

*Елена Малюгина*

# СИЛА



# ЖЕНСТВЕННОСТЬ

***Ф**ормула № **1***

**Елена Викторовна Малюгина**  
**Сила и Женственность.**  
**Формула №1**  
**Серия «1000 инсайтов»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69476275](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69476275)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Отправьтесь в увлекательное путешествие в мир Силы и Женственности с книгой, в которой автор объединила опыт своей жизни из трех миров: женской силы, выгорания и работы на трассах Формулы 1. Благодаря уникальному опыту, автор вывела Формулу, которая позволяет не выбирать между силой и женственностью, а учит их гармонично сочетать. Эта книга – источник вдохновения и практическое руководство. Используя уникальную Формулу, вы превратите свою жизнь в невероятное приключение, наполненное женской мудростью. Книга богата практическими инструментами и украшена интересными метафорами и цитатами из личного опыта автора, которые перевернут вашу жизнь. Встретьтесь с новой версией себя, откройте потенциал вашего разума и обретите силу в своей женственности. "Сила и Женственность. Формула №1" – ваш компас в этом удивительном путешествии. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную

информацию. Могут иметься медицинские противопоказания,  
необходима консультация специалиста

# Содержание

Введение	5
Глава 1. К чему приводит дуальность	9
Глава 2. Сила и Женственность. Формула №1	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Елена Малюгина

## Сила и Женственность.

### Формула №1

*Представьте, что мужское – как болид на Формуле 1, а женское – топливо и горючесмазочные материалы. Без болида – все это просто лужа, в которой нет движения. И в то же время, без топлива болид не сдвинется с места. Все работает только и исключительно вместе.*

## Введение

Почему я решила написать эту книгу? Потому что, как никто другой, я знаю все возможные, и даже невозможные, последствия выбора между силой и женственностью. И хорошо знаю, что женственность совершенно не означает слабость, а сила никогда не является невежеством или ходьбой по головам.

Когда-то, примерно 15 лет назад, я встретила парня, который отказался идти в «серьезные отношения», потому что:

- У меня не было прописки
- Я была разведенной, с малолетним сыном, трех лет
- Не было квартиры в Москве

– И был отец, который много развлекался со спиртным (если дословно, то парень сказал: "потому что твой отец – алкоголик")

Все это дало мне очень мощный пендель на движение вперед, когда я решила, что должна быть сильной, и непременно доказать всем мужикам на свете, что я достойна. Чего? Я уже не помню. Главное здесь – решение отказаться от своей женственной части и уйти в достигаторство, доказать всем вокруг свою силу. Что я могу все и даже больше. Я действительно многое доказала. Однако, в первую очередь, самой себе. Пока я шла по этому пути, я поняла простую истину – никому, кроме меня (ну и, возможно, еще моих родителей) мой успех не нужен. Если бы сейчас это было выступлением на сцене, я наверняка спросила бы, у кого был похожий опыт и попросила бы поднять руку.

Я действительно достигла многого: работала на руководящих позициях в международной корпорации, внедряла сложнейшие проекты с нуля. Да и, чего утаивать, руководила проектами по соревнованиям Worldskills, авиагонкам Ред Булл, и даже обеспечивала доставку оборудования на Формулу 1 в Баку и Сочи.

Однако, история моя на этом не закончилась. Ведь лететь на пенделе, отказываясь от естественных, заложенных самой природой во мне частей, неизбежно привело к выгоранию. И не просто выгоранию. Я лежала долгие недели на диване, совершенно не высыпалась и, в результате, приняла решение,

что с меня хватит этой мужской силы, я хочу быть слабой и женственной.

Любой опыт хорош тем, что можно сделать правильные выводы и начать двигаться в правильном направлении. Так и я. Пока я «искала себя и свою женственность», обучилась массе приемов, техник, прошла огромное количество практик и обрела целый ряд новых навыков (и даже профессию помогающего практика).

На сегодня, помимо практического коучинга, я также Проводник в практику гвоздестояния, ТВУ-терапевт, НЛП-практик, Инструктор по хатха-йоге, Тетахилер, и даже Мастер по пранаямам и медитациям.

Я решила поделиться своим опытом и своей Формулой, как быть сильной и оставаться при этом женственной, чтобы представительницы прекрасной половины не совершили тех же ошибок, что когда-то совершила я, и могли бы получать удовольствие от жизни, оставаясь собой.

