

# ПЛОХАЯ ДЕВОЧКА

*Ольвия  
Косс*



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН

Оливия Косс

**Плохая Девочка. Психологическая  
трансформация для женщин**

«Издательские решения»

**Оливия Косс**

Плохая Девочка. Психологическая трансформация для женщин /  
Оливия Косс — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-607756-0

В твоих руках невероятно вдохновляющая книга-путеводитель по внутреннему миру женщины. Инструменты, что помогут разобраться в себе, а главное — осмелиться выйти за рамки и начать проживать собственную, яркую жизнь, ту, какую хочешь тебе, а не надобно кому-то. Книга построена как программа личностных изменений, включает психологические техники и упражнения, примеры из практики и откровенные истории, которые проникают в глубину души и дают мощный ресурс к позитивным переменам.

ISBN 978-5-00-607756-0

© Оливия Косс  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
Введение:	8
Глава 1:	14
Практика «Чудеса повседневности»	19
Практика «Высокие вибрации»*	20
Практика «Скажи доброе слово»	22
Практика «Философия питания»	24
Практика «День моей мечты»	25
Практика	26
Практика «Под счастливой звездой»	27
Глава 2: Любовь к себе	29
Опросник:	39
Практика «Суперсила»*	40
Практика «Что мне сейчас нужно больше всего?»	41
Практика «Признание в любви»	42
Практика «Свидание с собой»	43
Практика «Джем любви»	45
Глава 3:	47
Практика «Сумасшедший поступок»: выход из зоны комфорта	56
Терапевтическая практика	58
Ежедневная практика	61
Коучинговая практика	63
Практика «Я хвалю себя за»	66
Глава 4: Внутренний Критик	68
Практика	73
Конец ознакомительного фрагмента.	76

# **Плохая Девочка Психологическая трансформация для женщин**

**Оливия Косс**

*Редактор* Ани Айрапетян

© Оливия Косс, 2024

ISBN 978-5-0060-7756-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Эта книга-трансформация, книга-практикум станет для тебя настоящим приключением, своеобразным путеводителем по твоему внутреннему миру, где ты сможешь познакомиться с собой настоящей и сделать шаги в том направлении, которое просит твоё истинное Я.

### **Почему книга называется «Плохая Девочка»?**

Потому, что постоянное стремление «быть хорошей» абсолютно точно не приносит счастья, а лишь забирает твои жизненные силы и не позволяет полноценно получать удовольствие от себя настоящей и от всего того, что тебя окружает. Есть два пути: быть как все и действовать как принято, чтобы никто не осуждал, либо осмелиться выйти за рамки и начать проживать яркую жизнь. Жить так, как хочется тебе, а не как надобно кому-то другому. Как только ты примешь решение быть плохой девочкой, твои крылья расправятся, и перед тобой откроются новые возможности и пути самореализации.

С точки зрения психологии плохая девочка – это целостная личность, которая знает, чего хочет от жизни, может собрать воедино все свои плюсы и минусы и принять себя такой, какая она есть.

Быть плохой девочкой – значит любить себя и жить только по своим правилам. Разрешить себе быть плохой девочкой – значит найти ключ к себе и своему счастью.

Освоение этой книги можно сопоставить с двухгодичной программой терапии с профессиональным психологом. Шаг за шагом, слой за слоем ты сможешь самостоятельно изучить и проработать самые актуальные и волнующие тебя вопросы и проблемы.

Главная ценность «Плохой Девочки» – трёхуровневый подход к исследованию сложностей натуры женщины: живые теоретические разъяснения с экскурсом в психологию, подкреплённые кейсами, примерами клиентов и дополненные богатым разнообразием психологических упражнений, техник и практик, которые помогут тебе увидеть свой внутренний мир «под увеличительным стеклом» и создать свою собственную новую реальность.

Твоя работа с этой книгой – это твоя встреча с самой собой в особом доверительном пространстве, где ты сможешь раскрыться, увидеть себя с новой, прежде неизведанной для тебя стороны.

Всё, что произойдёт с тобой в процессе прочтения, сделает тебя автором своей жизни. Ты овладеешь в совершенстве искусством любви к себе, раз и навсегда усвоишь, что ты достойна любви и счастья такая, какая ты есть, со всеми своими достоинствами и недостатками. Ты будешь с удовольствием заботиться о себе и своём внутреннем мире, желать себе всего самого лучшего и не терять интереса к жизни.

Красной линией по всей книге тянется идея о том, что забота о своём внутреннем мире – это призвание женщины. То, что происходит внутри тебя, важнее того, что происходит снаружи. Если ты научишься по-настоящему любить и принимать себя, делать свои приоритеты первостепенными, то получишь достойное вознаграждение – своё счастье.

По итогам прочтения ты создашь поистине позитивные отношения с собой и станешь для себя лучшим другом, а вместе с этим получишь все «бонусы» и от окружающего тебя мира, поскольку жизнь любит именно тех, кто любит, уважает и ценит себя.

Кроме того, представленные здесь материалы направлены на формирование навыков самостоятельно справляться со своей жизнью и оказывать себе поддержку. В твоих руках – инструменты для работы с собой, которые ты сможешь легко применять в моменты, когда тебе тревожно, когда ты чувствуешь себя растерянно и тебе тяжело справиться с собой и своими эмоциями.

### **Как читать книгу?**

Этот путеводитель по внутреннему миру необходимо не просто прочитать, а прожить, прочувствовать, пропустить через себя каждую главу. Пиши свои заметки на полях и внутри глав, отмечай, что тебе особенно откликнулось. Старайся честно и откровенно отвечать на вопросы, которые тебе будут встречаться. Помни о том, что именно действия меняют нашу реальность. Практики – это твои действия. От того, насколько ты вложишься в практическую часть, зависит масштаб будущих изменений в твоей жизни.

Ты получишь доступ к обилию всевозможных психологических методов, которые сможешь использовать самостоятельно: гештальт-практики, упражнения из транзактного анализа и арт-терапии, современные коучинговые технологии, телесно-ориентированные методы, а также элементы гендерной психологии, сексологии и психоанализа, которые психологи применяют в своей работе с клиентами.

Практики являются разными по уровню. Самые сложные помечены звёздочкой, удели им особое внимание.

Постарайся подойти к выполнению практик с лёгким настроением. Не нужно излишне анализировать и объяснять себе, «что и зачем», просто доверься и отдайся процессу. Не забывай – наше подсознание живёт по другим законам, нелинейным, иррациональным, не поддающимся логике и стандартному мировосприятию.

Твоя задача – просто быть собой. Открыто и без стеснений выполнять практики. Проявлять все свои эмоции и чувства без фильтров и ограничений.

Моя задача – показать тебе, как работает твоя психика, как можно слышать и понимать свои желания и потребности, проживать эмоции и находить верные решения.

Ты можешь проходить все практики в комфортном для тебя режиме с такой интенсивностью и включённостью, которая подходит именно тебе. Более того, терапия продолжается и в моменты, когда ты берёшь паузу и отдыхаешь. Можно сказать, что происходящее с тобой после сеансов чтения и выполнения практических заданий и есть самая важная часть пути. Когда ты запустишь процессы работы с собой, твой внутренний мир «поймёт», что ты его слышишь, всё внутри тебя начнёт раскрываться, всё больше и больше приближая тебя к себе.

Уверена, что если ты осознанно выполнишь все предложенные практики, то закончит читать книгу уже другой человек.

«Плохая Девочка» – приглашение к переменам. Пришло время решительных действий и качественных преобразований. Я желаю тебе мягких трансформаций и чудесных открытий.

## Введение: Внутренний мир женщины

*Как я дождалась своего счастья?*

*Всё началось с того, что я перестала ждать.*

**Милена Райт**

Ты когда-нибудь задумывалась, почему одни женщины ходят с потухшими глазами и унылым выражением лица, а другие светятся от счастья и излучают нечто невероятно притягательное? #

Почему одни женщины постоянно мучаются, быстро устают, страдают от нехватки энергии и бесконечно твердят о своих бедах, а другие при таком же количестве проблем и сложностей умудряются от всей души наслаждаться жизнью, окружены позитивными людьми и интересными событиями, занимаются захватывающими проектами, и их энергия буквально бьёт ключом?

Как бы странно или банально это ни звучало, я хочу тебя заверить – всё, что окружает женщину, является отражением её внутреннего мира.

Да, нам тяжело принять это как истину. Мы всегда найдём тысячи аргументов в пользу того, что мы бессильны, что обстоятельства заставляют нас жить именно так, и мы ничего не можем поделать – так уж сложилась наша тяжёлая судьба. Но как раз именно такое восприятие себя и своей действительности не позволяет нам ничего изменить и увидеть себя и весь мир в новых, ярких красках.

Безусловно, все женщины хотят быть счастливыми. Более того, я твёрдо убеждена, что быть счастливой – единственное предназначение женщины. А что значит быть счастливой? Это значит быть собой, принимать и любить себя со всеми несовершенствами, ощущать собственную ценность, знать, чего ты хочешь, доверять себе и иметь здоровые отношения с собой, со своим любимым мужчиной, с детьми и родителями, и при этом чувствовать, что ты занимаешься любимым делом. Верно?

Для многих неудовлетворённость происходящим и собой является нормой. Однако жизнь женщины действительно способна меняться в лучшую сторону, вот только влияют на это не люди и ситуации, не удача и стремление быть эффективной, не круглосуточная работа на износ в погоне за целями и идеальными результатами, а способность женщины познавать и исследовать себя.

Любые внешние проявления и события являются не чем иным, как отражением, проекцией нашей внутренней реальности: эмоций, мыслей, чувств, ожиданий, установок, моделей восприятия и сценариев определённого, присущего нам поведения. Вот почему настоящие перемены происходят только от внутренних преобразований.

Женщина может отчаянно тратить все свои энергию и время на поиск того, кто сделает её счастливой, но в итоге ничего не получается – только временный эффект. А причина в том, что основа, фундамент счастья женщины – не просто её внутренний мир, а контакт с ним, та связь, которую она умеет или не умеет поддерживать сама с собой.

**Путь к новой жизни – это процесс знакомства с собой, изучения и принятия себя, а далее построения своей жизни в согласии с собой.**

Женщины чрезмерно озабочены своим внешним видом. Их очень сильно волнует, в каком состоянии их тело, брови, губы, волосы, ресницы, ногти, что надеть, чем намазать своё лицо, какого цвета выбрать купальник на новый сезон. Они готовы тратить ресурсы, время

и деньги на приукрашивание себя, забывая о том, что внутренний мир тоже хочет внимания и нуждается в заботе.

**Связь и единство с самой собой – это и есть ключ к твоей внутренней красоте, когда ты светишься изнутри.**

Углублённое знакомство женщины с собой приводит к обретению целостности и постижению новых энергетических рубежей. Такую исследующую, понимающую и принимающую себя женщину в современном мире именуют «пробуждённой».

Пробуждённая женщина знает, что каждый день – это новое начало, и что она сама и есть это начало. Такая женщина способна сама себя поддержать, восстановить и настроить на нужную ей волну. Она умеет любить жизнь во всех её вариациях и принимать как хорошее, так и плохое, получать удовольствие от настоящего момента, просыпаться с радостью и засыпать с благодарностью.

Для такой женщины открыты все двери, она пребывает в этом мире в состоянии ресурса и, подобно магниту, притягивает всё хорошее в свою жизнь! Можно и без слов понять, что эта женщина счастлива, и причина её счастья – это она сама же. И, конечно, все люди, особенно мужчины, это чувствуют бессознательно, даже на расстоянии.

**Все счастливые женщины хорошо знают себя.**

Хочешь знать, что для этого нужно?

Я отвечу: всего лишь повышенный интерес к своему внутреннему миру и к себе настоящей, искреннее желание узнать себя поближе.

Женская психика – это бескрайний многослойный мир, состоящий из сознательного и бессознательного.

То, что мы видим, понимаем и можем рассказать о себе, – это наша сознательная часть, лицевая сторона. При этом зачастую всё, что лежит на поверхности, – это не наше родное и глубинное, а приобретённое, возникшее в результате влияния других людей: страхи, убеждения, навязанные мнения и всё то, что теперь «закаменело» и стало частью нашего Я. Это некий поверхностный панцирь, словно одежда» на нашей психике, которую мы сами себе не выбрали, которую просто надели на нас, не спросив, подходит нам это или нет.

Получается, что мы напичканы чужими программами, которым неосознанно следуем. И мы видим всё, что нас окружает, в частности себя, сквозь этот неродной «фильтр».

Именно это чужеродное и есть причина потерянного контакта с собой. И чем больше мы позволяем людям продолжать включать себя в свои сценарии и в своё видение мира, тем больше утолщается оболочка, отделяющая нас от родного внутреннего мира и закрывающая доступ в него.

Невидимое, неизведанное и скрытое в недрах психики – это подсознательная часть личности, она намного больше, сложнее, сильнее и важнее сознательной. Подсознание само, без нашего ведома управляет всем вокруг и в итоге определяет, какую жизнь мы себе выбираем: где работаем, с кем живём, куда движемся. Всё, что с нами происходит, – не случайность, а отражение глубинных процессов подсознания.

Силами подсознания мы творим свою реальность. Метафорическое имя подсознания – «хранитель узоров»: сознание плетёт узоры, а подсознание их получает и хранит в виде отпечатков. Всё, что заложено в подсознании, беспрестанно вибрирует, передавая сигналы в нашу жизнь в виде подавленных чувств, неприемлемых желаний, вытесненных воспоминаний, неосознанных потребностей.

Бессознательное словно сплетено из миллионов нитей психики. Все эти нити разной структуры, фактуры и цвета. Плотные и рыхлые участки, стежки, узлы и шрамы, потёртые и новые нити, тонкие и хрупкие, жёсткие и крепкие, оборванные и запутанные между собой. И все они создают уникальный, неповторимый рисунок внутреннего пространства-ландшафта женщины.

### **Внутренний мир каждой женщины неповторим, как снежинка!**

Почему всё бессознательное скрыто от нашего взора? Защитные психологические механизмы не позволяют переживаниям доходить до сознания, поскольку для него они неадекватны и иррациональны. Нашему сознанию проще закрыть эту часть от нас. Казалось бы, ну и ладно! Но именно в этой неизведанной части живут наш потенциал, наши ресурсы и сила, там кроются ответы на вопросы и ключи к успешному разрешению всех сложностей. И в результате глубокого исследования себя и своего внутреннего мира «запертые» элементы освобождаются и переходят в сознание. А чем больше мы расширяем границы своей осознанности, тем сильнее и мощнее мы становимся.

Внутри женщины одновременно роятся тысячи различных процессов. Постоянный шум в голове, беспокойство и чрезмерная занятость мешают нам услышать себя и разобраться в сложности своего тревожного женского мира и найти в нём себя истинную и настоящую.

Особый метод самопознания именуют психоакванавтикой или психодайвингом. Под этими терминами подразумевается погружение в глубины себя, в толщи структуры многомерной психики, осознанное исследование своей личности с целью обрести и принять себя.

