

Ю л и я Т е р е н т ь е в а

# Формула СЧАСТЬЯ

Практическое  
руководство  
по раскрытию  
своего  
потенциала

18+

ЧЕСТНЫЙ  
РАЗГОВОР  
С СОБОЙ

# **Юлия Владимировна Терентьева**

## **Формула счастья.**

### **Практическое руководство по раскрытию своего потенциала**

#### **Серия «В потоке. Движение к счастью»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68623821](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68623821)*

*Формула счастья / Юлия Терентьева: Эксмо; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-04-178163-7*

### **Аннотация**

Книга «Формула Счастья» – это пошаговая система для распаковки своего потенциала и психологического взросления личности. Этот метод включает в себя знания астропсихологии и мой личный опыт, мою энергию и заряд.

В эту книгу запакована вся моя жизнь, ее трансформации и изменения. Они проанализированы, изучены мною и собраны в таком порядке, чтобы каждый мог пройти свой путь по этой навигации с учетом своих индивидуальных особенностей.

Вы не будете повторять мой опыт. Скорее, мой опыт, мои трансформации, мои честные истории о себе, которые вам не расскажет ни один психолог, — это как хорошая, дорогая машина. Вы сядете в нее и поедете по своей собственной дороге жизни.

Эта книга – честное зеркало, где вы можете увидеть себя настоящего, свою суть, без шелухи, социальных ожиданий и иллюзий. Только «живя из себя» может родиться жизнь мечты.

Прямо сейчас внутри вас есть всё, чтобы проживать ту жизнь, которую вы истинно хотите! Пришла пора прикоснуться к этой силе внутри!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Вступление	6
Часть 1	11
1-й Этап	14
Этап	24
Этап	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **Юлия Терентьева**

## **Астропсихология.**

### **Формула счастья**

© Текст. Терентьева Ю., 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Вступление

Приветствую тебя, дорогой читатель. Ты еще пока не знаешь этого, но твоя жизнь разделилась на ДО и ПОСЛЕ ровно в тот момент, когда тебе в руки попала эта книга.

Это не просто книга, это практическое руководство, как распалить огонь внутри себя, поставить свою батарейку на подзарядку на 100–150 лет активной жизни, где ты знаешь, кто ты, куда ты и с кем ты.

Это честный разговор с самим собой, когда ты без иллюзий можешь посмотреть на себя и свою жизнь под необычным углом, поняв причины всех событий, которые с тобой произошли, и даже предположить, как будет развиваться жизнь дальше из той точки, где ты сейчас.

Это практическое руководство по активации своей жизненной энергии и не просто поиску себя, а пониманию КТО ТЫ ЕСТЬ по праву рождения.

Мы можем быть истинно счастливы только тогда, когда реализуем и раскрываем свой собственный потенциал. Не вдохновляем мужей, не живем ради детей, а когда я есть я и для меня есть свое место в мире. Когда мой талант нужен и востребован. Порой людям всей жизни мало, чтобы понять или даже так – вспомнить себя настоящего. Социальные рамки, ожидания от нас родителей, нормы «как правильно» жить, попытки копировать чужой путь и успех, сравне-

ние себя с другими и обесценивание себя – это все уводит нас так далеко от себя, что собственный голос Души не может прорваться через этот шум. И тогда к последнему дню своей жизни человек приходит разочарованным и безмерно уставшим. А сколько таких уставших, потерявших свой путь, свой вектор среди молодых людей? Ведь запутывают нас еще в школе! Измеряя баллами наши знания, оценивая всех по одному стандарту, не принимая во внимание то, что мы все разные, непохожие, что путь у каждого свой...

Эта книга для всех, кто хочет больше услышать и узнать себя настоящего. Для всех, кто хочет почувствовать мощь и масштаб своего места в мире. Для тех, кто хочет зажечь огонь внутри себя, который будет гореть ярким пламенем до последнего дня вашей жизни.

Это путешествие для смелых, и я восхищаюсь силой тех, кто готов идти по этому пути.

Мое глубинное убеждение, что красивый, фундаментальный, твердый рост вовне идет ИЗНУТРИ.

Когда внутри мы собираем свои пазлы, осознаем, кто же я такой, убираем слой за слоем страхи, которые тянутся еще из родовой системы, страхи, задача которых сделать нас очередным «подобным» в своем Роду, когда мы «расширяем» свой внутренний масштаб, когда ставим перед собой красивые, захватывающие цели и приходим к ним – вот это и есть истинная реализация задач своей жизни.

Понять, кто я, какие задачи у меня на жизнь, что и как

мне нужно в себе проработать, какую силу несет мой Род, какие программы Рода, напротив, уже мне не служат, в какой сфере деятельности мне трудиться и достигать вершин, как я могу расти финансово, исполняя свои желания, что мне подсказывает мое тело, как люди рядом отражают меня, как, зачем и с кем строить отношения, – это все для меня элементы Формулы Счастья.