Отказалась бы я от всего своего опыта сейчас? Нет конечно. Ведь тогда не родилась бы эта книга. И я не участвовала бы в таких крутых проектах. Приглашаю вас пройти через строки моего повествования, прожить весь этот опыт. Я верю, что на приведенных здесь реальных жизненных (и максимально приземленных) примерах, вы сможете увидеть, что нет ничего лучше, чем сочетать все свои грани, все свои внутренние части, вместо того, чтобы выбирать что-то одно (или, еще хуже, отказываться от каких-то из них).

Я даю конкретные рекомендации и привожу примеры, которые помогут глубже погрузиться в тему, почувствовать себя и принять раз и навсегда единственное правильное для себя решение – всегда оставаться собой и быть при этом счастливой.



# **Глава 1. К чему приводит дуальность**

## **1. Что такое дуальность в настоящем мире**

Эта глава будет короткой. Здесь я закладываю основные понятия и показываю результат выбора. Все самое сладкое начнется с Главы 2. Но без этой главы вся остальная книга будет неполной. Поэтому не перескакивайте, нам важен фундамент.

Для начала, давайте пройдем по определениям, которые я буду часто упоминать в этой главе. Это важно, чтобы не потерять цепочки моих мыслительных процессов и соединить их с теми определениями, к которым вы привыкли.

Итак. Что же такое дуальность. Дуальность – это выбор одной линии поведения из двух противоположных. То есть, так называемых, полярностей. Какие полярности наиболее распространены в мире? Духовность – материальность. Бедность – богатство. Спасательство – жертвенность, Свет – Тьма. Ну и, конечно, в тему этой книги, Мужское (сила) и Женское (легкость, слабость, женственность).

Немного отступлю от темы, для того чтобы наглядно показать, что дуальность на самом деле существует исключительно

но в умах людей. По факту, такого разделения нет и быть не может. Как это? На самом деле, очень просто. Когда-то, когда я курировала курс ТВУ (ТВУ – Техника Возврата Управления – психотехника, авторский метод Сергея Артемьева), одна из учениц сказала: «Я занимаюсь своей духовностью, потому что материальный мир бездуховен». По правилам курса, кураторы должны отвечать на каждый комментарий ученика, даже если не задан вопрос. Это нужно для того, чтобы ученик максимально глубоко погрузился в материалы курса и, с наибольшей для себя пользой и результатами, завершил обучение. Тогда я взяла паузу и стала размышлять на эту тему, потому что не сразу нашла, что ответить.

Давайте подумаем. А может ли человек быть на 100% духовным, если он проживает эту жизнь в материальном мире, находится в физическом теле? Духовный – от слова «дух». А тело в любом случае материально и является «храмом» того самого духа. И аналогично в обратную сторону – а может ли человек быть полностью бездуховным, если он во что-то верит, у него есть мысли, эмоции, какие-то убеждения о мире, родных и близких? Конечно нет. Ведь если бы он был «без духа» – он, вероятно, был бы камнем, роботом и кем угодно, но определенно далеко не мыслящим человеком.

Мы всю жизнь идем по пути к балансу одного и другого, кто-то тянется сторону духовности, кто-то в материальное и каждый преуспевает, соответственно, в разном. Самые яркие представители духовенства – это священники. Навер-

ное, у каждого из нас есть представление об очень праведных наставниках, которые стали уже именами-нарицательными. Можно говорить об Иисусе, Будде или уже живущих в наши времена Ошо, Садхгуру и других очень мудрых учителях, которые олицетворяют ту самую силу духа и духовность в нашем материальном мире.

Я не буду приводить примеры очень материальных людей, потому что здесь наши мнения могут сильно разойтись. В мире много очень богатых людей, многие из них совершают благотворительные поступки и помогают малоимущим. Есть и другие представители. Однако, в связи с тем, что вокруг таких людей всегда много прессы, пиара и пропаганды, я могу только догадываться, где на самом деле кроется истина. А так как я не участвовала в съемках и даже никогда не являлась поклонницей Секретных материалов, то воздержусь от того, чтобы эту истину где-то искать.

Однако, давайте перейдем уже к теме этой книги – Силе и женственности – и посмотрим на эти полярности. Многим известна концепция Ин-Янь. Это не нечто за гранью реальности, не абстракция. Это о вполне конкретных проявлениях в жизни человека той или иной части себя, направление своего фокуса прямо сейчас, в конкретных обстоятельствах, на действия. Ни один человек в мире не находится постоянно в легкости (пусть даже это женщина), ведь порой нужно принимать решения и, элементарно, иметь силу, чтобы решиться дать жизнь другому человеку. Ну а действие, само по

себе, это уже проявление движения, проявление своей мужской (сильной) части.

