

Ima

ЮЛИЯ СТОЛЯРОВА

РАЗРУШАЯ НАВЯЗАННОЕ

СВОБОДА
Быть
СОБОЙ



Psychology#KnowHow

Юлия Столярова
Разрушая навязанное.
Свобода быть собой
Серия «#Psychology#KnowHow»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68888187

Разрушая Навязанное. Свобода быть собой / Юлия Столярова: АСТ;

Москва; 2023

ISBN 978-5-17-145954-3

Аннотация

Хотите почувствовать крылья за спиной, избавившись от всего ненужного и навязанного? Мечтаете почувствовать свободу от всех условностей общества, сковывающих нас и не дающих жить так, как мы хотим?

Миссия этой книги – помочь вспомнить себя, вспомнить, что у каждого есть сила и потенциал, который нужно раскрыть, отменяя концепцию страданий и выходя на траекторию счастливой, наполненной и реализованной жизни, когда каждый ощущает себя на своем месте.

Эта книга – личный альманах с необходимым прожиточным минимумом для каждой женщины, с теми самыми ключами к внутренней свободе.

Пройдя уникальный путь трансформации и открыв для себя новые возможности, преодолев массу препятствий, вы обретете долгожданную свободу, которая позволит жить полноценной счастливой жизнью, наполненной гармонией и доверием к миру.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Слово автора	6
Что ждет вас в книге?	9
Глава 1	11
Фокус внимания	11
Как продиагностировать, чего в данный период времени в вашей жизни больше всего?	17
Как успевать больше?	18
Можно ли совместить мультизадачность, повседневные хлопоты и наслаждение жизнью?	21
Базовые принципы мироустройства	26
Мужской и женский типы энергии	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Юлия Столярова

Разрушая навязанное.

Свобода быть собой

© Столярова Ю., 2023

© Коздурова А., фотографии, 2023

© Ко Ин Хо, фотография, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

Слово автора

– Какой была твоя первая мысль, когда мы предложили тебе переиздать эту книгу? – спрашивает меня редактор, ерзающий на стуле от нетерпения узнать, что изменилось за пять лет с момента выпуска книги в мир.

– Я хотела ее сжечь, – с улыбкой отвечаю я.

Это была реакция одной части меня, которая, смотря через призму всего того объемного опыта, что был наработан за эти годы, решила, что эта книга довольно проста и наивна для того уровня, на котором я нахожусь сейчас. Но тут же вступила вторая часть, тренерская: «Что за бунт? Почему ты сама себя обесцениваешь?»

И я поняла, что людям было бы хорошо перестать обесценивать свой прошлый опыт и осознать, что любой опыт – ценен. И, признав его ценностью в любой форме, позитивная она или нет, мы получаем возможность на основе этого опыта построить намного более чистую форму нового.

Пять лет назад, когда я писала эту книгу, мне было двадцать пять. Простая девочка родом из Чебоксар была моло-

да и в какой-то степени наивна, но при этом ей хватило ума, смелости и дерзости, чтобы продолжать идти к своей цели и добиваться того, что она искала. Она гребла, без жалости разрушая все навязанное, что было в ней, убирая все искажения.

Могу ли я сказать сейчас, что нашла все, что ищу? Да, но я все еще в раскрытии своей задачи. Эта книга была тогда промежуточной стадией. Соответственно, все то, к чему я пришла к текущему моменту, – все это было распаковкой того, что начинает разыгрываться сейчас. Десять лет большого пути, десять лет ежедневной работы. Сначала это была одна форма, затем она заменилась другой формой. Сначала я пробовала одну практику, потом вторую, третью, четвертую. Я все равно искала знание, потому что у меня не было учителя, который бы мне объяснял, как это работает.

Интерес – то, что помогает идти сквозь страх. Страх что-то менять, потому что привычная реальность может разрушиться. И это именно та причина, по которой люди все еще не живут той жизнью, которой хотят. Потому что небезопасно.

И если бы вы жили счастливой жизнью, вы бы не пришли на поиски книги о свободе и о ключах к свободе. Вы уже были бы свободными и счастливыми, проживая собственную, а не навязанную жизнь.