Судьба не предопределена. Есть индивидуальные задачи, которые мы должны освоить. В зависимости от того, как мы проживаем каждый этап жизни, какие высоты берем, слышим ли себя настоящего, идем ли за этим голосом, насколько мы честны с собой, насколько мы настойчивы, это все и формирует нашу судьбу, ситуации, события, здоровье или болезни, успехи, достаток и личное счастье жить свою жизнь.

Обязательно подарите эту книгу тем, кто по жизни потух, глаза погасли, руки опустились, тем, кто не может найти себя. Пока, к сожалению, таких серых людей, серой толпы большинство. Эта книга создана раскрасить серость всевозможными цветами радуги. И от каждого из вас это тоже зависит! Быть лидером, проявлять инициативу, влиять на окружение – это то, что зажигает ваше внутреннее Солнце, распаляет вас, дает вам же силу и энергию.

Мы все с вами частички света, зажгли других, а нам в ответ энергетически прилетело еще больше ... так что не ждите! Ничего не ждите! Создавайте сами, дарите энергию, поток свежего воздуха другим, тем, кто забыл, какой он на са-



мом деле.

А ещё задача этой книги – вскопать вам почву для дальнейшего исследования себя, возбудить ваш интерес к своей внутренней вселенной, к познанию себя. Я подсвечу вам множество аспектов жизни, граней личности, элементов, из которых состоит Человек, и мне очень хочется, чтобы вы, вдохновленные этим солнечным светом, пошли дальше... и никогда не переставали гореть, светить и согревать самого себя и мир вокруг.

Для того чтобы написать эту книгу, мне потребовалось самой пойти по этой дороге поиска и понимания себя, и, как говорится, «тот, кто несет фонарь, спотыкается чаще тех, кто идет следом». Поэтому не судите строго. Я уверена, что эта книга поможет тысячам людей обрести веру в свой потенциал, свою силу и прожить жизнь так, как хочется именно им.

Ну что же, в добрый путь! Волшебство начинается...

\* \* \*

«Души сидели за круглым столом и выбирали свои уроки. Первой встала самая смелая и сильная душа:

– Я пойду на Землю, чтобы научиться прощать. Кто поможет мне в этом?

Другие души немного испуганно и с долей сочувствия ответили ей:

– Это один из самых сложных уроков... Ты можешь за

одну жизнь не справиться... Ты так будешь страдать... Нам так тебя жаль... Но мы поможем...

Одна душа сказала:

– Я буду рядом с тобой и обязательно помогу тебе. Там, на Земле, я стану твоим мужем. Я сделаю так, чтобы у нас было множество проблем – по моей вине.

Вторая душа вздохнула:

– А я стану твоим папой. У тебя будет тяжелое детство, а потом я начну вмешиваться в твою жизнь и указывать, что делать и как... А ты будешь учиться меня прощать.

Третья душа произнесла:

– А я буду твоим начальником. Мое отношение к тебе будет несправедливым и высокомерным. А ты будешь учиться меня прощать.

Душа за душой, каждая выбирала для себя урок. Они продумали план жизни, в которой будут друг друга наставлять и обучать, после чего – спустились для воплощения на Землю.

Но такова уж особенность обучения душ – при рождении их память очищается. И лишь немногие догадываются о том, что случайности не случайны, а любой человек появляется в нашей жизни именно тогда, когда мы больше всего нуждаемся в уроке, который он с собой несет».

Неизвестный автор

# Часть 1

## С унитаза в космос не стартуют

Потенциал человека распаковывается поэтапно, по ходу с очередным решением определенных задач, актуальных для каждого жизненного периода.

До того момента, пока мы не начинаем осознанно проживать свою жизнь, пока не понимаем, как каждое наше решение, действие влияет на всю нашу судьбу, – мы не проектируем дорогу, а, наоборот, часто подставляем себя под кризисы, сложности и негативные ситуации. Но негативным фоном наделяем их мы сами, так как для Вселенной это события, которые помогают нам проснуться, взбодриться, одуматься.

Если вы проанализируете жизнь ярких, успешных людей, то увидите, как шаг за шагом они создавали себя, никогда не «выстреливая» в один миг. Успех не приходит моментально, невозможно начать жить счастливой полной жизнью по мановению волшебной палочки. Так же как и нет понятий «повезло», «это ей помогли», «насосала» и прочих подобных. Во всем есть причинно-следственная связь, каждый «незаслуженный» успех имеет те или иные последствия. То, что не ваше, никогда вашим не останется.

С унитаза в космос не стартуют. Это значит, что невоз-

можно, не создав себе фундамент для успеха, реализации, роста, здоровья ментального и физического, – вдруг «выстрелить» и стать успешными в один день. Зрелость – это про долгий путь.

Это как беременность. Вселенной задумано, чтобы каждую неделю эмбрион проходил определенный этап развития. При благоприятных условиях здесь все происходит само по себе – развивается нервная система, растут ручки, формируются пальчики, начинает биться сердце. Всему свое время. Любое отклонение от плана Вселенной нормой не является.