Я ни в коем случае не хочу сказать, что изучение полярностей и желание в них развиваться является чем-то ужасным или неприемлемым. Вовсе нет. Однако, точно так же, как в Ин есть Янь, а в Янь есть Ин, главное и основное стремление каждого человека должно заключаться в балансе этих полярностей, соединенности их внутри себя и безусловном принятии любого своего проявления в мире.

А теперь более приземленный пример. Как вы считаете, можно ли утверждать, что мы обладаем истинно мужским поведением и ходом мыслей, если живем в женском теле и имеем свой набор хромосом, гормонов, который присущ только женщинам? Да и строение тела, прямо скажем, у нас никогда не будет таким как у мужчин. По крайней мере естественным природным путем.

Более того, есть очень интересный случай и обратная связь от мужчины, который побывал в женском кругу. Сейчас я каждую неделю провожу группы мастермайндов, в качестве модератора, по 8-10 человек. В основном собираются женщины, так как это сообщество – женское. Однако, в первой же моей группе среди участников был один единственный мужчина. На первой встрече он сразу сказал, что не понял куда попал. А в завершении, на выпускной встрече, дал всем нам обратную связь о том, как, оказывается, все женщины «странно, много и попусту» гоняют тысячу мыслей в

голове. И если это, в целом, мне понятно (так как я об этом знаю, понимаю и принимаю), то следующее наблюдение с его стороны в наш адрес было большим открытием для каждой из нас.

Дело в том, что почти каждая задавалась вопросом, как же перейти в состояние легкости, зарабатывать легко, перестать проявлять мужское поведение и так далее. И вот, в завершение восьминедельного мастермайнда, был нам подарок по этому запросу. Потому что мужчина сказал, что он (внимание!) завидует, в какой легкости у нас все получается. Когда на него смотрели восемь пар круглых удивленных глаз, он сказал – «да, да, у вас все легко, только сказала – раз и получилось, а то, что вы думаете, что это не так – это просто ненужная болтовня в голове, которая мешает вам это увидеть». Вот так. Мнение мужчины, который провел в женском поле восемь недель. И поле было не про медитации, мы работали над целями, задачами и шли к желаемым результатам. Без «ом намо, все само», а штормили, получали и давали обратную связь, работали. Ну это нам так казалось. А вот он отметил, что именно «как-то само» у нас все и происходило, как ему показалось, и он даже сам теперь загорелся поучиться этой самой легкости.

Дальше по тексту я перехожу к разбору различных понятий. Разделение будет очень условным и, наверное, даже гиперболизированным. Для наглядности. Я пишу о силе и женственности в той последовательности, в которой сама столкну-

лась с разделенностью внутри себя. И, безусловно, я понимаю, что по двум концам одной и той же палки представительница прекрасной половины может пройти и в другом порядке. А также может путешествовать из одного конца в другой несколько раз до полного умопомрачения. О чем речь пойдет в части 4 этой Главы.

## 2. Сила

Я глубоко убеждена в том, что Женщины не идут в эту крайность, если не получили когда-то травмирующий опыт в виде пенделя, как это было у меня. Как чаще всего это происходит? Мы очень восприимчивы к внешнему воздействию, к словам близких, и, зачастую, болезненно и очень близко к сердцу воспринимаем все, что нам говорят. Особенно в сложных жизненных обстоятельствах, когда ждем поддержки или одобрения со стороны.

У женщины связано всё – мысли, эмоции, телесные реакции. От всех этих факторов напрямую зависит состояние женщины. Провалившись в чем-то одном, закручивается целый виток из мыслей, провоцирующих негативные эмоции. В результате мы получаем состояние, которое способствует либо движению вперед, либо начисто лишает любого желания двигаться. В том числе физически.

К разбору, что же с этим делать, я перейду в Главе 2. Сейчас хочу показать основные примеры того, когда представи-

тельницы прекрасной половины, побывав самими собой и получив за это, условно, по голове, решают уйти в «силу». Я нарочно беру здесь это слово в кавычки. Потому что чистой силой здесь, как правило, и не пахнет. Это, скорее, открытая демонстрация, бунт или доказательство вперемешку с достигаторством, которые на самом деле прикрывают ту самую рану, в которую нам попали. Это корсет, чтобы больше никто в эту рану не ткнул.

«Ты слишком много думаешь»

«Да перестань»

«Ты принимаешь все слишком близко к сердцу»

«Успокойся и перестань нагнетать ситуацию»

И другие фразы, которые мы слышим достаточно часто от близких нам людей, когда начинаем делиться своей болью, своим состоянием и взглядом на происходящее. И мы начинаем им верить. Или думать, что с нами что-то не так. По факту, такие фразы зачастую порождают череду мыслей и эмоций, которые не просто приводят к эмоциональным спадам, но и к депрессиям, если, по совету близких, мы начинаем душить в себе свои естественные реакции.