Предлагаю тебе совершить погружение в свой внутренний мир и ощутить на себе все прелести психодайвинга. Чтобы разобраться во всём, что происходит внутри тебя, и разложить всё по полочкам, ты можешь опираться на Карту Внутреннего Мира, которая отражает все самые жизненно важные процессы, через которые проходит любая женщина.

Рассмотри Карту внимательно. Здесь ты обнаружишь множество объектов – важных мест, которые мы посетим и исследуем на протяжении всей книги. Смотри, сколько всего интересного тебя ждёт на этом пути!

Мы прогуляемся по Долине Любви к Себе и заглянем в Ущелье Внутреннего Критика, помедитируем на Мысе Женского Счастья в Океане Глубинной Радости и освежимся на Заливе Плохой Девочки, посетим Скалу Личных Границ, проберёмся сквозь Пустыню Борьбы с Собой и обнаружим Озеро Поддержки, покружимся в Водовороте Мыслей и занырнём в Море Женской Силы, совершим экспедицию на Землю Детства и задержимся в Бухте Поиска Себя, завязнем в Болоте Жертвы и выберемся в Поле Свободного Выбора, пересечём Пролив Жизненного Опыта и Хребет Разочарований, пролетим над Горами Ошибок Прошлого и проплывём через Реки Энергии и Ресурсов, поностальгируем в Лесу Вдохновения, соприкоснёмся с Заповедником Женственности и преодолеем Ловушки Подсознания, взберёмся на Вулкан Страсти и получим наслаждение на Полуостровеоргазма.

**Внутреннее пространство – это наша ЖИВАЯ внутренняя карта. Она дышит, она меняется, она радуется и страдает, это наш дом внутри нас, наше место силы!**



а что – нет. Вдруг ясно увидишь, что мешает тебе наслаждаться жизнью и проявлять себя так, как ты действительно желаешь.

Навыки поддержки себя «распакуют» твои лучшие качества и таланты – «начинка победит фантик» и выйдет на поверхность, что несомненно положительно повлияет на все сферы твоей жизни.

Углублённая работа с собой приумножит и оптимизирует твою женскую энергию. Ты обретёшь внутреннюю целостность. К тебе придут ответы на вопросы, которые мучили годами, психика расширится, реальность преобразуется и откроются ворота – доступ к следующему, фундаментальному, сокровенному уровню личностного роста.

Добро пожаловать в мир познания себя!



## Глава 1: Сила притяжения

*Не нужно искать счастье, нужно быть его источником.  
Омар Хаям*

Наше с тобой увлекательное путешествие начинается с Мыса Женского Счастья. Именно здесь находится Пик Радости, с которым мы и соприкоснемся в этой главе.

Как я уже писала, эта книга имеет психотерапевтический эффект. А для успешного прохождения терапии необходимо иметь ресурсы и особый внутренний настрой, чтобы в дальнейшем успешно совершать трансформации. Поэтому в первую очередь мы наполнимся живительными силами и позитивными эмоциями, чтобы затем поэтапно и глубоко исследовать все непростые вопросы и проблемы.

Призвание и личностный рост женщины заключаются в умении генерировать радость, создавать вокруг себя питательную среду и передавать это состояние всей семье, своему мужчине, своему проекту и всему, что женщина считает важным и значимым.

Через свое самочувствие ты оказываешь поддержку и распространяешь своё благословение на рост, сохранение и развитие всего, что тебе дорого. Хорошее настроение – это лучший подарок, который ты можешь сделать окружающему тебя миру и самой себе. Ценность жизнерадостности невероятно велика, ведь мало кому захочется оставаться рядом с женщиной, буквально пропитанной негативными эмоциями и транслирующей свое недовольство.

Но так ли это легко – радоваться жизни?

Ты наверняка не раз слышала про силу намерения, а также про то, что надо стараться смотреть на мир исключительно позитивно. «Что излучаешь, то и получаешь», «Жизнь любит тех, кто любит её» и прочие рекомендации, которые больше выглядят, как иллюзии и фантазии людей летающих в розовых облаках.

Когда мы читаем подобные постулаты, у нас может возникнуть естественное сопротивление: «Да как же так! Какое наслаждение и удовольствие? Столько проблем, времени ни на что нет, одно на другое валится. Сплошной стресс. Не до радости сейчас».

Доходит до того, что радость считается детским качеством, какой-то незрелой эмоцией либо побегом от реальности. А порой даже наглостью и непозволительной роскошью.

*Ой, да она ведёт себя, как ребёнок, так и не поумнела за всю жизнь.*

*И что она радуется, как дура?! У неё в жизни бардак такой, а она прохлаждается!*

И правда, если вдруг радуешься, то чувствуешь себя даже виноватой, даже становится не по себе, ведь вокруг страдает столько людей. Если же радость рвётся из тебя неудержимо, то окружающие начинают думать: «Она, наверное, немного „того“». А будешь радоваться постоянно – и вовсе начнёшь раздражать всех своим счастьем.

Говоря откровенно, в нашем обществе не очень-то принято радоваться. Нас никто не учил, как радоваться. Да и кто будет этому учить?

Один мой коллега, знаменитый психотерапевт, как-то участвовал в кастинге актёров. Он помогал отбирать тех, кто подходит на определённую роль, в рамках которой надо сыграть безмерное счастье. У него очень долго не получалось никого найти, потому что рыдать от горя и играть трагедию смогли многие, а показать искреннюю радость не удалось никому. Он рассказывал мне о своих впечатлениях и выводах о том, что люди, похоже, напрочь забыли, какая

она – радость. Ведь даже будучи талантливым актёром, невозможно показать счастье, если ты его никогда и не испытывал в реальной жизни.

Люди всё больше забывают о значимом влиянии радости и смеха на наш организм и жизнь в целом. На эту тему существует целая наука – геотология, согласно которой всего одна минута искреннего смеха по пользе для организма сравнима с трёхчасовым комплексом расслабления и релаксации.

### **Наслаждаться жизнью – это твоё естественное право.**

Как человек, периодически сталкивающийся с клинической психологией, я раскрою тебе одну тайну, понимание которой способно привести великие изменения в твою жизнь.

Именно в проживании радости кроется тайна счастливой и здоровой жизни, как в профессиональной, так и в личной. И неважно, какая у этой радости причина.

Основной секрет состояния радости заключается в положительном изменении биохимии организма человека. Позитивное мировосприятие – это не волшебство или магия, это анатомия человека, которая поддаётся управлению. С медицинской точки зрения всё объясняется психофизиологией. Так, в нашем организме есть нейрохимические вещества, делающие нас счастливыми либо несчастными.

Радость – это не что иное, как цепочки нейрохимических соединений, которые бурлят внутри нас: дофамин, эндорфин, окситоцин и серотонин.

Нам тяжело это понять, поскольку мы не видим своими глазами, что и как происходит в нашем организме. Мы не можем заглянуть в эту огромную нейрохимическую фабрику, чтобы разобраться в биохимических реакциях радости «в разрезе».

Важно просто знать и помнить, что психика адаптирует наше поведение в соответствии с нашей биохимией. Если мы находимся в постоянном напряжении, не отпускаем контроль, испытываем беспокойство и тревогу, мы в буквальном смысле отравляем свой организм и свою жизнь.

У женщины, испытывающей длительный стресс, возникают негативные нейронные связи. И они, словно широкие, заезженные дороги, простираются по мозгу, стимулируя определённые паттерны поведения и реакции на различные ситуации.

Женщина, привыкшая получать биохимический «коктейль негатива», сидит на нём, как на наркотике. И если вдруг она прекращает «кормить» себя этим мусором, то её мозг требует новой дозы отрицательных эмоций.

Каждый день нервные импульсы такой женщины бегут по одному и тому же маршруту, и заставить их свернуть в другую, позитивную сторону, на тонкую, почти невидимую тропинку – это очень сложная, но реальная задача. В этом может помочь так называемое самопрограммирование, встроенное в нашу психику. Если его активировать, то шаг за шагом эти заезженные дороги будут исчезать, будут прокладываться новые нейронные пути, и начнёт генерироваться состояние биохимической радости.

Наша психика очень исполнительная, и ей абсолютно всё равно, что исполнять. Для неё не существует разницы между реальным и вымышленным, она всё воспринимает буквально. «Закачивая» в себя негативные или позитивные мысли, мы не просто программируем себя, а управляем своей анатомией и биохимией, а значит, и психическим состоянием, благотворно либо разрушительно влияя на нервную систему.

В своей практике я неоднократно наблюдала, как у людей происходит «скатывание» на привычные организму деструктивные реакции. Да и мне самой понадобилось больше года, чтобы перепрограммировать свой мозг и «запустить» новую биохимию радости.

Умение культивировать в себе радость способно стереть негативный опыт, вызвать приливы гормонов счастья и значительно улучшить психическое состояние женщины. А вместе

с этим расцветут и её отношения с мужчинами, которых такая женщина будет заряжать позитивной энергией.

Не нужно никуда ехать и ничего искать, незачем специально что-то делать – просто посмейся от души, ощути радость, и твоё здоровье улучшится! Не стесняйся радоваться, даже когда для радости нет никаких объективных причин.

Вокруг нас всегда витает много напряжения, непредсказуемости, неурядиц, сложностей и препятствий, но это не значит, что нам нельзя испытывать радость. Жизнь идёт своим чередом, и всё, что мы можем изменить, – это отношение к происходящему. И именно эта новая позиция станет нашим спасителем от нас самих же и в конечном итоге продлит нашу жизнь.

Важно отметить, что радость и отсутствие проблем – это не одно и то же. Жизненные перипетии не исключают радости, напротив, при любом количестве трудностей жизнерадостная женщина способна ощущать беспричинное счастье и удовольствие от себя и своей жизни. Позитивная женщина проходит через препятствия легче и быстрее. Более того, она испытывает восхищение от себя самой, от того, как она умело справляется со всеми передрыгами. Не сдаётся. Не киснет. Не жалуется. С поднятой головой и уверенностью идёт вперёд. Такой настрой и излучение удовлетворённости собой даже от преодоления плохого сметают всё плохое с её пути и способствует укреплению и развитию взаимоотношений.

**Радость – это не генетическая предрасположенность или особый талант. Радость – это навык, который необходимо ежедневно отрабатывать.**

Счастье – это особый способ восприятия, сознательный акцент своего внимания на хорошем, способность отмечать положительные стороны всего, с чем мы сталкиваемся.

Хочешь быть счастливой женщиной, «заражающей» своего мужчину этим счастьем? Учись замечать красивое и приятное вокруг себя. Иначе говоря, развивай свою осознанность.

### ***Глоссарий***

*Осознанность – это способность присутствовать в настоящем моменте на все сто процентов, непрерывное отслеживание своих текущих переживаний, то есть состояние фиксации на позитивном моменте без отвлечения на мысли о чём-либо другом.*

Если выразиться проще, то осознанность – это умение видеть, собирать и удерживать внутри себя положительные впечатления, замечать всё прекрасное, с чем удалось соприкоснуться, и наслаждаться этим. Кстати, прилагательное «замечательный» образовано от глагола «замечать», то есть видеть в ком-то или чём-то нечто великолепное и неповторимое.

Современные реалии привели к тому, что и у женщин, и у мужчин практически атрофировалась способность наслаждаться происходящим здесь и сейчас. У большинства людей зажатая в тиски энергетика и наполненный беспокойством внутренний мир, забитый ненужной информацией, практически стёрли природную способность осознанно чувствовать, видеть, ощущать и радоваться всем сердцем, всей душой.

*Мы с моим мужчиной отправились в ресторан на ужин. Великолепное меню – корейская кухня с шеф-поваром непосредственно из Кореи. Каждое блюдо, словно настоящее искусство. Восхищение меня переполняло. Я обратила внимание на людей вокруг, решила понаблюдать за их реакциями на эти потрясающие блюда. Все парочки сидели, уткнувшись в смартфоны. Я подумала: неужели им вместе неинтересно? Как же они живут под одной крышей, если им в телефоне лучше, чем друг с другом? Потом я пригляделась к тому, как они едят. Официант с восторженным лицом выносил очередной кулинарный шедевр, шеф-повар тем временем выглядывал из кухни, чтобы уловить реакцию на его старания, а люди продолжали бездумно*

*скролить и печатать, даже не замечая, что едят: одной рукой тыкали в еду вилкой, а другой вели переписки в чатах.*

*Это яркий пример неосознанной примитивной жизни. Меня порывало встать и крикнуть во всё горло: «Люди, люди, человеки, проснитесь!» Захотелось чуть ли не красный перчик им в тарелки подложить, чтобы они проглотили его, и глаза их вылезли наружу – в реальность, в настоящий момент. Мне стало очень весело от такой фантазии. Я улыбнулась повару за них всех и показала пальцами: «Супер»!*

*По завершении вечера повар вынес лично мне красиво упакованный комплимент от ресторана – шоколад ручной работы в виде большой розы. Я громко ахнула, и другие посетители ресторана наконец очнулись от своей «спячки».*

Многие женщины в современном мире не умеют разглядывать поводы для радости. А ведь они повсюду! Заблокированные, недоразвитые либо заглушённые сенсорные возможности не позволяют насладиться всем вокруг. И жизнь проживается на пятьдесят процентов, на половинку.

Наше наслаждение зависит не от красоты или вкуса предмета, а от нашего восприятия. Мы упускаем массу радости, которая доступна нам ежедневно. Ты замечала это за собой? За день можно найти тысячи причин для удовольствия и столько же причин, чтобы быть полными претензий.

При грамотном самопрограммировании мы способны «включить» незадействованные прежде области нашего мозга, открыть новые способности нервной системы, которые мы замораживаем своей обыденностью, спешкой и попыткой быть мультизадачными.

**Ты не замечаешь мир, пока находишься глубоко в своих мыслях. Твои мысли отделяют тебя от настоящего момента и блокируют сенсорные способности.**

Активировать осознанность мешает природная предрасположенность делать множество дел одновременно и стараться объять необъятное. Наш ум порой витает где-то далеко, когда мы совершаем те или иные действия. Так, вкус еды намного ярче, если ты не смотришь параллельно в свой телефон, а осознанно сосредотачиваешься на принятии пищи. Более того, насыщение в этом случае происходит быстрее, и съедается значительно меньше. Хочешь похудеть? Осознанность в процессе еды помогает даже больше, чем физические упражнения и диеты. Аналогично и в личной жизни: вечер в кругу семьи может подарить массу положительных эмоций, если параллельно не размышлять о работе или, что ещё хуже, завершать незаконченные рабочие дела дома. Также ты можешь заметить, что секс приносит гораздо больше наслаждения, если в процессе не думать о чём-то стороннем, например о своих жировых складках. Если ты активно и осознанно будешь вникать в каждое своё действие и будешь «включённой», то удовольствие сможешь получить даже от мытья посуды.

