолжает свой путь, раскрывает себя по-новому, узнает себя в пространстве реальности, учиться жить с людьми, и которая учится принимать, любить себя. Это еще одно видение, путь, который помог мне и поможет кому-то обрести себя. Принимайте если резонирует, если нет—вы вправе закрыть страницы данной книги. Во благо всем, кто верит и продолжает путешествие по жизни.

р. s. сначала прочитай, а потом читай и делай

## Погружение

### Моя история

В течение долгих семи лет я жила обычной, скучной жизнью, полной душевных страданий, внутренних конфликтов и бесконечных вопросов о смысле жизни. Порой бывало настолько невыносимо из-за напала внутренних состояний, что хотелось умереть. Живя среди людей, взаимодействуя с ними я понимала, что они не имеют никакого отношения к тому, что я испытываю, потому все эмоции, чувства оставались внутри меня неопознанными, скрытыми. Мое внутреннее состояние не позволяло выстраивать гармоничные отношения с людьми, потому зачастую я уходила раньше, чем все начиналось, либо не начинала вовсе. А будучи в дружбе с подругой мне приходилось многое скрывать, отталкивать ее, общаться только потому что так надо. Я была в уязвимой позиции—жертвы, но причастность имеет также моя интровертность.

На пути сопровождали такие условия жизни как: надо, должна, нужно, а что если не поймут, а что если обидеться, а что подумают, нельзя, нехорошо, неприемлемо. Ограничения, ложные установки, ложные цели, навязанные шаблоны и сценарии жизни других людей. Одним словом меня в моей жизни не было. Этому поспособствовали мои психологические травмы детства, не окрепший внутренний ребенок, социум в котором я росла, и кармические задачи изначально переданные по судьбе рода для отработки. Сразу хочу отметить, чтобы не происходило в нашей жизни, кто бы с нами как не поступал для этого есть причины, и это действительно так, что ничего не происходит просто так.

Многое мною было не понято, не осознано и не принято. Более того я не принимала сама себя, каждый раз убегая куда-то, от кого-то—я убегала от самой себя. Чем дальше, тем сильнее, забываясь в материальной жизни.

В промежуток между четырнадцатью и двадцатью годами были удары судьбы в виде сильного оскорбления, унижения меня как личности публично, что отразилось на взаимоотношениях с родителями, привело к нервозности (проявлялось как: вычёсывание себя, выдергивание волос, выдавливание прыщей, пупырышек на теле), сформировались самоагрессия, саморазрушение; кризисы финансовые, вплоть до бедного существования, привели к тотальному, неосознанному стрессу, сказывающийся на заболеваниях ЖКТ и мочевыделительной системы; нескладывающиеся отношения с мужчинами, попадались те, кто использовал и уходил, пропадал, унижал, оскорблял, что впоследствии обострило неприятие мужчин, не подпускание их к себе, приводя к болезням репродуктивных органов; я была обманута и покинута много раз, что сказывается на недоверии к окружающим людям, закрытость и отстранённость.

В последующих главах я постараюсь раскрыть подробно как работала над собой, что мне помогло, как вышла из кризиса и начала жить своей жизнью по-настоящему. Необходимо учесть факт того, что изменения требуют ежедневной внутренней работы над собой, за один день выкроить себя нереально. Вера, терпение, сила воли то, что потребуется в этом путешествии.

## **Уединение—твой друг**

Сначала прочитай, а потом читай и делай.

Первое и самое важное условие для работы над собой—максимальное уединение и отстранённость от внешнего мира, если есть такая возможность уехать в место, где вас не будут сильно тревожить окружающие люди. Ограничить посещение социальных сетей, просмотр медиа, лекций и прочей информативной рутины. У меня как-то само собой вышло так, что мне не хотелось ничего читать, смотреть, потому что своей информации хватало. Так, что это будет только на руку. Принимайте решения исходя из своих возможностей, наличия семьи, партнера и других близких людей, работы и т. д. Мне пришлось переехать в деревню к родителям, как бы я того не хотела, потому что другого выхода у меня не было. Нет денег, с прошлой работы я уволилась, потому что никаких внутренних ресурсов не оставалось, чтобы действовать в социуме, а просить в долг не резонно, потому что понимала, что на работу в ближайшее время я не вернусь. Таким образом, я оставила работу ради денег, людей, которые не имели никакого значения, города, в которых я не находила себе место. Мне было легче все это оставить в силу своих двадцати двух лет, не привязанная ни к кому, ни к чему, не завязанная обязательствами я могла просто уйти и уединиться. Но, зачарованные обязательствами женщины также имеют возможность выбраться из своей рутины жизни, как бы страшно и тяжело не было нужно просто решиться оставить то, что уже не работает.

Если возможности уехать нет, оставить семью вы не можете—заручитесь поддержкой близких, объясните необходимость уединяться на некоторое количество времени, побыть наедине с собой. Если в вашей семье такой ход вещей не приемлем, необычен—не говорите, просто уединяйтесь, сделав все свои домашние дела. Просто решите для себя, что вам нужно это время уединения. Сделайте его важной частью вашей жизнедеятельности.

## Писанина

В пространстве единения с собой необходимо найти такое занятие, которое будет вас освобождать. В первой половине года писанина стала неотъемлемой частью ежедневной работы над собой. Я писала каждый день то в дневнике, то просто в заметках в телефоне, писала в Дзен, а затем начала писать по одной главе на litnet. Для разнообразия продолжала рисовать, выбираться на свежий воздух, присоединились интуитивные танцы наедине с собой, что также сильно разгружали внутренне. Почему писанина важна? Сами знаете какой шквал информации в женской голове, особенно если она думает обо всем, восприимчива к реальности, схватывает на лету каждую деталь, мелочь, слово, поведение и что мы получаем на выходе? Много мыслей, очень много. Порой даже сами того не замечая утекаем мыслями в «космос».

Более того многие живут так, словно их чувства неважны и многое подавляется. Нас не научили выражать то, что возникает внутри при контакте с людьми, с неприятными вещами, событиями, более того могло быть так, что многие чувства осуждались, не воспринимались окружающими людьми, что приводит к неприятию себя, закрытости и страху близости. Обратная сторона—угождение чужим желаниям, восприятие важности чувств объекта любви, зависимость, чтобы на нас наконец-то обратили внимание, полюбили также сильно, как любим мы, но на самом деле мы просто находимся в позиции жертвы, неосознаваемой зачастую.

Итак, начните с маленького, пишите мысли, накопившиеся в течение дня. Что не понравилось? Как поступили со мной? Почему со мной так поступили? Спрашивайте себя чаще: "Что я чувствую сейчас, как я себя ощущаю рядом с тем, или иным человеком? Почему я злюсь, почему меня задело поведение того человека?». Пишите все, что у вас в голове, потому что поверьте это сильно облегчает и радует душу, ваше состояние в целом. Может получится само собой, просто начнете писать и как вольетесь в процесс своей мыслительной загрузки, что потеряете счет времени, но при этом останетесь довольны результатом. Однажды научившись честно смотреть в душу, в сердце и где болит—вы будете вечно благодарны себе за то, что сделали верный выбор души.

Высвобождение мыслей может осуществляться по-разному, выберите то, что ближе для вас или найдите что-то свое. Видео-сообщения, аудиосообщения, введение дневника, самое главное выражать свои мысли, какими бы они на первый взгляд пугающими для вас не были. Чтобы совсем не сойти с ума я как раз и создала аккаунт в социальных сетях, чтобы хотя бы чуть-чуть быть услышанной, поскольку в одиночном путешествии души можно заблудиться, потеряться и не смочь найти выхода. Как пример, можете вести канал в Telegram (отправлять голосовые, видео-сообщения сами себе если удобно вам), в Дзен можете писать, на litnet выкладывать, на livejournal, YouTube. В конце концов виртуальный мир разнообразен и обширен, но лучше не распыляться и выбрать что-то одно. Также важен факт конфиденциальности, я к примеру не хотела, чтобы кто-то из моих знакомых читал мои мысли, но была не против быть услышанной людьми, которых я не знаю, мне было так комфортнее. Повторюсь, выбирайте то, что комфортно для вас. Можно просто вести личный дневник бумажного формата и на этом успокоиться. Потому что итог—душевное высвобождение.

р. s. Писанина может понадобиться на первых этапах работы над собой. Далее вы прикиньте к этому процессу так, что сознание станет вашим другом.



## Вопросы

Начну со слов поддержки, потому что это очень важно. Скажи мне кто-то эти слова в начале моего духовного «ретрита» я была бы более спокойна.