Женщины делают примерно следующие выводы о себе: со мной что-то не так, я слишком много и неправильно думаю, с моими эмоциями что-то не так, я не должна так реагировать, я не должна злиться, я не должна хотеть орать матом и в принципе агрессия у женщины это не нормально, а еще я ем мороженое и очень много сладкого, надо срочно все это ис-

править. И ровно в тот момент, когда женщина решает «себя исправить», она, по сути, отказывается от себя – своих мыслей, своих эмоций и своего «ужасного» тела.

Здесь мне хотелось бы вспомнить фильм «Красотка на всю голову», когда девушка не подозревала, что выглядит абсолютно точно так же, как и до падения с велотренажера. В итоге она пришла к таким результатам, к которым никогда бы не смогла прийти, продолжай она гонять уйму мыслей на тему того, что с ней что-то не так. Если не видели – посмотрите. Один танец на конкурсе чего стоит.

Ну что же. Отрезали все, что было неудобно? Ну их, эти эмоции, эти мысли и это непослушное тело. Я – сильная. Ну все, теперь вы точно знаете, что делать. Тело (фигура) не то? Пойду изнурять его долгими тренировками. Так надо. Я должна выглядеть иначе. Я буду ненавидеть этот спортзал, я буду уставать на работе и хотеть спать, но я пойду туда и буду заниматься спортом! Так делают все сильные женщины, которые добиваются успеха! И никакого сладкого! С завтра перехожу на правильное питание, начинаю есть салаты, никакого сладкого, мучного. А еще лучше – ни грамма после 18.00.

Эмоции и мысли не те? Все, теперь я знаю, как действовать. Надеваю броню, делаю боевой раскрас, задвигаю забрало – вперед, в бой, понеслись покорять мир. Никаких мыслей о личной жизни, никакого нытья. Работать! Все силы туда. Лучше с переработками. И даже можно с неоплачиваемыми.



Примерно как в Операции Ы и других приключениях Шурика: Песчаный карьер! Я! Цементный завод. Я! Погрузка угля! Я! Уборка конюшен. Я! Кроме того... Я!

Здесь я все же отвлекусь и скажу, что покорение мира, само по себе, это отличное желание. Я очень люблю просыпаться с мыслью о том, как же и чем я сегодня могу покорить мир. И позже расскажу, как оно может быть проявлено. А сейчас вернусь к силе, о которой идет речь в этой части, то есть достигаторству. Если зависимость от чужого мнения и одобрения была достаточно глубокой, зачастую мы начинаем руководствоваться решением доказать этим людям, какая я на самом деле крутая. Да, мы улетаем в достигаторство. Достигаторство, с главной целью – заглушить травму, в которую попали, закрыть её броней. Потому что больно.

В этой позиции и этом состоянии мы зачастую начисто забываем снять с себя «мужскую роль» и находимся в ней постоянно, забирая инициативу у мужчин, принимая на себя мужские обязанности. Мы забываем, что такое принять помощь и уж тем более попросить о ней. И, вы уж простите, но после того, как мы все это начинаем делать, мы еще и начинаем жаловаться, что мужчина лежит на диване и ничего не делает. Да, конечно, есть и такие. Вопрос только, как вы его нашли и почему именно к вам он прилип. Помните, что по закону физики невозможно соединить одинаковые полюса у батареек? Они будут отталкиваться друг от друга. Точно так же и здесь. Если он лежит и не проявляет инициативу –

вероятно, вы поменялись полом, с чем я вас не поздравляю.

Кстати говоря, привожу этот пример я не просто так. Помимо прекрасных и шутливых историй, представленных здесь, которые случались в моей жизни, были истории и обратного характера. Я буду делиться и теми, и другими. Чтобы у вас не сложилось ощущения, что я недостижимый идеал и большая белая птица, у которой сразу все случилось идеально. Нет, идеального у меня и сейчас нет, я все еще знаю, что мне есть что можно развивать.

В моей жизни отношения с мужчинами чаще всего складывались так, что мы менялись местами. Наверное, всего два раза было иначе. И, я бы сказала, что дело не столько в проявлении инициативы, сколько именно в ролях. Очень часто я буквально преследовала и додалбливала их. Жила по принципу «если я не сделаю, он не сделает» или «сейчас мужик измелечал, все нужно делать за них». Я не умела просить, не умела ждать, не умела переключаться и быть с собой. Для меня мужчина мог быть своего рода целью, которую непременно нужно достичь. Естественно, ничего толкового из таких отношений не складывалось. Да, я сохраняла простое человеческое общение после расставания. Но именно с точки зрения мужско-женских отношений у нас не было никаких шансов. Потому что я просто не могла в женском теле тащить на себе отношения как мужик, а он, конечно же, не хотел находиться в более слабой позиции, и пассивность ему рано или поздно тоже сильно надоедала.