Если вы наткнулись на эту книгу – не важно, читали вы

первую версию или сразу взяли в руки переиздание, – если уже во введении увидели то, что было важно услышать, я бы хотела, чтобы вы не обесценивали свой прошлый опыт и шли в работу дальше.

И я бы хотела, чтобы вы отбросили иллюзию, что, просто прочитав книгу, вы измените жизнь. Прочитав книгу, вы сможете прочувствовать и ощутить реальный опыт реально-го человека, его становления, его взгляды на жизнь там, где есть устойчивое глубокое слышание себя и есть очень глубинное удовлетворение от понимания своей сути и своего пути. И жизнь из своей сути, из сути своего внутреннего ядра, из своего Духа – она не стоит никаких денег. Этому нет цены.

Что ждет вас в книге?

Хоть эта книга претерпела мощный апгрейд только сейчас, своей ценности и актуальности она при этом ничуть не потеряла: я до сих пор получаю отзывы на старую версию и убеждаюсь, что в любом своем виде **эта книга – личный альманах с необходимым прожиточным минимумом для каждой женщины.**

Мы будем говорить о тех самых ключах к вашей внутренней свободе, заглянем в то, что вы носите с собой по жизни. Обновленное название книги, созвучное моему флагманскому тренингу «Разрушая навязанное», неслучайно и обосновано четкой идеей: **чтобы выйти в себя, вы должны разрушить то, что вас ограничивает.**

Все, что написано в этой книге, я проживала: сама ли, через внешние созданные ситуации или при помощи спутников жизни – не важно как, но точно проживала. Поэтому взять через мой опыт что-то созвучное вам – будет полезно.

Для удобства книга разделена на две части. Первая – теоретическо-практическая, где вы сразу получите инструменты по работе со своими текущими состояниями и уже узнаете новую себя. Это сводки размышлений, накопленные мной в процессе жизни, описание практик, к выполнению которых можно приступать тут же.

Вторая часть – биографическая, в которой я откровенно

рассказываю в формате интервью о своем пути становления как личности, женщины и духовного наставника. Также в середине собраны мои новые статьи: слог и подача в них могут заметно отличаться от основного содержания книги – это в том числе связано с моей внутренней трансформацией.

Несколько рекомендаций на старте.

- Прежде чем приступить к чтению, зафиксируйте свое состояние ДО: какие есть вопросы, запросы, что непонятно, что не устраивает в жизни и к чему хочется прийти. Выпишите все в дневник и фиксируйте в нем же важные мысли по ходу путешествия по страницам книги.
- Тестируйте и применяйте рекомендации сейчас же, не откладывая на потом, даже если очень хочется сразу прочитать все до конца.
- Особое внимание уделяйте не тому, что я пишу, а тому, какой отклик находят в вас мои слова. Фиксируйте эти «вспышки» мыслей в дневнике, возвращайтесь к ним – просто так в поле вашего внимания ничего не попадает.

Ну а теперь – приятного погружения!

Глава 1

Фокус внимания

Там, где находится ваше внимание, там ваша энергия. На что направлена ваша энергия, то в вашей жизни и умножается.

Что такое фокус внимания и почему я открываю свою книгу этой темой? Первое, с чего начинается моя тренерская работа с клиентами, – **освоение навыка управления фокусом внимания**. Это та самая база, на которой держится вся наша внешняя реальность. В век информационных технологий съехавший фокус внимания стал нормой. Это одна из основных причин того, что главный тренд сегодняшнего дня – знать о жизни звезд из соцсетей гораздо больше, чем о собственной. Но даже если это не про вас, то наверняка кто-то из ваших знакомых или друзей живет скорее чьей-то жизнью, чем своей.

Фокус внимания – то, на чем вы сосредоточиваете свои мысли. Ежедневно, ежечасно. И управление вниманием – это еще один ключ к ясности, погружение на глубину дальше, чтобы значительно повысить качество жизни в итоге.

Наше внимание – энергия. Наша энергия направляется на какую-то цель. Неумение управлять своим фокусом внимания дает хаотичность, разбросанность. Энергия словно летает по пространству и не приносит результата.