Так вот после того, как мы рождаемся, у Вселенной возникает некоторый план нашего развития, помимо того, что мы должны научиться ходить и говорить в срок. Но, к сожалению, эта информация мало кому интуитивно понятна с рождения. Из открытых источников это тоже невозможно было узнать – ни нам, ни нашим родителям, поэтому зачастую люди двигаются по жизни как слепые котята.

У кого-то внутренний голос сильный, яркий, громкий, – он ведет человека за собой именно в ту сторону, куда важно идти самому человеку, а не социуму. А у кого-то внутренний голос заглушен правилами, нормами, родительскими установками, наказаниями, попытками копировать других... И тогда полжизни мы мечемся как птица в клетке, скованные этими правилами, к 40 годам понимая, что «я не знаю, кто я».

Предлагаю вам пройти вместе со мной, шаг за шагом, каж-

дый жизненный этап, понять, чего ожидала на этом этапе от вас и вашего развития Вселенная. И сложить те пазлы, которые влияют на ваше настоящее и будущее.

# 1-й Этап

## Зачатие – 3 года

На этом этапе мы через маму получаем сигнал, что мир безопасен. Мы учимся ПРОСТО ЖИТЬ, получать удовольствие, быть в контакте с миром, со своим телом, чувствами, выстраиваем психологические границы. Мы учимся жить не в тревоге, а в доверии.

#На этом этапе закладывается база для умения любить, для легкого и правильного отношения к деньгам, для умения видеть в своей жизни возможности, адаптироваться и быть гибким.

Это время в идеале мы должны провести в полном контакте с мамой. Хорошо, когда мама расслаблена и спокойна, заботится о ребенке. Благодаря этому у нас формируется базовое чувство безопасности, чувство контакта с собой, контакта с миром.

В реальности у всех этот период проходит по-разному. У кого-то мама вышла рано на работу, и произошел разрыв контакта.

Кто-то появился на свет путем кесарева сечения, то есть слишком быстро покинул утробу мамы и не прошел родовой путь. Тогда у ребенка может появиться искаженное понимание любви, когда любовь = разлука.

Если в этот период в семье происходят раздоры, развод,

мама постоянно находится в стрессовом состоянии, – базовое чувство безопасности ребенка, его доверие к миру может быть нарушено. Формируется травма – ощущение, что в мире нам может чего-то не хватить: ресурсов, любви и т. д.

Если, будучи беременной, мама испытывала негативные чувства, не умела ими делиться, выражать их, все копила в себе, то между ней и ребенком создается «пленка», которая является барьером для выражения чувств. Это может обернуться тем, что в какой-то момент, уже будучи взрослым, такой ребенок закроется от матери, от своих чувств, от глубины в отношениях.

**Признаки нарушенной связи с мамой во взрослом возрасте проявляются таким образом:**

- Сложности в отношениях с матерью, обиды, претензии.
- Часто ощущаете тревожность без причины.
- Вам кажется, что для вас в мире недостаточно денег или других ресурсов.
- Вы боитесь высокой конкуренции.
- Вам сложно строить отношения с противоположным полом, открываться партнерам.

Кого из вас пошатнула пандемия? Кто не смог перестроиться? Кому сложно жить в моменте, кайфовать, доверять миру? У кого нарушение пищевого поведения, переедание, булимия, кому сложно выражать чувства?

Причины этих состояний кроются в прохождении этапа до 3 лет и в образе Матери, который создан в нашей голове.

Как этот этап прошел у меня? Давайте покажу вам на своем примере всю травматiku и на что она в дальнейшем влияла.

Родилась и выросла я в Красноярске, воспитывали меня мама и бабушка. С отцом мама разошлась на 9-м месяце беременности и улетела в Сибирь к своей матери, продолжая в нашем Роду историю про женщин, которые не верят мужчинам, и программу «проще быть одной».

Стоит начать даже не с этого. За 4 года до моего рождения мама с отцом потеряли ребенка. Выносила, родила, а Катюшка умерла на следующий день с диагнозом «асфиксия».

Мама была молодая, 20 лет. Она оказалась в жутком стрессе... Пока она была в роддоме, ребенка хоронили мой отец и бабушка. Она даже не помнит, какой был месяц. Травма, конечно, сильно отразилась на следующем вынашивании, причем передо мной были еще замершие беременности и выкидыши.

Все, что происходит до нас, играет огромную роль, накладывая отпечаток на нашу личность. В теле матери с рождения есть яйцеклетка, которая позже станет вами, и все те чувства, что она испытывает до вашего рождения, фоном записываются на уровне генов. Тело помнит все.

Мама носила меня, испытывая жуткий страх за мою жизнь, переживая разные сложные моменты в их отношении.



ях с отцом, не всегда умела с этими чувствами справляться правильно, а именно – выражать их, жить в соответствии с ними, ну и неосознанно «подкармливала» этими токсинами плод.

Виновата ли она? Конечно, нет. Она жила согласно тому опыту, который получила в детстве сама, и согласно тому ресурсу, который был у нее. В то время не было таких доступных знаний по психологии и астрологии, как сейчас, поэтому поколение рожденных с 80-х по нулевые имеет большой набор самой разнообразной детской травмы. Это же можно сказать и о наших прародителях.

