

Мария Канунникова

# МНЕ ТАК МОЖНО

книга про то, как я начала  
ценить себя без причины  
и достигаторства



**Мария Канунникова**  
**Мне так можно. Книга про  
то, как я начала ценить себя  
без причины и достигаторства**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70069702](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70069702)  
SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Эта книга для тех, кто больше не хочет оправдывать чужие ожидания, нести ответственность за других и пытаться всем угодить. Я покажу знакомые многим житейские ситуации и то, как в них вернуть себе ощущение ценности. Я дам простые техники, которые помогли мне распрощаться с синдромом хорошей девочки, стать легкой, задорной и влюбиться в саму себя. Лонглист премии Литрес "Книготерапия" 2024.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| От автора   | 4  |
| Почему я решила написать эту книгу                    | 7  |
| Глава 1. Кто такая тётка. И какой тёткой была я       | 10 |
| Глава 2. Что эти две себе позволяют?                  | 17 |
| Глава 3. Как я начала превращаться из тётки в кокетку | 24 |
| Глава 4. Про вред женского саморазвития               | 26 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                     | 28 |

# **Мария Канунникова**

## **Мне так можно. Книга про то, как я начала ценить себя без причины и достигаторства**

### **От автора**

В этой книге я буду часто говорить «ты». Таким образом я обращаюсь к самой себе в те периоды, когда была затюканной, не ценящей и не любящей себя. Но ты запросто можешь представить, что мы сидим у барной стойки за чашечкой дымящегося кофе, и я говорю это всё негромко тебе, чтобы бариста не услышал.

Я написала эту книгу, чтобы еще раз вспомнить про ценность себя.

Эта книга – концентрат того полезного, что я взяла для себя из всех тех книг, тренингов, курсов, йога-туров, которые прошла ближе к 40 годам. Зачем? Как бы банально и заезженно это ни звучало, но я искала себя и свое счастье.

Мне кажется, что вся индустрия женских тренингов и кур-

сов молится на женщину ближе к 40. Почему? Да потому что в этом возрасте в её голове нередко начинает пищать комарик со словами: *«Я хочу жить как-то по-другому»*. Но как именно – она не знает и поэтому старается либо не думать об этом, заглушая этот писк. Либо кидается во все тяжкие саморазвития, проходя бесконечные тренинги и инициации, посещая Тибеты и Бали, очищая и трансформируя себя, но никак не достигая заветного финиша.

А что, если можно:

- больше не искать годами себя, своё предназначение, свои таланты и ресурсы,
- больше не ждать подтверждения своей достаточности откуда-то извне,
- больше не связывать свою самооценку с количественным выражением (лайки, заказы, доход и т.д.),
- больше не чувствовать себя недостаточно хорошей,
- больше не улучшать себя, не прорабатывать, не прокачивать,
- быть легкой, задорной и ощущать себя молодой,
- влюбиться в саму себя

К 40 мы с тобой уже многому научились, многое повидали, мы не понаслышке знаем, как оно бывает. Мы отсеяли много лишнего из жизни, окружения и привычек.

*Осталось отвязаться от самой себя.*

Что, если попробовать прямо сейчас жить веселее, легче, задорнее и капельку эгоистичнее? Обещаю: никому хуже от

этого не будет, а тебе понравится.

В этой книге я поделюсь теми вещами, которые лично мне помогли стать менее замороченнее. Здесь будет то, что превратило меня из затюканной и гиперответственной в ослабленную и игривую.

В психологии популярно говорить про синдром самозванца. Это когда человек не может приписывать свои достижения собственным заслугам, качествам, способностям. А мы с тобой в этой книге давай сделаем наглую выходку: *мы с тобой легализуем самозванку-царицу*. Да-да, мы с тобой разрешим сами себе надевать корону каждое утро без всяких на то оснований и причин.

Чтение этой книги займет у тебя пару часов и сэкономит годы самокопаний. Согласна? Тогда начинаем.

В книге использованы отрывки из [МОИХ КНИГ](#) на Литрес, а также тексты постов с моей страницы в ВКонтакте: [Мария Канунникова](#)

Буду рада видеть тебя в друзьях и получить обратную связь.