Приведу простой пример. Представьте двух девушек – у них схожий социальный статус, примерно одинаковое финансовое положение, возраст, родители, образование. Но является ли это гарантией того, что обе добьются успеха в той или иной сфере? Или, наоборот, не добьются ничего, что можно было назвать чем-то значительным? В данный момент они имеют равные исходные данные, но каждый новый день они совершают какой-то выбор, и каждый день на основе их выбора поток жизни поворачивается по миллиметрам в ту или иную новую реальность.

Одна из них развивается, проходит тренинги, изучает себя и свои возможности и каждый день делает что-то для своего же будущего. У нее есть намерения, цели, и она с помощью работы над собой знает, как их достичь, или хотя бы пробует простроить свою дорогу к ним. Другая – предпочитает листать ленту социальных сетей и забивать свою голову информационным хламом, сплетничать с не самыми верными подружками, прожигать жизнь в баре. При этом она не может понять, почему возникает злость, что ее радует, чего ей действительно хочется. Она создает видимость активной жизни, чтобы заглушать все внутренние голоса, которые через сны кричат о том, что пора собрать свою душу по частям

и вспомнить, кто она, вспомнить о действительно важном и начать жить, а не существовать. Ни в коем случае не критикую время с друзьями и развлечения – здесь речь о систематическом подходе, который закладывается в основу образа жизни.

Стоит ли негодовать на мир, когда в итоге у первой будет то, чего не будет у второй? Везение, удача? Нет. Просто одна направляла свой фокус внимания, а следовательно, свою энергию-ресурс, на то, что не несет никакой пользы в становлении ее жизни, а другая шаг за шагом изучала мир, расширяла границы своего сознания, контактировала сама с собой.

Нужно понимать, что рассеянный фокус внимания в текущее время – это нормально. Так работает мозг у каждого человека, который находится в социальном обществе. Особенно в тех случаях, когда ранее не было осознанного управления своим фокусом, не было практики медитаций, навыков внутреннего наблюдателя.

Когда я писала первый вариант этой книги, у меня уходила куча времени на то, чтобы просто начать. Мартышкин мозг скакал из стороны в сторону и постоянно пытался найти какие-то доводы, лишь бы только не сесть и не начать уже писать. Я помню, как сейчас: то надо кофе налить, то позволить кому-то, то сообщение пришло, то нужно срочно что-то записать, перед тем как просто начать выполнять эту мо-

нотонную задачу. Со временем, в процессе работы, становилось все легче и легче. Сейчас мой навык держать фокус внимания не сравнить с прошлым: я моментально концентрируюсь и выдаю программы курсов буквально за тридцать минут. Это работа на высокой скорости и в высокой концентрации. Но это дело практики и тренировки.

Самое главное – это динамика. Понимание, что только мы сами управляем этим процессом и не стремимся к какому-то абстрактному идеалу. Если вы сможете отслеживать и возвращать свое внимание осознанно в момент – это уже даст огромное количество ресурса.

Что еще дает навык удержания внимания? Когда вы умеете наблюдать за тем, что происходит, за вашим состоянием, вы можете вовремя заметить, что поднимается какое-то деструктивное состояние, и сразу его идентифицировать, прожить, проработать тем или иным образом. Если такого навыка нет, все состояния, которые вы испытываете, оседают внутри вас, копятся, повышают тревожность и влияют на качество жизни.

Я вам рекомендую, как задание, добавить в жизнь правило: когда вы едите, занимаетесь ребенком или находитесь на свидании с мужчиной, попробуйте осознанно направлять внимание на то дело, которым сейчас заняты. Только на одно. Ведь мы очень часто разбрасываем внимание по сторонам. Мы вроде с ребенком, но тут еще готовка, телефон. Вро-

де с мужем, но возникают какие-то посторонние дела, мысли и прочие отвлекающие факторы.

Если вы научитесь погружаться в дела в моменте максимально качественно, убирая то, что является не важным, навык будет тренироваться все глубже и глубже.

Естественно, мы не отменяем навык мультизадачности. Иногда очень полезно уметь соединять много разных дел и успевать держать в поле зрения разные объекты. Но ваша мультизадачность таким же образом будет намного более легкой, обладай вы натренированным вниманием. Потому что вы сможете в этой мультизадачности осознанно его перенаправлять.