Но как раз-таки у нашего поколения имеется не только большая задача, но и большие возможности, чтобы изменить многие застывшие программы Рода, которые держат нас в тисках привычных шаблонов поведения.

Когда беременная женщина испытывает эмоции, с которыми справляется, стараясь их терпеть, не выражая, не проживая их, не меняя что-то согласно им, – ребенок, особенно если это девочка, закрывается от матери некой энергетической оболочкой, панцирем. В будущем эта оболочка будет проявлена ощущением непонимания своих собственных чувств, страхом их выразить, непониманием и незнанием – с кем и зачем вы вступаете в отношения. Этот панцирь будет мешать отношениям дочери и матери, делая их невозможными. Когда чувства закрыты, сложно говорить «я тебя люблю», сложно проявляться, иметь тактильный контакт. Неза-

висимо от того, насколько вас такая мама любит в детстве, часто ли обнимает и целует, – копию мы делаем именно с того, как сама мать обходится со своими чувствами.

Мама меня очень любила в детстве. Я была долгожданным и важным ребенком. При этом мама переживала сильный стресс на фоне расставания с отцом и от того, что она мать-одиночка. Она мне рассказывала, что, когда гуляла с коляской во дворе, ей было стыдно, что она одна, и порой она пряталась за деревянную горку, чтобы ее не видели соседи. Стыд, страх, боль, неприятие себя, страх за свою жизнь и за будущее – это все перемешивалось с эмоциями радости молодой мамы, которая очень ждала малыша.

И все эти чувства фоном записались мне на подкорку как правильные, а реакции мамы – как эталонные. И именно они будут определять мое поведение в дальнейшем, пока я не осознаю их, не проживу и не создам для себя новые, нужные мне программы. Это то, с чем потом я буду долго и упорно работать, меняя привычки и реакции, учась руководствоваться адекватным чувственным аппаратом и жить в соответствии с ним.

Если в 0–3 года у вас был разрыв контакта с матерью – может быть, она попала в больницу, ей пришлось уехать, вы жили у бабушек или от вас вовсе отказались, – знайте, что это сильнейшая травма потери безопасности, в будущем она проявляется как страх за жизнь, тревожность, беспокойство. А понятие любви подменяется чувствами страха, бо-

ли и тревожностью. Во взрослом возрасте вы будете искать такие чувства, называя их любовью. Отсюда все наши сложные, токсичные отношения...

## **Принять мать**

Вы даже не представляете, сколько я видела взрослых людей, которые не понимали, как на них влияют их младенческие истории с мамой. Как они неосознанно винят маму за недостаток любви, за негативный женский опыт, за то, что мама терпела, страдала, не уходила от отца...

Как часто мы с мамой меняемся системными местами, становясь для нее то мужем, то матерью. Из-за этого не можем построить свои собственные отношения, не можем сами стать мамами, чувствуем на себе лишний груз.

Как часто мы зависим от мнения матери, даже если живем за тысячи километров от нее. Внутри нас голосом мамы звучат упреки, сомнения, страхи, претензии... А как часто мы говорим с мужем голосом нашей мамы, ее программами, установками и видением мира.

Как часто мы не принимаем свою мать, а на самом деле не принимаем свою женственность. Как с ужасом видим сходные манеры, черты, голос и хотим от этого избавиться, — лишь бы не быть похожими на мать.

Тема родителей — вечная и многослойная. Ее можно копать с психологами, на расстановках всю жизнь. Каждый раз будут подниматься разные грани этой темы. Самое главное

– закрыть базовые боли, принять свою мать такой, какая она есть.



Когда я наконец нашла своего психоаналитика в 25 лет, то первое, что я увидела, – это смену системного места. Я была для мамы мужем. Об этом этапе расскажу вам позже.

Впереди у меня был долгий путь возвращения ролей на свои места и принятия матери такой, какая она есть.

Легко сказать: «принять мать», а как это сделать? Как это прожить?

Вам нужно пожить с мыслью, что ваша мать – это не Бог, а обычный человек со своими болями и травмами. К моменту беременности вами у нее были свои разочарования, сложности, возможно, разбитое сердце или серьезные жизненные трагедии, например, как в моем случае – потеря ребенка до меня.

Во время беременности вами мама тоже могла испытывать целую гамму чувств и проживать множество своих сложных моментов. Беременность часто проходит далеко не в идеальных условиях, когда есть поддержка мужа, покупка розовых штанишек и вообще – полная гармония. Моя мама на 9-м месяце беременности рассталась с отцом по личным причинам и улетела к своей матери, моей бабушке. Сложно представить, как больно и тяжело в тот момент, когда у тебя под сердцем долгожданный ребенок, а ты остаешься без поддержки мужа.

После вашего рождения времена тоже могут быть не сладкие, часто это период большого стресса, освоения новой, непонятной роли, а порой – и сложностей в отношениях с отцом ребенка.

