

# МНОГО ХОЧЕШЬ МНОГО ПОЛУЧИШЬ

---

Как реализоваться в любви **И** бизнесе —  
через контакт с собой



**АНАСТАСИЯ ПИЛЕЦКАЯ**

Анастасия Пилецкая

**Много хочешь – много получишь.  
Как реализовать в любви и  
бизнесе через контакт с собой**

«Writer's Way»

2023

УДК 159.923.2

ББК 88.53

**Пилецкая А.**

Много хочешь – много получишь. Как реализоваться в любви и бизнесе через контакт с собой / А. Пилецкая — «Writer's Way», 2023

ISBN 978-5-907485-84-6

Как женщине осознать свою истинную силу, чтобы разрешить себе гармонично проявляться в любви и бизнесе? Как выйти из режима автопилота, достичь ресурсного состояния и поддерживать его? Что такое бизнес по-женски и как красиво встроить его в свою жизнь? В трансформационной книге коуч, эксперт, автор тренинга «Код гармоничной реализации» и других востребованных обучающих программ Анастасия Пилецкая раскрыла тайны построения счастливых, наполненных отношений и запуска бизнеса без достаточных ресурсов на старте. Книга насыщена примерами вдохновляющих прорывов, раскрывает секреты каждого этапа реализации потенциала и достижения финансовой свободы. Примеры пути автора и ее клиентов к обретению целостности и наполненности помогут узнать, как правильно управлять своими ролями в жизни и найти золотую середину между бизнесом и женственностью.

УДК 159.923.2

ББК 88.53

ISBN 978-5-907485-84-6

© Пилецкая А., 2023

© Writer's Way, 2023

## Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Урок раннего взросления	8
Любовь нужно заслужить? Урок сепарации от родителей	10
Как я относилась к деньгам	13
Как я поняла, что хочу стать бизнес-леди	15
Глава 2	17
Как на нас влияет окружение	17
Урок женственности и сексуальности	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Анастасия Пилецкая**  
**Много хочешь – много получишь.**  
**Как реализовать в любви и**  
**бизнесе через контакт с собой**

© Пилецкая А., текст, оформление

\* \* \*

## Введение

В окружающей нас реальности изначально нет рамок и ограничений. Доступ к изобилию есть у каждого. Вы достойны получать все блага мира по праву своего рождения. Но, вступая в жизнь, мы вынужденно надеваем корсет шаблонов, установок и правил, навязанных социумом, родовыми программами, которые мешают нам расти.

Развиваясь, мы проходим два важных этапа: накопление активов и их применение для перехода на новый уровень. В начале этапа в реперной точке трансформационного пути нас начинает что-то не устраивать, накапливается раздражение, повышается тревожность, захлестывают неконтролируемые эмоции, обостряются болезни.

Если вы читаете эту книгу в состоянии «пора что-то менять», вероятно, вы находитесь на переходном этапе в поисках ответов. Активы – это не только деньги, связи, окружение, внешность, это в первую очередь опыт, причем не всегда позитивный. Каждая глава описывает, как я проходила этапы жизни. Первые два-три перехода на новый уровень дались мне тяжело, через сопротивление и депрессии, мне было сложно отказаться от текущей реальности – суженное восприятие мешало увидеть варианты развития событий. Накопив опыт, я расширила видение, например, перестала выбирать «или... или»: или карьера, или семья, сказав жизни «и... и», и научилась входить в новый этап по-другому.

Вы сможете взять в виде актива мой опыт и применить в своей жизни, чтобы получить качественно новый для себя результат, преодолев страхи перерасти своего мужчину, уйти из найма, выбраться из рабочей рутины и вспомнить, что такое быть женщиной.

Соприкоснувшись со мной, многие пытаются разгадать, как за короткое время мне удалось:

- выстроить систему процветающих танцевальных студий, не имея достаточных ресурсов на старте;
- добиться впечатляющих результатов в коучинге;
- запустить востребованные обучающие программы;
- выйти замуж и обрести женское счастье;
- получать подарки судьбы после череды неудач.

Каждый из этих элементов пазла моей жизни я подробно описала в книге, добавив истории пути моих клиентов к реализации, целостности, наполненности и ответы на их вопросы:

- Что именно в кризисных моментах помогало двигаться вперед?
- Как избежать выгорания?
- Как научиться совершать правильные выборы из состояния «я достойна» и улучшить качество жизни?
- Как найти созвучных людей?

На страницах этой книги я расскажу вам о том, как воспринимал ситуации мой аналитический мозг и как при этом звучала интуиция, которая, к счастью, у меня развита: большинство решений я принимала, опираясь на внутренние ощущения, а не только на логику и факты.

Вам встретятся **я-тогда** – я в прошлом, о котором рассказываю, и **я-сейчас** – та, которая может взглянуть на прожитую ситуацию со стороны. Ведь внутри происходящего сложно не драматизировать и оставаться объективной, но из любой ситуации всегда есть несколько выходов.

Настал подходящий момент рассказать, как я собрала свой пазл «Реализованная Женщина».