# Почему я решила написать эту книгу

Идея написать эту книгу пришла мне накануне дня рождения. Я была с детьми в горах Красной Поляны. Лил беспробудный дождь. Гулять было не вариант, и я начала анализировать прошедший год, листая фото в телефоне, чтобы выстроить хронологию событий. И вдруг поняла, что за этот год я заметно продвинулась в сторону легкости и здорового эгоизма.

Раньше я считала, что 40 лет – это время остепенившихся, серьезных, скучных людей без блеска в глазах и шила в попе. Но теперь я думаю, что после 40 – самое время, чтобы становиться легче, смелее, озорнее, задорнее и кокетливее.

*После 40 – самое время влюбиться в себя! Без всяких на то веских причин, оснований и достижений.*

У меня есть этому объяснение.

В 20 мне было легко решиться на что угодно: поехать в незнакомый город, встретиться с незнакомым человеком, пойти в незнакомую сферу работы. Я училась на журналистике, пробовала себя на телевидении и в газетах, затем в мире рекламы, летала на стажировку в Германию, искала любовь и не боялась ошибаться.

В 30 я уже была менее готова к риску и неизвестностям. В

это время я стала женой и мамой. Надо быть хорошей и всё делать на пятерку. Мне казалось, что в мои годы «уже стыдно» ошибаться. Поэтому просто не рисковала, чтобы попробовать что-то новое. У меня был определенный набор вещей, в которых я себе нравилась, и всё, что я одевала или покупала, было всегда примерно одним и тем же. Ничего нового и непривычного я даже не примеряла. То же самое касалось и цвета волос, и макияжа. Привычное, стандартное, никаких экспериментов, чтобы не ошибиться.

Я словно нацепила на себя роль хорошей домохозяйки, хорошей жены, хорошей мамы.

Думаю, я не одна такая. Многие женщины с декретом и материнством стали позволять себе меньше: убрали или сократили вредные привычки, походы в бары, беззаботные пятничные посиделки с подругами. Всё стало делаться и выбираться с пользой для семьи и особенно детей. Отель, еда, маршрут прогулки – у нас всё выбиралось так, чтобы было удобным для ребенка.

Я старалась быть отличницей для мужа, детей, их бабушек и дедушек, боясь накосячить и оступиться.

Но в этих стараниях для семьи я совершенно забыла о своих интересах.

И лишь к 40 я вдруг вспомнила, что *я есть*. Вот она я. Личность, у которой есть свои интересы, свои мечты, свои вкусовые предпочтения. И это не обязательно должно быть понятно и одобрено моими родными или соответствовать



вкусам и интересам семьи.

Я могу увлекаться тем, что не понятно мужу. Я могу любить те блюда, которые не едят дети.

*Но самое главное: мне можно и оступаться, и косячить, и ошибаться. Мне можно всё. И тебе тоже!*

Как я к этому пришла – расскажу в этой книге. Она именно об этом. О моем пути из состояния гиперответственной тетки к состоянию кокетки, игривой мамочки, мамаситы.

Сразу на берегу скажу, что значит мамасита. Это разговорное испанское слово, означает мамочка, мамуля, привлекательная девушка. Его могут употребить в фразе вроде: «Вау, какая горячая мамасита». Или: «Мамасита, ты как всегда выглядишь потрясающе».

Я предлагаю быть игривой и кокетливой, прежде всего, с самой собой. А уже потом с окружающими нас людьми.

Уверена, что у тебя хотя бы однажды было такое чувство, когда ты идешь по улице с ощущением «Я просто богиня». Все смотрят на тебя, оборачиваются, задерживают на тебе взгляд. Вспомни, наверняка такое было хотя бы однажды после ночи любви с мужчиной мечты. А давай вернем себе эту царскую походку от бедра, взгляд свысока, уверенность в собственной неотразимости! Ты и я – мы теперь на пути к тому, чтобы зваться мамаситами.

Для меня «мамасита» – это точка Б моего пути из точки А. Что такое точка А? Это состояние «тётки». Расскажу о нём в следующей главе.