Очень многие клиенты приходят с вопросами: «Где взять энергию?», «Что сделать, чтобы энергии было больше?». Довольно распространенное заблуждение, что энергия – это нечто, существующее вовне, будто можно просто протянуть руку и взять ее с полки. И мало кто задается вопросом: «Что сделать, чтобы пробудить свою энергию, или как убрать то, что мешает моему потенциалу проявиться?» А ведь правильная формулировка вопросов решает сразу огромное количество задач. Прочтите эти вопросы еще раз, два – они звучат очень похоже, но смысл в них заложен совершенно разный.

Энергия – уже в вас, и все, что вам нужно, – освободить себя от того, на что вы ее сливаете.

Есть такое понятие, как **доминанта**. Это усиление энергии не в направлении того, откуда мы бежим, а в направлении того, куда мы идем. А идем мы к тому, чего хотим. Не фрустрируя ничего из того, что нам не нравится. То есть, если у нас появился гнев, мы его замечаем, мы его чувствуем, мы его признаем. Но вторым вниманием держим больше фокуса на цели. Например, сорок процентов – на гнев, осознавая его, и шестьдесят процентов – на то, куда идем. **Ценностно ориентированный подход вместо проблемно-ориентированного.** Чтобы наши нейронные связи начали строиться в новом формате, нужно усилить ту доминанту, в которую мы идем. Начинать отслеживать, как много за день вы делаете дел, которые совсем не приносят вам удовольствия, – на них уходит много энергии. Постепенно нужно прийти к тому, чтобы отказаться делать то, что не наполняет, и заниматься больше тем, что наполняет.

Начинать делать то, что больше нравится, нужно с бытового уровня, чтобы наработать навык выбора. Решите – мыть посуду или не мыть, готовить или не готовить, сделать самой или попросить кого-то.

Иногда забота о себе – это не пойти, например, на йогу. Как понять, идти на йогу или нет? Делайте маленькие шаги хоть в какую-то сторону и наблюдайте за ощущениями изнутри. Всегда можно перевыбрать в процессе прошлого выбора. Если есть что-то, что нельзя не делать, то меняйте отношение к делу осознанно, довыбирая дело, не фрустри-

руя саботаж. Например, не люблю работу, не хочу ходить на нее. Во-первых, это не бытовой уровень, а во-вторых, можно спросить себя: что полезного дает мне моя работа? Деньги, возможность посещать места, которые вам нравятся, возможность читать эту книгу. Признайте пользу и ваш осознанный выбор быть там, быть в этом и идти именно на этом ощущении.

Как продиагностировать, чего в данный период времени в вашей жизни больше всего?

Предлагаю взять дневник и поработать, допустим, со следующей неделей, чтобы понять, где больше всего находится вашего ресурса, и провести практический анализ. **Каждый вечер записывайте, что именно и сколько времени вы делали.** Если брать одни сутки за сто процентов ресурса, то сколько времени/процентов ресурса вы тратили на каждое дело? Не пытайтесь включить математика: наша задача отразить примерную картину. Чтобы увидеть свою жизнь со стороны, достаточно примерных цифр. Если проанализировать, то **какой процент времени уходит на занятие делом, которым действительно хочется заниматься?** Например, вас зажигает написание статей или танцы – как много своего времени вы туда направляете?

Или все съедает текучка срочных, но не важных бытовых проблем, а любимое дело переходит в разряд «когда-нибудь я этим обязательно займусь»? Или вы хотите сесть за пошив платья (вы всегда мечтали заниматься шитьем), но тут написала подружка, и любимое дело отложилось до более подходящих времен? Как эта формула контакта с реальностью взаимодействует с вами?

Это не просто тайм-менеджмент. Более того, я не призываю выдерживать жесткие рамки времени и расписания. Стоит понять, что временем можно управлять и можно научиться его воспринимать как что-то резиновое и растянутое, чтобы успевать больше.

Как успевать больше?

Настройка на утро – самое важное в режиме успевания всего, что вы хотите. Хочу дать вам свои методы и поделиться, что я делаю утром, чтобы настроить себя на продуктивный день.