## Глава 1

В один из летних дней я, как обычно, гуляла по парку Горького с родителями. Мы любили бродить по набережной, сидеть на скамейке, глядя на реку. Обычно недалеко от моста танцевали пары, и мы часто наблюдали за ними. В этот раз мама сказала мне пойти к ним танцевать. Я испугалась и пыталась отказаться, но она взяла меня за руку, подвела к какому-то мужчине и сказала: «Потанцуйте с моей дочерью».

Мне было 14, и я привыкла танцевать по правилам, как нас учили на балльных танцах. Здесь же люди импровизировали, танцевали исключительно для удовольствия. Я чувствовала себя потерянно и не знала, что мне делать. И тут впервые в жизни почувствовала, что партнер ведет меня, а я просто следую за ним.

Тело отказывалось расслабляться. Чтобы убрать эту зажатость, ушло много времени, и первый шаг был сделан тогда, на набережной.

Потом для меня это стало лакмусовой бумажкой – время от времени проверять свое состояние в танце. Когда женщина расслаблена, когда она в доверии, то легко взаимодействует с партнером. Расслабленность и доверие – основа как танцев, так и отношений. И, как я потом узнала, всего в жизни женщины.

*Расслабленность прямо противоположна состоянию контроля. Контроль – защитный механизм, ограждающий от близких отношений, которые подразумевают под собой возможность быть уязвимым.*

*Мы учимся контролировать реальность с самого детства и избегаем истинной близости из-за страха перед болезненным опытом, заменяя ее на мнимую безопасность, чтобы избежать страданий. Все время находимся на чеку, опасаясь, что произойдет нечто страшное. Подсознательно ждем провала, и жизнь эти ожидания раз за разом будет подтверждать. Узость восприятия туннельного мышления приводит к тому, что не можем ясно видеть, что происходит вокруг. Фокусируясь на плохом, программируем реальность на худший из возможных вариантов развития событий.*

*Когда женщина действует не из расслабления, она включает контроль. Когда видит или додумывает потенциальную опасность, сжимается в клубок или вовсе выходит из картинки реальности, из-за страха не разобравшись в том, что происходит.*

*Состояние, противоположное контролю, – расслабленность, которая позволяет видеть картину мира целиком, не окрашивая ее в «+» или «—». Мир такой, какой он есть, – нейтральный. Мы сами берем краски разного цвета в зависимости от внутренних установок. В расслаблении можем изменить реальность, расширив собственное восприятие. Видеть все варианты и выбирать наилучшие из возможных – это совсем другой уровень взаимосвязи с миром, в том числе со своей душой, со своей природной интуицией.*

*А когда мы смотрим из позиции Взрослого и видим мир таким, какой он есть, то принимаем адекватные данной реальности решения.*

## Урок раннего взросления

Я танцую, сколько себя помню. Когда мне было четыре, старший брат начал заниматься в центре творческого развития, и меня отдали туда вместе с ним.

В то время мы жили в коммуналке тремя разными семьями. Наша комната была 24 квадратных метра. В ней стояли наша с братом двухъярусная кровать, обеденный стол, телевизор и диван, который раскладывался в спальное место для родителей. Были еще два крошечных рабочих столика: для брата и меня, и еще за одним мама шила для нас одежду, потому что на ее покупку денег не было.

Я рано начала взрослеть, возможно, из-за того, что пошла в школу в неполные шесть. Чтобы меня взяли в первый класс в таком возрасте, нужно было сдать вступительные экзамены. Для ребенка шести лет это большой стресс. Это была литературная школа с углубленным изучением английского, которому меня учили с четырех лет. Разумеется, дома – репетитора наша семья не могла себе позволить. Мама занималась со мной каждую свободную минуту, посвящала подготовке все свое время. Ради нас с братом она даже пошла на то, чтобы подтянуть английский, которым владела не очень уверенно.

С первого класса я привыкла находиться среди тех, кто старше. Приходилось держать марку, конкурировать с одноклассниками, чтобы доказать всем и самой себе в первую очередь, что я не глупее. Это повлияло на мою социальную адаптацию. Как я в шутку говорю: если вам сказали, что вы рано стали взрослым, то, скорее всего, сейчас вы в кабинете у психотерапевта.

Из-за того, что я была младше остальных на год-два, категорично про себя думала, что я даже не глупая, а прямо тупая. Я еще не знала многих бытовых вещей, которые знали они. В таком возрасте год разницы – настоящая пропасть. Я-сейчас понимаю, что все мое окружение было старше – одноклассники на год-два, старший брат и его друзья на четыре-пять лет, родители – вообще из другого поколения. Сравнивая себя с ними, я чувствовала себя недостаточно умной и сильной. Даже пыталась носить рюкзак брата, изображая, что мне не тяжело, что я сильнее, чем кажется. Я находила в себе только недостатки, которые, в моем восприятии, только и видели окружающие.