# **Глава 1. Кто такая тётка.**

## **И какой тёткой была я**

Мы с тобой знаем эту женщину. Она всегда занята, всегда в делах, заботах и движении. Она заботится обо всём и обо всех, кроме себя. О детях, муже, родителях, друзьях, коллегах – обо всех, кто ей дорог. Она запрограммирована на режим "непрерывной заботы", и ее мозг работает как компьютер, который не знает слова "пауза".

Тётка всегда готова помочь другим, но никогда не спрашивает о помощи для себя.

Это гиперответственная и затюканная заботами и делами женщина, которую я называю "тёткой". Она может быть мамой, сестрой, подругой. В моем случае ею была я сама.

Тётка всегда знает, где находятся все вещи в доме, какие продукты нужно купить в магазине, кому и во сколько нужно выпить таблетку, сдать анализы, вернуть учебник. Она помнит все дни рождения, годовщины и важные события в жизни своих близких, но забывает о своих собственных потребностях и желаниях.

Она может быть такой занятой, что иногда забывает поесть и расчесаться.

Однажды мне попался в интернете мем, где была изображена взлохмаченная женщина, которая оделась не пойми, во

что, растянутая футболка из-под пуховика, «из-под пятницы суббота». На голове у неё словно было гнездо кукушки, под глазами синяки, в глазах тревога. И надпись гласила (цитирую без прикрас): «Когда не ссамши, не жрамши отводишь ребенка в садик утром».

Мне было не смешно. Я словно увидела себя на картинке в образе этой тётки и ужаснулась.

Так вот про тётку.

Ее день начинается с планов и списков бесконечных дел. Она мчится от одной задачи к другой, как супергерой, которому необходимо спасти мир. Но при этом она забывает, что не менее важно заботиться о себе. Точнее, она не знает, что это такое. Ведь в её привычной картине мира заботиться надо о ком-то, жить надо ради кого-то, сервировать стол надо для кого-то. Для себя? Нет, не слышала.

Тётка чувствует себя виноватой, если не успевает выполнить все задачи.

Она чувствует себя виноватой, если собирается отдохнуть без повода даже в выходной. *Чтобы позволить себе отдохнуть, ей нужно сначала заколебаться.*

Когда дети были маленькими, мне кажется, я могла уснуть стоя. Наматывая километры в бесконечных прогулках, поездках в парк, ежедневной уборке и готовке, не научившись отдыхать днем, к вечеру я была готова рухнуть.

Знаете, есть гиперактивные мамы, у которых с утра намыт пол, испечен кекс? Днём на детской площадке они игра-

ют и скачут вместе с детьми, готовят обед и ужин, делают вечернюю уборку, а потом засыпают, едва коснувшись подушки? Вот я была такой. Везде сунуть нос, всё проконтролировать, всё успеть. Я не знала, что можно по-другому.

Сейчас мне кажется, что в моём стремлении быть гипер-активной мамой скрывалась на самом деле потребность получить похвалу, высокую оценку от окружающих. Мол, какая молодец. Это не плохо и абсолютно нормально. Просто можно ведь жить по-другому, менее энергозатратно. Можно не упихиваться и не искать одобрения для того, чтобы похвалить себя. Можно хвалить себя и ценить себя просто так, без причин и условий. Я буду возвращаться к этой мысли неоднократно на протяжении всей книги, а ты пока *просто допусти, что так можно*.

Однажды в начале декрета я гуляла в парке с подругой. Мы прошли несколько кругов по лесной тропинке, малышка в коляске сладко уснула. Моя подруга возмутилась, почему нет ни одной лавочки. А я поймала себя на мысли, что ни разу об этом не думала.

Я никогда не присаживалась в парке на лавку. Бегала с коляской, активно гуляла, даже когда ребенок спал.

Посидеть, отдохнуть, просто вытянуть ноги и зажмурить глаза на солнце – такое мне не приходило в голову.

Спустя много лет я поделилась этим наблюдением со своей мамой. И она сказала: «Нас просто никто не учил отдыхать».

Порассуждав, мы с мамой пришли к выводу, что нас с детства учили что-то делать (прибрать игрушки, заправить постель, приготовить салат, почистить зубы, постирать носки). Помните эти плакаты: «Выше, быстрее». Нас учили только делать и достигать. Нас не учили отдыхать и наслаждаться бездействием.