Наши реакции базируются на восприятии. А наше восприятие зависит от того, на чём мы выбираем сосредоточиться, куда мы направляем внимание. Попробуй создать себе внутреннюю установку – намерение замечать радость. Будь жадной на удовольствия, которые пролетают мимо. Постарайся получать удовлетворение от всего, что с тобой происходит. Научись словно бы заниматься любовью со всем миром, наслаждаясь работой, вкусной едой, домашними делами, своим телом, погодой, общением, посещением разных мест, попутным ветром, видом города или красотой природы.

Осознанность может развить в себе абсолютно любая женщина, поскольку каждая из нас имеет отлично работающее правое полушарие и природную предрасположенность к творчеству. Всё, что нам нужно, – это концентрация на хорошем и способность сохранять это чувство.

Для этого порой достаточно просто целенаправленно останавливать своё внимание на маленьких радостях в течение дня.

Формируя навык замечать хорошее, через какое-то время ты обнаружишь в себе необычные изменения. Твоя сенсорная чувствительность повысится в два раза, а то и больше. Всё станет красивее, вкуснее, приятнее и привлекательнее. Например, когда ты пойдёшь в душ, то ощутишь каждую каплю воды, стекающую по телу. Когда будешь наслаждаться вкусом десерта, то, может, даже получишь своеобразный оргазм от этого вкуса. А когда будешь смотреть на небо, то не сможешь оторвать глаз от красоты облаков.

Возможность наслаждаться жизнью – только в твоих руках. Всё зависит от твоего намерения и от первого шага, который ты сделаешь в этом направлении. Как сказала мать Тереза: «Нет никаких ключей от счастья. Дверь всегда открыта».

## Практика «Чудеса повседневности»

Миссия женщины – радость. Женский путь – сиять, наслаждаться, вдохновлять, растить и созидать.

Женщина подобна музыкальному инструменту, который периодически требует определённой настройки на состояние радости. Но лучше нас самих никто этого не сделает. Поэтому обрести хорошее настроение очень помогает практика самопрограммирования «Чудеса повседневности», ещё эта практика называется «Я вижу». Обрати на неё особое внимание и, если получится, сделай её своей новой привычкой или даже стилем жизни.

Смысл практики заключается в том, чтобы научиться замечать чудеса повседневности и начать получать удовольствие просто от того, что нам нравится жить и быть женщиной. Это состояние можно назвать «счастлива сама в себе».

Наша психика заточена на то, чтобы видеть прежде всего плохое и критиковать. Но мы в силах этим управлять и, наоборот, направлять свой взгляд на хорошее и подмечать позитивное.

Практика влияет не просто на положительный настрой женщины, а даёт лечебный и терапевтический эффект, шаг за шагом перестраивает нейрохимические соединения.

Чтобы «включать» состояние «солнышко» важно сознательно направлять своё внимание больше на светлые стороны жизни, видеть хорошее, искать, думать, обсуждать, подмечать и говорить о том, что наполняет тебя позитивными и созидательными чувствами.

Итак, твоя задача – в течение дня, несмотря на все сложности и передряги, осознанно держать акцент на положительном и мысленно отмечать это. Ходи по улице так, будто идёшь по торговому центру и выбираешь для себя вечернее платье, смотри по сторонам, вдыхай воздух полной грудью. Рассматривай всё с наслаждением. Останавливай свой взор, отмечай что-то красивое и говори сама себе: «Я вижу». Когда ты едешь на работу утром или домой вечером, старайся замечать хорошее и привлекательное вокруг. А если «скатываешься» в плохое, одёргивай себя и возвращайся к добрым мыслям.

По итогам дня запиши результаты своих наблюдений и составь список приятных чудес повседневности.

*Я увидела* \_\_\_\_\_

*Я заметила* \_\_\_\_\_

*Я услышала* \_\_\_\_\_

*Я почувствовала* \_\_\_\_\_

*Я удивилась* \_\_\_\_\_

*Я получила удовольствие* \_\_\_\_\_

## Практика «Высокие вибрации»\*

*Всегда ищи в людях только хорошее, плохое они сами покажут.*  
**Владимир Высоцкий**

Практика «Высокие вибрации» предназначена для женщин, готовых к положительным изменениям в работе своего сознания и «перестройке» себя на позитивное мировосприятие.

### **Инструкция**

Проведи весь день без претензий к миру и людям, без жалоб, критики и осуждения окружающих.

Эта практика не такая простая, как может показаться. Чтобы выполнить её с максимальной пользой и почувствовать эффект, необходимо включить на максимум своё самонаблюдение.

Попробуй целый день прожить на «высоких вибрациях», и ты удивишься, как часто ты «скатываешься» в негатив, критику или недовольство. Отмечай эти моменты и одёргивай себя всякий раз, как поставишь кому-то «плохую оценку» или выскажешь вслух что-то неприятное.

Говори себе: «Так-так! Сегодня день высоких вибраций, без претензий и недовольств, пожалуйста».

Также, если кто-то «фонит» вокруг тебя, «переключай» этого человека. Скажи: «Давай не будем об этом», – и смени тему.

Данная практика – это своеобразный детокс. Откажись на двадцать четыре часа от привычных проявлений недовольства, и будешь поражена теми открытиями, которые придут к тебе.

Когда исчезнет осуждение других людей, то постепенно исчезнет и осуждение себя. Так мы устроены.

Поэтому наблюдать за тем, как ты в течение дня порывалась исправить что-то в других, мысленно спорила и доказывала свою правоту, – это невероятно полезный навык, запускающий в тебе мыслеформы высшего порядка, а значит, формирование новых нейронных связей и, как следствие, моделей поведения.

Все мои клиенты, опробовавшие практику, говорили, что она действительно очень непростая. Даже те, кто считали себя положительно настроенными и никого не осуждающими, всё же заметили внутренние порывы критиковать и поучать. Очень надеюсь, что у тебя получится пройти такой челлендж.

Для того чтобы практика имела свой эффект, необходимо фиксировать наблюдения за собой, сколько раз ты подумала о ком-то или чём-то в негативном ключе: критиковала, осуждала, жаловалась, возмущалась, пусть даже в своих мыслях.

### **#####ТАБЛИЦА САМОНАБЛЮДЕНИЯ**

Отметь ниже, на чём ты себя поймала в течение дня.

Желание исправить, изменить другого человека	
Поучения и советы о том, что лучше сделать иначе	
Осуждение другого человека	
Критика, выражение непринятия	
Мысленная плохая оценка	

## Практика «Скажи доброе слово»

*Умей дарить тепло тем, кто рядом, а не оглядываться по сторонам.*

*Автор неизвестен*

Нас окружает интереснейший мир. Мы движемся в постоянном потоке общения: работа, дом, близкие, коллеги, друзья, отдых.

Атмосфера, которая витает вокруг нас в течение дня, может быть заряжена положительно либо отрицательно, и создаём эту атмосферу мы сами.

Всё это тесно связано с тем, что мы говорим. Слова имеют важное значение для нашего настроения и благополучия.

На эту тему есть хорошая практика, помогающая легко подарить и себе, и другим «состояние солнышка» и тепло: «Скажи доброе слово».

Просто начни говорить приятные слова и комплименты людям. Отмечай в них что-то особенное, то, что тебе нравится.

Данная практика позволяет увидеть в окружающих больше положительного, чем отрицательного, что в итоге формирует и менее критичное отношение к самому себе.

Когда мы осуждаем, критикуем и жалуемся, мы теряем энергию и бездумно сливаем свои жизненные силы. В эти моменты внутри нашей «земли» произрастают сорняки, которые затем глубоко укореняются в нас и занимают всю плодородную почву, в результате чего не остаётся места для растений доброты, позитива и тепла.

Подумай о своей внутренней «земле». Чуткость и эмпатия – это одни из красивейших природных качеств женщины. За этими качествами внутри себя необходимо ухаживать, культивировать их, возвращать и поддерживать.

Переключая себя осознанно на положительно заряженные вибрации, мы создаём вокруг себя особое пространство, которое помогает меняться окружающим и нам самим. Более того, начинает работать принцип бумеранга: что излучаешь – то и получаешь. Или, как ещё говорят: «Как аукнется – так и откликнется!»

Хочешь получать больше радости от жизни – выработай в себе привычку позитивно относиться к людям и миру в целом. Хочешь больше любви – дари любовь другим, себе и всему, что есть вокруг.

Твоё задание на день отмечать хорошее в людях и говорить тёплые слова. Понаблюдай за реакциями, как воспринимаются твои слова. Отследи и своё состояние: что ты чувствуешь, когда даришь комплименты? Как влияет это тепло на весь твой день?

Выполни практику и запиши свои наблюдения. Когда мы фиксируем и отмечаем наши чувства и ощущения, мы прокладываем новые нейронные пути и связи, меняя прежние сценарии поведения на более созидательные.

*Я увидела хорошее \_\_\_\_\_*

*Я сказала доброе слово \_\_\_\_\_*

*Я ощутила в этот момент \_\_\_\_\_*

Всякий раз, при любых контактах с людьми что-нибудь им дари.

Улыбку. Комплимент. Внимание. Хорошее настроение. Желай всем – молча или вслух – счастья, радости и побольше поводов для смеха.

Соблюдая закон дарения, однажды, проснувшись утром, благоприятное отношение ко всему окружающему трансформирует твою душу, а значит, и всю твою жизнь.

## Практика «Философия питания»

Мы все живём «на лету», порой не умеем остановиться даже на мгновение. И в этом активном потоке жизни у нас появляется вредная привычка: принимать пищу неосознанно, просто употребляя её фоном, чтобы заглушить чувство голода и дальше бежать по делам.

Если ты просто поглощаешь еду, насыщаешься хаотично, не улавливая, как вкусно, как красиво, как необычно – значит, твои ритмы осознанности сбиты. Этот процесс можно сравнить с оркестром без участия дирижёра, где все играют невпопад. А дирижёр мысленно блуждает далеко, думает о чём-то своём или занят другим, отвлекаясь от главного – от процесса.

Но твоя задача – жить полноценно, а значит, насыщаться не только механически, но и на уровне тонкого обмена сигналами со своим организмом.

Каждое твоё действие – это определённый сигнал для всей внутренней системы в целом. Осознанный приём пищи – это особый навык контакта с собой и со своей системой наслаждения жизнью.

### Как можно развить навык осознанности?

Первое. Убери гаджеты – телефоны, ноутбуки, планшеты. Выключи все видео и аудио, закрой книги и переписки.

Во время приёма пищи мы хотим усилить момент удовольствия и ещё чем-то «заполнить фон». В итоге вся еда заглатывается незаметно, и твой мозг остаётся в недоумении: что это было? Он не успевает улавливать происходящее, то, как ты наслоила одно на другое.

Второе. Созерцай пищу, прежде чем начать есть. Не «нападай» на еду сразу. Сделай паузу, насладись красотой и ароматом блюда.

Организму нужны разнообразные сенсорные ощущения, чтобы включились важные нейробиохимические механизмы пищеварения. Сигналы помогают пищеварительной системе подготовить все необходимые жидкости, а тебе – обрести хорошее настроение и осознанно переключиться на приём пищи и наслаждение ею.

Когда ты ешь, сконцентрируйся на процессе: думай только о еде, рассматривай её, насыщайся вкусами и запахами, направь своё внимание на получение удовольствия.

Третье. Никогда не хватай что-то на ходу, не ешь впопыхах. Это проявление неуважения к себе и своей внутренней системе, «убийца» осознанности. Всем участникам пищеварительного процесса нужно время, они терпеть не могут внезапность. Даже если ты торопишься, найди хотя бы короткую паузу для приёма пищи.

Важный нюанс: наше тело не запрограммировано на то, чтобы двигаться и есть одновременно. Во время активной деятельности вырабатываются стрессовые нейромедиаторы, которые снижают концентрацию желудочного сока. Иными словами, работает закон чередования. Ты можешь или тратить энергию, или набирать. Делая и то, и другое параллельно, ты сбиваешь свои природные ритмы. Так что постарайся не жевать во время ходьбы.

Четвёртое. Обращай внимание на то, как ты себя чувствуешь. На нервах или в напряжении лучше не есть, в таком состоянии даже самая полезная еда только навредит.

Многие снимают стресс едой, но ты наверняка сама знаешь, к чему это приводит. Вместо этого лучше прогуляться, подышать свежим воздухом, сделать пару физических упражнений.

Когда ты в стрессе, твой организм воспринимает еду как токсин и угрозу, более того, ты захватываешь в процессе лишний воздух, что ещё больше ухудшает самочувствие.

Практика «Философия осознанного питания» – это привычка быть в моменте. Начиная есть, каждый раз напоминай себе замедлиться, сосредоточиться на процессе, ловить ощущения и палитру вкусов и быть в хорошем настроении.

## Практика «День моей мечты»

Данная практика позволяет увидеть, как именно тебе хочется жить. Создавая мыслеобраз картины идеального дня, ты отправляешь посыл и сигнал своему бессознательному, активизируя свой энтузиазм и творческий потенциал.

Опиши как ты видишь день своей мечты.

*Моё волшебное утро. Чем я занимаюсь? Что меня окружает?*

---

*Днём. Что я делаю для заботы о себе/получения удовольствия?*

---

*Вечером. Мой ритуал расслабления перед сном.*

---

Прочитай ещё раз всё, что ты написала. Сравни текущие дни с днём своей мечты.

Задай себе вопрос: *Что может приблизить меня к тому, чтобы мой день был таким, как я хочу?*

## Практика «Искусство быть счастливой»

Каждой из нас знакомо состояние неопределённости, тревоги и внутренней суеты. Мы крутимся в большом потоке разных дел и многоэтажных женских мыслей.

Помнишь, я писала, что забота о красоте и спокойствии своего внутреннего мира не менее важна, чем забота о внешности?

Придать себе такую красоту можно благодаря волшебным аффирмациям, которые мы, как цветы, высаживаем в своё женское подсознание и чутко ухаживаем за их ростом.

Термин «аффирмация» впервые ввёл Эмиль Куэ, французский психолог с медицинским образованием. Он предложил базовую, универсальную аффирмацию, которая запускает положительные изменения во всех сферах жизни. Звучит она так: «С каждым днём мне становится всё лучше и лучше».

Аффирмации помогают обрести позитивный настрой, уверенность в себе и поддержать себя в трудную минуту. У каждой женщины такие поддерживающие послания могут быть свои, наиболее близкие ей по духу.

Ниже я привожу некоторые из аффирмаций. Выбери те, что откликаются именно тебе, и начинай либо завершай свой день с приятных слов для себя любимой.

*Мне нравится быть собой. Я довольна тем, кто я есть.*

*Я увлечена своей жизнью. Я получаю удовольствие от того, чем я занимаюсь.*

*Я заслуживаю то, о чём мечтаю. Вызовы судьбы для меня – это возможности.*

*Я умная, талантливая и способна на многие свершения.*

*Самый важный человек в моей жизни, достойный любви, – это я сама.*

*Я – центр притяжения приятных событий. Всё будет не так, как я хочу, – всё будет ещё лучше!*

*Я – автор своей жизни, я управляю своим пространством, только я несу ответственность за собственное счастье.*

*Я способна по-настоящему любить, мне легко выразить любовь в разных её формах.*

*Я замечаю в людях вокруг и в себе всё больше хорошего.*

*Всё, что происходит в моей жизни, ведёт меня к моей мечте.*

*Я люблю жизнь, я ощущаю себя счастливой женщиной.*

Создай свою собственную аффирмацию

---

---

---

Вот такая она – ежедневная порция счастья. Отметь для себя те аффирмации, которые лучше всего отражают твой внутренний мир. Именно они и будут самыми целительными для тебя.