*Раннее взросление – это жизненные обстоятельства, которые формируют необходимость возрастить или показать видимость возвращения качеств, нехарактерных для ребенка в конкретном возрасте. Иногда это происходит естественным образом, когда кто-то из родителей уходит из семьи или умирает.*

*В моем случае возникла потребность стать взрослее, умнее и самостоятельнее, так как участвовала в соревнованиях, рано пошла в школу. С началом учебы обнаружила, что родители реагируют определенным образом на мои успехи и провалы. Их реакцию я воспринимала только как любовь или нелюбовь. Если родитель реагировал позитивно, значит, все прекрасно. Если же негативно – значит, я делаю что-то не так, и у родителей есть причины меня не любить.*

*Выход в новый социум является периодом адаптации. Это уязвимый период. У меня не было опыта групповой социальной адаптации в детском саду, и этот был первым.*

*В школе часть дня находишься вне семьи среди неизвестных людей и не знаешь, как они будут реагировать. Остальную часть времени угадываешь реакции родителей. Получается, что в течение всего дня не ощущаешь безопасности – совсем нет времени на расслабление.*

*Возникают некие правила игры. Если ребенку их не озвучили, он сам пытается их найти. Раз за разом ищет способы разгадать тайну взаимоотношений с родителями. Поведение отца и матери может оказаться непредсказуемым: добродушный папа вдруг впадает в гнев, ласковая мама неожиданно становится холодной, отстраненной. Процессы, в которых есть двойной посыл, разрывают психику на части. Это ярко показано в биографической драме «Блеск» –*

*отец Дэвида Хельфготта хотел, чтобы его сын стал гениальным пианистом, и одновременно создавал всевозможные препятствия для осуществления желаемого.*

*Ребенку очень хочется, чтобы родитель снова стал безопасным, то есть предсказуемым, а самое главное – любящим.*

*Если этого не происходит, ребенок включается в игру, в которой ищет «ту самую маму, которую знаю». В стремлении угадать правила игры он вдруг понимает – если я послушный, не глупый, не проигрываю, то вроде бы мама считывается как безопасная. И этого достаточно. В такой момент, как и я когда-то, отказывается от необходимого и достаточного стремления видеть маму одновременно и безопасной, и любящей. Вывод, который делает ребенок: мне достаточно быть не глупым, сильным – таким, которого мама не ругает.*

*Так может сформироваться представление о том, что ребенку важнее безопасность, чем любовь. Что ему нужно контролировать свое поведение и отслеживать реакции мамы, чтобы она оставалась безопасной. С надеждой, что где-то за безопасностью прячется любовь.*

*Мое стремление создавать в своей жизни безопасность распространилось не только на отношения с мамой, но и со всеми окружающими меня людьми, а самое страшное – на отношения с самой собой. Я все реже задавалась вопросами:*

*– А как сделать комфортно для себя? Что я хочу на самом деле?*

*Все чаще внутри меня звучало:*

*– Как сделать, чтобы было безопасно?*

*То есть избежать наказания, насмешек, получить неплохие оценки. В этот момент меня не интересовало понимание, как получать знания, зарабатывая пятерки. Нет, лишь бы не два и три.*

*Так у меня возник страх ошибиться.*

*Иногда раннее взросление формируется из-за перевернутого семейного треугольника «мама, папа, ребенок». Когда мама с папой ссорились, я пыталась их помирить, и они вроде как успокаивались. Создавалась иллюзия моей власти над ситуацией.*

## Любовь нужно заслужить? Урок сепарации от родителей

В четыре года мама отдала меня на балльные танцы – довольно затратный вид спорта. Балльные танцы делятся на европейскую и латиноамериканскую программу. Мне нравились самба и ча-ча-ча, когда бедра ходят во все стороны, – сразу изнутри рвалась экспрессия. Европейская же программа доставляла жуткий дискомфорт, но, чтобы победить на конкурсе, нужно было участвовать в обеих. В европейской программе нужно держать четкие линии тела, положение головы. Мне это давалось с трудом, я страдала и переступала через себя. Эти бесконечные «Держи подбородок, стой ровно, не двигайся» и самое страшное для меня: «Прекрати улыбаться».

Одновременно с балльными танцами я ходила на балет. Это тоже было про дисциплину и отработку позиций.

Педагоги и на балете, и на балльных кричали, пытались исправить каждое движение. И тут я тоже думала, что у меня все получается просто ужасно. И с каждым днем занятия для меня становились тяжелее.

Тем не менее я никогда не прогуливала, потому что мама воспитала во мне дисциплину. Я начала замечать: если дети говорят родителям, что они устали, их забирали домой. Тоже решила попробовать. Отпрашивалась в туалет и мочила волосы водой, притворяясь, что вспотела с ног до головы. Если вырваться в туалет не удавалось, потихоньку слюнявила руку и проворачивала тот же самый трюк с прической.

Родители, забирая меня, задавали дежурный вопрос, не устала ли я, но мое «да» ни на что не влияло. Наверное, в тот момент у меня заложились понимание: если скажу, что мне что-то не нравится, это ничего не изменит. В наших отношениях сформировался новый виток: «Просто делай то, что тебе говорят родители, и не пытайся что-то изменить». Разумеется, впоследствии в отношениях с другими людьми я тоже считала, что бесполезно говорить о своих желаниях – они никому не важны.