Когда я просыпаюсь, то не беру в руки телефон. Я в принципе стараюсь не спать с телефоном, убирать его из помещения, где сплю. Я советую спать в полной темноте с закрытыми шторами, потому что так вырабатывается мелатонин – гормон, необходимый для регулирования сна. Утром сначала проснитесь, прочувствуйте, как вы себя ощущаете. Дайте себе возможность минут 10–15 побыть в кровати, пробе-

гитесь вниманием по всему телу – прикройте глаза, поощу-
щайте, в каком настроении и состоянии вы проснулись. Если
чувствуете, что есть грусть, печаль, – признайте это состоя-
ние и не бегите от него. Если вы не станете блокировать чув-
ства, они быстрее будут проходить. Вспоминайте про цен-
ностно-ориентированный подход и перестраивайте мышле-
ние. После душа и ванны (тоже без телефона) сделайте хотя
бы небольшую зарядку. Можно попробовать элементарную
суставную гимнастику, полежать на колючем коврике, потя-
нуть мышцы. Далее возьмите дневник и запишите, что вам
нужно сделать в течение дня. Многие совершают большую
ошибку, думая, что если они быстрее вскочат и побегут де-
лать дела, то больше успеют. Но без правильной настройки
в начале дня и без прописывания, продумывания того, что
вам нужно успеть, вы не управляете своим временем.

**Такая настройка на день и формирование списка
задач позволяет времени работать на вас.** Время, если
его не воспринимать линейно, на самом деле очень гибкое.
Можно за час успеть очень многое, а может час пролететь за
3 секунды. Наверняка вы замечали это – время имеет свой-
ство растягиваться и сужаться, если вы это умеете чувство-
вать и способны с ним взаимодействовать. Когда мне, напри-
мер, задают вопрос, как я успеваю так много, я первым де-
лом отвечаю, что не чувствую времени. Оно не присутству-
ет у меня в привычном понимании часов и есть только то-
гда, когда я его осознанно включаю – когда у меня, напри-

мер, встреча или дело к конкретному времени. В остальном во всей моей жизни время присутствует в растянуто-сжатом варианте, оно гибкое, как резина, и я всегда им играю. Такое состояние нечеткого структурного понимания времени позволяет включать туда гораздо больше задач, чем изначально вы можете подумать, что вы способны сделать. Очень много энергии уходит на концентрацию того, что вам нужно сделать, вместо того чтобы быть просто в процессе задачи.

Вернемся к списку дел. После, уже вечером, вы ставите в дневник галочки рядом с задачами, которые выполнили. Записывайте даже самые мелкие дела – это будет возвращать энергию. Из серии «помыла посуду» или «приготовила завтрак». Это может казаться бытом, но наша жизнь во многом состоит из быта, и эти галочки сыграют важную роль.

И в конце дня, когда вы уже сделали все дела, умылись и легли спать, просто мысленно проставьте себе эти галочки в дневнике снова, похвалите сами себя, что вы сделали даже самые маленькие задачи – даже если это стирка, готовка, уборка – не важно, все эти дела будут возвращать энергию. Просто «я молодец, я делаю». Посмотрите, какое количество полезных дел вы сделали, не оценивая их как полезные.

Можно ли совместить мультизадачность, повседневные хлопоты и наслаждение жизнью?

Кто считает, что это сложно? Основные проблемы, из-за которых вам так кажется.

- Отсутствие навыка расстановки приоритетов. Когда вы погружаетесь в одно дело с головой, у вас могут начать проседать другие дела – домашние, рабочие. От этого вы ловите чувство вины и начинает возрастать тревога.

- Детская позиция «дайте все и сразу». Это то, на что берут многообещающие марафоны и курсы: сделаем быстро, работать не нужно, думать тоже, нужно только захотеть. В итоге вы не видите сразу результат или не всегда видите, а хочется срочно и сразу все. От этого хаос в голове, тревожность в теле, полный автомат по жизни, одинаково серые будни. Из-за этого вы часто не заканчиваете курсы или важные дела, потом на новом импульсе начинаете новый курс или дело и его тоже не заканчиваете по тем же самым причинам. Вы разочаровываетесь в курсах, в себе, и в следующий раз боитесь начать заново, потому что накопилось много незавершенных дел и они сосут энергию. И **происходит главное – потеря веры в себя и остановка движения в развитии.**

На этом этапе важно разделить срочное и

важное. Важное – это то, что всегда должно быть в приоритете, потому что это единственное, что позволяет выйти из рутины одинаковых будней, развиваться и действительно выйти за пределы текучки. Важное на старте сделайте самым срочным.