## Практика «Под счастливой звездой»

Ты знаешь, что означает родиться под счастливой звездой? Когда человеку везёт в жизни, и всё получается легко и играючи? Встречала таких людей? Ты тоже можешь стать одной из этих счастливицев.

Эта практика – для тех, у кого прорезаются крылья. Кто готов сделать раз и навсегда сознательный выбор быть счастливой!

Практика обусловлена визуализацией и работой с образами, а также твоим твёрдым убеждением в том, что ты достойна всего самого лучшего.

Сейчас произнеси вслух следующую фразу.

*В этом мире есть место для меня и моих желаний. Я выбираю быть счастливой.*

Но одних твоих слов недостаточно, нужны действия. Для того чтобы подтвердить свои слова и заявить о своём намерении быть счастливой, изготовь блестящую звезду, можно из картона и фольги, или приобрети готовую звезду из любого материала в интернете.

Повесь свою звезду в ту зону, где проводишь больше всего времени, например на люстру в спальне, тогда ты сможешь спать под счастливой звездой!

Хочешь запустить энергию удачи во всех делах и начинаниях? Организуй звезду над своей головой незамедлительно и убеди себя, все клеточки своего тела, что ты родилась под счастливой звездой. Ты – избранная. Ты – одна на миллион.



## Глава 2: Любовь к себе и поиск недостатков

*Дай себе свободу быть собой, а другим – быть другими.  
Шри Шри Рави Шанкара*

Мы продолжаем путь и плавно перемещаемся в Долину Любви к Себе.

Любовь к себе выражается через самовосприятие, набор проявлений и убеждений о себе, которые женщина транслирует в окружающий мир.

Практически каждая из нас имеет претензии к самой себе и не любит себя настолько сильно, насколько необходимо нашей женской душе.

*Как ты считаешь, ты достаточно любишь себя?*

*Женщина, которая любит себя: какая она?*

Давай поговорим об этом.

Лично я в своей практике очень редко встречаю женщин, которые любят себя искренне и безусловно.

А ты знаешь таких женщин?

Ты скажешь: «Да вот же они, звёзды, вокруг их миллионы!»

Здесь нам с тобой важно сразу обозначить один момент.

Порой создаётся впечатление, что женщина себя любит, но дело в том, что любовь к себе – это далеко не то, что нам кажется. Влюблённых в себя женщин с завышенной самооценкой действительно много, и их число растёт. Однако завышенная самооценка чаще всего является компенсацией заниженной. Это некая маскировка, защитный механизм от непринятия себя и острой нелюбви к себе. В психологии бытует мнение: чем выше у человека самомнение, тем он более травмирован, и его психике необходима поддержка. Поэтому, когда ты видишь таких женщин, не думай, что у них всё прекрасно. За ширмой самоуверенной красоты, скорее всего, кроется боль.

Другими примерами женщин с нездоровой любовью к себе являются «великие начальницы», «женщины-машины», которые буквально истязают себя работой и лишаются многих важных моментов в жизни во имя цели компании и рвения быть значимыми и незаменимыми.

Чтобы ощутить свою ценность, такие женщины стремятся к всевозможным достижениям – построить впечатляющую карьеру или создать лучшую из лучших семью. Чаще и то, и другое. Как ты думаешь, такая лихорадочная направленность всей себя в подобное русло действительно проистекает из любви к себе?

Конечно нет. Рано или поздно к женщине приходит осознание того, что её жизнь далеко не превосходна, и радость от жизни так и не стала её попутчиком.

Всё это происходит по причине того, что никакие внешние атрибуты состоявшейся или несостоявшейся с точки зрения социума жизни не могут дать истинного обретения счастья. Особенно если эта жизнь построена вразрез с собой настоящей и протекает в скрытом или явном внутреннем несогласии! В итоге женщину ждёт тупик, на неё обрушивается тысяча вопросов к себе, на которые нет ответов. Вот почему изначально главным «убийцей» любви женщины к себе является её потерянный контакт с самой собой.

**Достоинство женщины – это не внешние успехи, а внутренние.**

Соответственно, когда женщина движется по жизни в согласии с собой, она достигает поставленных задач без постоянного преодоления себя. И эти достижения не являются её судорожной целью, они – просто демонстрация её теплых отношений с собой, удовольствия, которое она искренне получает от процесса. Это результат её глубоких познаний о себе и умения управлять своим внутренним миром, о котором мы с тобой говорили во Введении.

## **ИСТОЧНИК САМОЦЕННОСТИ**

### ***Глоссарий***

*Самоценность – это способность принимать, ценить, любить и уважать себя, независимо от внешних обстоятельств.*

Эта способность напрямую связана с нашим состоянием ресурса, нашей энергией. Спроси себя: ты ощущаешь себя полной сил и желания двигаться вперед или разбита о свою же самооценку?

Самоценность – это уникальный, неповторимый источник энергии, который пропускает сквозь Долину Любви к Себе чистую, живительную воду, что питает нашу психику.

Ежедневное орошение самоценностью позволяет нам воспринимать себя красивой, умной, талантливой, желанной, полноценной, нужной, привлекательной, сексуальной, открытой, чувственной... Этот список можно продолжать бесконечно.

Источник самоценности подобен внутреннему сосуду. Это наша «духовная мышца», которая позволяет удержать счастье внутри и построить вокруг себя свой собственный, наполненный радостью мир.

Полный сосуд – это состояние истока, желание всё делать с удовольствием и энтузиазмом. Пустой сосуд – это ощущение опустошения и пребывание на границе ресурсов, энергетическое истощение.

Когда Источник самоценности пустой и осушенный, женщина становится потерянной и несчастной. Она постоянно вымотанная, недовольная и обиженная на такой несправедливый мир, но при этом изо всех сил пытается скрыть эту потерянность и разбитость. «Мышца самоценности» становится слабой оттого, что женщина её мало тренирует. В этом случае всё утекает из её жизни, как вода из дуршлага. Ведь несчастная женщина не может сделать никого счастливым, да и сами счастливые люди едва ли захотят связываться с потухшей, безжизненной женщиной. В таком состоянии она не способна оценивать себя по достоинству и заряжать других своей энергией, своим отношением к жизни.

Когда же Источник самоценности полный, женщина сияет от радости и красоты, её дела идут в гору. Она умеет получать от жизни удовольствие и наслаждаться каждым моментом. Она видит возможности для саморазвития, знает, где взять энергию, как не торопиться и при этом всё успеть, и у неё всё замечательно получается без выжимания из себя «последних соков». Можно сказать, она живет играючи.

*Сейчас на одну минуту представь внутри себя сосуд. Как он выглядит? Из чего он сделан? Он металлический, глиняный или, может быть, хрустальный? Теперь загляни ещё глубже внутрь сосуда и мысленно «просканируй»: сколько энергии ты видишь в нём? Твой сосуд наполовину полон, почти опустошён или иссушен до последней капли? На сколько процентов наполненности ты оценишь свой Источник самоценности?*

Возможно, твой сосуд сейчас недостаточно полон, потому что на это повлияли люди вокруг тебя? Увы, в жизни всегда найдётся место для критического мнения окружающих, кото-

рое может оцарапать наше чуткое сердце, вывести нас из равновесия и сбить с толку в самый неподходящий момент. Это своеобразная проверка на жизнестойкость.

А поскольку полностью изолироваться от внешнего мира и социума невозможно, хотя иногда очень даже полезно, единственным спасительным выходом для сохранения себя в реалиях жизни может стать возвращение своей внутренней опоры. Именно самооценność формирует в женщине стержень её психики, придаёт ей силу и уверенность в себе. Когда женщина владеет инструментами взаимодействия с собой, то ей незачем бежать куда-то в поиске ответов, обращаться к психологам и другим специалистам вспомогательных профессий. Она знает, где волшебная дверь внутри неё, она способна обратиться к своему сознанию и подсознанию, найти выход из любой ситуации и помочь себе сама.

Иными словами, попробуй стать для себя лучшей подругой. Постарайся научиться поддерживать себя и справляться с трудностями, опираясь на внутренние ресурсы. А самыми сильными ресурсами твоего внутреннего мира, требующего больше всего внимания и заботы, как раз и являются здоровая любовь к себе и Источник самооценности. Вот с чем важно работать ежедневно и до конца своих дней.

Я предлагаю тебе начать замечать проявления самооценности глубоко внутри. Понаблюдай. Это поможет тебе разобраться в том, как полюбить себя и научиться наполнять свой Источник живительной силой, а также осознать, что осушает твой Источник и отрицательно на него влияет.

Попробуй ответить на следующие вопросы.

*Что я думаю о самой себе?*

---

*В какой из областей своей жизни я чувствую себя наиболее неуверенной и почему?*

---

*Откуда берутся мысли о том, что во мне что-то не так?*

---

*Что мне может помочь? Могу ли я освободиться от ощущения своей неполноценности?*

---

Во всех этих вопросах кроется одна важная тайна: что мешает тебе полюбить себя и выйти на «новый уровень»? Раскрыть этот секрет помогут заботливо подобранные практики.

## **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И ОТНОШЕНИЯ**

Любовь к себе – это мощный внутренний источник, материал, из которого строятся здоровые отношения с мужчинами, родителями, детьми. Отношения – самый сильный катализатор нелюбви женщины к себе. Именно в личных отношениях всё, что было накоплено и таилось в затихшем состоянии, вдруг выходит на поверхность, распаковывается и даёт «сбой в системе». Возникающие сложности – это «подсветка» центральной проблемы женщины: острого дефицита любви к себе. Женщина, не способная дать себе тепло, ждёт, даже требует

этого восполнения любви от других в десятикратном, неадекватном объёме. Любовь в этом случае выступает в роли «затычки» другим человеком дыры недолюбленности.

### **Пустота внутри женщины побуждает её требовать любви извне и порождает нездоровые проявления психики.**

Такая женщина стремится изо всех сил заслужить любовь партнёра, ей всегда кажется, что она не получает ожидаемой, необходимой ей взаимности. И самое интересное – сколько бы её мужчина ни старался проявлять любовь, ей всегда будет мало. Всплески обид и претензий продолжают всплывать вновь и вновь, всё больше нарушая законы баланса в отношениях. Крупицы нелюбви понемногу будут испаряться наружу, во внешний мир, но «зерно» останется глубоко внутри.

Совершенно неважно, какой внешностью наделена недовольная собой женщина. Даже если она пытается вести себя уверенно, внутри неё живёт хрупкая ранимая девочка, которая не верит в то, что она достойна чего-то большего.

Нелюбовь к себе сопряжена с низкой самооценкой. В жизни это выглядит так: женщина не может уйти от мужчины, который причиняет ей боль; не решается бросить работу, на которой она чувствует себя ужасно; служит чьим-то целям в ущерб себе; не заботится о своём физическом и ментальном здоровье; систематически игнорирует свои потребности и отказывает себе в удовольствиях; «затыкает» себя и задвигает свои потребности и желания на задний план. А причиной является страх того, что она не найдёт никого и ничего лучше. Её жизнью управляет подсознательная программа: «Я недостойна».

Как ты понимаешь, отношение мужчин к такой женщине соответствующее. Чаще всего потребительское и неуважительное, ведь у самой женщины нет никакого уважения к себе. Более того, если бы у неё было всё хорошо с самооценкой, она бы ни за что на свете не выбрала этого мужчину в качестве своего партнёра.

### **Женщины, которые любят и не любят себя, выбирают кардинально разных партнёров и жизнь в целом.**

Бывает и так, что женщина с подбитой самооценкой «вляпывается» в отношения с женатыми мужчинами, веря в сказки о том, что он уйдёт из семьи ради неё. В глубине души она знает, что он ничего не может ей дать, но продолжает вкладывать себя и свои ресурсы в утопичные отношения.

### **Не надо искать своё счастье в чужих семьях – его там нет!**

Так, женщина добровольно отводит себе место любовницы, оправдывая себя фразами: «Не мне борщи готовить и рубашки его гладить, пусть жена этим занимается»; «Меня всё устраивает»; «Всё равно пока в моей жизни больше никого нет, как встречу кого-то получше, тогда и уйду». На самом же деле с психологической точки зрения это переводится так: «Я недостаточно хороша, чтобы у меня была любящая и крепкая семья».

К этому же «разряду» относятся женщины, которые оказываются брошенными во время беременности, остаются одни с детьми и «тащат» всю семью на себе, а также те, кто терпит измены и равнодушие со стороны своего мужчины. Ещё сюда можно включить женщин, которые годами живут в гражданском браке, хотя им очень важно иметь официальное подтверждение отношений.

Как ты помнишь, мы движемся к идее о плохой девочке. Возникает вопрос: означает ли это быть не такой как все? На протяжении всей книги я буду делать промежуточные выводы

и сопоставлять признаки хорошей и плохой девочки, мотивируя тебя к тому, чтобы ты выпустила наружу свою недолюбленную, спонтанную, непредсказуемую и неудобную часть себя.

В этой главе мы можем сказать о том, что женщина с дефицитом любви к себе — это прообраз хорошей девочки, которой кажется, что она должна быть идеальной, и только тогда её смогут принять и полюбить. Отсюда вытекает и первый сравнительный вывод.

Хорошая девочка стремится заслужить любовь, она смотрит в чужие глаза с надеждой прочитав в них: «Ты молодец!»  
Плохая девочка понимает, что никто не сможет действительно оценить её по достоинству, кроме неё самой, и эту оценку себя она ставит выше мнения других людей.

Интересно, что с такими женщинами очень удобно жить, работать и дружить, ведь они не понимают своих желаний и всегда занимаются исполнением чужих, посвящают себя «служению человечеству», угождают всем, кроме себя. Зачастую не отстаивают своё мнение, потому что не считают его ценным. Предпочитают всё делать сами, поскольку им тяжело кого-то о чём-то просить. А если вдруг другие люди для них что-то делают, им кажется это чуждым и странным. И всё по той же причине – в глубине души они верят, что этого недостойны.