Испытывали ли вы что-то такое на своем пути? Первый шаг к принятию матери – это понимание, что у вас тоже было

множество ситуаций в жизни, когда себя бы наплатить, спасти, прожить... Что уж говорить о том, чтобы еще кому-то другому дать этот ресурс. Если вы сейчас сами родитель, мать или отец, то прекрасно понимаете, о чем речь. Далеко не всегда все идет идеально, не у всех есть силы и время на то, чтобы быть со своим ребенком, отдавая ему на все 100 %.

Подумайте о том, в какое время и какими родителями была воспитана ваша мать. Дали ли ей самой необходимую поддержку, силу, заботу? Или нет? Моя мама воспитывалась очень жадной на эмоции бабушкой, которая умела только командовать, и правильное мнение было только одно – ее, бабушкино. Мама донашивала вещи старшей сестры, не имела выбора, не имела права слова, росла очень закомплексованным ребенком, который не ходил ни в какие кружки, не развивал свои таланты и всего боялся. За 4 года до моего рождения мама потеряла ребенка – ее дочка умерла на следующий день после появления на свет. Одной ей известно, как она проживала эту боль внутри себя без должной поддержки психолога, мужа и матери, скупой на эмоции. Ну и потом родилась я. Мама безумно меня любила, но также передала мне огромное количество своих страхов, боли, негативных убеждений и программ.

Я, кстати, долго думала ошибочно, что мама у меня «как подруга», ведь она во всем меня поддерживала, отдавала последнее, да и вообще казалась мне чуть ли не святой. И толь-

ко со временем я увидела ее теневые стороны. Ведь целостная, а не иллюзорная картина мира помогает видеть человека целиком, разглядеть отражение его теней в себе. И еще помогает принять человека таким, какой он есть.

Я увидела в себе чувство вины и долга по отношению к матери, поняла, что я для нее не дочь, а старшая фигура, точнее, мужчина. Заметила, что считаю ее слабой, не принимаю ее как женщину... и я увидела все то же самое в себе... Обнаружила, как я закрылась от нее в какой-то момент, наверное, после принятия отца. Увидела, что нам не о чем говорить, когда мы наедине. Осознала, как зла на нее за ее незрелую позицию во многих ситуациях... Боже мой, и я считала наши отношения идеальными...

Но, признавшись в этом себе, я встала на путь исцеления, в первую очередь, самой себя, своего «внутреннего ребенка» и наших отношений.

Я вам рассказываю свою историю, чтобы вы могли через мой опыт честно признаться себе в своих «тнях» внутри отношений с мамой.

Важно понять: что проработать раз и навсегда тему отношений с матерью невозможно. Она будет всплывать в разных форматах и гранях до тех пор, пока вы живы. Вопрос лишь в том, насколько вы будете готовы увидеть, что там – под этим поднятым пластом. И насколько будете готовы к трансформации.

## **Этап**

### **3 года – 10 лет**

На этом этапе, по плану Вселенной, вы через пример отца получаете умение жить ИЗ СЕБЯ. Быть лидером, жить согласно своему видению, не прогибаться под мир и мнение других. Это все то, что, как предполагает идеальная картинка, ваш отец должен транслировать своим поведением, давая вам практический опыт. Как мать учит чувствам на своем примере, так отец учит проявленности и смелости на своем.

Здесь важно, чтобы отец был честен по отношению к самому СЕБЕ и своей жизни. Отец, который не понимает, кто он, что он делает, нереализованный, у которого нет энергии, – закладывает в ребенка слабенько горящее внутреннее Солнце (оно же Солнце в астрологии). Нам и так нужны усилия, чтобы себя «включить», а не просто плыть по течению жизни, а с таким «наследством» включать себя нужно еще интенсивнее.

Виноват ли отец, если он не заложил в вас заряд жизненной энергии? Так ваша душа сама выбрала такого отца, чтобы прожить именно такой опыт. Ну и отец проживает свою жизнь из того ресурса, который сам получил при рождении. Как вы поняли, правых и виноватых в этой картине мира вообще нет.

На этом этапе мы получаем доступ к ЭНЕРГИИ, к уверен-



ности в себе, к здоровой самооценке.

## **Признаки нарушенной связи с отцом во взрослом возрасте:**

- Сложности в отношениях, обиды и претензии.
- непонимание себя, своих желаний, особенностей.
- Лень и дефицит энергии.
- Низкая самооценка (сложно взять оплату за свою услугу выше, чем в среднем по рынку).
- Плавающая самооценка, то «я все могу», то «я ничего не могу» и «я никто».
- Сложно творить, создавать свое, легче – копировать.
- Вам хочется доказывать свою ценность (или вы вынуждены это делать).
- Зависимость от мнения других, страх осуждения, жизнь с постоянной оглядкой на то, кто что скажет и как оценит ваши поступки.

Причины всех этих состояний нужно искать в том, как прошел этот этап и в образе Отца, который отпечатался в вашей голове. Отец, естественно, жил так, как умел, из того ресурса, который у него был.