Вообще, представление о силе и о том, какой же может быть сильная женщина, достаточно странное. Я не встречала описаний и картинок о том, где женщину бы описывали сильной не физически и не морально, а с позиции, что же вообще такое эта женская сила, как и в чем она проявляется. Чаще всего по запросу «сильная женщина» в поисковике будут выдаваться такие образы как женщина-боксер и у неё перекачаны мышцы. Можно встретить и другие, однако тоже связанные с различными видами борьбы, включая борьбу за права.

Для сильных женщин-руководителей придумывают курсы о том, как «ставить подчиненных на место» или «как не выглядеть слабой в глазах сотрудников». Я не была на таких курсах и не пойду. Мне не нравится сам смысл, заложенный в заголовок. Такой подход мне не близок по духу, потому что я наверняка знаю, что сильный руководитель это не тот, кто ставит на место, а тот, кто умеет слышать, видеть, разговаривать и правильно распределять задачи. Поэтому выше обозначенные названия курсов, для меня лично, означают ту самую борьбу и желание что-то доказывать.

Есть также фантастические образы – во Вселенных DC, Марвел. В комиксах этих вселенных женские образы тоже про борьбу с несправедливостью и злом, но сочетание силы и женственности там все же более приближено к внутреннему сильному духу. Нам всем хорошо известно, что любая фантастика хорошо преувеличивает.

И есть ну уж совсем глазу неприглядные – с семечками и жвачкой наперевес, в вечных разборках и странных компаниях. Дальше описывать не сильно хочется. Думаю, мы друг друга на этом поняли.

На самом деле, все приведенные выше примеры – гипертрофированные образы женской силы. Очень сильно искаженные, как в кривых зеркалах. Просто потому, что «мир того требует». А когда есть спрос – будет и предложение. Они все кому-то что-то доказывают, ведут борьбу. Да, у них есть обстоятельства, ситуации. И мы тоже так себя зачастую ведем. Потому что других образов проявления женской силы у нас нет. Истинная сила Женщины – тема последних глав этой книги, которая будет постепенно раскладываться и раскрываться все больше и больше в каждой следующей части.

Завершу повествование здесь анекдотом про «бабу в деревне», которая ложится ночью спать и никак понять не может, что же она не доделала за день. Дров нарубила, корову подоила, печь натопила, грядки всполола, воду коромыслами наносила, кур накормила. Вроде все. Закрывает глаза и все равно ей что-то не дает покоя. Снова перечисляет все дела за день. Вроде все же точно все. Поворачивается на бок и ... «Ой! А мужику то не дала!».

### **3. Женственность**

Прежде чем пойти во все тяжкие, как я люблю, хотелось

бы также остановиться на примерах того, что в мире принято считать женственностью.

С экранов телевизоров, на красных дорожках на нас смотрят Звезды, с белоснежной улыбкой в 36 зубов (спокойно, я знаю, сколько зубов на самом деле может быть у человека), в вечерних платьях в пайетках, на высоких шпильках, с укладкой и идеальным макияжем.

Нам показывают идеальные фигуры на пляже, в рекламах средств для загара, гелей для душа, туалетной воды или ожерелья от Cartier. Такие порхающие девочки в парео, которые громко смеются, попивают коктейли из трубочек и получают знаки внимания от мужчин. Идеальные загорелые тела, со стройными талиями и блестящими ногами (без целлюлита, само собой). Идеальные блестящие волосы, радостные глаза и улыбки. А рядом, конечно же, мачо. И не могу не заметить, что с самого детства нам, можно сказать, вшивают идеальные образы фигуры, которую просто невозможно получить. Да, речь про кукол Барби и их неестественные габариты и пропорции, если увеличить до роста человека.

Из просторов интернета нам из всех утюгов сообщают, что женщина, она всегда такая легкая, воздушная, что ей стоит заниматься тантрой, медитацией и йогой. Вести дневник благодарности, слушать классику, разбираться в моде, обязательно сидеть на диете. И конечно же, постоянно радовать своим присутствием всех окружающих, быть этакой гейшей в душе и обязательно посещать женские круги и де-

лать ритуалы на коридор затмений. Опять-таки, бесспорно, все это прекрасно. Я и сама гейша в душе, творю ускользающий мир, потому что пока я хочу – я делаю так, а через минуту я могу захотеть по-другому. Вот и все, мир ускользнул. Ладно, я шучу конечно. Давайте к сути.