«Вы не сошли с ума. С вами все в порядке. Все, что есть внутри вас, все, что вы испытываете—не плохо, не страшно, а нормально. Будет не просто, неприятно «оголять» то, что уже закрыто, брошено, оставлено в закоулках воспоминаний. Оно осталось там же, потому что не осознано. Возможно вы будете плакать, печалиться, уходить в себя, закрываться, что тоже нормально. Ну или же с легкостью отпустите все, что вас печалит, перевернув страницу к следующим словам. Если что-то не получается, не складывается—не торопись. Может это не то, что тебе нужно, или нужно время на то, чтобы все сложилось наилучшим образом. Поверить в то, что все наладится непросто, и в любом случае мы будем испытывать состояния стресса, неуверенности, убегать, падать, взлетать, что тоже нормально. Все приходит через собственный опыт проживания жизни. Даже то, что я пишу может выглядеть однобоким, ведь у каждой своя жизнь, свои устои и мировоззрение. Нацельтесь на свое, на свои раны, смотрите на себя со своей позиции».

Над собой мне приходилось работать в одиночку, и в начале я не могла понять, почему и откуда идут все мои внутренние состояния, в которых вообще не знала, как разобраться. Теперь я могу с уверенностью сказать, что все идет из детства. Люди, которые нас сейчас окружают и с кем мы испытываем негативные эмоции, ненавидим и злимся по непонятным причинам отражают нам наши не пережитые, непроработанные травмы из детства. Имеет место быть осадок из прошлых жизней, которые несут в себе энергии прошлых драм. Одно дело, когда человек действительно ведет себя неадекватно в реальном времени и мы злимся на него, но эта эмоция временная и как правило проходит спустя время.

Но что делать если ненависть к человеку пробирает просто на пустом месте и не проходит внутри нас? Как лучше себя понять? Как осознавать эмоции, чувства, состояния внутри себя? Как научиться честно смотреть себе в душу? Как простить и отпустить человека? Как простить своих родителей? Что сделать, чтобы раны душевных драм исцелились? В каком направлении двигаться? Что такое женское счастье для меня? Как понять свою женскую природу? Какое влияние имеет род на мою жизнь? Какой отпечаток оставили в моем развитии мои родители? На своем ли я месте? Что важно сейчас для меня? Мужчина? Карьера? Семья? Самореализация? Творчество? В каком направлении мне двигаться? Как определиться с целями и жизненно важными задачами? На эти и многие другие вопросы ответы вы найдете в следующих главах страницы книги.

## Сила рода. Наши предки

Род—это некий эгрегор, несущий в себе информацию людей всей вашей семьи, начиная с самого начала зачинателя, с кого началась ваша родословная. Люди—всего лишь носители этой информации, подобно сосуду, наполненной водой. На качество информации влияет то, как жили ваши предки и живете вы сейчас, какие ценности несли они в себе, что транслировали, как вели себя и поступали с другими. Иными словами, находясь сейчас в этой реальности если вы ощущаете внутри себя энергии не свойственные вам, словно живете не свою жизнь—значит вы несете старые энергии рода. В какое-то из поколений люди из нашего рода уклонились от истинных ценностей жизни, нарушив баланс своими нечестивыми поступками. Кто-то начал «ходить по головам», потому что нужно больше денег, обманывать, воровать, убивать, вследствие чего качество информации энергетического поля рода нарушилось, появились пробоины, через которые проползают «черные энергии». Само собой пробоины не заштопаются, поэтому выгодно продолжать род, поскольку каждый новорожденный—шанс на трансформацию энергии рода. Если нет детей, не получается зачать, люди в роду болеют, рано умирают, спиваются, увлекаются чем-то непристойным—это значит, что благости и энергии в роду уже не осталось, также как чистой воды в сосуде. Этому всему присуще слово—карма, к этому же относятся бумеранг, причинно-следственные связи. И ни к чему ругать матушку судьбинушку за то, что у вас несчастье и все в жизни не очень, как бы там ни было все действительно зависит от нас самих. Меня бесит эта фраза, но это жизненно, это факт.

При рождении мы получаем энергию рода, то есть то, с чем жили все предшествующие поколения. Благостная энергия позволяет расцветать еще больше, противоположная ей—разрушает. Мы с этим ничего поделать не можем, но можем через осознание, принятие, прощение пропускать через себя присутствующие томные энергии рода, тем самым трансформируя и увеличивая благостную энергию внутри себя, и вокруг в будущем. Выбор есть у всех. Те, кто не в силах справиться с задачами рода, не пытается и даже не думает о том, что можно измениться сильно страдает, получает раз за разом удары судьбы. Винить род бессмысленно, потому что весь род в тебе (т. е. энергия), получается ты ругаешь себя, злишься из-за этого, отсюда неприятие, нелюбовь, ненависть к себе и т. д.

Я ощущала в себе энергии вора, убийства, жестокости, алчности, горделивости, стыдливости, насмешки, хулиганства, азарта, непристойности, эгоизма, высокомерия, жадности, скупости, агрессии, самодовольства и т. д. Мне было страшно просто ощущать это внутри себя. Я могла быть где-угодно, но эти ощущения были настолько насыщенными в период 14–20 лет, что я чуть не сошла с ума. Потому что, что я такого сделала, чтобы чувствовать себя воровкой или убийцей? Ничего. Поэтому возникает вопрос: «Как мне принять в себе то, что не мое и то, с чем я не знаю как разобраться?».

Принять. Допустить мысль, что кто-то в роду был убийцей, наркоманом, психом, алкоголиком. Не злиться на них, за то какими они были и как проживали свою жизнь. Потому что мы не знаем какие у них были условия жизни, не знаем, что повлияло на их поступки, мы можем догадываться, предполагать, но все остается в прошлом. При этом не бороться с внутренними состояниями, которые хочется вычесать из себя, нужно постараться простить их всех внутри себя, если есть за что прощать. Хотя прощать всегда есть за что и просить прощение тоже не бывает лишним.

Узнавайте о своих предках, родственниках больше информации, потому что это те зацепки, которые помогут лучше понять свои внутренние состояния и проработать. Кто кем был, чем занимались, как жили, что о них известно, что говорят о них другие люди, как вы сами внутри себя их чувствуете. Представляя образ того или иного умершего, ныне живущего родственника, что внутри вас возникает? Какие эмоции нахлыывают? Убегаете вы или при-

нимаете этого человека? Если убегаете, то почему? Что в нем есть отталкивающего, и может это есть в вас, но вы это не признаете, не осознаете?

Также мы можем наблюдать одинаковые сценарии жизни родителей и их детей. Обычно люди этого не осознают, дети могут ненавидеть пьющую мать, бьющего отца, но впоследствии сами становятся таковыми. Вырастая пытаются воспитать детей другими, но что говорить о воспитании если все мы пропитаны энергиями. Слова, наказания, угрозы, манипуляции лишь вселяют страх в маленькое детище, а энергии, несущиеся наперед закладываются глубоко в подсознании, бессознательном и тонком. Получается замкнутый круг. Родитель продолжает жить в минусе, то есть в отрицательных энергиях, ребенок с положительного потихоньку тоже сползает вниз, потому что не может принять поведение и жизнь родителя, притягивая к себе негатив. Тем самым он будет жить с тем, что ненавидит, пока не наступит принятие и прощение. Это касается всего, что мы не можем принять в других людях. Нет принятия жизни мамы, сама будешь проживать такую жизнь, осуждаешь поступки других людей, не заметишь, как ведешь себя схоже с тем, что осуждала в других, или завидовала. Убегаешь от жизни, которую так сильно не хочешь, именно такую жизнь и получишь. Так устроено в этой реальности, без принятия одного невозможно принятие другого.

Сейчас популярна тема—чистка рода. Не по-своему, по чужому опыту хороших людей знаю, что этого делать не рекомендуется. Как я уже писала выше вся энергия рода в вас, вы с ней родились. Негативная энергия внутри вас и в роду не должна вас пугать, порчи, проклятия тоже если вам о них говорят. Скажи любому человеку, живущему в страхе: «На вас такая сильная порча...» он в это поверит, начнет искать волшебную пилюлю от снятия ее, чтобы жизнь стала радостнее, благоднее, а умные люди на этом заработают деньги. Эдакий «духовный маркетинг». Я за всех не говорю, может действительно есть прирожденные целители и маги, но это уникальные люди в единичном количестве. Уж простите, половина населения целителями быть в такой гуще неосознанного мира... Негатив—это сила, которую необходимо трансформировать внутри себя. Нам самим! Не ведунья, не колдунья в этом будет участвовать, только мы сами. Пишу снова—через внутреннюю работу, самоанализ состояний, чувств, через принятие и прощение себя и тех, кто причинил боль косвенным, прямым образом.