Умелое жонглирование делами – навык, и его можно привить себе. Когда вы освоите эту технику, вам не придется тратить много сил и энергии на распределение. Навык станет таким же естественным, как почистить зубы и поесть.

Давайте подведем итог. Итак, простые техники и практики для управления фокусом внимания и остановки потока мыслей в голове.

1. Выделите себе время, сядьте наедине с собой, с блокнотом и пропишите основные и важные сейчас для вас сферы – работа, отношения с близкими, отношения с детьми, то, что начинает выпадать. Дальше развивайте в себе наблюдателя. Наблюдайте, как проявляется ваше состояние относительно ситуации на работе, коммуникации с людьми, близкими, дома, с мужем, с родителями, с детьми, с кем вы находитесь на одной территории. И эти наблюдения записывайте в дневник. Будет работать простая форма: «то, что снаружи, уже не внутри», и это даст качественный результат для вас.

2. Хотя бы пять минут в день медитируйте. Можно просто

положить руки на живот, прикрыть глаза, сделать глубокий вдох-выдох и дышать, наблюдать за дыханием. Пяти минут может хватить, чтобы начать успокаиваться и высвободить ваше внимание.

3. Делайте каждый день простые техники для тренировки внимания. Например, зажгите свечу или возьмите любой объект, на котором будете фокусироваться. Уединитесь минут на пять. Посмотрите на этот объект: рассматривайте структуру, линии, цвет. Если мысли начинают бегать, возвращайте себя снова и снова в точку, в этот объект. Это полезно для того, чтобы останавливать внутренний диалог. Минут пять-десять в день – и вы заметите, что стали лучше себя чувствовать, качественнее проявлять себя.

4. Переносите навык на свои обычные дела. Чувствуете, что внимание начинает разбегаться по разным задачам, вы не успеваете делать какие-то вещи? Помедитируйте на любой объект. Это успокоит правое и левое полушарие, приведет в баланс.

5. В состоянии фокуса выравнивайте сферы жизни и необходимые задачи. Разбивайте задачу на более мелкие и с вниманием по очереди закрывайте.

6. Оставляйте себе всегда люфт на то, что вы можете ка-

кую-то задачу не сделать, – это нормально. Нет никакой потребности геройствовать.

7. Если у вас скачет фокус внимания и есть сложность с выполнением задач, в конце дня садитесь с дневником и работайте на благодарность. Вспоминайте не то, что вы не сделали (чаще всего люди и так держат на этом фокус внимания), а то, что сделали. Тогда это будет возвращать часть энергии. Вы концентрируетесь на том, что вы можете, и это переключает внутреннее внимание на формирование уверенности, вместо неуверенности.

Все практики – простые и легкие. Я специально даю такие, чтобы они легко встраивались в вашу привычную жизнь.

Если вы хотите более емко проработать навык фокусировки внимания, тогда советую эту простую, но очень действенную практику.

Это маленькая пятиминутная практика, которую я рекомендую делать в любое время. Особенно тогда, когда чувствуете, что не удастся собрать мысли в кучу, и вы начинаете задавливать себя разным негативом. Просто сместите фокус внимания – и вот благодаря пятиминутной практике вы уже близки к состоянию баланса.

Практика

1. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и держите перед собой в подвешенном состоянии раскрытые вверх ладони так, чтобы плечи, голова и живот были расслаблены.

2. В первые две минуты визуализируйте, например, на левой ладони яблоко: нужно достичь ощущения, что оно действительно лежит у вас в руке. Если мысли начнут скакать, направляйте снова и снова их в левую ладонь так, чтобы она становилась горячее и тяжелее. Есть только ладонь – и ничего больше.