Я была ребенком и не могла понять, почему ругают только меня, хотя на занятии много других детей и не у всех выходит идеально. Это продолжалось, пока одна из преподавательниц не сказала, что, если бы у меня не было огромного потенциала, она бы так ко мне не придиралась. Раньше считалось: если перехвалить или перелюбить ребенка, то он достигнет меньших результатов.

Так образовались глубинные эффекты, отразившиеся на моем становлении: как негативный, так и положительный.

Негативный эффект – в неуверенности восприятия себя и реальности. В зеркале я видела, что вроде бы не хуже других, но тренер меня ругала. Я не понимала, могу ли опираться на свои ощущения, если то, что вижу, расходится с тем, что мне говорят взрослые. Состояние, когда ты словно находишься в двух реальностях, порождает тревогу. Ты не понимаешь, чему можно доверять и как себя позиционировать в мире, а значит, не можешь адекватно рассчитывать свои силы.

Положительный эффект заключался в том, что благодаря этому опыту я научилась находить мотивацию, развила силу воли и упорство.

Психологические травмы есть у каждого. Из них можно вынести опыт и знания, а можно бесконечно зависать в них, не прощая родителей и ничего не делая со своей жизнью. Наша душа выбирает родиться в определенной семье, чтобы прожить свои уроки, – мы либо усваиваем их благодаря тем «испытаниям», которые нам дает выбранная семья, либо остаемся в осуждающей ничего-не-меняющей позиции.

Я не виню родителей – нет ни одного ребенка, готового без поводов обижаться на своих родителей. Нет такой профессии «Хороший человек», нет понятия «Идеальная личность», и

не существует звания «Идеальная мама». Вопрос в том, можно ли превратить этот опыт в силу. Я смогла.

Когда начались серьезные соревнования, это выглядело так. Ребят привозили на машинах, девочки надевали красивые туфли и платья, им делали макияж и прически. В это время я, еле проснувшись, понимала, что сегодня едем на соревнования. Из кухни уже доносился ни с чем не сравнимый аромат свежеприготовленных самых чудесных на свете вафель, которые мама заботливо пекла в неизменной старой чугунной вафельнице. Мне хотелось растянуть эти волшебные мгновения до бесконечности. Но магия заканчивалась. В спешке похватав все необходимое, мы неслись к метро по обедневшим улицам. Пока ехали в трясущемся вагоне, мама красила мне губы – на удивление они оказывались не где-нибудь на щеке, а на своем законном месте. Я пулей влетала в раздевалку, натягивала платье, сшитое мамой, хватала партнера за руку и шла на паркет.

Ярко помню один конкурс, к которому долго и упорно готовились. Я была уверена, что мы выступили отлично, поэтому в нетерпении ждала результатов, сжимая руку партнера. Объявили третье место – не мы, значит, вторые? Тоже нет. Неужели... золото?! Все поплыло перед глазами, а под ногами качнулся паркет. Вот это да!

Но вновь прозвучали чужие фамилии, наши же назвали где-то в самом конце. Едва сдержавшись, чтобы не расплакаться перед зрителями и другими участниками, я побежала к маме за помощью и поддержкой. Но все, что она сказала, было: «Сама виновата. Надо было лучше готовиться».

Оттуда и началось травматичное представление, что родительскую любовь нужно заслужить, что нужно интенсивнее идти к результату, который порадует маму, который она сочтет достаточно убедительным. При этом четкого представления, что это за результат на самом деле, у меня не было.

*Приведу один из случаев из моей обширной практики. Девушка изо всех сил немислимым количеством действий пыталась заслужить хоть капельку родительской любви. Важность этого была настолько велика, что она воспроизводила подобный опыт во взрослой жизни, находя злобных начальниц и работая 24/7, понимая, что они никогда не заплатят ей достойные деньги, лишь жалкий минимум для выживания.*

*Мы произвели процесс сепарации от мамы.*

*Результат ошеломил: почти сразу ушли тревога и отчаяние. Девушка смогла обнаружить свою истинную ценность как женщины и специалиста, что позволило ей уйти с ненавистной должности в самостоятельную деятельность и работать на себя. На той же неделе мужчина подарил ей новый iPhone.*

*А главное – впервые за долгое время к ней пришли легкость, ощущение счастья и понимание того, что она сама может выбирать действия, которые хочет, а не те, которыми можно заслужить любовь матери.*

*В монографии «Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы» доктор психологических наук, профессор Наталья Харламенкова указывает: «По мере того, как растет уровень сепарации, человек приобретает более полное представление о себе и о других, становится независимым, автономным, самостоятельным, уверенным в себе, учится принимать и поддерживать себя; изменяются мотивы его поведения и степень их адекватности общественным потребностям».*

Тогда я так хотела заслужить одобрение мамы, что тренировалась изо всех сил и перегнала своего партнера по уровню. Так часто происходит в балльных танцах, и в таком случае обычно ищут того, кто подойдет тебе по уровню.

На тот момент я часто слышала об одном мальчике из латиноамериканских танцев, который везде выступал и занимал призовые места. Люди говорили мне, что мы с ним идеально подошли бы друг другу и стали чемпионами. Глядя на него, я понимала, что мы действительно

можем стать звездной парой – настолько были похожи кипучей энергетикой и экспрессией. Мысленно я уже видела себя в паре только с ним и представляла кубки и золотые медали, но заранее понимала, что финансово моя семья не потянет эту историю. Мои опасения подтвердились...