Советую почитать книгу Ксении Меньшиковой «Сила рода—тайна женщины». Как всегда, она попала мне в самый нужный момент, тогда сгустки непонимания и несвязности стали более четкими, направление работы над собой более глубоким. Не страшно, если вы не поймете в каком месте находитесь в роду, главное иметь абы какое представление о предках. Ниже слова для обращения к роду. Будет хорошо если вы сами от своего сердца обратитесь к ним, потому что искренние слова залечивают и трансформируют энергии внутри вас во благо. Можно обратиться к определенному человеку если тот является вам во сне, вспоминаете может часто. Искренность и чувство внутри себя этого человека, всех членов семьи кого помните, знаете, перед кем чувствуете вину, хотели бы попросить прощение, выговорить какие-то слова выпишите в дневник, либо прочувствуйте внутри себя. Слезы—признак исцеления.

«Мой дорогой род, знаю о вас только на словах, о том, какими были ваши жизни. Мне жаль, что судьбы сложились у вас у всех не самым благополучным образом. Есть те, кто только родился и умер. Есть те, кто жил по чьим-то установленным правилам, угождая и прислуживая. Есть те, кто жил в насмешках и осуждениях. Есть те, кто жил, не отдавая дань уважения своей семье. Есть те, кто бил и унижал женщин. Есть те, чья жизнь осталась незамеченной, чьи творения остались «за бортом» жизни. Есть те, кто наложил на себя руки. Есть те, кто воровал и грабил. Есть те, кто лгал, врал и лицемерил. Есть те, кого убили, раскулачили. Есть те, над кем издевались, унижали и ни во что не ставили. Есть те, к кому относились хуже животного. Есть те, чьи жизни были прекрасными и счастливыми. Есть те, чьи сердца были наполнены любовью. Есть те, кто жил ради себя и ради других. Есть те, кто сумел отстоять свое право на жизнь и свободу выбора. Есть те, кто воевал и защищал нашу страну. Есть те, в чьих венах

течет верность, преданность, отвага, смелость. Есть те, кто уважал и почитал как себя, так и других людей. Есть те, кто смог раскрыть в себе заложенный потенциал и реализовать. Есть те, кто был слаб, кто был силен. Есть много разных жизней и много разных я внутри меня сейчас. Я принимаю жизни каждого вас, не осуждая и не критикуя я прощаю вас, прощаю себя и прошу вас простить самих себя. Моими глазами вы можете видеть, что все не зря, и то, что было в прошлом изменить нельзя, но в настоящем во мне есть вся ваша сила, вся ваша мощь, вся ваша храбрость, интуиция, воля, смелость, гибкость, во мне есть и страхи, и сомнения, во мне есть все, чтобы жить полноценную яркую жизнь. Я благодарю вас. Я прощаю вас. Я принимаю вас».

Сейчас вы живете такую жизнь благодаря вашим предкам. Вы не проживаете жизнь вора, жизнь отшельника, жизнь убийцы, жизнь мученицы, из которой не знаете выхода. Вы живете жизнь, которая реальна и в ваших руках, которая поддается изменениям благодаря получаемым знаниям и вашей мудрости.

## **Родители**

Родители, родители родителей, родители родителей родителей... Вытекающая из рода и основополагающая сила, которая закладывает фундаментальные «семена» для прорастания в будущем. Родители—это две объединенные силы женского и мужского начал, вкладывающих в зачатие и воспитание ребенка сформированные, усовершенствованные, полноценные силы. То есть и женщина, и мужчина изначально данные родом им энергии трансформируют в себе, раскрывают, совершенствуют, а затем, объединяясь в пару усиливают свои энергии, закладывая их в новое детище, которое в будущем разовьет их дальше. Если бы в идеале все совершенствовалось осознанно и быстро, мы бы приблизились к античным временам, где жили боги и богини.

Но мы здесь и у нас у всех свои внутренние травмы, блоки, зажимы, что-то не раскрыто, где-то утекает, распыляемся мы и т. д. Здесь важно осознать, что у ваших родителей тоже было детство, и у их родителей были родители с их воспитанием и т. д. Частыми проблемами являются—обида на мать/отца, зависимость от родителей, ненависть к ним, непринятие, требование от них внимания, заботы, будто они должны. И все конечно основывается на любви. Да, у них есть обязанности как родителей дать должное внимание, заботу, любовь, но они не волшебники, не благотворительный фонд по раздаче любви, родители—это просто люди, со своим багажом жизненных драм, путей, ошибок, выборов, действий. Мы не осознаем того, что зависимы от их любви, что от них мы требуем, будто они что-то недодали, потому в построении отношений мы либо жертвы, либо тираны, либо еще кто-то. «Меня не любят, меня не хотят, обо мне не заботятся, мне не дарят цветы, на меня не обращают внимания, мне не предлагают, меня не зовут, мной не интересуются, меня не хвалят, я вообще, как будто, никому не нужна», либо «мне все должны, я вся такая ахуенная, красивая, на меньшее не согласна, есть только я, только мои интересы, мне никто не нужен, я всё, а вы никто». Вот две крайности человеческого воспитания, через который должны пройти все. Кто-то проходит через осознание, а кто-то остается там же—либо тиран, либо жертва. В обоих случаях жить можно, люди и живут, добра наживают, а может бобра, кому как удобнее.

## **Мама и ее влияние на нашу жизнь**

Мать—это женское начало всех начал, то с чего все началось. Энергия Инь, принимающая и дающая жизнь. Женщина чье начало связано с Землей, потому нередко их сравнивают. Земля, также подобно женщине принимает семя и выращивает нечто большее, вкусное, плодотворное. Это касается не только рождения ребенка, это выражается в возможности преобразовать что-то простое в материальное, вкусное, большее. Это творчество, музыка, еда, это когда из ненужного сделать нужное.

Любовь мамы, ах, как же это тепло и нежно, ее грубые руки, проводящие по волосам, несут в себе поток любви и заботы, ее еда кажется самой вкусной на свете, хочется слышать ее голос, чтобы она позвала к себе, чтобы обняла, крепко прижав, чтобы звала к столу и говорила, что ты самая красивая, самая любимая и лучшее, что у нее есть... Хочется, чтобы это было в моей реальности, где я маленькая девочка и мамина любовь питает все мои фибры. В воспоминаниях я помню слезы, недовольство тем, что я делаю, критика, принуждение к домашним обязанностям, невыполнение которых каралось наказанием в виде запретов, ограничений, и вообще, сиди дома раз ничего не делаешь. Это жизнь, детка! Мама ассоциируется у всех с нежностью, а у меня с агрессивным пулеметом, которое сметает все на своем пути и неважно, что ты еще маленькая девочка, многого не понимаешь.

Сексуальность, принятие себя, любовь к себе все начинается в животе у мамы с момента зачатия. Тяжка участь тех, кто зарождается в диких условиях негатива и ненависти, нужно проделать невероятную работу над собой, чтобы жить счастливо и гармонично. Потому что в нас есть то, что есть в обоих родителях, и хорошее, и плохое.

Здесь ваша задача погрузиться во взаимоотношения с мамой, посмотреть со стороны, как вы с ней ладите. Какие она чувства в вас вызывает? Что вам в ней не нравится? Злитесь ли на нее или обижаетесь? Почему если да? Где корень вашей агрессии к ней? Почему вы считаете ее плохой? Почему не принимаете ее и не хотите идти на контакт?

Когда я осознала свое раздражение к ней, поняла, что раздражаю сама себя внутри. В психосоматике это выражается в сухости половых губ, зуд и дискомфорт. Смотрите на свои заболевания, изучайте психосоматику если есть интерес. Если вы довольно самокритичны и все воспринимаете остро, лучше информацию фильтровать, и постигать психологию женского счастья постепенно, да любую информацию поглощайте потихоньку. Все пойдет по итогу вам на пользу, но в промежутках можно сойти сума, я предупреждаю, потому что это реально так, когда ищешь ответы, работаешь над собой, мозговая активность не снижается, потому что обиду еще не разобрала, потому что зависимость надо проанализировать и т. д. Будьте внимательны к себе, к своим внутренним ощущениям, состояниям, мыслям и все получится. И конечно все прописывайте, проговаривайте.