А у меня физически не было отца ни в этом периоде, ни до, ни после, как и у многих детей в нашей стране, выросших без отца. Как тогда оценить этот период? Как и на что это влияет? Что делать дальше?

## РОДИТЕЛИ



апрель 1987г.



В данном случае важно учесть следующее. Если в момент зачатия отец был в том самом ресурсном состоянии по жизни, если у него горели глаза, он был активен, проявлялся, смело выходил из зоны комфорта, пробовал себя в том, что ему интересно, – значит, сперматозоид уже насыщен этими энергиями и база у ребенка уже определена в соответствии с этим.

К слову, вопреки социально ожидаемым нормам относительно того, как должен себя вести мужчина, – даже если он «гуляет» или выпивает, но при этом честен по отношению к

самому себе (что порой сложно понять), то для ребенка все совсем неплохо. Это намного лучше, чем иметь отца – «примерного семьянина», который на самом деле находится в депрессии, страдает в душе и скрывает свои истинные чувства, живя рядом с женщиной, которую не любит.

Иначе дело обстоит с образом отца в голове. Это тот слепок, который определяет во взрослом возрасте отношения женщины с миром мужчин, а у мужчин – базовое, эталонное поведение и реакции.

Так вот, этого слепка у меня не было. Из чего он собрался, из каких мужчин в окружении мамы и бабушки, бог его знает. Но вкупе с маминой программой «терпеть» получилась гремучая смесь, в которой я долго пыталась разобраться при помощи психоаналитика и астрологии.



Очень важную роль в зажигании моего внутреннего огня сыграл танцевальный ансамбль «Звоночек», куда я ходила с

8 до 15 лет. Это давало возможность быть на сцене, проявляться, трудиться, ходить вовремя на занятия и репетиции.

Посещение ребенком кружков и секций в соответствии с его предпочтениями и талантами – занятия танцами, вокалом и всем, к чему его тянет, – возвращает в ребенка ответственность, помогает эти его таланты развить, попробовать на вкус. И разжигает внутренний огонь.

## **Принять отца**

С принятием отца проблем еще больше, чем с принятием матери. Ведь для многих он «не сделал ничего»: не помогал, его не было рядом, он не поддерживал, пил, гулял...

Я, например, помню такую ситуацию из своей юности. Когда мне было 14 лет и я захотела пойти на занятия по журналистике и в модельную школу, мама не могла потянуть эти расходы, я решила позвонить отцу. Он мне честно сказал: «Доча, надо жить по средствам. Все лучшее, что я мог тебе дать, это мои гены. И я их уже дал». Как я тогда разозлилась и расстроилась, в какую позицию жертвы упала на многие годы вперед. Но есть и хорошие новости. Благодаря этому я начала развиваться. Мама тогда пошла на подработку, мыть полы после основной работы, а я начала ей помогать. В итоге в школу журналистики я пошла, а в модельную школу меня взяли бесплатно, и вскоре я уже работала и зарабатывала. Об этом расскажу позже.

Прошло много лет, я долго прорабатывала эту обиду. И

все же в какой-то момент обнаружила, что все мои претензии к отцу я проецирую на мужчин, а на мужа они буквально обрушились лавиной, он оказался главным «должником», а я – заложницей своего прошлого опыта, из которого, как мне иногда казалось, я просто не могу выбраться. Понадобилось невероятное количество разных подходов к теме, психосоматических сессий, психоаналитических сессий, обучение коучингу и психологии, расстановки и самое сложное – опыт реальных отношений с мужем, прежде чем я, наконец, увидела силу в этом опыте и в своем отце.

Давайте тут поднимемся чуть выше над уровнем претензий к отцу и поймем вот что: Душа приходит именно через отца. Когда он готов, «заряжен», произносит внутреннее «Да», тогда этот заряд может упасть на благодатную почву, в матку к нашей матери.

Дальше отец дает то что может из своего ресурса, как умеет, ведь он просто человек, как и вы, – со своим сложным опытом, со своими травмами и незалеченными ранами. Есть одна фраза, которая многим помогла исцелить их отношения с отцами: «Станьте для своих отцов адвокатами, это выгодно, в первую очередь, вам самим». Ведь считая отца слабым и безвольным, вы считаете таковыми всех мужчин, не допускаете проявлений слабости ни со своей стороны, ни уж тем более со стороны мужчин.

Считая глубоко внутри, что отец недодал вам денег, заботы, внимания, квартиры, не обеспечил обучение, потом вы

проецируете все эти «должен» на своего мужа. Это он будет должен дать вам все эти блага, чтобы вы внутри себя закрыли дыру безопасности. Но, увы, это не поможет. Потому что исцелить эти раны можем только мы сами. Мы сами должны стать для себя родителями. Только мы сами должны долбить своего «внутреннего ребенка» и дать ему чувство безопасности.

Для меня недостающим пазлом в исцелении фигуры отца стал факт, что отца в свое время его мать отдала в детдом. Меня просто молнией пронзило, когда я об этом заговорила с мамой. И я осознала, что не могу даже предположить, какой опыт отвергнутости, ненужности и брошенности прожил мой отец. И, конечно, из этой дыры он мог передать именно такой опыт, какой и передал. Чистая система дубликации. Скопировал, вставил.

