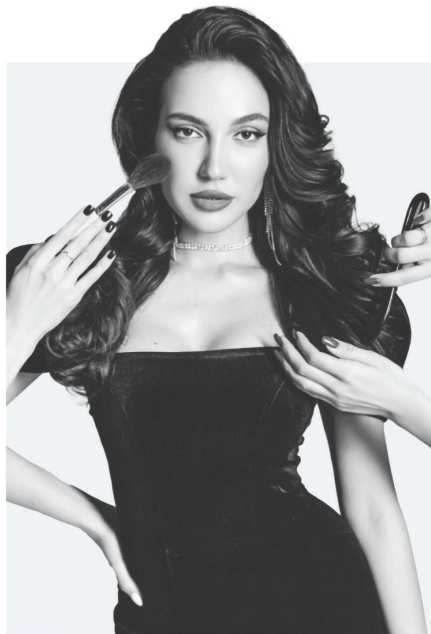


# МНОГО ХОЧЕШЬ МНОГО ПОЛУЧИШЬ

---

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



**АНАСТАСИЯ ПИЛЕЦКАЯ**

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

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69803926](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69803926)*

*А. Пилецкая. Много хочешь – много получишь. Как реализоваться в любви и бизнесе через контакт с собой: Литературное агентство*

*Writer's Way; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-907485-84-6*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	6
Глава 1	9
Урок раннего взросления	12
Любовь нужно заслужить? Урок сепарации от родителей	17
Как я относилась к деньгам	23
Как я поняла, что хочу стать бизнес-леди	27
Глава 2	31
Как на нас влияет окружение	31
Урок женственности и сексуальности	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**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 сопротивления 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 бальных 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 начеку, 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. Ви-*

*дать 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 одно-

классниками, 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 – любя-

щим.

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 считается 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 понима-

ние, 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 бальные танцы – довольно затратный вид спорта. Бальные 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 бальными танцами я ходила на балет. Это тоже было про дисциплину и отработку позиций.

Педагоги и на балете, и на бальных 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 во-

лосы 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 занятия 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 рассчитать 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 волшеб-

ные мгновения до бесконечности. Но магия заканчивалась. В спешке похватав все необходимое, мы неслись к метро по обледеневшим 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 трени-*

ровалась 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 мальчики 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 дру-

гие 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.

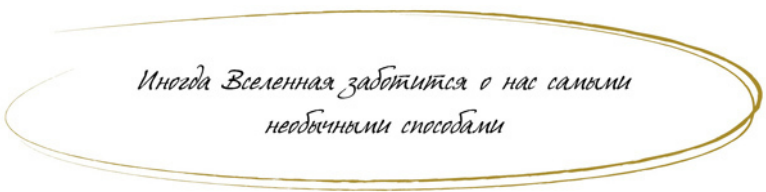
Я ценила и уважала каждый рубль. Вспоминаю, как папа переодевался после работы и иногда из карманов выпадало несколько монет. Я говорила ему поднять деньги, а он отвечал, что это мелочь, на которую ничего не купишь. Я же смотрела на них и думала, что этого вполне хватит на жвачку или конфету.

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 боль-

шую 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 бальные 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 де-*

*вушки 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, настраиваясь на тонкое чувство, 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 описаться, поэтому чуть что убежала 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 покорилась 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 си-

деть 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.

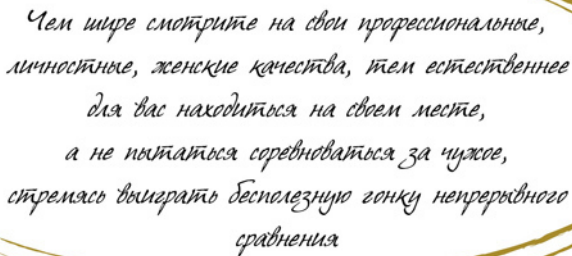
С математикой дела обстояли отлично. Экзамены стали огромным стрессом, но я поступила. Для меня настало время кардинальных перемен. Изначально я воспринимала их как отсутствие собственного выбора – я просто следую маминому. Но все сложилось наилучшим для меня образом: я смогла поменять окружение.

А самое главное – летом после девятого класса я начала заниматься свободными и раскрепощающими 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 находиться 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 находиться 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 начинает 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 «полоролевая 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 развивается 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.