Исцеление внутренней матери:

Представьте себя в животе мамы. Осознайте свои чувства, состояния, затем посмотрите на отношение матери к вам, отца, то как они относятся к друг другу, какая атмосфера царит в семье, ждут ли тебя. Если все мрачно, грустно и печально примите эту боль, поплачьте, выскажите маме, папе то, что вам не нравится, злитесь, ругайтесь, но вытащите из себя этот груз преткновений. Нам конечно хочется, чтобы мы были центром вселенной мамы, но постарайтесь посмотреть ее глазами на жизнь, которую она живет, что ее волнует, вдруг она также тоскует по той же любви своей матери, которая не смогла ее согреть, она может чувствовать себя ненужной, неважной также, как и вы, ведь не зря вы в этих энергиях. Поймите ее, примите, простите, согрейтесь сами, коль в ваших силах исцелить самих себя.

## **Письмо к матери**

Она горько плачет у березовых рощ, затаившись в глуши, где никто не найдет, но все равно ведь верит, что кто-то прибежит, обнимет и заметет все ее слезы, вскружит над облаками и подарит новые мечты в любовь.

"Прости меня, мама я не понимала, грубила и бесилась на тебя, потому что как, так можно поддерживать всех и не получить ни одной в ответ. А теперь, понимаю тебя? Ты всего лишь ищешь взаимность и теплоту, по которой очень сильно скучаешь. Твою душу не хотели понять, не слышали твоих желаний, затыкали рот, не баловали и тем более не звали с собой, не приглашали, ты, как и все хочешь простой человеческой теплоты. Теперь я понимаю себя в тебе. Когда ты всем с душой и сердцем, делаешь постоянно что-то, угождаешь, боишься переступить черту, боишься сказать нет, наглубить, боишься попросить, не решаешься, я, как и ты. Боюсь попросить то, что нужно, лучше сделаю сама, чем буду просить, лучше сделаю, чтоб наверняка не злились и не ругались, лучше уберусь, чтобы она не раздражалась, не разрешаю покупать себе, не разрешаю быть счастливее тебя, я как и ты для других больше, чем для себя, я как ты мечтаю, но варюсь непонятно в чем. Как это исцелить? Или уже исцеляется? Злитесь на маму и самой стать такой, как она и злитесь на себя не замечая этого. Я не принимаю ее естественность, ее взъерошенные волосы, голубые глаза, в которых океаны я смотрю в ее глаза и мне хочется плакать, потому что в них тоже много боли и неоправданных ожиданий. Я ожидаю, что она перестанет пить и станет счастливее, а она ожидает, что я нарожаю детишек и выйду замуж.

Мы взаимно заботимся о том, что нужно было бы изменить в жизнях других и не находим сил, чтобы изменить свою, потому что в других верим больше, чем в себя. Какая ирония мама! Это спасает от ответственности жить жизнь, которую нам хочется, мы делаем то, что нужно, боясь заглянуть туда, где что хочется мне. А где хочется мне? Где моя жизнь и мои желания? Получается я борюсь за то, чтобы ты стала счастливее и неосознанно помогаю тебе, будто ты не справляешься. Но тебя не нужно спасать и вытаскивать из этой лужи, потому что ты сама. Ох, мама—это так много на самом деле. Мне так жаль, но я благодарна за всю проделанную внутреннюю работу. Я просто хотела, чтобы ты была счастливой, чтобы выбралась из несчастья, чтобы у тебя были деньги, чтобы ты покупала себе все чего хочешь, чтобы улыбалась и обнимала меня при встрече, я хотела видеть в твоих глазах принятие и признание, но эта гонка бесконечная и непонятно, где финиш. Ты бежишь к тому, чтобы сделать счастливой подругу, чтобы она не плакала и успокаиваешь ее, я пытаюсь сделать счастливой тебя, утешаю тебя, делаю что просишь, в надежде, что ты изменишься". Ищу того, кто утешит меня, и чтобы его утешали также как меня и т. д. боже какой бред. А что тогда делать?

Отвечаю ли я по-настоящему за счастье матери? Могу ли я на самом деле изменить ее жизнь? Почему я отвечаю не за свое счастье, а за чье-то еще? Как отделиться от всего этого? Может это реально связано со страхом ответственности за свою жизнь? Плачут все, трудности есть у всех, но нужно ли погружаться в лужу боли из-за этого? Почему мы обращаем внимание на боль, а где счастье и радость? Почему, когда обнимают кого-то мы страдаем? Потому что нас так не обнимали. Почему, когда видим щедрость мужчины к своей женщине страдаем от того, что нас так не балуют? Почему мы не умеем радоваться за других и из этого наполняться позитивом? Почему счастье других отзывается болью? Почему радость в глазах близких отзывается завистью? Почему в хорошем мы обязательно найдем плохое? Почему мы ищем это плохое и печальное? Почему успех других вселяет в нас страх и зависть? Почему ревность становится главной проблемой в отношениях? Почему постоянно внутри зудит и раздражает от счастья другого, а несчастье другого радует? Почему нас радует печаль других и их все-ленская боль? Почему мы варимся в этом? Мы ведь тоже можем выбрать быть счастливыми, радостными, прыгнуть в одну упряжку к тем, кто счастлив и транслирует позитив? Почему мы связываем себя узами крови и боли? Слезами усыпаны все наши ночи. Где позитив? Почему я постоянно выбираю грусть, замкнутость, закрытость, печаль, боль, почему не позволяю расслабиться, пошутить, посмеяться, быть собой, кричащей, свободной?

Кто я, когда свободна и расслаблена?

## **Отец, его влияние на нашу жизнь**

Отец—дающий семя, активная энергия силы Ян. Защита, безопасность, забота уверенность, вера в себя, реализация желаемого происходит через отца. Желанность, привлекательность женщины, ее величие, благородство, восхищение и радость жизни зависят от отца.

Он дает возможность прорасти, либо не дает, забивая голову ограничениями и руганью. Тебе нельзя, ты слишком много хочешь, не проси пока не заслужишь, работай, учись, хватит, оборзела. Критика, осуждение, унижение пагубно влияют на маленькую девочку, так она учится быть удобной, недостойной, тяжело работающей, несчастной, вся зашуганная, зажатая и скрытая от всех. Так поступают неуверенные в себе мужчины, боясь, что женщина станет лучше него, реализованнее, радостнее, счастливее, такие мужчины не знают, что такое истинная женская ценность, потому с раннего детства учат быть наравне с мужчиной, т. е. с его незрелым внутренним ребенком. В него не верили, не поддерживали, не видели в нем силу, не возвращали мужественность, не хвалили, не видели его потенциала, потому он воспринимает женщин, как врагов. Обижается, ругается, проявляет недовольство в ответ на желания женщины, не помогает, раздражается, когда другие счастливы без него, особенно если его женщина

на позитиве его это бесит, и он как можно скорее собьет с ее головы нимб, будет запрещать, не выпускать, ограничивать, может избивать и унижать, запретит ходить на работу и общаться с людьми, но при этом не даст возможности реализоваться, и тем более денег. Такому мужчине выгодно держать при себе женщину хуже, чем он, таким образом он чувствует свое превосходство над ней.

Вот почему мы затыкаем себе рот, позволяем пренебрегать собой, использовать нас, считаем себя недостойными, худшими, не верим в себя, ограничиваем, ругаем себя и продолжаем критиковать неосознавая того сами, продолжаем нести эту лепту детского отношения к нам отца, словно по-другому и быть не может. Точнее мы видим у других счастье, радость, тоже так хотим, но не можем разрешить и идем дальше по жизни все в том же рванье. Но дорогие, так нельзя! Я хочу, чтобы мы боролись за свое счастье, задавались вопросами о себе, жизни, чтобы мы спрашивали себя чаще чего хотим и точно ли то, как я сейчас живу меня устраивает. Я хочу быть счастливой, и хочу, чтобы каждая из вас пышала и цвела, независимо от мужчин. Хочу, чтобы вы исцелились, простили, отпустили и возжелали свою жизнь так, словно никогда не жили.