Какое-то время мы с партнером еще выступали, но смысла в этом уже не было, как и развития. Мне было шесть, и я чувствовала себя беспомощной. Я увидела финансовую стену, которая выросла между мной и мечтой о больших соревнованиях, с которой я не могла ничего сделать.

## Как я относилась к деньгам

Когда мне было 12, у меня был бессменный образ, совсем не характерный для этого возраста. Я носила приталенные белые рубашки, джинсы в обтяжку и белые сапоги на каблучке. Волосы собирала в аккуратный пучок. Мне хотелось выглядеть сексуально, чтобы все мальчишки смотрели на меня, когда выхожу к доске. Никто из одноклассниц больше так не одевался. Реакция была разная: одни закатывали глаза, другие смотрели с интересом, но равнодушным не оставался никто. Мне это нравилось.

В то время я много ездила на школьные олимпиады: по математике и программированию сайтов.

Перед одной из них я жутко волновалась.

– Сейчас я выйду на сцену, споткнусь и упаду, – твердил мозг. – А вдруг я взяла не ту презентацию? А что, если сейчас все зависнет? Не видно ли, что я вся растрепанная?

– Все будет хорошо, – возражала интуиция. – У меня есть все, чтобы произвести впечатление на слушателей.

Несмотря на неуверенность в себе, в тот день я впервые испытала это чувство: пока еще невесомое, едва уловимое, покалывающее кончики пальцев. Мне понравилось быть в центре внимания целой аудитории.

Такое произошло со мной впервые. Раньше я не представляла, кем могу быть. Я не просто не умела мечтать – даже не понимала, что такое мечты. Сначала озвучивала родителям свое желание, и они говорили «нет». Потом стала наблюдать за другими детьми: они что-то просили и получали это. Я попробовала делать, как они, – вдруг до этого просила неправильно? Но ничего не изменилось. Я все реже озвучивала свои желания, чтобы не вызывать негативной реакции родителей. А потом они перестали возникать в голове.

*Наши желания отражают то, что мы хотим материализовать. Мозг решает, что бесполезно продолжать генерировать мысли, связанные с желанием, если оно не реализуется. Ведь его, как передатчика сигналов тела и интуитивных ощущений, не услышали, не поняли – как если бы иностранцу объясняли дорогу на русском языке, а тот впервые слышал русскую речь.*

*И тогда мозг перерабатывает поступающие сведения, совершая подмену:*

*– Давай побольше поработаем, чтобы я не ощущал себя бесполезным, потому что не могу перевести данные на понятный тебе язык.*

*Продолжаем ли мы мечтать? Да. Но вместо того, чтобы передавать самое важное – информацию о наших желаниях, ощущениях, потребностях, – мозг загружает себя работой, потому что хочет оставаться ценным. При этом страдает и ищет то, что его развлечет: социальные сети, фастфуд и прочее.*

В то время одноклассники ходили в «Макдональдс» и другие кафешки, я ходила вместе с ними, но просто сидела рядом, ничего не покупая. Родители давали на карманные расходы совсем незначительные деньги, но они у меня всегда были. Я откладывала, чтобы купить близким подарки на праздники.

Я ценила и уважала каждый рубль. Вспоминаю, как папа переодевался после работы и иногда из карманов выпадало несколько монет. Я говорила ему поднять деньги, а он отвечал, что это мелочь, на которую ничего не купишь. Я же смотрела на них и думала, что этого вполне хватит на жвачку или конфету.

Если у человека есть мотивация, найдутся и деньги. Моей мотивацией всегда было радовать родных. Можно подумать: какой чудесный ребенок! Пожалуй, соглашусь, но есть одно «но»: все, что я делала тогда и в дальнейшем, было только для того, чтобы порадовать других. Фокусироваться на себе я научилась гораздо позже.

Я не знала, кем хочу быть, но рано поняла – мне нужно найти подработку, чтобы иметь собственные деньги. Изучала обороты газет, на которых печатали вакансии. Требовались расклейщики объявлений и курьеры, но брали туда минимум с 14 лет. Помню, сравнивала, какую предлагают зарплату. Самая большая была у стриптизерш и массажисток на дому. Я тогда не совсем понимала, что это за работа, но видела, что там самые внушительные суммы. К тому же описание этих вакансий казалось мне тогда довольно интересным, и я обращала внимание, сколько часов в день работает курьер за небольшую зарплату, а сколько стриптизерша за высокую – всего-то три часа.

Но как же хорошо, что я тогда не позвонила по одному из этих объявлений! Повезло, что в нашей коммуналке телефон находился в коридоре и постоянно был занят соседкой.