*Дарья на момент нашей встречи было тридцать шесть лет, и она проживала с матерью, младшей сестрой и её ребёнком. Три женщины без мужчины, не считая сына сестры, под одной крышей. Дарья называла племянника ласково «Антошка-гармошка», поскольку он был очень шумным и непоседливым мальчиком. Говорить о нём она могла часами, потому как в этой «женской» семье она была единственной, кто им занимался.*

*Дарья была подавлена из-за того, что у неё нет личной жизни. Всё своё время она посвящала племяннику: в сад утром собрать, отвести, забрать, лечить, когда заболеет... Хлопот с ним хватало.*

*У нас состоялся следующий диалог.*

*– Почему его родная мать им не занимается? – спросила я.*

*– Да не нужен ей этот ребёнок, ей некогда. Она у нас любит погулять, мужа себе ищет, женихи один за другим.*

*– А как же бабушка?*

*– Ей вообще «до лампочки», она на своей волне, увлечена косметикой, всё бегаёт по подругам, красит их, презентации проводит. Бизнес такой у неё, называется «имитация бурной деятельности»: всегда занята, а дохода нет. Какие уж тут внуки. А меня только критикует, называет меня «старшенькой-страшенькой», говорит, что я «мямля», как и мой отец.*

*Так Дарья и жила. Всё успевала – и работать, и с ребёнком возиться, и по дому хлопотать, и всех материально обеспечивать. Да ещё и тортики пекла по выходным. На личную жизнь выкроить время ей никогда не удавалось. Она окончательно отчаялась и думала, что шансов у неё на это просто нет.*

*Первые две консультации Дарья проплакала без слов.*

*Постепенно, шаг за шагом, проработав вопросы личных границ и любви к себе, Дарья смогла выбраться из этих «оков» и построить полноценную жизнь. Она переехала в дру-*

гой город, встретила мужчину, который влюбился в её доброе сердце и тортики и помог ей открыть свою кондитерскую.

Самое интересное даже не это, а реакция её матери и сестры, которые много лет «сидели на её шее, ножки свесив». Они были страшно возмущены и бастовали. Развернулась целая война. Когда Дарья уехала, они звонили ей и укоряли: «Дома беспорядок, хватит прохлаждаться, давай-ка возвращайся. Долги по счетам накопились, почему ты так нас подставляешь? Уже невозможно терпеть всё это!»

Больше всего меня поразила фраза, которую они отправили ей в смс-сообщении, когда окончательно поняли, что её переезд – это не шутка, а твёрдо принятое решение: «Как же ты могла, сволочь такая, бросить ребёнка!?»

История Дарьи имеет позитивное продолжение, но многим женщинам, «застрявшим» в нелюбви к себе, так и не удаётся выбраться из трясины.

Причины такого отношения к себе, способного настолько сильно исказить жизнь женщины, чаще всего скрыты в детстве. Пропись родителей в нашем подсознании является крайне доминирующим фактором в подобной проблеме. Об этом мы подробнее поговорим в главе «Земля Детства».

## **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И БЫВШИЕ ПАРТНЁРЫ**

Немалую роль в формировании любви женщины к себе играют бывшие мужчины, оставляющие глубокие шрамы на психике. Разрыв отношений с любимым – это зачастую большая трагедия, которая порой длится годами. Даже когда мужчины уже и след простыл, женщина всё продолжает бессознательно нырять вновь и вновь в эти кажущиеся ей незавершёнными отношения и «застревает» в них... на долгие годы. Более того, некоторые умудряются за всю жизнь так и не отпустить прошлые, изжившие себя отношения, страдают, но не могут «сменить пластинку» в голове, чем тотально разрушают свою самооценку.

Но есть хорошая новость! Чтобы сделать рывок к самой себе, важно сепарироваться от родителей и очиститься от прошлых связей – особенно от травматичных. И первое, и второе при желании ты способна проработать самостоятельно.

*Мария обратилась ко мне с проблемой: «Я не знаю, как себя вести со своим бывшим мужчиной». Они разъехались полгода назад, но продолжали время от времени встречаться.*

*Она узнала, что он изменял, но скрыла это от него, чтобы окончательно не потерять. А он сказал, что просто запутался в своих чувствах, и ему надо пожить одному. Мария ночами рыдала в подушку, стиснув зубы, но при встрече не могла решиться признаться, что знает о его предательстве и ей очень больно. Она говорила: «Мне не хочется портить моими слезами наше время, которое мы и так очень редко проводим вместе». Она продолжала его любить, думала только о нём. Этот кошмар тянулся полгода.*

*Через месяц Мария встретила с бывшим в кафе и призналась, что больше так не может. Он ничего не ответил. Она вернула его вещи и сказала, что между ними всё кончено. Но продолжала каждые пять минут проверять, не написал ли он ей.*

*А ещё два месяца спустя он попал в аварию. Сказал, что не писал, потому что лежит в больнице. Мария уехала к матери в деревню, она безумно страдала.*

*– Сейчас он уже выздоравливает. Созваниваемся. Но я-то ушла от него, это конец, всё, – сказала она мне. А потом спросила:*

*– Зачем он мне звонит?*

*А я ответила вопросом на вопрос:*

*– Может быть, лучше спросить себя, зачем вы с ним разговариваете?*

Мужчина продолжает выходить на связь с женщиной только потому, что она даёт ему долю надежды. При этом она может говорить ему, что всё кончено, что назад дороги нет, но в её голосе будут звучать тонкие нотки этой надежды. Женщина говорит сладкое «нет» и тем самым неосознанно привязывает к себе бывшего. Но это очень опасная игра! Во-первых, она его обманывает, не отпуская до конца, и лишает возможности построить другие отношения. Во-вторых, она не даёт и себе никакого шанса идти вперёд, поскольку сама себя держит в подвешенном состоянии. Но, как я уже говорила: новое никогда не начнётся, пока не закончится старое.

Часто женщина допускает общение с бывшим, потому что её посещают примерно такие мысли: «Значит, я ему всё-таки нужна. Он всё осознал теперь, понял, что никто его так любить не будет, вот пусть и помучается». Так она подпитывает свою самооценку, для неё его мучения – это спасительный эликсир.

Вернёмся к истории Марии. Причина её проблем с бывшим мужчиной – вовсе не его измена и запутанность в своих чувствах. Всё упирается в одну и ту же проблему – нелюбовь к себе. Мужчины замечают неуважительное отношение женщины к себе и неосознанно теряют к ней интерес, поскольку она позволяет «вытирать о себя ноги».

У Марии налицо жестокое отношение к себе, неуважение своих границ и потерянное ощущение самоценности. Она, словно раненый зверь, пытается сделать всё, чтобы заслужить любовь. Но любовь заслужить невозможно. Природа здоровой любви такова, что она является зеркальным отражением отношения женщины к самой себе.

Запрос Марии для выхода из данной ситуации звучал так: «Как мне себя вести с ним и что с ним делать?» А должен звучать так: «Как мне изменить отношение к себе и полюбить себя?»

Мария ожидала, что я начну её убеждать окончательно прекратить общение с её «мучителем», оборвать все связи и пережить эту «ломку». Но я ей этого не сказала. Знаешь почему? Потому что перспективы были следующие.

Игра в обидчика и жертву продолжится в жизни Марии. Ей будут снова и снова причинять боль, а она будет винить себя. И, как только она освободится от бывшего, попадёт в ту же ловушку под названием «заслужить любовь», только с другим мужчиной.

Далее, после нескольких подобных травматичных историй, у неё начнет прогрессировать враждебное отношение к себе, усилится неудовлетворённость собой. Болезненный опыт приведёт к тому, что Мария окончательно разочаруется в мире мужчин. Доверие к мужчинам будет расцениваться ею, как большой риск, и она «забуксует» и загрязнит в болоте нелюбви к себе ещё больше.

В подобных ситуациях женщина старается изо всех сил избежать их повторения и тщетно сопротивляется, анализируя прошлые ошибки. Но беда в том, что происшедшее ранее в её личной жизни не является источником сегодняшних проблем. Источником выступает её боль, которая живёт глубоко внутри, которая зародилась задолго до всех этих отношений. В них боль просто раскрылась и «распаковалась». Этот источник всегда внутри неё, и он уходит своими корнями в далёкое прошлое.

Наша психика циклична и ретроградна. Когда-то пережитая травма, которую мы можем даже не помнить, будет «требовать продолжения» и возвращаться снова и снова, пока мы её не осознаем и не найдём в себе ресурсы разобраться раз и навсегда, что же ведёт нас по разрушительному сценарию. Что бы это ни было, путь к выздоровлению начинается с правила – как бы сильно ты ни любила, всегда выбирай прежде всего себя!

Ценящая себя женщина в период расставания разительно преобразуется. Конечно, у неё есть период скорби, но он не слишком долгий – в среднем месяц. После она совершает резкий скачок вверх во всех аспектах своей жизни: начинает заниматься чем-то новым, ходит в спортзал, на танцы или йогу, развивает своё тело, будто бы заново открывает для себя мир,

путешествует, ходит на мероприятия, продумывает свой проект. Со стороны такую женщину легко заметить – она свободна, счастлива и готова к новым подаркам Вселенной. Она полна энтузиазма, жизнелюбия и веры. Внутри неё живёт стопроцентная уверенность, что она заслуживает всего самого лучшего, что достойный мужчина скоро обязательно ей встретится. Ведь мужчина в нашу жизнь «притягивается» на наше внутреннее состояние, о чём мы подробнее поговорим в главе «Женственность: о чём хотят тебе сказать мужчины».

## **ЛЮБОВЬ И ЗАВИСИМОСТЬ**

Все виды зависимости, включая любовную, изучает клиническая психология. Данная тема весьма интересна, поскольку многие принимают зависимость в отношениях за истинную любовь.

Чем же любовь отличается от зависимости?

### ***Глоссарий***

*Любовная зависимость, она же любовная аддикция – это один из видов нехимической зависимости, основанной на чрезмерной фиксации на другом человеке, что приводит к созависимым отношениям.*

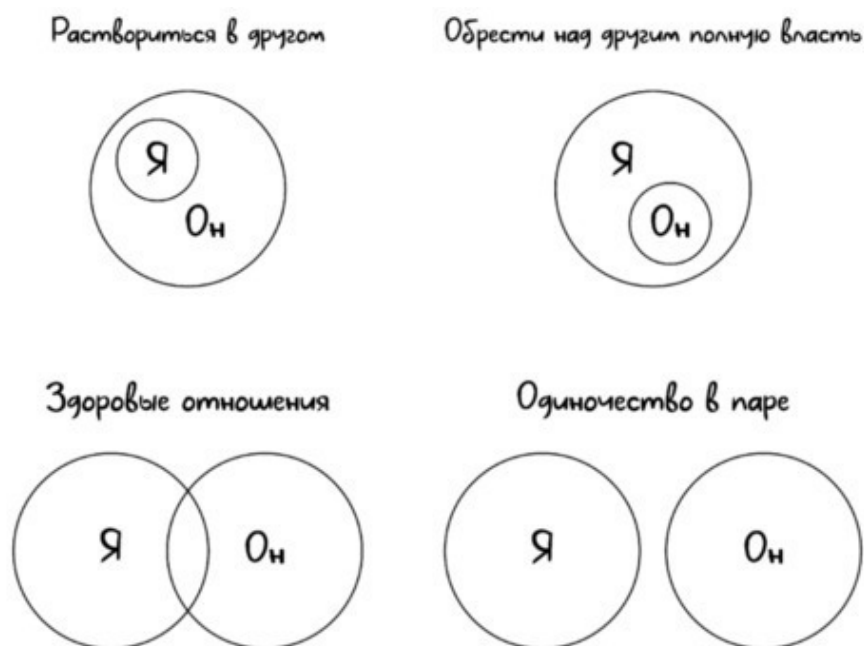
*Созависимость – это дисфункциональная модель отношений, при которой один человек полностью сосредоточен на интересах другого и настолько сильно эмоционально включён в его жизнь, что любое индивидуальное развитие становится практически невозможным.*

Созависимость может развиваться в результате длительного стресса и психологического давления: например, если в детстве нас окружали строгие правила, запрещающие открытое выражение эмоций и обсуждение межличностных проблем.

Созависимые люди берут на себя ответственность за других, за их чувства, мысли, действия, решения, проблемы. Они «спасают» их от ответственности за самих себя, при этом полностью игнорируя собственные потребности и желания. Они испытывают навязчивую потребность заботиться и помогать, при этом обвиняя другого человека во всех своих жизненных неурядицах. Самообман, отрицание, низкая самооценка и чувство вины прекрасно поддерживают эту патологическую конструкцию.

Как понять, находишься ли ты в созависимых отношениях?

Посмотри на схему и обнаружь, к каким отношениям больше склоняешься.



### ЗАВИСИМОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

«Раствориться в другом» – это зависимые отношения, когда женщина живёт во имя своего мужчины. Она является дополнением его жизни.

«Обрести над другим власть» – это значит всецело подчинить себе мужчину и сделать его частью своей жизни. В таких отношениях мужчина разделяет все жизненные ценности женщины и не имеет собственной жизни.

«Одиночество в паре» – это отношения, в которых люди живут вместе физически, но раздельно духовно, идут в разные стороны. В такой «шаблонной семье» с виду всё хорошо, но каждый чувствует себя одиноким.

«Здоровые отношения» – это разумная автономность: у каждого есть своя жизнь, хобби, увлечения и свободное время, свои мечты и смысл жизни. И одновременно есть нечто общее, то, что объединяет, скрепляет отношения: общие цели, планы, обязанности и моменты наслаждения жизнью и поддержки друг друга.

В противовес здоровым отношениям в любовной зависимости один живёт, а другой существует в прямом и переносном смысле: жертвует своими интересами, ломает себя, старается заслужить любовь партнёра и быть для него «хорошим», постоянно ощущает навязчивое стремление держать партнёра в поле зрения.

Зависимая женщина имеет завышенные требования к себе и всегда живёт с ощущением «могла бы лучше». Она часто говорит, что не может жить без партнёра, не может дышать без него. Она одержима желанием всецело посвятить себя избраннику. Вселенная замыкается на объекте её страсти.

При этом в таких отношениях очень много страданий. Вместе плохо – врозь ещё хуже. За секунду радости приходится платить часом боли. Наступает тоска. Страх потери. Ощущение бессмысленности жизни при отсутствии партнёра.

Любовь же, напротив, подкрепляет целостность личности – и с мужчиной хорошо, и без него тоже. Мужчина служит украшением жизни и прекрасным к ней дополнением, но женщина способна быть счастливой и без него. Это больше радостное чувство, душевная привязанность,

которая несёт за собой чувство полноты жизни и имеет созидательный характер. Приходит умиротворение. Тепло. Спокойствие. Уверенность. Сильная мотивация к новым достижениям.

Любовная зависимость часто сопровождается «качелями» в отношениях. Один из партнёров то «бросает», то возвращается. При малейших проблемах он начинает снова собирать чемодан и уходит со скандалом, иногда без предупреждения, оставляя душераздирающую записку. Либо выгоняет партнёра, как он считает, со своей территории.

В таких отношениях то взлёт, то посадка! Жизнь, как на пороховой бочке: нет понимания, когда будет очередная «выходка», нет уверенности в завтрашнем дне. И сама женщина не может понять, почему, несмотря на всю боль, она всё же остаётся в этих отношениях.

Интересно, что первым идёт на контакт именно тот партнёр, который сбежал с чемоданом, или тот, кто выгнал, зовёт назад. То есть сам инициатор воссоединения и есть невротик, желающий вновь вернуться в свои страдания.

Я часто слышу от женщин: «Он так рыдал, он жить без меня не может, хочет, чтобы я вернулась. Видите? Он так сильно меня любит! Теперь всё будет по-другому?» Увы, не будет.