Если хотите высказать ему что-то, пишите. Феминистками и лесбиянками становятся неспроста. Где-то глубоко лежат скрытые бессознательные установки, обиды, обвинения, претензии. Ты не такой, как мне нужно, ты недостаточно делаешь, ты не успеваешь, тебе не доверишь, все разрушаешь, ты безнадёжный, обижаешься, почему не защищаешь, не обеспечиваешь, почему дверь не открываешь, руку не подаешь, на свидания не зовешь, не покупаешь ничего... Вступая в очередные отношения не забудьте присмотреть за тем, как вы относитесь к мужчине, что говорите с ним и без него о нем. Жалуясь на мужчину вы забираете его силу, тем более при других. Мы хотим, чтобы он был идеальным, лучше, чем папа, сопоставление противоположности отца. И как только что-то похожее проявляется, начинаем пилить, мы убеждаемся в том, что он не идеален и в принципе становится похожим на отца, поэтому, что терпеть надо расстаться, потому что он уже не устраивает. Ищем вариант лучше, но не находим, натываясь на одно и тоже и срабатывает установка «он такой же, как и все, нормальных не осталось». Покопайтесь внутри где не можете принять отца, что не нравится в нем. К сожалению, так устроено в этой жизни, пока не сдашь экзамены на учебу не поступишь, права не получишь, на работу не устроишься, так же и во внутренней работе пока не простишь и не примешь отца внутри себя, доступ к лучшему будет закрыт.

Исцеление внутреннего отца:

Папа, я хочу быть счастливой и делать то, что мне нравится, я хочу сиять, порхать, цвести и не увядать, пожалуйста позволь мне быть счастливой, разреши мне реализовать все чего мне хочется. Не заставляй больше делать то, что не в моих силах. Прости, я не могу оправдать твоих ожиданий: работать по той профессии, на которую вы меня обучили; выйти замуж, родить детей; зарабатывать деньги и обеспечивать себя; построить свой дом; получить права и купить машину; завести много друзей, чтобы было кого приглашать; улыбаться, тогда, когда не хочется, но нужно; читать то, что мне неинтересно; бежать к тебе при первой угрозе за непослушание. Прости, но я хочу жить своей жизнью, строить свои мосты и кататься на качелях сколько бы мне лет ни было. Рисовать, петь, танцевать, гулять, смеяться, просто лежать, читать, писать, сочинять, жить в кайф. Не заставляй меня пожалуйста жить по-твоему сценарию жизни, позволь мне дотянуться до своих мечтаний.

Для внутренней гармонии важно примирить внутри себя обоих родителей, а до тех пор вновь и вновь будут внутренние конфликты, бескомпромиссность, повторяющиеся уроки, одинаковые отношения, ничего в жизни не изменится пока внутренний уровень осознанности будет на том уровне, который передали при рождении. Смотрите, наблюдайте, анализируйте, принимайте, отпускайте.



Я внезапно поняла, почему мне не удавалось жить свою жизнь. Все эти годы внутри меня бушевали две противоположные непримиримые существа—мама и папа. Бесконечно конфликтующие, молчаливые, все держат в себе, а потом как ураган все сметают в один миг, не делятся, не поддерживают друг друга, вечно недовольные, злые, невзаимопонимаемые, живут, как чужие люди, огрызаются, раздражаются, делают с позиции—я должен/я должна, о любви и заботе даже речи быть не может, они ругаются, дерутся, потом не разговаривают месяцами, критикуют, осуждают и бросают в огонь то, что ценно для него/нее, они отчаянные, гордые, безрассудные, во всем делают виноватым другого, и обязанным, сметают все со своего пути, ну и какой Бог возжелал построить счастье из такого исчадия ада спрашивается? Очень выдержанные и терпеливые люди оказались мои родители, они 25 лет вместе, живут спина к спине, помогая друг другу, дом какой построили, детей вырастили, все в достатке, теперь счастье ковать нужно.

Ну не хватило нам любви в детстве, заботы, внимания, настолько, что теперь к родителям идти не хочется. Но вы и не обязаны их любить, пылинки с них сдувать, словно что-то им задолжали, если вы так чувствуете, мол должны—это энергия рода, просится на исцеление. Вам подарили жизнь, вы не обязаны ничего возвращать, отдавать дань какую-то, большим счастьем для родителей станет ваше собственное счастье. Не бегите к родителям, не пытайтесь заслужить у них любовь, признание, не нужно выдавливать из себя не весть что, лишь бы обратили внимание, лишь бы позаботились, полюбили— детский лепет. Может оно вам уже и не надо? Вы просто привыкли к тому, что нужно заслуживать, добиваться, вымаливать, что вы должны, обязаны кому-то, чем-то, помогать обязательно нужно, выслушивать и т. д. Может это все уже не работает и вы на самом деле давно свободны? Больше никто не запрещает, дороги открыты, мечты реализуемы, вы сами стали взрослым, способным человеком, который достоин всего самого лучшего, того чего он хочет. Может вы уже стали тем, кем хотели и счастливы, но внутренние голоса родителей продолжают сбивать вас с пути, а вам нужно их просто отпустить, сказать ладно и продолжить жить свою жизнь? За вами уже не стоит строгий родитель, контролирующий ваши действия, вы сильны настолько, чтобы ответить обидчику, принять критику, защитить себя, вы осознанны уже настолько, чтобы реализоваться в том, что вам интересно. Вы уже выросли, созрели настолько, чтобы создавать и ковать свое счастье. Вы уже наполнены, вы уже самодостаточные, любимые и поцелованные Богом, вы уже солнечные дети, вы уже прекрасные, привлекательные, целостные, творческие, изобильные, роскошные, сексуальные, вы уже такие, какие есть и с вами все в порядке.

## **Уважение родителей**

Мы не умеем ценить то, что нам дали с рождения, мы не видим реальных усилий, вложенных ими, если мы еще не стали родителями, нам не понять того, через что они прошли. Сами пренебрегаем, плохо относимся или вообще забываем про них, многие агрессивны по отношению к родителям и продолжают жить в непросщениях. Разве нам понравится такое отношение со стороны близкого, или ребенка? Не понравится, еще истерику закатим за неправильно высказанное слово, и не таких женщин встречали. Надо посмотреть на жизнь глазами матери, хотя бы попробовать и понять ее в своем сердце, глазами отца увидеть мир и тоже постараться понять.

Тяжело, нет денег, трое детей, еды не хватает, дом строить надо, машину купить нужно, в больницу сходить, в школу отвезти, на работу пойти, еще и за хозяйством следить, столько всего, столько дел, и все нужное, одно зависит от другого. Детей оставлять не хочется, они плачут за ними нужно смотреть, но нужно на работу, чтобы прокормиться, надо в поле, чтобы еда была, сено было, мясо было, молоко было и т. д. Это я сейчас спокойно могу сказать, что

можно по-другому, а тогда не было таких возможностей, как сейчас, все доставалось очень тяжелым трудом, и как тут не впасть в отчаяние, как не устать...

И скажите, неужели ваши родные, близкие не достойны вашей любви, понимания, а кто-то там из подворотни, непонятно где, откуда и когда появится достоин? Вы ведь думаете, вот его то я буду любить, вот им покажу, для них сделаю, а для других нет, но с чего вы взяли, что будет именно так, как задумали? Что они/он сделали для вас, что уже являются особенными, избранными и достойными? Родители хотя бы поставили на ноги, вырастили, помогали, чем могли, да они многого не знают о нас, нашей жизни, может и не узнают, они не интересуются нашими чувствами, и может уже так далеко от того, куда дошли мы, но разве этого мало? Разве они не заслужили нашей благодарности и уважения? Это реальный и бесценный труд обоих родителей, которые работали на нескольких работах, не спали, и не успевали толком отдохнуть, но в какой-то степени поставили на ноги. Может не у всех так, но у меня сейчас именно такие ассоциации, и мне хочется постараться раскрыть свое сердце для близких, тех, кто рядом сейчас. Родители не лезут в мою жизнь, не спрашивают и не интересуются, иногда я чувствую, что сестре, с братом отдается больше любви, где-то внутри задевается, а потом прощается. На самом деле это не они неблагодарные, а мы. Мы обесценили их труд, их вклад, внимание, заботу, любовь, мы включили режим пренебрежения и хладности по отношению к ним. Давайте включим режим принятия, смирения и прощения? Они куда более достойнее, чем мы можем представить.

### **Что значит жить не свою жизнь?**

Всем знакомо чувство, когда мы выбираем не то, что хочется, а то, что нужно, удобно и выгодно. С детства мы учимся перенимать у родителей, ближайшего окружения их привычки, установки, желания, смотрим и повторяем за другими. Либо родители приучают с детства к сравнению себя с окружающими, мол другие лучше. Так мы учимся жить не свою жизнь, выбираем тот путь, который проложен, пройден кем-то другим, выбираем людей, которые якобы безопасные, так сказали родители, либо вообще остаемся одни, потому что недостачны выросли до их уровня. Смотрим за тем, как живут другие и пытаемся влезть в их сценарий жизни, повторять за ними. Сначала повторяем у школьных друзей, смотря на то чего у нас нет в отличии от них, потом в колледже, на работе, у друзей пытаемся перенять жизнь, и что вы итоге? Мы думаем, что счастливы, но так ли оно? Подметила свою шаблонность жизни, посмотрела со стороны на свои желания, свою жизнь, на себя, осознав, что я настолько ограничена потолком жизни других людей, что мне стало и радостно и печально.