Все вышеперечисленное конечно же имеет смысл. И, во многом, разного рода ритуалы очень даже помогают нам восстанавливаться в период стресса или после него. Однако, скажите, а вы пробовали делать это все и не работать, к примеру? Не ухаживать при этом за детьми? Не общаться с теми, кто вас реально бесит? Как это все вместить в свою жизнь и при этом заработать денег, погасить ипотеку, автокредит, купить всем хорошие телефоны, заплатить за отопление зимой? И так далее.

Лично мне кажется, что, если я буду ежедневно делать укладку, макияж, маски, массажи, йогу, медитации, а заодно встречаться с родственниками, друзьями, посещать вечерние мероприятия, учиться новому, вести блог, делать продажи, работать не покладая рук, проводить время с детьми, мужем – ну я просто сойду с ума. У меня это все просто не влезет в 24 часа. Ведь есть еще такие физиологические потребности, как поесть и поспать.

Я, как и многие, пролетев определенную дистанцию после пенделя, решила, что я хочу быть женственной, слабой, легкой. Я приложила огромное количество усилий, чтобы отказаться от той части себя, которая, как я говорила, движется

на надрыве, и пошла искать свою женственность.

Примерно, как в лесу. Ау, где ты, моя женственность? Ой, наверное, платье надо купить. Нет? А, знаю! На курсы макияжа сходить. Все еще не то. Надо заняться йогой, чтобы спокойствие было везде внутри меня и вокруг меня. И конечно медитации – потому что так я буду легкой и светлой. Я начала учиться всему, что и описала выше (или почти всему): энергопрактикам, астрологии, правильному питанию, ходила на танцы леди стайл, медитировала, крутилась на стрипах у пилона и так далее. Искала я свою женственность.

Идея в целом была достаточно неплохой. Ведь я действительно летела на той самой «Мужской Силе» очень и очень долго, не снимая весь свой боевой раскрас ни днем, ни ночью. Я действительно не понимала, как это – быть женщиной. Ведь я привыкла достигать. Примерно, как Лилу в Пятом Элементе. Помните, уже в конце, когда Корбен Даллас говорит, что любовь стоит того, чтобы её спасти, она ему отвечает – «я не знаю, что такое любовь, я была рождена, чтобы защищать, а не любить». Вот так и я – так привыкла быть сильной, что совсем не понимала, что значит женственность и как это – быть женщиной.

И я точно так же, как и все, шла туда, где кричат какой должна быть женщина, что нужно делать, чтобы ею быть. И еще все эти замечательные советы на тему, что мужчину нужно воспитывать или, что его нужно соблазнять и быть такой всей сексуальной (причем не снаружи, а изнутри), что-

бы он сам сразу и квартиру, и дачу, и Бентли (одну на зиму, одну на лето) тебе купил.

Как-то так выходит, что мы склонны верить больше другим, чем самим себе. Ведь если я женщина – кому как не мне знать, какой мне быть. Казалось бы, так просто. Но почему-то легких путей мы не ищем. Чем сложнее, тем интереснее, видимо. Адреналина больше.

Завершить эту часть я хочу прекрасной фразой от Павла Воли, возможно, она будет не дословной, но я так запомнила: «Ты смотришь на картинку и видишь только результат, ты завидуешь результату и думаешь, что хочешь его. А тебе когда-нибудь приходило в голову, через что на пути к этому результату этот человек прошел?» Далее были примеры из мужской истории, поэтому я разбавлю женскими и теми же, что уже писала выше.

А понимаете ли вы, через что прошла Джулия Робертс, Риз Уизерспун, Анджелина Джоли и прочие звезды, чтобы вот так светиться на красной дорожке? Возможно, у них не было личной жизни, они не спали ночами, плакали в подушки, как героиня фильма «Москва слезам не верит», может их крыли матом режиссеры, а до известности – посылали далеко и надолго и не брали на роли?

А может, все те, кто советуют стать йогами и медитировать в женских кругах, сами спонсируемы мужчинами? Или сами вложили уже не один год в раскрутку себя, не спали когда-то ночами сочиняя посты для соцсетей, набирая под-



писчиков и проводя вебинары. Возможно, сейчас у них работает огромная команда за спиной, а они просто ведущие? А может богатая, показная легкая и радостная жизнь у некоторых связана с психологическим абюзом, когда это не на публике? Куда и зачем мы стремимся, в поисках себя, своей женственности? Какую картинку мы ищем, не обращая внимания на изнанку?