3. Затем переложите свое воображаемое яблоко в правую ладонь, сделайте ее горячей и тяжелой. Мысли бегают? Возвращайтесь раз за разом в правую ладонь, делая ее горячей и тяжелой.

4. Положите в обе ладони по воображаемому яблоку, и пусть ладони одновременно станут горячими и тяжелыми. Выровняйте и сбалансируйте это состояние. Держите так эти «яблоки» еще пару минут.

5. Откройте глаза и сравните состояние своего тела до и после практики.

Базовые принципы мироустройства

Жизнь, как известно, состоит архетипично из двух энергий: мужской и женской. И весь мир – это отражение дуальностей: рассвет/закат, день/ночь, белое/черное. **И главное качество, к которому вас склоняет мир всегда и при любых обстоятельствах, – это баланс.** И мы сами – отражение баланса. Одно из его проявлений – мужская и женская часть внутри каждого человека. Обе эти части важны, и любой перекос в одну или другую сторону уводит нас от этого баланса. Женщина становится либо слишком «расплывчатой», без границ и берегов, если у нее избыток женской энергии, либо, если есть недостаток женской энергии или запрет на нее, женщина будет жесткой, структурной, прямолинейной. Вы наверняка замечали женщин, у которых есть перекос в мужскую сторону – например, мужской тип фигуры, грубый голос. При перекосе в женскую сторону голос, наоборот, звонкий и ванильный, на высоких нотах.

Принято, что для женщины идеальными «пропорциями» будет соотношение энергий по принципу золотого сечения – 68:32, то есть 32 % – мужского и 68 % – женского. У вас наверняка возник вопрос: как вычислить эти проценты? Я считаю эти цифры довольно условными. Их можно только почувствовать по каким-то признакам, описать для самой себя, чтобы понять, где вы находитесь на данный момент. Если у

вас хотя бы 51 % женского, вы уже в преобладании женской энергии. И что вам действительно нужно, так это найти для себя свое комфортное соотношение, так как у каждой свои уникальные задачи и опыт.

Мужской и женский типы энергии

Существуют четыре стихии, с которыми мы регулярно соприкасаемся: земля, вода, огонь и воздух. Две из них являются мужскими (рациональная и эмоциональная), две – женскими (рациональная и эмоциональная).

Огонь – стихия мужская и эмоциональная, основные качества: действие, драйв, напористость, смелость, сила, движение, яркость, агрессивность, доминантность, радость, желание завоевать, конкуренция, амбиции.

Воздух – стихия мужская и рациональная. Основные качества: интеллект, переработка потоков знаний, техническое понимание сути вещей, умение донести сложное просто, умение ориентироваться в информации и хорошо ее запоминать, легкость, задорность, подвижность ума и тела.

Земля – стихия женская и рациональная, не зря говорят «земля-мать». Основные качества: целесообразность, рациональность, конкретика, детали, анализ, спокойствие, бытовой комфорт, забота, оберег, защита.

Вода – стихия женская и эмоциональная. Основные

качества: эмпатия, глубина, умение понимать других без слов, нежность, сила, глубокая аналитика, понимание сути вещей и явлений, умение утешить человека, просто находясь рядом и ничего не говоря.

Каждое из проявлений стихий может быть как плюсовым, так и минусовым. Чем быстрее вы придете к этой внутренней цельности, тем будет лучше для вас. Потому что жизнь многогранна, и, будучи женщиной, вы вынуждены заниматься не только «женскими» делами – например, строить карьеру, добиваться целей. На мягкой женской текучести этого не сделать. Равно как и не создать безопасное пространство для своей семьи – мужа и детей, будучи женщиной в мужских энергиях.

Еще одна дуальность в нас – наша **темная и светлая стороны**. Светлая не значит позитивная и положительная, а темная – негативная. Светлая сторона – это качества, которые вы видите и о которых знаете. Сюда вполне могут относиться как условно негативные, которые вам не нравятся, так и положительные. Например, вы знаете, что вы – эмоциональный человек и легко раздражаетесь на любую несправедливость, и это – ваша светлая часть. Но еще вы знаете, что вы добрый и щедрый человек – и то тоже будет ваша светлая часть.

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.