К примеру, мои родители едят определенные, установленные для них продукты, за ужином на столе точно не увидишь пасту, они никуда не выезжают, покупают одежду раз в год (зимой, а летом в деревне и так сойдет, мол все равно никуда не выбираемся), либо по необходимости, у них свой круг общения, домашние заботы, хозяйство, сено, картошка, огород. Моя сестренка покупает адреналин, ест ролтон, суши и пиццу, заказывает всякие шмотки из интернет-магазинов, гуляет, купается и тоже пытается как-то разнообразить свою жизнь. У брата свои личные драмы из энергетиков, кофеина, работы, и якобы девушки друга, которая страдает из-за парней, а он ездит к ней в Пермь, чтобы поддержать. Моя подруга тоже живет своей жизнью мечтами о богатом парне, своей студии по косметологии, налаживает связи, общается, ходит на spa, ухаживает за собой, стремится к счастью. И я, будучи в их окружении пыталась влезть в их поток жизни, есть то, что они едят, ходить туда, куда они ходят, ездить потому что они так делают, знакомится с людьми, потому что так надо, какая ирония! А мне все это и не нужно. Я хочу по-своему! Говорить о своих желаниях открыто и не бояться осуждения. Я хочу внутренней свободы от чужих голосов, мнений и установок, я хочу быть выше всех этих

ограничений. В наших силах встать в центр своей Вселенной и прокричать «Я хозяйка своей жизни и я выбираю!».

## **Секрет счастья женщины?**

Исцелить своих внутренних родителей, свое детство. Я уже много раз писала о том, что все идет из детства. Мне хотелось бы передать глубину своего понимания и осознания каждой из вас, хотелось бы помочь и сказать, как это, но вы сможете исцелить раны, боли только через чувствование себя, через разговоры с самой собой. Может вам поможет психолог разобраться с внутренними застоями, у меня не было такого опыта, потому я в этом не советчик. Хотя если вы читаете эту книгу, думаю вы настолько осознанны, чтобы разобраться со всем сами.

Секрет счастья прост—живите своей жизнью, любите, делайте то, что вам нравится. Раньше меня бесила эта фраза, я не понимала, как это жить своей жизнью, любить, заниматься тем, что нравится. Почему бесила, потому что я плавала в бездонной чаше негатива, неопределенности, безысходности, куча чужих голосов внутри, установки, сомнения, страхи, я буквально умирала от внутреннего хаоса. Направляйтесь внутрь себя, и вы найдете все ответы.

Видение моего счастья—быть собой, когда вы независимы, открыты, спокойны и просто радостны. Это не значит, что вы летаете где-то в облаках, вся в роскоши и в розово-ванильной глазури, нет. Возможно во внешней реальности ничего и не изменится в процессе внутренних работ, вы не станете богаче, лучше или каким-то супер-человеком, вы просто станете собой, настоящей, спонтанной, искренней, и чуточку счастливее.

## **Что такое любовь?**

Любовь не то, что пишут, не то,  
что вешают тут и там...

Любили ли меня? Нет. По крайней мере я об этом не знаю, не чувствую внутри себя. Сегодня утро 29 июля, пятница 2022 год, началось с вопроса «Что такое любовь?». А ты знаешь, что это за чувство, состояние? Может она разная для всех? Знаешь ли ты как это смотреть на себя с любовью и теплотой? Я не знала, только узнаю сейчас, изучая этот вопрос.

Мы знаем, что такое критика, пренебрежение, осуждение, унижение, неприятие, оскорбление, когда ты пустое место, когда ты недостойна, неуверенная, не веришь в себя, все на тебя косо смотрят, обижают, задевают, не считаются с твоими чувствами, не отвечают тебе, игнорируют и т. д. Думаю любовь—это противоположность всего неприятного. Когда за твою оплошность тебя не ругают, не пилят, а принимают как есть, прощают, позволяют ошибаться. Когда за твой вес тебя не критикуют, не пытаются изменить. Когда тобой интересуются, заботятся о тебе, о твоих потребностях. Когда ты становишься важной, нужной и востребованной. Когда тебя не пытаются заломить, ограничить, а наоборот дают почву для развития. Понаблюдайте за своими ощущениями, как это когда на вас не орут, когда вы сами в себе видите любовь, когда сами к себе начинаете относиться из внутренней теплоты с пониманием, теплотой, заботой. Когда вам хочется себя радовать, позволять, принимать, согревать. Когда критика и слова других уже неважны, их мнение загоняется под плинтус, а вообще в идеале прислушиваться к своему внутреннему голосу.

## **Как отличить свой внутренний голос от других**

Послушать слова каждого из них. Любые мысли, которые есть в вашей голове необходимо выписать. Когда вы пишете, зрительно видите на бумаге слова, в потоке которых и приходят озарения, прояснения. Так вычищаете один за другим, прислушиваетесь, отпускаете, а может прощаете кому-то что-то. Ум—двигатель мыслительной активности. Его развитие происходит на фоне родительского воспитания, и конечно если ребенка пугают, запугивают, ограничивают, наказывают его ум становится нестабильным, защищающимся, ограничивающимся тем, что есть, мир внутри развивается с размером в спичечную коробку, любой предпринимаемый шаг будет опасным, и лучше спрятаться, никого не видеть. Ум боится, проявляет неуверенность, не рискует, стоит на месте, это похоже на маленького ребенка, которого сильно напугали и теперь он не хочет никуда и ни с кем. Есть душа и я так понимаю она общается с нами через внутренние ассоциации. Пролистываются кадры, воспоминания, люди приходят на ум, если что-то забыли мы видим кадр чего-то плохого, страшного, можем видеть моменты из детства, период зачатия, бывшие взаимоотношения, с родителями конфликты, с друзьями что-то и т. д. С одной стороны, все, что есть в нашей голове имеет значение, с другой стороны—утомительно. Так необходимо приучить свой ум анализировать приходящие картинки внутри, ассоциации, таким образом ум станет разумным, мудрым и вы начнете лучше себя понимать, объединяя их в единство. И теперь вы не бушующий вулкан, а человек, который слышит себя, слушает и стремится к самосовершенствованию.

## Ответственность за свою жизнь

Обвинение другого в том, что тот не исполняет ваши желания, не спрашивает, чего вы хотите, вы сидите и хотите, чтобы за вас все сделали, а когда не делают злитесь, разочаровываетесь, обижаетесь. Знакомо? Проанализируйте свое поведение с другими людьми, свои мысли, как вы думаете о других людях? Чего вы хотите от них и ждете?

Я сидела и думала о том, что реально произойдет какое-то чудо и моя жизнь изменится, вдруг появятся деньги на реализацию желаемого, что спокойно буду творить и заниматься любимым делом. Ожидала от других реализации моих желаний, чтобы они захотели позвать меня с собой, пригласить куда-то, но как только я начинала думать о том, что я вложусь и буду ответственной за проведение мероприятия мне не хотелось звать этих людей и вообще делать что-либо для них или с ними. Тогда с чего бы им хотеть быть со мной и что-то реализовывать? Чтобы в конце, где я получу желаемое просто ушла и оставила их? Нужны ли им такие друзья, как я? Ведь получается мои отношения с людьми складываются на основе реализации моих желаний, я ожидаю, что с помощью них получится исполнить желание, но в этом нет искренности, желания, общения и взаимности. Кому захочется быть с человеком, который за человека его не принимает? Зачем идти к людям если к ним на самом деле нет чувств и интереса? Вот и делай выводы.