Кстати, еще одна замечательная цитата, действительно заключительная, будет все же от Гоенки, основателя центров Випассаны по всему миру. Если ты не служитель-монах, если ты мирянин – ты не имеешь права сидеть и ничего не делать, ты должен жить в этом мире, работать на хорошей работе и приносить свой вклад в этот мир.

Поэтому «женственность» – это, конечно, прекрасно. Однако, давайте не забывать, что мы не сидим на горе, где-нибудь в Тибете, а живем реальной жизнью, в реальном мире.

## **4. Результат разделенности**

Ну и, как следует догадаться, я действительно пришла к выводу, что какая-то странная вся эта легкость и воздушность. И почему-то она не работает.

И что же получается? Сначала я отказалась от себя – своих естественных проявлений в эмоциях и мыслях и пошла в «силу». Потом, когда я полностью её прочувствовала и поняла, что это и с чем её едят, я решила отказаться от этой ча-

сти и полетела в другую крайность – поиск своей женственности, легкости и воздушности. И, когда побывала во всех этих состояниях спокойствия, воздушности, чего-то магического, я поняла, что с этим тоже что-то не так. Не так было то, что ничего вокруг не менялось. По сути, все эти прекрасные техники и инструменты стали полным отказом от действий, отказом от движения.

Когда я это поняла и увидела сначала неэффективность бесконечного достигаторства, а следом абсолютную бесполезность пребывания в состояниях дополненной реальности – наступил период, когда я решила отказаться и от второго тоже. И по сути, похоронила обе части себя. И легла. Без энергии, без мыслей, без эмоций, без надежд. Потому что все в мире вдруг стало бесполезным.

Если брать целое яблоко, то можно было бы изобразить, что я отрезала сначала один бок, потом другой, затем третий. В итоге что осталось? Яблочный огрызок. Да, именно так и начинает себя чувствовать женщина, когда она постепенно отказывается от того, что в ней есть, развито, проявлено и просится наружу. Как вы, наверное, уже догадались, яблочный огрызок – прямой аналог эмоционального выгорания, энергетического истощения и ощущения полного бессилия. По сути, это то место, в котором уже нет сил чего-то хотеть, куда-то двигаться, что-то делать. Создается полное ощущение, что ничего не работает. Поиск себя не удался.

В этот момент женщины начинают обращаться к психоло-

гам, пить таблетки от хронической усталости, искать причины в щитовидке, эндокринной системе, сдавать анализы на витамин Д, принимать разные витамины. Страдать гиперсомнией, астенией. Я там была. И, если причин физиологических у вас так и не найдут (а у меня не нашли), то причины в психике (так мне и сказал терапевт, после заключения эндокринолога и всех проведенных обследований).

С точки зрения психологии, в нашей психологической реальности (психологической картине мира) существует бесконечное множество точек Я. Каждая определенным образом реагирует на события, взаимодействует с разными людьми, принимает решения. Когда мы осознаем все эти наши проявления и умело переключаемся, устанавливаем успешную внутреннюю коммуникацию с собой же в своей же голове – именно тогда у нас есть то самое ощущение целостности, именно это и есть то самое принятие и любовь к себе, которую все ищут.

Хорошо помню одно из коротких видео Игоря Будникова на тему депрессии. Однажды к нему обратилась женщина и сказала: «Игорь, я уже много лет нахожусь в депрессии, как мне могут помочь медитации?», на что Игорь ответил: «А та часть вас, которая видит эту депрессию – с ней все в порядке?». Казалось бы – о чем это? Это как раз о внутреннем конфликте и разногласиях. Как выглядит этот внутренний разговор? Примерно так:

Депрессивная часть (Д): «мне плохо, у меня на душе пу-

стота, у меня апатия»

Внутренний критик (К): «с тобой что-то не так, тебе срочно нужно с этим что-то делать»

И вот этот критик пытается додолбить несчастную часть себя, у которой не самые приятные эмоции, что только усиливает конфликт. Потому что первая (Д) начинает чувствовать себя еще хуже (ведь с ней что-то не так), а вторая (К) еще активнее на неё давит, четко обозначая, что так нельзя и срочно нужно это зло из себя искоренить.

Это достаточно яркий пример, чтобы наглядно показать, как рождаются внутренние конфликты и как они еще больше усиливают негативные состояния, вызванные разделенностью на «нормальное» и «ненормальное». Конечно, когда состояние доходит до неприемлемого, необходимо обращаться к специалистам. Однако зачастую в этот угол неприемлемости загоняем мы себя сами. Просто однажды создав внутри себя эту самую разделенность, вместо эффективного использования обеих сторон своей личности.