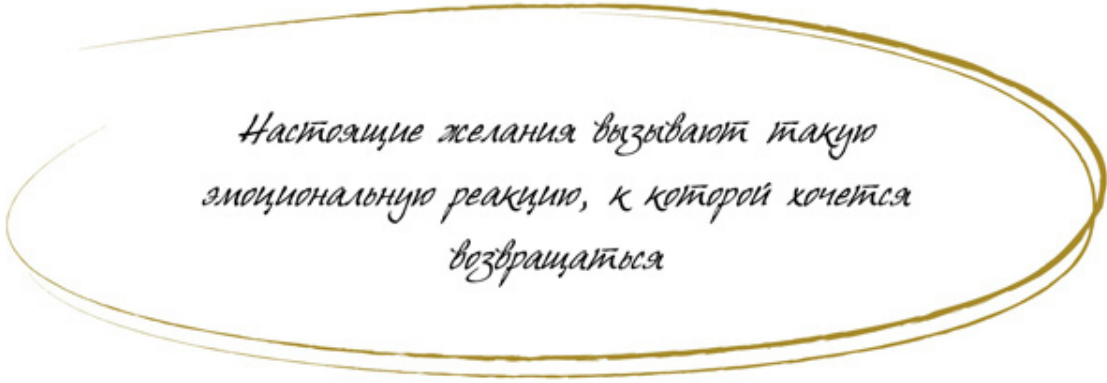


*Иногда Вселенная заботится о нас самыми  
необычными способами*

## Как я поняла, что хочу стать бизнес-леди

Через пару недель после той конференции в школе задали сочинение на тему «Кем я хочу стать, когда вырасту». Я написала первое, что пришло в голову: хочу стать бизнес-леди. Кто она? Что она делает? Есть ли перед моими глазами пример из жизни? На эти вопросы я не могла себе ответить. Мне просто казалось, что мой нынешний образ соответствует такому занятию. Две недели назад на конференции я поняла, что это мое: доносить важную информацию людям и ловить на себе восхищенные взгляды. Не отдавая себе в этом отчет, в тот момент я заложила подсознательную программу, чтобы стать бизнес-леди. Словно уже тогда понимала, что если и открывать бизнес, то делать это по-женски.

Я подумала и добавила к написанному, что получу целых три высших образования. Вот она я – девочка из бедной семьи, и все смогу. Выучусь на инженера, и у меня появятся мозги. Окончу экономический – открою свою собственную компанию. Бизнес связан с определенными рисками, значит, мне понадобится еще и юридическое образование, чтобы защитить его.



*Настоящие желания вызывают такую  
эмоциональную реакцию, к которой хочется  
возвращаться*

Хорошо, что сочинение я писала в одиночестве. Это был крик души, личный дневник. Я осталась наедине с собой и смогла ответить на вопрос откровенно. Будь это в классе, возможно, я так и сидела бы над пустым тетрадным листом, ведь, как вы помните, я не умела мечтать. То, что я тогда почувствовала, можно назвать вдохновением. Настоящие желания вызывают такую эмоциональную реакцию, к которой хочется возвращаться. В тот момент честный ответ о моих желаниях заложил во мне импульс на их исполнение.

Я сдала сочинение и забыла про него на долгие годы. Но мозг уже получил сигнал и начал выполнять мою неосознанную команду.

Люди, особенно в России, не умеют мечтать. Нас ограничивают родители, общество, государство. Мы даже не можем задать себе вопрос: а чего я действительно хочу? Именно поэтому сейчас я начинаю работу с клиентами с того, чтобы они честно рассказали о своих желаниях, а в большинстве случаев не просто рассказали, но и проделали со мной большую работу, чтобы снова научиться их слышать. Ведь самое главное – разрешить себе мечтать и просто почувствовать: как же здорово, что это желание возникло, какое счастье оно мне принесет, когда сбудется, как я буду себя тогда чувствовать. Это рождает внутри определенный набор химических, психических и физических реакций, которые начинают вести к этому желанию, даже если мы про него забыли.

Мое сочинение могло так и остаться только сочинением. Но я четко визуализировала, как стою перед людьми: им интересно за мной наблюдать, а мне – нести смыслы и ценности.

Когда ты один на сцене, можешь делать что угодно, быть кем угодно. Это уже не балльные танцы, где побеждают те, кто лучше соблюдает правила.

Сейчас эта картинка – моя реальность.

*Отслеживая все желания и мечты, не разделяя их на грандиозные и незначительные, мы постепенно учимся замечать каждый свой запрос. Если позволить самым простым желаниям сбываться, не обесценивая их, не считая мелочью потребность попить воды, открыть окно, чтобы проветрить помещение, то можно отследить и собственную сгенерированную идею инновационного продукта, который принесет миллионы.*

*На уровне психики и физиологии мелочей не бывает.*

*В моей практике есть множество примеров, когда девушки много лет мечтали похудеть, но только в работе со мной начали легко сбрасывать вес. И не только не страдали от этого, а становились более счастливыми, делая это с удовольствием. И удивлялись, насколько органично и естественно все происходило, хотя специально задача похудения не ставилась.*

*Как они этого достигли?*

*Все зависит от того, из какого состояния, из какой вибрации совершаются действия. В процессе трансформации они начали слышать свои желания, различать посылы тела, наслаждаясь его ощущениями, и в итоге выработали здоровое пищевое поведение. Ведь тело сбрасывает или набирает вес не только в зависимости от контроля за физиологическими факторами: воды, питания, а во многом за счет когерентности, то есть сонаправленности, согласованности, когда оно знает, что может реализовать желания хозяина так, чтобы физическая реальность совпала с его ожиданиями.*