К тому же в моём подростковом возрасте моя мама была ходячим электровеником. Она занималась сетевым бизнесом, ездила в командировки и говорила, что очень любит активных людей. Поэтому я взяла себе в качестве авторитета эту модель поведения и старалась быть именно такой: активной.

Во взрослом возрасте сидеть утром в кровати с книжкой даже в выходной для меня казалось чем-то за гранью. Просто так лежать, отдыхать и бездельничать вызывало во мне чувство вины и ощущение упущенных возможностей.

В детстве для меня было удивительным и непривычным, когда я приезжала на каникулы в деревню к бабушке. Я просыпалась от того, что солнце светило в оконную раму, петух надрывал глотку, а на кухне шкворчала сковородка. Бабушка жарила блинчики и говорила:

– Да поваляйся еще.

Бабушка считала, что делать полезные дела её внуки успеют, когда будут взрослыми. А пока они дети, их дело – играть, носиться и спать до отвала.

Моим любимым занятием в деревне у бабушки было ли-

стать журналы «Крестьянка» в гараже с дровами. Я могла сидеть там часами, глаза на черно-белые фотографии и читая рубрику с рецептами красоты.

Когда я вспомнила об этом, то ощутила мурашки по телу. Я всегда их ощущаю, когда мне приходит в голову какая-то важная информация. Таким нехитрым образом я нашла (или вспомнила) первый простой и проверенный способ скинуть с себя затюканность тетки:

*Остановиться. Выдохнуть. Побездельничать. Почитать бесполезный журнал. Вспомнить себя 7-летней девочкой.*

Вспомнить, что в детстве нравилось делать. Рисовать? Читать? Шить? Играть в куклы? Сажать растения? Закапывать стёклышко с секретиком? Лепить? Мечтать?

Никогда не поздно начать это вспоминать. Не надо сразу с напором, можно по чуть-чуть. Если не получается вспомнить – это тоже нормально. Если получается с трудом, то пусть, как получается. Не нагружая себя, нежно и легко, давай просто попробуем вспомнить себя девочкой. И возможно, возникнет желание снова заняться тем, чем так нравилось заниматься в детстве. Разреши себе это, даже если это кажется абсурдным, бесполезным.

На первый взгляд, может показаться, что (к примеру) шитьё кукол не принесёт тебе никакой ощутимой пользы и прибыли. Но занявшись им, ты словно накачаешь в себя баллон кислорода, радости и энергии. Ведь *занявшись тем, чем нра-*

*вилось заниматься в детстве, ты по сути закроешь детские геишталты и с уважением отнесёшься к той маленькой девочке, которой была когда-то.*

Мы с тобой прямо сейчас нормальные и классные! А можем стать ещё и более счастливыми и менее замороченными. Любая может, даже тётка.

Тетка может быть другой. Она может быть лёгкой и беззаботной, даже после 40 лет. Она может думать о себе и заботиться о себе так же, как и о других.

Давай представим сценарий. Наша воображаемая тётка сидит утром на диване с книгой в руках и чашкой горячего чая. Или какао с молоком. Или кофе с корицей. Она не думает о том, что нужно срочно сделать. Просто наслаждается моментом и позволяет себе расслабиться. Какая же это тётка? Это классная, любящая себя женщина.

Или вот еще один пример. Она отказывается от приглашения на чей-то день рождения (или любую встречу, на которую на самом деле не хочет идти). И не коря себя, без всяких зазрений совести делает себе маску для лица, смотрит любимый фильм или читает любимый журнал, наслаждаясь ничегонеделанием.

Может показаться, что это не реально, что тётка не может так просто стать лёгкой и беззаботной. Но я уверена, что это возможно.

В следующих главах книги я поделюсь историями и практическими приемами, как у меня стало это получаться. Не

сразу, но всё же стало.

Кстати, про маму. Рассуждая с ней о том, что у нас нет врожденного умения бездельничать, я думала, что это всё слова на ветер. Но однажды я звоню ей, чтобы спросить, дома ли они с папой. Я собиралась привезти ей детей, абсолютно уверенная в том, что услышу: «Конечно, привози, ждем». Но мама сказала:

– Маня, давай завтра. Я сегодня отдыхаю, имею право.