Далее я еще вернусь к этому примеру, чтобы наглядно показать, как можно в самом начале установить контакт вместо конфликта и не довести себя до долгих терапевтических сеансов. В принципе, книга написана ровно для того, чтобы вы могли наглядно увидеть, что все, что с вами происходит, как правило, нормально, всему есть объяснения. Ведь мы живем в реальном мире, в социуме, где происходят ежедневно десятки рукопожатий, как физических, так и бессознательных.

В виде простого общения, ТВ-новостей, новшеств технологий, различных сфер науки, а также элементарных походов в магазины, конфликтов с соседями, коллегами или, напротив, успешных соглашений. Абсолютно все формирует карту нашей реальности.

Есть и еще один интересный пример того, как можно описать депрессию, я его прочитала у Джима Кэрри. Он долгие годы мучился от депрессии и не мог решить эту проблему. В итоге, не вдаваясь в то, как это случилось, он пришел к интересному выводу. Депрессия – это на самом деле усталость и необходимость глубокого отдыха от того аватара, который мы создаем и в котором живем и проявляемся для окружающих нас людей. Депрессия по-английски – depression. А глубокий отдых – deep rest. Таким образом, депрессия – это необходимость глубокого отдыха от всех масок и ролей, которые мы насильно на себя надеваем, в попытке кому-то или чему-то соответствовать. Джим Кэрри лично для меня вообще является очень символичным персонажем по части аватаров и масок. Поэтому, уловить суть того, что мозг просто устает жить в таком формате и ритме, достаточно просто.

Если суммировать глубокую усталость и внутренние конфликты, можно представить очень наглядную картинку, что мозг просто уже орет от всего этого и, естественно, хочет физически уложить, чтобы все это наконец-то прекратилось. Как вы догадались, результатом разделенности всегда является депрессия, апатия, выгорание. А в этом состоянии уже

сложно быть и достигатором, и легкой и воздушной. Какое-то время, возможно, еще могут быть качели между своими ролями и аватарами, однако результат все равно всегда будет один.

## **Глава 2. Сила и Женственность. Формула №1**

Итак. Сейчас вы понимаете, что внутренняя разделенность и дуальность приводит к эмоциональному истощению, выгоранию и депрессиям. И возвращаясь к теме про Силу и Женственность, я сразу же хочу привести прекрасную метафору, которая очень нравится всем моим знакомым.

Представьте, что мужское – это как болид на Формуле 1, с мотором, колесами, который ревет и мчится к финишу. А теперь, представьте, что женское это как топливо и горюче-смазочные материалы, которые очень необходимы болиду. Без болида – все это просто жидкости, просто лужа, в которой нет движения. И в то же время, без топлива болид не сдвинется с места. Все работает только и исключительно вместе. М – движение, Ж – энергия. Теперь вы понимаете откуда в названии Формула №1.

Хочу также еще раз подчеркнуть, что с вами изначально все в порядке. Нет необходимости себя исправлять. И уж тем более себя искать – вы уже есть, значит вы ничего не теряли.

Когда я иду в магазин, чтобы купить наряд и мне очень нравятся сразу два – я, как правило, не отказываюсь от обоих. Больше скажу – я и что-то одно не выбираю. Я беру оба. Зная, что я так делаю, я иду в те магазины, где могу себе та-

кую покупку позволить.

Аналогичным образом работает сочетание в себе двух «полярностей» – абсолютно любых полярностей, но здесь мы рассмотрим уже только силу и женственность. На деле, это просто два конца одной же палки. И подняв один, мы не можем не поднять второй. В нас есть оба изначально. Можно сегодня днем выбрать надеть деловой брючный деловой костюм, а вечером надеть коктейльное платье и шпильки.

Как это работает? Как обычно, достаточно просто. Я, к примеру, могу как гоночный болид делать кучу дел одновременно, перерешать большое количество задач, действовать быстро, могу на невероятном подъеме работать по 12-14 часов в день и спать по 6-7 часов в сутки. И мне это нравится. И я точно знаю, что пока этот драйв есть – это здорово и нужно все это делать, потому что такой заряд не длится вечно. Наступит пауза. Пит-стоп. На дозаправку, техническое обслуживание. И в эти моменты я буду расслабляться и делать все чуть медленнее, чуть меньше, зато количества сна увеличится. Таким образом я соблюдаю баланс и использую свои ресурсы на полную, не отказываясь ни от одного из них. «Заходи, ложись, раз пришел», как говорится. Конечно, я к этому пришла не сразу.



# 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.