Найди в себе столько силы, чтобы стать независимой от людей, чтобы строить отношения с взаимностью, а не с позиции выгоды, чтобы твои желания стали только твоими, и ответственность за их реализацию лежит на твоих плечах. Если кто-то помогает тебе, исполняет твои желания, дарит подарки, заботится и ухаживает значит ему так хочется, нравится, а не потому что должен или хочет что-то получить. Так и мы женская половина человечества любим, заботимся не потому что должны, заставляют, а потому что нам хочется. Слова должен/должна заменяются на—взаимость. Нам никто ничего не должен, мы тоже никому не должны, действуют чувства любви и нежности, когда мы выбираем идти с кем-то по жизни. В идеале знать свою часть ответственности если вы жена, и знать об мужской ответственности, чтобы не было дисбаланса. Но пока вы не замужем—вы свободны и ни перед кем не несете ответственность, вы не должны отчитываться перед ухажерами если не хотите, объяснятся, где пропадаете, чем занимаетесь, или не занимаетесь, тем более перед родителями. Вы вольные птицы, не пытайтесь сковать себя чем-то не принадлежащим вам раньше времени. Спросите себя: «Что значит взять ответственность за свою жизнь, желания, мечты, за все, что мне хотелось бы?».

## Как начать ценить свой труд

«Научитесь себя благодарить» популярная фраза, но не все знают, что перед тем, как почувствовать благодарность к своим действиям, необходимо найти корень неблагодарности и обесценивания.

Вся моя комната была обклеена рисунками, которые я рисовала в течение двух лет. Они все очень красивые, разные, приятные. У меня была собственная мини галерея. Ко мне иногда заходили люди, увидев картины кто-то восхищался, а кому-то было все равно. Я просыпалась в пространстве вдохновения и творчества, мне нравилось и хотелось, чтобы это нравилось другим людям, особенно родителям. Я искала в их глазах признание и гордость за такую талантливую девочку. В один прекрасный день, в день семьи, любви и верности, я поздравила отца, на что он не ответил взаимностью. «А меня поздравить? А тебя что поздравлять? У тебя ничего нет, семьи же нет у тебя?». Действительно подумала я, у меня ничего нет... Злая и со слезами на глазах я бросилась к себе в комнату, какая ирония разозлилась на отца, но гнев вышел на картины. Я сдирала одну за другой, нещадно всхлипывая от собственной неполноценности. После такого срыва я уж явно не ожидала услышать: «Молодец, все обои содраны теперь». Хотя обои не сильно повреждены, может они не нашли слов, чтобы сказать что-то еще, спросить вообще, что случилось. Но кажется хладнокровность у нас у всех в крови.

Непросто, иногда нереально оценить свой реальный вклад, труд, сказать: «Вау, я такая молодец, у меня получается». Ценность своих действий и вера в себя противоположность обесценивания, неверия и самокритичности. Почему то, что мы делаем в детстве, не ценится родителями? Потому что это не соответствует их ожиданиям, если ты делаешь что-то, что не похоже на них, неуверенные родители заставят делать то, что считают нужным, уверенные и открытые миру позволят развиваться в том, что получается, потому что интересно. Еще одна причина почему мы живем не свою жизнь. Даже если я вижу успех у других в сфере творчества, то мне тяжело поверить в свой успех, поверить в то, что у меня получается хорошо, и это может нравиться людям. За всем за этим я выбираю бездействовать, появляется куча комплексов, продолжаю обвинять родителей в том, что это они виноваты в моей нереализованности. Это удобно не делать и продолжать сидеть на одном месте. Ваш труд не заметят пока вы сами не примете его, как нечто ценное и приятное для вас, пока вы продолжаете оглядываться на мнение родителей и их выбор за вас, что лучше.

Понимаете, какая штука, теперь мы уже реально выросли, и они больше не несут ответственность за то, что нам интересно, они ничего не могут сделать, в голову к нам они не залезут, молить о прощении тоже не станут, нам уже не нужно, чтобы они нас прощали и делали, что-то для нас. Мы сами все можем, просто делайте действительно важное для вас и цените за то, что получается. Не критикуйте за то, что не получается. Ну и Бог с ним, что не получается. Вы ведь не сверх универсальный человек, всего понемногу, да и умеете. Боже какое облегчение, когда вы осознаете свои способности. Прикиньте да, вы умеете шить, рисовать, петь, танцевать, разбираетесь в кулинарии, умеете заботиться о других, слышать о потребностях других, вы мать, вы жена, вы специалист в какой-то области, умеете из бисера плести, создавать уют дома и сохранять порядок, знаете какая мебель куда подойдет, вы чувствуете, как нужно, вы знаете, как нужно, даже факт того, что вы умеете вязать и имеете большое терпение, усидчивость как прекрасно! Я к примеру, для шитья и вязания усидчивости не имею, но могу писать за ноутбуком целый день или рисовать. А иногда мне вообще ничего не хочется делать, я просто существую и реально не обязываю себя ничем. Вы умеете то, чего не умеет никто. Даже если рисовать умеет все, у вас все равно будет своя техника, своя чувственность, свое видение.

На всю жизнь запомнила слова хозяина кофейни, в которой я некогда работала:



«Это твое видение, это ты выбираешь, что нарисовать, неважно срисовала ты или нет, это твои чувства, какими цветами и как раскрасила тоже имеет значение. Это часть души, которая выбирает, как ей проявляться в этот мир».

## Здесь и сейчас

Встречу того самого и начну любить, вот будут деньги начну делать, когда появится мужчина займусь собой, творчеством, вот тогда моя жизнь изменится, я стану лучше, только его буду любить, другие не достойны моей любви, вот появятся люди, которые оценят мое творчество, тогда я начну творить, танцевать, создавать. Вечное ожидание заоблачного чуда... Почему вашей любви достоин только кто-то один, вашего творчества только достойные, избранные люди, вашего пирога только определенные люди? И где они эти достойные, избранные? В голове? А в реальности конечно те, кто недостоин и не стоит вашего внимания. Так если эти люди вокруг вас постоянно, и вы среди них, может не сильно и отличаетесь от них? Почему вы решили, что они недостойны вас, вашего времени? Получается, что большая часть энергии концентрируется не на том, что есть, а на том, чего нет и хотелось бы: на идеальных, лучших людей, достойном партнере, принимающем окружении и искреннем, чтобы прям классно было. Мечтать не вредно, вредно утопать в мечтаниях, не принимая реальность, тем самым упуская «момент здесь и сейчас». Во многом сидит реакция и восприятие реальности глазами маленького ребенка, у которого детство было не ахти и хотелось убежать, и он убежал в свои иллюзии, для него это было безопасно, потому что по-другому не получилось бы.

Сейчас время выходить из иллюзий и самообмана, посмотреть на реальность и постараться ее принять через прощение за то, что было, не нравилось, разрушало вас. Время исцеляться, потому что без принятия своего прошлого, настоящего невозможен переход в будущее, в лучшее, которое хочется. А еще лучше осознать, что может все не так и плохо, ведь все страдания от нашей больной головы, которую необходимо вовремя разгрузить.

С момента здесь и сейчас вырывают именно мысли, которые зачастую в прошлом. С бывшими, с родителями, о упущенном, а вдруг было бы иначе, поступив я по-другому, а вдруг сложились бы отношения именно с ним, нужно было просто повести себя, как нужно было ему, а может нужно было остаться на той же работе, не уезжать из города, может я могла бы найти другой способ, может еще чуть-чуть и кто-то появился бы, ах, если бы меня любили родители, заботились нужным образом, были бы более мягче, ах если бы...

Да, ах если бы, но вы поступили так, как поступили, с вами обращались так, как обращались и другого не было, вы ушли, потому что так решили, оставили кого-то, потому что так надо. Постарайтесь найти самодостаточность в своих решениях, выборе, по итогу они все сделали вас сильнее. Если вы не ощущаете эту силу, посмотрите может вы видите в себе слабую девушку, немощную, не находитесь ли вы в позиции жертвы, смотря из жалости на свою жизнь? Почему вы так себя видите? Это точно ваше видение? Это точно то, как вы себя чувствуете по настоящему? Кто вас сделал слабой и беззащитной? Кому было выгодно подавить вашу силу?

У вас есть достаточно сил и намерения, чтобы обратиться к своему центру, который источает самость и цельность... Взрастите в себе эту мощь, крепость, мудрость и возвысьтесь над всеми обидчиками, сокрушителями, разрушителями, дабы их слова, поступки, намерения, отношение к вам превратилось в ничто, словно комар пытается укусить крепкое дерево.

## Благодарность

за все, что было...

За окном проливной дождь,

ах, как мне нравится эта бьющаяся свежесть

из открытого окна, расстилающаяся по всей комнате.

Глава подстать атмосфере сумрачной ночи,

укутанная в плюшевый халат пишу для тебя мое солнце.