С одной стороны, я немного офигела, ведь я так привыкла, что мама безотказна в плане внуков. С другой стороны, я внутренне ликовала.

Это была точка невозврата моей мамы из состояния верной слуги своим детям и внукам к состоянию *верной себе* женщины. Уж если моя мама почти в 70 смогла убрать привычку выбирать что угодно, кроме себя, то ты-то и подавно сможешь!



## Глава 2. Что эти две себе позволяют?

Расскажу, что впервые подтолкнуло меня изучать психологию и проходить разные женские тренинги. Дело было так. Однажды летом я встретила свою бывшую коллегу. Она тоже гуляла с двумя детьми. Но если я в тот момент была как загнанная лошадь с килограммом заботы в глазах, то она была веселая и беззаботная. Словно она не родила детей и её несколько не утомляют домашние дела. В коротких джинсовых шортах, она подставляла лицо солнцу и кокетливо щебетала, словно пришла в ночной клуб и забыла о том, что она мать семейства.

Я смотрела на неё и злилась. Знаешь, я уже давно заметила такую забавную закономерность. Чаще всего, если меня кто-то бесит, то это значит лишь то, что он делает что-то такое, что я себе не могу позволить.

Моя бывшая коллега в тот летний день меня изрядно бесила. Потому что она была красивой, кокетливой и беззаботной. А я себе не позволяла быть такой.

Особенно я злилась от того, мне не могла найти ни одной внятной причины, чтобы оправдать себя. У нас с ней не было какой-то гигантской разницы в возрасте или месте жизни. Мы обе когда-то работали в одной фирме. Родили детей

примерно в одно время, и обе были сейчас на отдыхе с ними за городом.

Это означало, что она тоже выполняет повседневные рутинные дела, которые есть в жизни каждой мамы и домохозяйки. Но в отличие от меня, она не нагроулила себя багажом с гирями гиперответственности и затюканности. Она осталась молодой, легкой и озорной.

Вот тогда-то я и поняла, что хочу вернуть себе свою легкость, беззаботность и кокетливость.

Именно эта случайная встреча стала для меня своеобразным пинком. Моя бывшая коллега в тот день поделилась со мной тем, что ей здорово помогают книги по психологии и посоветовала прочитать парочку. В скором времени я довольно быстро погрузилась в мир женской психологии, книг, курсов и всяких тренингов. Лена Соколова, если ты когда-нибудь будешь читать эту книгу, то этот отрывок выше – про тебя. Спасибо тебе за тот импульс.

А вторая женщина, «сделавшая» меня (или подтолкнувшая в нужном направлении) – ещё одна Лена, но уже другая. Мы с сестрой зовём её «массажистка Леночка, 65 годиков». Это просто огонь-баба. Сейчас расскажу.

После встречи с коллегой Леной я увлеклась саморазвитием и поехала с сестрой в йога-тур. Про то, как я решилась впервые оставить детей и поехать куда-то без них и не для них, а для себя, я расскажу позже. А пока про встречу с массажисткой Леночкой. Итак, я приехала на женский тур в по-

село Лео возле Сочи. В первый вечер все участницы собрались в зале и стали знакомиться с тренером йоги и рассказывать о себе.

На фоне немного грустных и потухших лиц большинства участниц мне сразу бросилась в глаза эта блондинка. Клянусь, она светилась. Я подумала, что дело в каком-то крутом хайлайтере. Но потом поняла, что она вся такая. Светится, радуется каждой мелочи. Когда кто-то дал ей плед в зале, она чуть не разлетелась от радости на миллион веселых молекул. За завтраком все столы были заняты, и одна участница предложила ей присесть за свой стол – так она в ответ рассыпала столько благодарностей, словно сказочная героиня взмахнула рукавом, и из него посыпалось пшено.

Её глаза горели и улыбались, даже когда она сама была серьёзна. На ней был наряд в обличку, пушистые меховые гольфы и какой-то цветочек в волосах. Я никак не могла понять, сколько ей лет. 40? 50? Но когда она заговорила про внуков, я уже не могла сдерживаться и прямо спросила про возраст.