Наши отцы сами не имели внутренней опоры, сами не получили ни тепла, ни любви, ни поддержки. И поэтому просто не могли с нами этим поделиться, как бы мы этого ни хотели, представляя себе идеальный вариант развития событий.

Предлагаю вам погрузиться в тему влияния отношений с отцом на взрослую жизнь в этих выпусках на моем канале:





# Практика по проработке Родителей

Заведите отдельный блокнот под названием «Родители». Поверьте, это будет большой путь проработки данной темы, который вы пройдете. И пусть все остается на бумаге, чтобы вы видели свой рост.



Родители и я

Выпишите все, за что вы злитесь на свою мать, выделите для этого отдельную главу и регулярно выписывайте туда

все, что вас будет в маме бесить, триггерить, задевать, на что вы будете обижаться. Это ваше самое лучшее зеркало для роста, а женщинам это поможет принять свою внутреннюю Женщину.

Прямо так и пишите: Мама, меня злит, что ты...

Далее войдите в роль адвоката вашей матери и попробуйте объяснить себе, почему, из недостатка какого собственного ресурса она так поступает.

Например, меня очень злила мамина инфантильность, когда она все время говорила: «Ой, я не верю, что это моя дочь, она такая замечательная, а я ведь никакая, я не могла родить такую дочь». И все тут же начинали ей говорить: «Таня, ну ты что, ну посмотри, какая ты молодец». Злило, что она не принимает себя, обесценивает, вообще не находится в роли матери, скатываясь в роль какого-то недееспособного ребенка.

Став в позицию адвоката, я поняла, что маму с детства никто не хвалил, не оценивал по достоинству, ее сравнивали с другими не в ее пользу. Бабушка тоже никогда по-настоящему не была в роли матери, и маме просто нечего мне было дать.

Что я могу: не учить ее, не указывать на это, а самой вести себя как дочь, со своего системного места, напоминая маме: «Ты моя мать, ты сильная женщина, которая воспитала достойную дочь, и я благодарю тебя за то, что ты мне дала».

Вы даже можете говорить об этом с мамой честно, если

обе готовы к такому разговору. Или, для начала, произнесите это в своей голове, это тоже большой шаг. Для мозга не важно – в голове или в реальности вы ведете такой разговор. Исцеляющие процессы идут в любом случае.

Сделайте отдельный раздел для благодарности своей матери. Вспомните все, что она для вас делала, пока растила. Увидьте, как много она вложила в вас, – все, что было в ее силах. И каждый день записывайте туда новый пункт, старайтесь замечать хорошее и фокусироваться именно на нем.

Обязательно поговорите с мамой из состояния благодарности. Выберите отдельный день, пригласите маму в ресторан или просто приготовьте дома ужин, купите букет цветов и перечислите все, за что вы ей благодарны. Ей будет очень ценно и важно услышать это. Матерям, как и отцам, очень важна и нужна ценность их родительской роли. Плюс эта практика помогает расставить всех по их системным местам. Системное место – это место в иерархии Рода, которое каждый из нас занимает. Если мы проживаем не свою роль, например, становимся для матери «мужем», то получаем все «бонусы» роли мужчины и отца и, как следствие, сами не можем построить семью.

То же самое проделайте в вашем дневнике и по отношению к отцу. Выделите для него вторую часть дневника и начните с того, что перечислите, за что вы злитесь на отца.

Вспомните все ситуации, которые у вас «болят», за что вам обидно. Прямо так и пишите: «Папа, меня очень злит,

что ты...» Когда напишете все, попробуйте войти в роль адвоката отца – как будто вы его защищаете от приведенных аргументов. Попробуйте разобраться в том, почему он поступал так, а не иначе. Возможно, вам для этого придется поговорить с кем-то, кто хорошо знал или знает вашего отца. Например, со своей бабушкой (его матерью), если она жива. Вероятно, у вас на это уйдет не один день, – проживайте, записывайте, исцеляйте.

И напротив того факта, который вас злит, прописывайте аргумент защиты: «Я понимаю, что ты так делал потому, что... И в моем сердце есть место, чтобы это понять и принять».

Возьмите другой лист и напишите все, за что вы благодарны отцу. Попробуйте увидеть, что у вас есть от него – какие черты характера или внешности у вас общие. Возможно, он делал материальные вложения в вас, а может, это были душевные вложения... Что он вам дал? Не может быть, чтобы ничего. И чем больше вы увидите его вложений, тем сильнее вы возрастите в себе эти качества и станете крепче в социальном плане. И я вам от всей души рекомендую поговорить с вашим отцом, поблагодарить его и рассказать о том, что у вас болит. Но без претензий. Делайте это через язык чувств: «Я чувствую боль». Этот разговор станет целительным, вы увидите его чувства и проживете свои, дадите шанс вам обоим исцелить своих «внутренних детей».