Чаще всего партнёры понимают, что живут в «дурдоме», который сами и создали. Зато как интересно! Создаётся впечатление, что жизнь кипит! Вот она, любовь, сильная, как в кино! Здесь тебе и крики во всё горло, и яркие страдания, и безбашенный секс, и вещи в окно, и слёзы до утра.

Налицо признаки невротических отношений. Хочу заметить, что в большинстве кинофильмов отношения показаны именно с невротическим зерном, чтобы удержать внимание зрителя, поэтому мы так вовлечены. Если бы нам показали здоровую любовь, это была бы мало кому интересная картина. А женщина смотрит и думает, что вот она, любовь! Настоящая, горячая, и у меня случилась! На основе таких отношений и правда можно снимать сериал-триллер.

После всплесков в отношениях наступает временная белая полоса, чуть ли не идиллия, когда партнёры понимают друг друга без слов. Но это иллюзия, поскольку следующая порция «допинга» понадобится невротнику очень скоро, и его взорвёт с той же, а то и большей силой.

Если ты когда-либо возвращалась к бывшему, то понимаешь, о чём я говорю. Страсти зашкаливают. Любовь, как кажется, возрастает. А как только надежда снова теряется и в голову приходит здравое решение всё же найти силы и выйти из этих токсичных отношений, партнёр вдруг становится ангелом, и возникает вновь та самая деструктивная иллюзия: «Он же такой родной, кто ещё сможет меня так полюбить?» И всё катится снова по тому же замкнутому кругу.

В такую ловушку попадают, как правило, женщины с низкой самооценкой. Только таких женщин легко держать на эмоциональном поводке, поскольку в подсознании жертвы живёт и плодится мысль: «Может, я действительно сама виновата, и со мной тяжело жить. Наверное, я источник всех проблем». Начинаются поиски причин в себе, женщина ещё больше вкладывается в отношения и заглатывает этот «крючок» всё глубже.

Парадокс ситуации состоит в том, что люди с заниженной самооценкой могут очень долго терпеть подобное отношение к себе. Даже если в итоге они меняют партнёра, то нарываюся ровно на то же самое, а иногда ещё в более изощрённой форме. Зависимый снова летит, как бабочка на огонь. Либо, если всё же случится чудо и женщина попадёт в уравновешенные отношения, по какому сценарию будут развиваться события? Как ты уже догадалась, если после долгой и привычной жизни в шторме попасть в спокойные отношения без ругани и контроля, — это покажется полным мраком.

Как разобраться в причинах происходящего?

Осознать, что без работы над собой ничего не изменится. Постепенно освободиться от мазохистических проявлений. Начать перестраивать психику и наконец построить здоровые отношения с кардинально другим человеком.

#

## Опросник: «Женщина, которая себя любит»

#

*Чем больше ты ценишь свои решения, тем меньше нуждаешься в том, чтобы их оценивали остальные.*

**Народное творчество**

#

Ответь письменно на все вопросы. Оцени, насколько на сегодняшний момент ты любишь и принимаешь себя.

*Каковы плоды моей нелюбви к себе, в каких сферах это нанесло мне максимальный ущерб?*

---

*Какие возможности были мной упущены из-за недостаточной любви к себе?*

---

*Какие позитивные перемены произойдут со мной, если я по-настоящему полюблю и приму себя?*

---

*Если бы я себя полюбила, то какая была бы моя жизнь?*

---

*Как относились бы ко мне мужчины/коллеги/собственные дети?*

---

*Чем бы я занималась, каким любимым делом?*

---

*Как бы я выглядела?*

---

*И тогда, какой главный бонус получила бы?*

---

Оцени свой уровень любви к себе по 10-балльной шкале, где 1 – «практически никогда», 10 – «люблю себя и принимаю себя на все сто процентов».

1 \_\_\_\_\_ 10

## Практика «Суперсила»\*

Ресурсная практика «Суперсила» даёт прилив энергии, активизирует внутреннюю мотивацию и повышает уверенность в себе.

Суть её заключается в том, что ты открываешь занавес и наблюдаешь, как тебя видят другие люди с положительной стороны. Для этого необходимо провести экспресс-анализ того, как тебя воспринимают окружающие.

Если немного углубиться, то речь идёт о социальной перцепции – осознания того, какая ты в глазах людей вокруг. Иногда это осознание может быть очень полезным, питающим и мотивирующим.

Согласно теории перцепции, если ты хочешь более-менее правдиво узнать, какая ты есть, тебе нужно совместить три сферы: как ты видишь себя, твоё мнение о себе; как тебя видят другие люди, их мнение о тебе; и самое интересное, что часто не совпадает с реальностью – твои мысли о том, как, по-твоему, тебя видят окружающие.

Такой всесторонний анализ и обратную связь от окружения можно организовать, используя как положительные, так и отрицательные характеристики себя. Но в данной практике нам понадобятся исключительно позитивные проявления – вдохновляющая обратная связь от людей, хорошо тебя знающих и не очень.

Итак. Предлагаю тебе опробовать необычный экспресс-тест.

Сейчас же отправь людям вопрос: «Как ты думаешь в чём моя уникальность и что тебе нравится во мне больше всего?». Задай письменно в сообщении или в любом мессенджере этот вопрос тем кого ты знаешь много лет и с кем познакомилась недавно, с кем работала или училась, кого любишь и не очень, друзьям, коллегам, родственникам и всем, с кем ты сталкивалась по жизни.

Это очень смелое решение – отправить такой запрос и взглянуть на себя со стороны. Именно потому задание под звездочкой.

Посмотри, что у тебя вышло. Выпиши ниже, что больше всего тебя удивило, что ты прежде не замечала в себе. Какие инсайты про себя тебе открылись?

Поделись своими впечатлениями после проделанного упражнения здесь:

---

## Практика «Что мне сейчас нужно больше всего?»

Это практика о проявлении внимания и чуткости к себе любимой. Она помогает наладить контакт с собой, слышать и замечать свои потребности и желания, а значит, чувствовать себя довольной и удовлетворённой.

Желание является лишь внешней формой какой-либо потребности личности, и важно не отвергать это желание, а стараться понять, какая глубинная личностная потребность его формирует.

Как это сделать?

Возьми правую руку, положи её на своё сердце и спокойно произнеси вслух: «Что мне сейчас нужно больше всего?».

Безоценочно и честно признайся себе в этом.

Обрати внимание: ответ не должен быть связан с мужем, детьми или другими людьми. Это простой внутренний отклик про тебя и для тебя, звоночек из твоего внутреннего мира.

Обращаясь к себе, действуй не «из головы» – рациональной части себя, а, наоборот, «из сердца» – чувственной, эмоциональной части себя.

Какой ответ приходит тебе на ум? Запиши первое, что услышишь.

*Именно сейчас я действительно хочу*

---

Сделай это для себя либо, если желание сложное по структуре и выполнению, напиши краткий план того, когда и как ты готова для себя это организовать.

Заклучи сама с собой контракт и пообещай себе выполнить просьбу своего внутреннего мира.

Давай договоримся! Спрашивай себя как можно чаще: «Что мне сейчас нужно больше всего?»

## Практика «Признание в любви»

Твоя задача – провести позитивную ревизию себя и выписать все свои лучшие качества, таланты, способности и всё, что ты в себе обожаешь.

Научись смотреть на себя через сильные стороны, так ты сможешь изменить базовые установки о своей личности.

Перечисли всё, за что ты себя любишь, что тебе особенно нравится в самой себе, что ты ценишь в себе и чем дорожишь.

Продолжи следующие фразы.

*Я люблю себя за* \_\_\_\_\_

*Я отлично умею* \_\_\_\_\_

*Больше всего я в себе обожаю* \_\_\_\_\_

*В моём характере мне нравится* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Самая красивая часть моего тела – это* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Мои лучшие качества* \_\_\_\_\_

Подойди к зеркалу. Проговори всё, что написала. Посмотри себе в глаза, в самую глубину, и признайся себе в любви. Скажи: «Я люблю тебя, моя...».

В течение дня всячески себя похваливай. Говори себе добрые и тёплые слова. Отмечай, как ты с чем-то отлично справилась, как красиво поступила, как правильно подумала.

Когда отношения с собой выстраиваются таким образом, то женщина начинает больше ценить себя и перестаёт быть зависимой от оценки окружающих, потому что знает сама, какая она умничка. Острая потребность во внешней оценке улетучивается, исчезают излишнее напряжение и переживания о том, что о ней думают другие.

Попробуй провести день, не забывая хвалить себя, и понаблюдай за своим самочувствием вечером.

## Практика «Свидание с собой»

*Самый красивый наряд для женщины – это отдохнувшее состояние.*

*Оливия Косс*

Как ты помнишь, главное в женщине – это её внутреннее состояние. Можно уметь вкусно готовить, иметь несколько образований и быть профессионалом своего дела, быть красоткой и уметь одеваться «с иголочки», но если женщина не излучает особое отдохнувшее состояние, то всё насмарку.

Когда женщина в хорошем настроении, то её поле, словно аккумулятор и энергетический источник, подпитывает всех вокруг. Рядом с такой женщиной хочется находиться, с ней хочется дружить и взаимодействовать, её хочется любить.

Понаблюдай за собой. Как часто ты улыбаешься? Шутишь? Смеёшься? Излучаешь радость и даришь людям позитивные эмоции?

Не секрет, что женщина способна настраивать всех вокруг себя на разные волны. Работает это следующим образом. Когда женщина в отдохнувшем состоянии, то она наполняет других своей энергией и излучает созидание. Когда женщина в истощённом состоянии, она, сама даже того не желая, «высасывает» из всех последние соки.

Причина нересурсного состояния женщины – это её способность очень легко вовлекаться в чужой «шум». Мы, женщины, инстинктивно включаемся в различные процессы и заботы, стараемся сделать так, чтобы всем было хорошо, но при этом увлекаемся настолько, что теряем связь с собой и перестаём улавливать, насколько мы устали. «Закручиваемся» в огромном количестве дел и забываем о самом главном – о себе.

В итоге мы занимаемся чем угодно, только не собой! Но если мы не умеем бережно относиться к себе, то и все люди будут относиться к нам точно так же.

На помощь приходит замечательная практика «Свидание с собой», которая предлагает вовремя остановиться и вспомнить про себя. Научиться освобождать себя от бытовухи и текучки. Постепенно убирать пагубную привычку жить заботами о других и не уделять время себе. Рискнуть и поставить себя на первое место!

Свидание с собой – это небольшая пауза длиной в один день, проведённый только с собой. Есть масса вариантов, как можно организовать это время, чтобы расслабиться, переключиться и отдохнуть душой и телом. Важное условие: занятие должно иметь всего одну цель – наслаждение и удовольствие.

Пауза-свидание: творит настоящие чудеса с настроением и способностью мыслить ясно; восполняет женские силы и приводит в продуктивное состояние; помогает вернуть утраченную часть себя, освободить тело и разум от беспокойств, тревоги и лишнего стресса; позволяет очистить ум, осознать момент, переоценить, поразмышлять и увидеть массу новых решений.

Отдохнувшее состояние помогает в отношениях не только с близкими, но и в целом со всем окружающим миром.

Свидание с собой выражает наше осознанное намерение восполнить свои ресурсы и вернуть себе хорошее самочувствие. Весь наш организм откликается и понимает, что сейчас время для отдыха.

Сознательное переключение внутреннего ритма может стать новым стилем жизни. Со временем уйдёт вредная привычка «расплёскиваться», истощаться и забывать подзарядиться. У женщины, практикующей свидания с собой, формируется новое качество: чувствовать пределы своих ресурсов и вовремя замедляться.

Организуй свои личные, бесценные минуты тотального отдыха и времяпровождения с собой. Разреши себе сделать паузу от всего и всех вокруг. Устрой себе поход за счастьем.

Ниже я предлагаю варианты, как можно организовать свидание с собой:

- заглянуть в книжный магазин и начать читать новую книгу;
- сходить в SPA-салон – сауна, бассейн, массаж, чайная церемония;
- организовать день «ничегонеделания»;
- записаться на мастер-класс по танцам;
- принять ванну с лепестками роз;
- прогуляться в парке, на природе;
- сходить в театр или на концерт;
- съездить на экскурсию или за город.

Что ещё ты любишь? Какие занятия дарят тебе радость и вдохновение?

Напиши список идей тех свиданий и времяпровождений с собой, которые тебе приятны и которые ты готова организовать для себя прямо в эти выходные.

---

Эта практика – из разряда ежемесячной, однако важно стараться делать её для себя как можно чаще.

В своём расписании обязательно выделяй время для релакса и восстановления! Балуй себя чем-то приятным! Улыбайся миру! Насыщай свою жизнь занятиями, наполняющими тебя позитивом, который ты сможешь затем направить во всё, что для тебя важно.

## **Практика «Джем любви»**

Следующая практика – женская, сладкая и забавная.

Нелюбовь к себе имеет конкретные плоды: мы не ценим себя – нас не ценят другие. Если ты изменишь своё отношение к себе и найдёшь много положительных качеств, вот увидишь – и мир взглянет на тебя иначе.

Как это сделать? Купи банку джема или любимого варенья. Наклей на банку табличку с надписью: «Я люблю и ценю себя». Каждый день открывай банку и, с радостным посылом читая строки, которые ты наклеила, съедай пару ложечек любви к себе.

Идеальный вариант, если ты съешь весь джем любви в течение двадцати одного дня. Каждый день повторяя себе, как ты любишь и ценишь себя. Уверена, у тебя всё получится.



## Глава 3: Плохая Девочка

*Плевать я хотела на чёрные и белые полосы жизни...*

*Я иду по своей... – фиолетовой!*

**Народное творчество**

Пришло время нам с тобой отправиться к Заливу Плохой Девочки и Скалам Личных Границ.

Знаешь, что меняется в жизни женщины, если она принимает решение быть собой?

Ответ: всё!

Самое трудное, с чем сталкивается женщина после такого решения, – это сопротивление близких. Наверняка возникнет реакция нечто вроде: «Ты же была нормальным человеком, что с тобой случилось?» Поэтому важно помнить: чтобы отстоять себя, необходимо выдержать натиск окружения.

Взгляни на следующие фразы.

*Не «якай», «я» – последняя буква в алфавите.*

*Девочки так себя не ведут.*

*Так нельзя, надо делиться.*

*Если ты так будешь себя вести, никто не захочет с тобой дружить.*

*Много хочешь, мало получишь.*

*Не умничай.*

*Еще чего! Больше ты ничего не хочешь? Губа не треснет?*

*Да, трудно тебе придётся с твоим характером.*

*Все выйдут замуж, а ты нет.*

*Мама знает, как лучше, как я сказала, так и будет.*

*Бери, что дают, и радуйся молча.*

У каждого есть личная коллекция подобных «закупоренных» в подсознании фраз, которые выражаются в страхах обозначать свои границы и говорить открыто о том, что нам не нравится. Именно об этом мы и поговорим в этой главе.