Оказалось, ей 65. Я была в немом шоке. И не только потому, что она потрясающе выглядела, хотя и от этого тоже. Дело в том, что она вела себя так беззаботно, словно ей от силы лет 20.

Сначала она предложила не тратить вечер впустую и поехать прогуляться по Сочи. Мы с сестрой (в тот момент обе в два раза моложе Лены) сначала принялись рассуждать, на-

до ли ехать и зачем. Потом мы, как две капуши, стали собираться. И тут к нам в номер входит Лена... Каблук, чулочки, платье, духи, помада, кудри. Когда она это всё успела? Видимо, пока мы рассуждали и сомневались, она не теряла времени, быстро собралась и сказала:

– Девочки, поехали, Сочи хочет нас увидеть!

Меня поразила до глубины души эта формулировка и я записала её себе на «жесткий диск». Теперь я еду не посмотреть новое место, а показать себя ему. Попробуй так сделать в следующий раз, когда поедешь в незнакомый город или страну, это очень прикольное ощущение.

Гуляя по Сочи, Лена увидела в витрине красивое платье и сфотографировала его. А потом всю дорогу до кафе хихикала, глядя в телефон. Оказывается, она отправила фотографию этого платья всем знакомым мужчинам с вопросом: «Мой дорогой, не хочешь ли ты меня порадовать и подарить его?»

Я к тому моменту была лет 8 замужем, и меня такой поступок возмутил. Я же не флиртовала одновременно с десятком мужчинами, выпрашивая подарки. Как ей вообще такое в голову пришло? А если никто не пришлёт ей денег, она наверняка разочаруется в себе?

Лена выслушала меня и рассмеялась:

– Я отношусь ко всему проще. Что такого страшного в том, что я попросила разных мужчин подарить мне платье? Кто-то согласится, кто-то нет, это просто игра. Я большин-

ство из них никогда не видела вживую, но это не мешает мне спрашивать, не хотят ли они меня порадовать.

Мы присели в кафе. Лена заказала себе бокал шампанского и зажмурившись от удовольствия и пузырьков сказала:

– Как же я люблю этот мир. За нас, девочки!

Тут ей на телефон пришло сразу два оповещения о денежных поступлениях. Получается, два разных мужчины дали ей денег на одно и то же платье. Теперь я возмущенно негодовала, что она дурит обоих. На что Лена ответила:

– Всё наоборот: я делаю их обоих счастливыми.

– Каким образом?

– Я их обоих никогда в жизни не видела, мы общаемся только онлайн. Вот сейчас каждый из них прислал мне денежку, ощущая свою силу и могущество. Я пришлю каждому из них фото в этом платье и поблагодарю за щедрость. Ты только представь, с какой гордостью каждый из них распрямит плечи и пойдет покорять этот мир. Я уверена, что в этом состоянии победителя каждый из них будет на хорошем счету у женщин. Мужчины любят тратить деньги на женщин, а еще больше любят слышать слова благодарности за это.

Я слушала Лену и понимала лишь одно: я столько всего не знаю про отношения.

Только не подумайте, что Лена жила за счет мужчин. Нет, она отлично зарабатывала сама. И купить понравившееся платье было для неё не вопросом. Но она намеренно спрашивала помощи мужчин, словно играя в забавную игру под на-

званием «Интересно, кто сегодня сделает меня счастливее».

Лена играла в эту игру легко, просто, без напряжения, без ожидания, без боязни ничего не получить. Ведь чего бояться, если это просто игра?

Зато получая каждый раз подарки от мужчин, она осыпала каждого из них таким количеством благодарных слов, словно заправляла автомобиль бензином до максимума. А судя по тому количеству историй, которые я от неё услышала, мужчины и правда были благодарны за возможность подарить ей что-то материальное, даже не имея с ней физического контакта.

От Лены я взяла для себя привычку не жадничать в благодарности, особенно в отношении мужчин. Мне кажется, им часто не хватает добрых женских слов. Я довольно часто воспринимала их помощь как должное и молчала в ответ. Сейчас же я считаю, что от меня не убудет сказать лишнее доброе слово и показать, что я ценю их помощь.