*Тело – прекрасный механизм реализации желаний. Опираясь на факторы когерентности, настроиваясь на тонкое чувствование, организм перестает заглушать свои импульсы сладким, кофеином, алкоголем и другими допингами.*

## Глава 2

### Как на нас влияет окружение

Часто человек не может измениться в кругу людей, которые находятся рядом. Его воспринимают как сложившийся образ, и, чтобы из него выйти, иногда единственное решение – поменять окружение. Я увидела картинку идеальной бизнес-леди, но на тот момент мне было далеко до этого состояния. Меня всегда жестко воспитывали и наказывали за плохие оценки. Я боялась любой ошибки, умоляла учителей не ставить тройку. Чуть что, начинала плакать.

Однажды я вышла к доске рассказывать стихотворение, которое выучила к уроку, и, видимо от страха, забыла его. И что я сделала? Правильно, разрыдалась. Это не было манипуляцией с моей стороны – я понимала, что разжалобить учителя слезами мне не удастся, но так реагировало тело. Одноклассники стали дразнить плаксой.

В школе я всегда находилась в слабой позиции. Сначала представляла себя тупее остальных, потом стала еще и плаксой. Грудь росла медленнее, чем у других, с мальчиками я не встречалась. Мне тогда казалось, что девочки делятся на три касты: звезды, «средненькие» и те, у кого совсем не сложилось. Себя я относил к третьим.

Слезы были не единственной реакцией организма на происходящее. Я могла легко описать, поэтому чуть что убегала в туалет, – настолько боялась всего вокруг.

В таком поле невозможно было стать бизнес-леди. Моя идеальная картинка находилась в противоположном состоянии, и, чтобы воплотить ее в жизнь, нужно было кардинально что-то поменять. Я могла делать это только постепенно, небольшими шажками и больше всего гордилась тем, что научилась не плакать – вернее, полностью разучилась это делать...

Я не особо верила, что однажды увиденная картинка воплотится в жизнь. Тогда это казалось полетом фантазии. На тот момент я очень сильно зависела от мамы, которая уже распланировала всю мою дальнейшую жизнь. Я знала, что после окончания школы должна поступить в университет на физмат. Мама говорила, там много парней и с моей внешностью мне лучше идти туда, чтобы хотя бы так удачно выйти замуж. Я покорила ее выбору.

Весь девятый класс готовилась к тому, чтобы перейти из своей привычной школы в физмат-лицей. Экзамены предстояли сложные, я спала через день. Кроме того, нужно было сдать и обычные экзамены девятого класса. Я хотела бы ходить на подготовительные курсы по физике и математике, но на это, как всегда, не было денег, и приходилось по ночам зарываться в учебники самой и решать задачу за задачей.

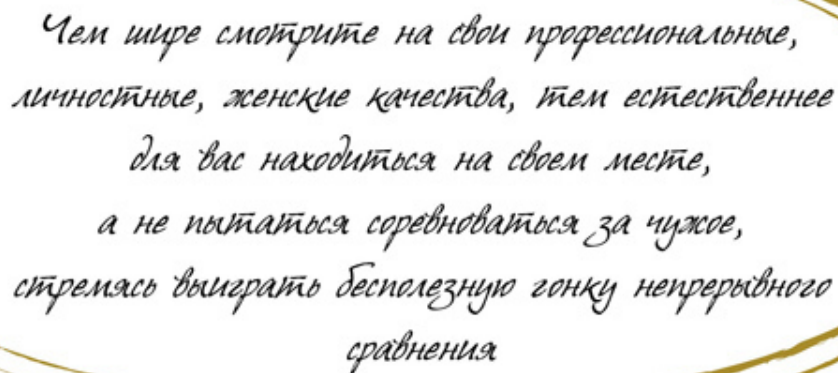
Поскольку вся семья жила в одной комнате, я не могла сидеть с включенным светом. Чтобы не мешать родным спать, уходила на общую кухню, стряхивала тараканов со стола и раскладывала на нем свои тетради. Иногда вместо этого отправлялась в круглосуточную кафешку на углу, где по ночам собирались все окрестные бомжи и алкоголики. Там покупала дешевый чай и занималась до утра – чтобы не возникало желания забраться в теплую постель и уснуть.

С математикой дела обстояли отлично. Экзамены стали огромным стрессом, но я поступила. Для меня настало время кардинальных перемен. Изначально я воспринимала их как отсутствие собственного выбора – я просто следую маминуму. Но все сложилось наилучшим для меня образом: я смогла поменять окружение.

А самое главное – летом после девятого класса я начала заниматься свободными и укрепощающими латиноамериканскими танцами. И в десятый класс пришла такой, какой впервые узнала себя за то лето, – красивой, уверенной, привлекающей мужское внимание и, что меня удивило, позитивной.

Меня никто не знал, я могла начать с чистого листа и показать себя такой, какой захочу. Раньше на это не хватало смелости. Не уверена, что смогла бы так проявиться, если бы осталась в старой школе.