Когда ты принимаешь решение пойти своим путём и быть собой – да, очень многим людям вокруг тебя становится несладко. Появляется много желающих объяснить тебе, что ты делаешь неправильно. Люди захотят тебя «уберечь», вот только вопрос: от кого, от самой себя же?

Если женщина решается разрушить навязанное и наконец-то поставить свои желания на первое место, борьба с близкими людьми неизбежна. Быть настоящей – это поначалу ежедневные усилия и война, как с собой, так и с окружением. Но не впадай в отчаяние – с каждым новым шагом путь будет всё более гладким.

Ты спросишь: а причём здесь плохая девочка?

Дело в том, что только плохая девочка способна делать выбор в пользу себя и смело заявлять об этом выборе. Она не боится не соответствовать чьим-то представлениям об идеальности. Вернее, ей страшно, но она знает, как с этим справиться.

*Кто же такая плохая девочка?*

*Что значит быть плохой девочкой?*

*Какое место она занимает в структуре нашего внутреннего мира?*

**Плохая девочка – это подавленная, но всё равно живущая в нас субличность, зажатая психическая энергия, отражающая наши «тёмные» стороны, качества, чувства, влечения, которые мы в себе отрицаем и не хотим принимать.**

В психологии данную грань личности именуют тенью. Важно отметить, что тень – это не выдумка или фантазия, а научно обоснованная психологическая категория.

### ***Глоссарий***

*Тень – это неосознаваемая сторона нашей личности, которая несёт в себе бессознательную информацию прошлого и скрытые характеристики, которые женщина вытесняет и отрицает из-за их несовместимости с сознательным представлением о себе.*

Согласно классическому психоанализу, тень живёт в нашем бессознательном и занимает значительный объём нашей личности. В психоанализе Зигмунда Фрейда тень отождествляется с тёмной стороной человеческой души. В аналитической психологии Карла Юнга тень описана в ещё более разносторонней форме и тесной взаимосвязи с другими гранями личности, такими, как персона и самость.

### ***Глоссарий***

*Самость – это глубинный центр психики, возникающий на пересечении сознательного и бессознательного, архетип и символ полноты, единства и целостности личности, который занимает центральное место в управлении психической жизнью человека.*

**Быть плохой девочкой – значит принять все стороны своей личности, в том числе и тень, разрушить навязанное извне и сказать своей самости «да».**

Тень и самость часто описываются, как скрытые ресурсы, которые способны стать как разрушительными и непредсказуемыми, так и, наоборот, созидательными.

Самость неизбежна, и сдерживание её может привести к скапливанию напряжения и катастрофе. Борьба со своей тенью ослабляет волю, забирает радость жизни, подрывает здоровье и уверенность в себе. Чем упорнее ты пытаешься скрыть от себя же проявления своей тени и самости, тем больше растёт твоя тёмная сторона и становится чернее по содержанию.

Во внешней жизни это выражается в сгустке недовольств и претензий к людям и ситуациям. Возникают различного рода недопонимания и препятствия, затрудняющие движение к задуманному. Нам начинает казаться, что мир ставит палки в колёса, и всё складывается не в нашу пользу.

Когда ты идёшь в противовес своей самости и внутренних побуждений, ты делаешь худшее, что только можно сделать для себя: предаёшь свою душу и своё предназначение. Ты можешь сменить цвет волос, стиль одежды, адрес, работу, пройти десятки тренингов и курсов. Но если ты не знаешь свою тёмную сторону, то события вокруг тебя будут дублироваться раз за разом. Потому что внутри осталась незамеченной задавленная плохая девочка.

Если женщина не в ладах со всеми аспектами своей личности, люди бессознательно чувствуют её внутреннее напряжение, и это их отталкивает. Такая женщина и сама не способна полюбить и принять до конца другого человека, проецируя на него свою непознанную тень.

В случае же принятия тени подавленная сторона женщины действует в созидательном направлении, словно высвобождаясь из эмоционального заключения. И это возвращается к ней в виде «бонуса» – колоссальной и невероятно мощной энергии, регулирующей её жизненную силу.

Осознание своей тени позволит тебе глубоко пересмотреть представление о себе, увидеть, что ты гораздо сильнее и внутренне богаче, чем думаешь. Принимая запретное в себе, ты сможешь осознанно интегрировать тень в своё Я и обрести себя новую. У тебя появится смелость жить полноценной жизнью, способность принимать решения, которые другие могут и не поддерживать, непоколебимо верить в себя и жить в соответствии со своими ценностями и мечтами.

У тебя может возникнуть вопрос: каким образом работать со своей тенью?

**Ответ: прежде всего, работать с собственными границами. Именно нарушенные границы – один из ключевых признаков забитой плохой девочки и зажатой в тиски самости.**

Позволяя другим устанавливать правила нашей жизни, мы нарушаем свои личные границы. Порой мы не можем себе объяснить причины своих поступков и уже постфактум задаёмся вопросом: «Почему я опять согласилась, если надо было отказать?»

Так выглядит неуважение к личным границам, которыми окружающие нас люди, к сожалению, очень любят пренебрегать, стоит им позволить это сделать хотя бы один раз. Они не «чувствуют» других людей и всячески невольно переступают рамки дозволенного.

Проблема в том, что большинство женщин никто не учил отстаивать свои границы, наоборот, поощрялось именно их нарушение. Малейшая их попытка защитить себя и проявить свою самость завершалась порицанием и осуждением.

**Границы – это естественно. Каждая живая клетка в организме имеет границы. Даже в утробе матери мы уже имеем своё пространство и личную территорию.**

С самого раннего возраста ты наверняка слушала советы о том, как тебе нужно поступать. Твоё подсознание пронизано разного рода «встроенными» сообщениями, имеющими следующий подтекст: не защищай свои границы, позволяй другим решать за тебя.

В результате ты отказываешься проявлять свою плохую девочку из-за страха быть отвергнутой, боишься потерять расположение близких, вызвать гнев и разочарование. Ты подстраиваешься под требования, ожидания и стереотипы, прогибаешься под других, делаешь то, что хотят и считают правильным окружающие, и расплачиваешься за это своей самостью и жизненными силами. А начинается всё с родителей, особенно если они гиперопекающие. Подробнее о гиперопеке и её последствиях мы поговорим в главе «Земля детства».

**Работа с личными границами – длительный и порой болезненный процесс, но игра стоит свеч. Я хочу провести тебя через этот непростой путь, чтобы твоя плохая девочка наконец вырвалась наружу и раскрасила твою жизнь новыми красками.**

В психологии, как правило, выделяются две группы границ: физические – касаются тела, пространства и личных вещей; и эмоциональные – касаются критического мнения о себе и своей жизни, того, что ты позволяешь или не позволяешь говорить в свой адрес.

Давай разберём каждую из границ с примерами из жизни и практики. Начнём с физических.

#### **ГРАНИЦА «ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ»**

Каждая женщина желает, чтобы её личные вещи были неприкосновенны. Это естественная реакция, если для тебя неприемлемо, чтобы другие люди пользовались твоим ноутбуком, телефоном, читали твою переписку либо брали что-то, что принадлежит только тебе.

*У меня была удивительная подруга Лариса, которая однажды нарушила мои границы. Это произошло, когда мы с мужем поехали в отпуск. У нас дома остался большой аквариум, и я любезно попросила подругу иногда заглядывать к нам, чтобы покормить рыбок.*

*Вот только подруга заглянула не только к рыбкам, но и в мой шкаф. Она перебрала мои вещи, всё перемерила и выбрала себе платье по вкусу, а затем пошла в нём на вечеринку, сделала фото и выложила в соцсеть. Самое интересное, что даже я не успела сделать фото в моём новом платье, зато она умудрилась проверить это дельце, как ей казалось, без моего ведома. Моей ярости не было предела.*

А какие тебе припоминаются случаи нарушения твоих границ?

Возникают ли у тебя негативные реакции на людей, посягающих на твои границы?

Сохранение психологического здоровья предполагает защиту своих границ от внешних вторжений, в том числе с помощью сильных эмоций. Дискомфорт, раздражение, агрессия, недовольство и злость в ответ на нарушение границ – это очень важные и естественные реакции, которые являются показателями целостности личности. Они дают понять, что наша природная самость ещё не до конца разрушена!

### **ГРАНИЦА «ТЕЛО»**

Постарайся запомнить: только ты вправе решать, на какое расстояние и кто может к тебе приближаться, кто и как может к тебе прикасаться, какую близость ты допускаешь или не допускаешь. Женщины, чьи физические границы были серьёзно нарушены, испытывают немалые сложности во всех аспектах дальнейшей жизни.

Когда ты позволяешь делать с собой то, чего не хочешь, терпишь, но продолжаешь в том же духе ради кого-то вопреки своим желаниям, – в эти моменты ты разрушаешь себя.

**Плохая девочка способна озвучить, что ей нравится, а что нет, не объясняя причин и не оправдываясь, вне зависимости от потребностей близких людей.**

*Ольга перекрасилась в блондинку только потому, что её муж любит светловолосых красоток. Ради него она решила изменить свою внешность вопреки собственным вкусам и видению себя. Блондинкой ей быть определённо не нравится, но она продолжает сжигать свои волосы вот уже пять лет и говорить одну и ту же фразу: «Чего не сделаешь ради любимого!» Более того: он всё ещё на ней не женился, и они живут в гражданском браке. Что-то мне подсказывает, что он, скорее всего, ищет натуральную блондиночку. Чем это закончится, думаю, ты и сама догадываешься.*

### **ГРАНИЦА «ПРОСТРАНСТВО»**

Каждая женщина нуждается в своём личном пространстве и в своей территории. Это совершенно нормально, если иногда тебе просто хочется побыть одной и в тишине. Нет ничего странного в том, что тебе может быть некомфортно работать там, где все сидят в небольшом, тесном помещении.

Стабильное нарушение пространственных границ приводит к фрустрации – психическому состоянию, вызванному неудовлетворёнными потребностями и желаниями. Давно известен факт о синдроме жителей больших городов – они впадают в депрессивное состояние из-за того, что «трутся друг о друга» каждый день.

*Наталья мечтала быть юристом, но работала барменом в ночном клубе. Когда я спросила её, почему она не захотела в своё время получить юридическое образование и работать там, где она пожелает, она долго думала, а потом сказала: «Знаете, у меня в детстве не было даже своего письменного стола, и я делала уроки за кухонным столом, после того как все поужинают. С тех пор я ненавижу учебу во всех её вариациях».*

\* \* \*

*Олеся обратилась ко мне с вопросом о своём паническом страхе быть голой перед своим мужчиной. Она испытывала сильнейший дискомфорт и тревогу, когда любимый раздевал её, у неё всё сжималось внутри, и она начинала рыдать.*

*Растерянный мужчина не знал, что с этим делать. Он, конечно, пытался по-своему помочь, но, увы, дальше ничего не происходило, поскольку реакция женщины напрямую влияет на возбуждение мужчины. Из-за этого страха у них возникли серьёзные проблемы с сексуальной близостью. Молодая пара была на грани разрыва отношений.*

*Когда мы начали разбираться, почему с ней это происходит, то нашли глубинную причину опять же в нарушенных границах в детстве.*

*Оказывается, когда Олеся была маленькая, то всегда испытывала стресс, если ей надо было помыться. В ванной комнате не работала ручка с замком, и в любой момент мог зайти папа или брат и увидеть её голой. Она несколько раз обращалась к маме с просьбой поменять замок, но безуспешно. Однажды в ванную без предупреждения ворвался папа и увидел её «во всей красе». Тот стыд, страх и стресс, которые Олеся испытала, укоренились в ней и стали мешать ей жить полноценно уже во взрослой жизни.*

\* \* \*

*Елена была младшей из троих детей, и у неё не было своей комнаты в детстве. Сначала комната появилась у старшего брата. После того как брат женился, комната перешла сестре. Девочка всё своё детство, по её словам, жила в «проходном дворе» – в зале, где все ходили туда-сюда. К тому же её мама была очень гостеприимной женщиной, с «душой нараспашку», и толпы родственников одни за другими приезжали к ним, будто в дом отдыха. Елена не понимала, куда ей от всего этого спрятаться, подолгу гуляла на улице и приходила домой только спать.*

*Наконец старшая сестра Елены вышла замуж, и наступила её очередь пожить в своей комнате. На тот момент ей было уже шестнадцать лет. Для неё это был подарок судьбы. Она сделала ремонт, сама красила стены, шила шторы. Но радость оказалась сравнительно недолгой – через полгода сестра развелась с мужем и вернулась с ребёнком в родительский дом. Елене пришлось скрепя сердце отдать свою долгожданную территорию. Боль и обида были настолько сильны, что Елена решила во что бы то ни стало заработать во взрослой жизни на свою собственную большую квартиру, чтобы и для неё, и для её детей было достаточно места. Она сказала себе тогда: «Мои дети никогда не будут жить, как я». И, заражённая этой идеей личного пространства, Елена «полетела» в самостоятельную жизнь.*

*Она получила два высших образования и стала строить карьеру в крупных компаниях. Ввязалась в кредиты, ипотеку, замахнулась не на простую квартирку, а на трёхкомнатную в Петербурге. Ради этого она вкалывала без выходных. Ко мне Елена добралась после восьми лет жизни без отпуска в возрасте сорока двух лет. Детей, во имя которых покупалась шикарная квартира и была положена вся жизнь, она так и не родила. А на мужчин у неё просто не хватило ни времени, ни сил. Она сказала: «Я и сама не заметила, как время пролетело».*

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ

А теперь перейдём к следующему виду границ, наиболее часто нарушаемых людьми, – эмоциональным границам. Они относятся к ситуациям, когда окружающие воздействуют на наше эмоциональное состояние, например: просят нас о том, что мы предпочли бы не делать; позволяют себе высказать колкое замечание или непрошенный совет; обозначают своё мнение в отношении наших планов, намерений или действий.

Так, когда кто-то тебя просит о том, что тебе точно не по душе, и ты соглашаешься, хотя чувствуешь явный «перебор», – это явное вторжение в твои границы.

Просьбы окружающих могут быть самыми разными: чтобы у тебя пожил их кот, хотя у тебя аллергия; чтобы ты закончила за них работу, потому что они не успели сделать это до отпуска; чтобы ты отвезла кого-то куда-то в свой единственный выходной. Это могут быть любые просьбы, выполнение которых означает, что ты должна наступить себе на горло лишь потому, что боишься своим отказом вызвать недовольство и конфликт.

Умение говорить «нет» – это навык взрослой, зрелой личности для защиты себя и своих интересов. Женщина, которая не способна отказать, – ведомая, управляемая. Она боится отстаивать своё мнение, позволяет себя осуждать и в целом несёт в себе посыл: «Вы можете делать со мной, что хотите».

Возможно, ты удивишься, но люди больше ценят наше «нет», чем наше «да». В том числе и мужчины зачастую не уважают женщин, которые не охраняют свои границы.