Кстати, иногда женщины не только молчат, когда мужчина им помогает, но и не позволяют себе помочь. Однажды я была свидетельницей такой сцены. В автобус зашла женщина. Мужчина, сидящий рядом с ней, встал и предложил ей сесть. А она почти закричала на него: «Да мне выходить скоро, я постою». Дядечка в растерянности стоял, не зная, что ему делать. Я подумала, как глупо иногда всё выходит: мужчина хочет тебе помочь, а ты его практически ругаешь за это. А в следующий раз ты ждешь помощи от другого мужчины

и удивляешься, что он её не оказывает.

Фраза в названии этой главы «Что эти две себе позволяют» – про тех двух Лен, которые меня однажды разбудили и вдохновили. Это классно: позволять и разрешать себе многое. Просто так, без причин и условий. Почему-то мне кажется, что скоро ты тоже начнешь это делать.

## **Глава 3. Как я начала превращаться из тётки в кокетку**

Я, как губка, впитывала всё, что сделает меня задорнее, счастливее, самоувереннее, радостнее. Читала книги, проходила онлайн-курсы и мастер-классы, ездила на тренинги. Я знакомилась с женской психологией, чакрами, рунами, картами Таро, энергетическими практиками, медитациями, йогой. Интуитивно я искала тех, кто меня вдохновит и научит чему-то.

Сейчас, спустя несколько лет, я считаю, что по содержанию и смыслу все женские курсы и тренинги очень похожи, если не сказать, что практически я слышала всюду одно и то же. Разница лишь в спикере. Один спикер может быть тебе неприятен. И тогда даже самая полезная информация, которую он даёт, летит в трубу. А другой спикер харизматичный, привлекательный, располагающий. Он даёт ту же самую информацию, что и первый спикер. Но ты наконец-то её слышишь. Если коротко, то вот так я бы описала разницу в женских курсах.

Я не задерживала в голове ничего лишнего. То, что мне не отзывалось, не заходило, я без всяких сомнений удаляла в образную корзину.

В следующих главах я перечислю те конкретные фишки,



приёмы, практики, которые мне «зашли» в процессе моего обучения и которые я применяю для себя.

Но сначала я хочу обсудить с тобой один момент. Это вред чрезмерного или фанатичного саморазвития. Да-да, не смейся. Я не понаслышке знаю, что такое бывает. Расскажу об этом в следующей главе.

## Глава 4. Про вред женского саморазвития

Здесь нужна картинка-мем о том, как в семье всё было хорошо, пока жена не начала изучать книги по психологии и саморазвитию. Если найдёшь такую, пожалуйста, скинь мне в личку. И я прикреплю её к этой главе.

Итак, в поиске себя и своей лучшей версии я проходила разные женские курсы и тренинги. Я ездила на йога-туры, где меня учили прислушиваться к дыханию, повышать вибрации и снижать агрессию с помощью растительного питания, замены кофе цикорием, зажжённых аромавонючек, убаюкивающих звуков медитации.

Нам предлагали вставать в 6 утра, а ещё с благодарностью принимать тот факт, что ты встала в 6 утра и пришла в зал на утреннюю практику, а тренер проспала и не пришла.

Мне нравились все эти недельные погружения в себя и высокие вибрации. Проблема была лишь в том, что возвращаясь домой, я словно забывала всё пройденное, как сон.

*Я возвращалась домой и снова становилась собой.*

Той, кого раздражают опаздывающие люди. Той, кто любит сладкий капучино, а не горький цикорий. Той, кто в эмоциональном порыве обожает выругаться отборным матом, а не подбирать благостные слова. Той, кто закипает от фразо-

чек вроде «Что это для тебя», «О чём для тебя эта ситуация».

Знаешь, что я чувствовала в тот момент?

*Что я опять что-то сделала недостаточно, не так, не на пятерку.*

Я снова была не проработанной и не блаженной. И это ощущение разочарования мне не нравилось.

Так совпало, что именно в это время я устроилась работать копирайтером к одному психологу. Я писала ему тексты для соцсетей, параллельно проходя обучающие программы. Сначала я была в восторге, ведь я изучала то, что должно сделать меня счастливее.

# 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.