Приведу в пример историю, рассказанную мне на одной из

консультаций. Девушка, 30 лет, назовем ее Мария, никак не могла принять слабости отца, считала его неудачником, ведь в 90-е годы он не смог перестроиться и из наемного рабочего так и не стал предпринимателем, хотя активно пытался. Но это приводило только к долгам. В том числе поэтому распалась семья – он не мог обеспечить жену и детей. Маша выросла с мамой, сестрой, бабушкой. Муж ей «попался» такой же – не умеющий обеспечить ее и ребенка. Брак закончился разводом. Потом Маша долгое время хотела уйти в свободное плавание из найма, но очень боялась. Не верила в себя, не верила, что справится сама. И как все это похоже на то, что происходило с ее отношением к отцу... Она обесценила и стеснялась его, вспоминала его неудачный предпринимательский опыт, проецировала его на себя. И сама не могла проявляться как предприниматель.

Поэтому, друзья, кем бы вы ни были, мужчина вы или женщина, сколько бы вам ни было лет, – работайте с этой темой. Она бесконечна в своем ресурсе и в своей травматике тоже. Общество, социум, близкие будут вечно вас подстегивать, вскрывая новые уровни травматики, а вы, если хотите расти, не должны этого избегать, – важно идти работать с каждой поднявшейся темой. В терапию, к хорошему психологу и в том числе на курсы моей Академии по раскрытию потенциала.

У нас есть множество счастливых историй о том, как наши ученицы находят своих отцов сквозь годы, обретают се-

мью. Одной такой историей хочу с вами поделиться, готовьте носовые платочки, наведите телефон на QR-код и перейдите по ссылке на экране:



Ну и в качестве подарка хочу с вами поделиться своей медитацией по исцелению отношений с мамой. Чтобы прослушать эту медитацию, наведите телефон на QR-код и перейдите по ссылке на экране:



# Этап

## 14 лет – 21 год

В астрологии: полуоборот Сатурна, возвращение Юпитера.

Первый важный, уже похожий на взрослый этап в жизни. Время, когда подросток должен начать отделяться от семьи, увидеть себя отдельно от своего Рода. Время первых социальных проявлений в мире, время взятия ответственности на себя за свои поступки и действия... Время, которое закладывает важнейший фундамент для последующего формирования человека.

Если в этот период ваши родители не дают вам и шагу ступить, никуда не отпускают, на 100 % обеспечивают ваши расходы, вместо поощрения ваших самостоятельных попыток заработать, если вы уютно сидите под маминым крылышком вместо того, чтобы впервые соприкоснуться с реальным социумом... Если все ваши косяки решаются родителями, то на следующие 7 лет все может остаться так же и, как ни грустно это говорить, с точки зрения активной жизни время можно считать упущенным.

Это время выпускать подростка в мир, в социум и давать ему некую свободу в проявлении себя.

Что происходило в этот период в моей жизни.



## Красноярск

Около 14 лет я остро почувствовала желание проявляться в мире и зарабатывать. Летом, на каникулах, мне тогда еще было 13 лет, я записалась в стройотряд при школе, – как сейчас помню, нас там было три девочки из класса. Отцов у всех трех не было, всем нужны были деньги. И мы к 8 часам шли «на работу». Июнь месяц. Когда все остальные только выдохнули, школа закончилась, можно отсыпаться, гулять, кайфовать – мы к 8 утра уже были на рабочем месте. Что мы делали? Красили скамейки, заборы во дворах, подметали мусор, наводили порядок. За месяц я получила 800 рублей. Как сейчас помню, мы поехали с мамой на утренний рынок на другом конце города, «КрасТэц», там с утра можно было купить вещи чуть дешевле, чем на обычном рынке. И я купила нам с мамой по сумке из кожзама и по кошельку...

Кстати, в этом действии, которое вроде бы очень благо-родно и социально одобряемо выглядит со стороны, – купить маме с первой полочки подарок, по сумме равный подарку себе, – лежит чувство долга по отношению к матери, сформированное чувством вины за то, что она не имеет возможности дать мне все, что хотелось бы, и экономит на себе. С этим чувством долга я затем много работала, лицом к лицу встретившись с ним уже у психоаналитика спустя 10 лет. Но не будем торопить события.

В конце лета, 18 августа, мне исполнилось 14 лет.

И осенью я захотела пойти в школу моделей и на кур-

сы журналистики. Моделью хотела стать потому, что у меня имелись подходящий рост, стройность, внешность. А вот к журналистике, текстам, экрану телевизора я испытывала внутреннюю тягу. Что неудивительно с моим центральным, активным Меркурием в центре (с языком звезд познакомлю вас чуть позже).

Курс журналистики для подростков набирала семейная пара, известные в нашем городе телеведущие, на которых я уже несколько лет смотрела в передаче «Утренний кофе». Нужно ли говорить, как сильно я захотела учиться у них. Стоило это тогда 450 рублей в месяц. Очень приличные деньги для нас. Мама зарабатывала тогда тысяч 5, мне кажется, если не меньше.

# 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.