Я гордилась своими достижениями, это главное, что у меня на тот момент было. В лицее собрались лучшие ребята со всей Москвы, и все мои олимпиады, конференции и пятерки по математике уже не делали меня особенной. Так я в первый раз поняла, что оценивать себя нужно не по результатам – это бесполезно.



*Чем шире смотрите на свои профессиональные,  
личностные, женские качества, тем естественнее  
для вас находится на своем месте,  
а не пытаться соревноваться за чужое,  
стремясь выиграть бесполезную гонку непрерывного  
сравнения*

В одном кругу вы превосходите всех, а в другом – одна из многих или даже в чем-то уступаете. Чем шире смотрите на свои профессиональные, личностные, женские качества, тем естественнее для вас находится на своем месте, а не пытаться соревноваться за чужое, стремясь выиграть бесполезную гонку непрерывного сравнения.

Оценки в лицее начинались не с двойки, а с нуля. Двойка больше не была худшей отметкой, и ее еще надо было заслужить. Первую контрольную написала на два с половиной балла. Многие получили только полбалла, а я вошла в десятку лучших учеников класса. Помню, как радостно несла эту оценку домой и с порога объявила:

– Мама, представляешь, что я получила? Два с половиной!

– Какое еще два с половиной?..

Мама от неожиданности присела на стул, будто у нее подкосились ноги. Еще бы – умница-дочь начала учебу в новой школе с двойки с плюсом!

– Судя по твоему счастливому лицу, я чего-то не понимаю и это хорошая оценка? – осторожно поинтересовалась мама.

Я принялась объяснять, какая у нас система, а саму распирало от гордости: я больше не та неуверенная в себе девочка, которая все время плакала!

Раз уж в новом окружении я больше не была математическим гением, начала думать: а кто же я теперь? Оказалось, интересная девушка. На меня обращали внимание молодые люди, оборачивались вслед, когда проходила по коридору. Раньше я никогда не считала себя особенно красивой, но теперь поймала это ощущение, в том числе благодаря танцам. Ощущение своей энергии, своей сексуальности. И то, как реагировали люди, было отражением того, что я чувствую. Я могла бы прийти в лицей неуверенной в себе и при этом выглядеть точно так же, и никто ни разу не посмотрел бы на меня. Танцы помогли мне увидеть мои врожденные качества и раскрыть их в полной мере.

Смена окружения помогла мне «обнулиться» – я вернулась к себе настоящей.

## Урок женственности и сексуальности

*Природа мудра – она закладывает в нас ценнейшие качества. Девочки с раннего детства на интуитивном уровне знают, как быть женщинами: как кокетничать, танцевать, привлекать внимание, умеют просить милые безделушки, платьица. Но во взрослой жизни об этом забывают.*

*Проявления женственности в раннем возрасте похожи на прорастающий из маленького семечка росточек. Общество, родители препятствуют его развитию из страха, что ребенок начнет проявляться слишком рано, – они считают это противоестественным.*

*С двух лет начинается происходить психологическое самоопределение половой принадлежности, которое закрепляется на третьем году жизни, когда 75 % детей, по мнению академика РАО, профессора И. С. Кона, уже считают себя девочкой или мальчиком. Родители не знают, как должна проявляться сексуальность, неосознанно боятся ее проявлений и начинают ее ограничивать.*

*Период с трех до шести лет носит название «половая идентификация». Ребенок учится различать, проявлять и контролировать проявления сексуальности. В основе ее, по мнению И. С. Кона, лежат соматические признаки (образ тела), а также поведенческие и характерологические свойства, которые оцениваются по степени их соответствия или несоответствия стереотипам мужественности (маскулинности) и женственности (феминности).*

*Девочка, изучая свое тело, вдруг открывает, что она, как и мама, – женщина. Значит, ей нужен мужчина – папа. Фрейд назвал бессознательное влечение девочки к папе комплексом Электры, один из способов разрешения которого состоит в идентификации дочери с матерью. Последователи Фрейда отмечали, что опыт социальных отношений в детстве имеет большее значение, чем биологическое начало.*

*Образ отца влияет на формирование половой идентичности и закладывает модель будущих взаимоотношений с партнером. Важно, чтобы папа дарил дочери восхищение, гордился не столько ее успехами, сколько самим фактом ее существования, обеспечивал чувство безопасности и защищенности. Тогда в будущем девочка будет считать себя достойной мужского внимания, ценной – «Я красивая, умная, достойная» – и естественным образом примет свою природную женственность и сексуальность.*

*В желании стать такой, как мама, девочка подсознательно хочет занять ее место, борется за внимание отца. И матери из-за неосознанного страха, что дочь может оказаться успешнее в отношениях и реализации себя, начинают ограничивать сексуальность девочки.*

*Сепарация от матери с низкой самооценкой, эмоционально не готовой к «конкуренции» с дочерью за ум, красоту и власть, может оказаться болезненной. Одновременный протест взрослеющей девочки и попытки стать удобной, угождать, игнорировать собственные потребности расширяют психику.*

*Сексуальность возвращается со временем, формируясь постепенно в результате физического и эмоционального созревания. Невозможно стать сексуальной строго в 18 лет.*

## **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.