Детство, родители, друзья, знакомые, мужчины, женщины, дети, бабушки и дедушки, сыграли роли в первой главе твоей жизни. Понимаешь, ты ненароком стала главной героиней своей жизни, разве не мечтала? Все произошло, как в кино, в нужное время, в нужном месте. Если спустишься в зрительный зал посмотреть на свою историю жизни первой части, поймешь, что все было нужно. Для чего? Я знаю для чего было нужно мне, может в этих строках ты найдешь себя, а может найдешь ответ внутри для себя самой своей.

Я просто Анжи и моя жизнь не пушистый, ласковый зверек. Ирония в том, что я не принимала свою жизнь в очень многих моментах, будто она соткана из большого кол-ва провалов, ошибок, запалов и неверных шагов. Много боли, разочарований, несчастий, страдания, слез, ненависти, агрессии, злости, неприятия, недоверия, неуверенности, ожидание подвоха, поиск чего-то несбыточного, погоня за чем-то заоблачным, за деньгами. В этой главе жизни нет ничего хорошего, это правда, но есть вера в следующую счастливую главу. А сейчас я благодарна за то, что стала мудрее, централизованнее, счастливее, спокойнее, чуть больше собой, свободнее, стала мягче к себе относиться, правда я начала больше есть, чем обычно, но это не так страшно. Хотя бы успокоился внутренний хаос, я больше не спорю, не осуждаю, не критикую, не злюсь на себя, по крайней мере не чувствую агрессии, будто вулкан сменился на тихую гавань. И знаешь в реальности я ничего не достигла, не стала кем-то, у меня нет друзей, близких друзей, есть знакомые по праздникам, и родители, которые живут своей жизнью, а я как что-то пересекающееся с ними, у меня нет работы, нет денег, я ни в чем не преуспела, семьи нет, машины своей нет, и как будто все это шаблонно, требует общество, но у меня этого нет, по крайней мере пока что. Потому здесь я хочу подметить важность внутреннего составляющего, без гармонии в которой нормальную жизнь не сваришь, я не смогла. У меня есть мечты, цели, желания, но я понимаю идти во внешний мир с громом внутри, испепеляющими молниями не получится, да и что там создавать если вся энергия концентрируется на том, что не нравится, не подходит и все не очень. Много в себе нужно осознавать, принимать, анализировать, раскрывать, открываться, заштопывать боли, раны, прощать, отпускать, исцеляться и учиться любить, принимать, благодарить. Посему я благодарна за то, что за целый год внутренней работы над собой я стала чуточку лучше, свободнее.

## Осознанность

### Сила, которой мы поклоняемся

Разреши себе быть собой, настоящей,  
той, которой ты являешься.

Женское счастье зависит от того, какой у нее отец. Так сложилось, что мы поклоняемся мужчинам, сдаемся им ради их силы, мощности какой бы она ни была, потому что зависимы от отцовской любви. Мы можем быть слепы в любви, терпим то, что не нужно терпеть, закрываем глаза на неуважительное к себе отношение, помогаем, поддерживаем и верим в выбранного мужчину, думаем, что он изменит свое отношение к нам если будем лучше стараться и угождать. И все во имя любви... Мы терпим, потому что мечтаем о той любви, которую когда-то не получили от отца. Мы верно служили отцу, делали то, что он просит, боялись ошибиться, были удобными и хорошими девочками, боясь упасть в его глазах, подвести его, мы угождали ради любви. Но сколько сил не прикладывай, все безуспешно, его отношение не изменилось, каким он был таким и остался, по крайней мере внутри нас. Мужчина, который приказывает, наказывает, не позволяет девочке реализовать задуманное, желаемое, критикует осуждает, не разрешает быть красивой, радостной, счастливой, который подчиняет и делает из нее маленькую прислугу, которая в будущем будет угождать мужским желаниям и твердо верить в то, что так и должно быть, а тем временем ее внутренний огонь будет угасать, силы истощаться, желания останутся несбыточными, как и мечты.

Нам говорят, что женщина сама отвечает за свое счастье. Да, отвечает за внутреннее счастье, а мужчина за реализацию этого счастья во вне. Дорогие, чтобы поверить в свое счастье, достоинство, мы должны отказаться от отцовской любви, должны перестать бояться ошибиться, потерять его уважение, внимание, заботу, перестать смотреть на себя неуверенными глазами, которые постоянно критикуют, осуждают. Найти в себе столько сил, чтобы идти к той силе, которая вытянет нас на новый уровень счастья. В переходе за своим счастьем можно обнаружить такое чувство, как предательство. Словно уходя к своему счастью, вы предаете своего отца. Внутренний взгляд оборачивается и ждет подтверждения, благословения с его стороны, боится его разочарования, что он отвернется от вас, когда вы станете счастливой, желанной, любимой. Что-то внутри не может отречься от верности к отцу. И тут уже мы сами выбираем какой силе отдаться... либо мы выбираем счастье, отлучаясь от отцовской любви, либо остаемся там же зависимыми, угождающими, умирающими внутри.

В свою очередь желаю каждой разрешить себе быть счастливой, расцветающей. В нас столько силы, терпения и веры дорогие женщины, почему бы не отдать свои дары тому, кто готов отвечать взаимностью?

## Игры, в которые мы играем

Заметили да? От боли до любви, из жертвы в зрелость, из детства в реальность...

Еще одна ловушка, загоняющая нас в клетку—манипуляции. Будучи ребенком через плач выражается потребность в любви и заботе. Если чаша любви не наполняется материнской заботой, любовью отца, ребенок становится агрессивным, пытается найти уловки для получения желаемого. Неприятные ситуации, компании в которые попадает ребенок, болезни, причинение боли самому себе, воровство, привлечение внимания разными способами все от недостатка любви. И если в ответ на произошедшее ребенок получает наказание, обвинение «ты сама виновата» за место переживания, то девочка считает это за нелюбовь, безразличие, недостойность любви. Но внимание все равно нужно, раз просто так она не заслуживает его на помощь приходят ухищрения, манипуляции, интриги, капризы, отчаянные поступки. Особенно это выражается в подростковом возрасте, когда они вступают в нежелательные связи, беременеют, ставятся на учет за всякие правонарушения, да и женщины часто манипулируют мужчинами, женщинами, чтобы получить заботу. Получается по факту мы боеем, страдаем, причиняем боль себе и не заботимся нам выгодно быть в таком положении, потому что мы научились получать заботу через боль, страдания, так мы привлекаем внимание, только так о нас говорят и переживают. Кстати говоря, фразы «денег нет», «не получается», «я один/одна», «все причиняют боль», «меня не любят», звучащие на постоянной основе, но ничего не меняющие — манипуляция.

Многие пытаются привлечь внимание мужчины через соцсети, обнаженные, откровенные фото, записи всякие выставляют, чтобы он понял «это для него», чтобы написал, позвонил, приехал, купил, чтобы пригласил на свидание.

Было так, что мне хотелось цветов от своего парня, вместо того, чтобы сказать ему об этом я пошла купила цветы, якобы от поклонника, чтобы тот приревновал и купил цветы. Конечно он не купил, наоборот закрылся, удар ниже пояса, будто кто-то лучше него, а он говно.

Мне нравится один мужчина и мне хотелось получить его заинтересованность ко мне. Ночами и днями думала о нем, представляла жизнь с ним и не выдержала, написала. Много текста было и все из рода: я влюблена, не причиняй мне боль, я столько раз обжигалась, ты ведь другой, я уже представила, как мы будем с тобой жить, куда поедем, что будем делать и т. д. Он конечно позвонил, был в шоке, мол год прошел со знакомства у него там жизнь кипит и тут бац! В него влюблены, да не просто влюблены, а жизнь с ним живут, но он не в курсе. Только эта жизнь не с живым человеком, а с придуманным и чувства ненастоящие, а те, что в прошлом не были исцелены. Получается хотела повесить свои раны на человека, который к этому не имеет никакого отношения. Плюс ко всему он вообще не участвовал в моей жизни, ничего не сделал, чтобы к нему так лояльно относиться. Его не было и нет в реальности, он находится за тридевять земель на кудикиных горах, о которых никто не знает и не узнает.

Так и получается, что мы сами себя запираем в ментальной клетке, пронизанной болью, страданиями и не знаем, как исцелиться и вылететь уже наконец. Я надеюсь за всем написанным последовало осознание и потребность в исцелении.

## **Глаза, которые постоянно ищут и чего-то ждут**

А чего мы ищем или кого? Чего или кого ждем? Как это ничего не ждать и никого не искать?

Вечно голодные глаза, ищущие в чем-то или в ком-то, нечто утраченное, но неосознанное до конца, что именно потеряно.

## **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.