**Если ты хочешь, чтобы тебя ценили, старайся иногда хотя бы отчасти быть неудобной.**

При этом ты не должна чувствовать себя кому-либо обязанной. Ничего страшного не случится с теми, кому ты откажешь: они просто переориентируются и выберут другой путь. Тебе не надо ничего объяснять, тебе не надо оправдываться, достаточно просто сказать: «Я не могу» либо «Мне это не нравится».

Слышу твоё недоумение: «Да как это возможно, это же эгоизм!»

Когда ты в первую очередь думаешь о себе – это самоуважение.

А вот когда ты думаешь только о себе – это эгоизм.

## АНТИПОДДЕРЖКА

Я бы хотела напоследок рассказать тебе о другой часто встречаемой форме нарушения личных границ – «антиподдержке» или, как ещё её называют, «псевдоподдержке». Она проявляется в том, что вместо конструктивных, ценных советов мы получаем слова, которые демотивируют нас и обесценивают наши чувства и желания.

Например, ты решила что-то поменять в жизни и заняться чем-нибудь новым, либо у тебя есть какая-то идея, и тебе захотелось поделиться ею с близкими людьми, а в ответ ты слышишь следующие фразы.

*Мечтать не вредно.*

*Не думаю, что это сработает.*

*Зачем тебе это нужно?*

*Подумай о последствиях. Это большой риск.*

*Даже не знаю, подумай хорошенько ещё раз, взвесь всё, прежде чем делать.*

*А если у тебя ничего не получится?*

*Думаю, что сейчас не совсем подходящее для этого время.*

Люди вроде бы слушают, но при этом всем своим нутром показывают: «Ну-ну, я в тебя не верю».

Таких людей ещё называют «да, но». Они всегда найдут аргумент не за, а против. Они зарождают в нас сомнения, страхи, тревогу. После подобного общения и услышанного мы чувствуем себя подавленными, растерянными, начинаем бояться перемен.

Почему люди нас обесценивают и демонстрируют нам своё неверие?

Объяснение, которое я хочу предложить, способно навсегда изменить твоё отношение к внешней критике.

Часто наш истинный «зов души» живёт вопреки привычным нормам социума и мнению ближнего окружения – тех, кто желает, чтобы мы соответствовали их представлениям об идеальности.

Однако то, насколько ты зависишь или не зависишь от мнения окружающих, в психологии определяют как тип референции. Он показывает, как соотносятся твоё собственное и внешнее мнение при формировании твоей самооценки и принятии решений.

### ***Глоссарий***

*Внутренняя референция – это ориентация на собственное мнение, видение и позицию.*

*Внешняя референция – это ориентация на мнение окружающих, сильно влияющих на выбранные модели поведения.*

Данные типы референции напрямую связаны с субъективностью – представлением человека об окружающем мире через чувства и убеждения согласно его личному опыту и точке зрения.

Мы можем смотреть одни и те же фильмы, читать одни и те же книги, слушать одни и те же лекции, но воспринимать их абсолютно по-разному. Точно так же происходит со всеми видами информации, которую мы получаем. Это и есть субъективность мышления.

Люди смотрят на окружающих сквозь призму себя и просто проецируют на них свои страхи и прошлые неудачи. Более того, чем сильнее они строят из себя «умников», тем больше у них комплексов. И всё это богатство страхов и сомнений отчётливо выражается в критике человека.

Если ты внимательно прислушаешься к содержанию речи без включения, без реакции, то сможешь узнать о человеке практически всё. И важно не забывать, что каждый человек, который даёт тебе совет или высказывает своё мнение, говорит именно о себе.

Хорошая девочка подстраивается под мнение окружающих и старается никого не расстраивать; делает так, как будет лучше для других, и стесняется своих идей; слушает мужа, родных, подруг, ждёт одобрения партнёра, похвалы родителей, признания коллег. Плохая девочка не позволяет другим людям, самим ничего не достигшим в интересующей её области, высказывать свои мнения и доводы; критика таких людей не имеет для неё никакого значения.

*Однажды лягушки решили соревноваться между собой, кто первой взберётся на вершину высокой башины. Желающих поучаствовать в этом соревновании лягушек оказалось очень много.*

*Прозвучала команда: «Старт!», – и лягушки ринулись взбираться на вершину. И тут начались насмешки со стороны зрителей:*

- Ты посмотри на них, они же сейчас все упадут!*
- Это невозможно, что они о себе вообразили!*
- Это очень тяжело, они сумасшедшие!*
- У вас не получится, башня слишком высокая!*
- Куда вам-то?! Вы же лягушки, а не орлы!*
- Эй, вы, там! Вам никогда не добраться до вершины, спускайтесь, пока не убились!*

*Лягушки начали падать с горы одна за другой. Слыша крики других, всё больше лягушек сходило с дистанции. Прошло ещё немного времени, и практически все лягушки попадали и отказались от своей цели. Только одна лягушка продолжила вскарабкиваться: несмотря на насмешки, громкие высказывания и тяжёлый путь, она взбиралась всё выше и выше.*

*И вот настал тот миг, когда лягушка-победительница была уже на вершине башины и достигла своей цели. Все были удивлены: как же эта маленькая лягушка смогла добраться до вершины такой высокой башины?*

*Когда лягушка спустилась, к ней все поскакали, чтобы спросить:*

- Как тебе это удалось? В чём твой секрет успеха?*

*Лягушка ничего не ответила. Знаешь почему? Она оказалась глухой...*

*Так и в жизни, моя дорогая. Иди к своим мечтам, несмотря ни на что. Будь глухой, когда тебе говорят, что ты не достигнешь задуманного и что это слишком тяжело. Верь в себя, и всё обязательно получится!*

Окружающие подсознательно боятся, что мы действительно можем преодолеть все препятствия и добиться успеха. И это меняет их картину мира. Кроме того, созерцать, как другие женщины идут к своим мечтам, обычно очень неприятно как раз тем, кто подавил свою плохую девочку. Из-за этого они ощущают фрустрацию, что выражается в таких критичных точках зрения.

**Всегда помни – объективности не существует.**

Люди направляют нас по пути, которым им знаком и ясен, навязывают нам свою картину мира. Они просто не видят других возможностей, этих цветов нет в их палитре. И что же, если им не понятен наш путь, – это признак того, что у нас не получится это сделать? Или смысл нашего движения в том, чтобы людям стали понятны наши цели и мотивы? Конечно нет.

Глубинное переосмысление «антиподдержки», которую ты наверняка периодически получаешь, может помочь выстроить и поменять твоё отношение к критике и непониманию со стороны людей вокруг. Тогда ты сможешь защитить личные границы от тех, кто будет кидать в твой адрес свои колкие, оценочные замечания и язвительные комментарии.

При этом важно понимать: чем интереснее, успешнее и насыщеннее будет твоя жизнь, тем больше она станет наполнена сложными моментами и токсичными людьми, недовольными твоим выбором. Отрицательные реакции других есть признак того, что ты движешься вперёд. Разделить же твоё мнение и действительно помочь тебе способны только другие плохие девочки, которые не побоялись сами реализовать свою мечту вопреки всему окружению. Просто знай, что большинство успешных женщин думают по-своему, и их логику не понимают другие, однако от этого они становятся только сильнее.

После принятого решения: «Я буду такой, какой Я желаю», – всё пространство начнёт подстраиваться под тебя. И произойдёт невероятное – люди примут тебя новую и покажут себя с лучшей стороны. А ты сможешь оставаться верной себе и непобедимой даже в сложных жизненных ситуациях.

## Практика «Сумасшедший поступок»: выход из зоны комфорта

*Если вы хотите иметь то, чего никогда не имели, – начните делать то, чего никогда не делали.*

*Ричард Бах*

Ты когда-нибудь была на тренингах личностного роста?

В поиске методов способных мотивировать человека я побывала на множестве невероятных обучающих курсах, мне есть что сказать на эту тему.

К нам приезжали тренеры из Европы и Америки и проводили тренинги, после которых каждый из нас сделал большой рывок в своей жизни. Один молодой человек из нашей группы поступил в университет за границей, хотя до этого у него ничего не получалось и было много безуспешных попыток; кто-то начал строить свой дом-фазенду; некоторые девушки вышли замуж за депутатов и бизнесменов; а самый старший участник отправился в кругосветное путешествие, что, казалось, было за гранью возможного. То, что произошло с каждым, – это не чудо, а результаты усилий и работы над собой.

Все задания, которые мы получали, были на одну тему – личностный рост и выход из зоны комфорта. Одно из таких упражнений я оставлю для тебя здесь. Это практика «Сумасшедший поступок».

Зона комфорта – это устоявшийся уровень жизни, основанный на привычных, удобных моделях и сценариях, которые исключают появление новых действий и изменений в жизни человека. Здесь всегда присутствует страх столкнуться с неизведанным, непонятым, непривычным.

Когда человек получает опыт выходы из зона комфорта, то у него происходит «расширение»: он вдруг понимает, что в этой жизни всё возможно. Происходит инсайт, осознание, что страхи – не показатель того, что этого делать не нужно, а, наоборот, важный триггер для движения вперёд. Если тебе страшно, значит, ты идёшь к своей мечте, а не стоишь на месте.

Ещё один большой плюс выхода из зоны комфорта – это прилив свежей энергии. Существует мнение, что в каждом из нас имеется большое количество сил на любое дело, но эти силы и запасы хранятся, томятся и не выходят, пока действительно не понадобятся. Когда мы намеренно выходим из зоны комфорта и начинаем делать что-то новое, этот спящий вулкан просыпается и аккумулирует колоссальный поток энергии. Вот почему человек в этом случае говорит: «Я даже не подозревал, что на такое способен».

Моя долгая работа с людьми показывает, что в действительности мало кто полноценно использует свой потенциал. Я постоянно сталкиваюсь с одной и той же картиной: вижу, что человек может больше, но использует свой потенциал лишь на тридцать, максимум сорок процентов. По каким-то причинам он себя сдерживает, зажимает и не даёт себе раскрыться в полную силу.

На эту тему мне очень нравится пример про медведя. Привезли медведя в зоопарк. Посадили его в клетку. Медведь там жил год. Потом решили ему соорудить большой красивый вольер. Убрали клетку. Но медведь ходил взад-вперёд ещё какое-то время на том же месте, где была клетка. То есть клетка была в его голове, хотя в реальности её давно уже не существовало. Аналогичный пример – рыбки в аквариуме. Ты ведь знаешь, что в большом аквариуме рыбки растут до большего размера, нежели в маленьком? То же самое происходит и с людьми. Все клетки и ограничения живут в наших головах, мы их себе придумываем сами и варимся в собственном соку много лет, иногда всю жизнь.

Я бы сказала так: выход из зоны комфорта – это осознанное саморазвитие человека, когда он, понимая свои страхи и внутренние преграды, одерживает победу над собой, что помогает ему выйти в перспективе на пик своих возможностей.

Итак, задание «Сумасшедший поступок».

Суть практики – сделать то, чего ты никогда не делала. То, что для тебя трудно, неприятно, дискомфортно. Хорошо, если у тебя с этим есть сложности и это дело действительно может быть неким вызовом для тебя.

Получив данное задание на вышеупомянутом тренинге, каждый из нас начал его выполнять по-своему. У нас был ровно один день. А на следующий нам надо было прийти и рассказать, что мы сделали и каково нам было. Моя подруга Татьяна совершила невероятное. У неё всегда были проблемы с тем, чтобы познакомиться с парнем, ей сложно было заговорить, вступить в контакт. Она была маленького роста и немного полноватая, очень стеснялась себя, и личная жизнь у неё никак не строилась. В тот день она решила преодолеть себя и сказала: «Сейчас я выйду на улицу, и, как только по пути встречу первого же парня, то запрыгну на него и поцелую». И что ты думаешь? Она это сделала. Дальше события развивались как в кино. Можно ли это назвать сумасшедшим поступком? Однозначно – да. Но самое интересное, что они до сих пор вместе, а ведь прошло уже больше двенадцати лет. Другой участник преодолел себя и встал на гвозди – ныне очень модный тренд. В итоге сейчас он инструктор по стоянию на гвоздях. И это как раз тот мужчина, который отправился в путешествие по всему миру.

Тебе наверняка интересно: а что сделала я? Какое сумасшествие я придумала для этого задания? Об этом я рассказываю в своих социальных сетях. Присоединяйся.

Помни, что у каждой женщины понятие комфорта и уровень стрессоустойчивости разные. Так, одним женщинам очень сложно сменить причёску, и они ходят с ней практически всю жизнь, а другие с лёгкостью меняют свой образ, полностью доверяя его мастеру даже без предварительных обсуждений. Твоя задача – найти именно свой поступок, который выведет тебя за рамки привычного, и попробовать что-то новое, что может быть полезным именно для тебя. Что ты прежде никогда не делала?

Итак, опиши сумасшедший поступок, который ты задумала совершить.

Что? \_\_\_\_\_

Где? \_\_\_\_\_

Когда? \_\_\_\_\_

В процессе обязательно отметь свои мысли, ощущения, эмоции, открытия.

Запиши их здесь:

\_\_\_\_\_

Если захочется поделиться своим сумасшедшим поступком, можешь рассказать мне как удалось выполнить практику, мои контактные данные есть в завершении книги в разделе «Об авторе». Буду очень рада твоей обратной связи.

## Терапевтическая практика «Возврат частичек души»\*

*Замечаешь, что ты можешь поддержать любовью, заботой  
и добрым словом всех, но только не себя?*

*Тайный психолог*

Рада, что ты движешься и сейчас дошла до удивительной по своему целебному воздействию технике, неоднократно опробованной в моей практике с людьми и всяческий раз поражающей своим положительным воздействием на человека и его самочувствие после её применения.

Представленная практика возвращает человеку ощущение целостности и полноты. О чём она? О возвращении себе утраченных когда-то частичек своей души.

В течение жизни с нами происходит множество эмоциональных потрясений, стрессов, передраг, потерь и разочарований, каждый раз проходя через которые, мы теряем частички себя. От человека, пережившего травматичный опыт, мы можем услышать такие фразы: «Часть меня ушла вместе с ним»; «Там осталась часть моей жизни, частичка моей души».

Если взглянуть на этот процесс изнутри, то мы сможем наблюдать определённые повреждения человеческой души.

Душа человека, прошедшая через сложные и неразрешимые ситуации, может выглядеть как обкусанный огрызок яблока или обрывок листа бумаги, оторванный со всех сторон.

В западной психотерапевтической практике данное явление описывается как работа с посттравматическим расстройством, возникающим в результате какого-то травмирующего события, а вернее, не самого события, а нашей реакции на него. Важно, что потеря части души при травме рассматривается как адаптивная реакция нашей психики.

Согласно методам работы с травмой, любое сильное эмоциональное расщепляется и превращается в «замороженную» частичку, отделяется от нас и остаётся там, в прошлом опыте. Этот процесс называется адаптацией психики, сопряжённой с той или иной травмирующей ситуацией; это некое внешнее событие, препятствие или непреодолимые трудности, причинившие человеку, взрослому или ребёнку, вред. И последствия переживаются настолько интенсивно, что сознательная часть психики не может их принять и вытесняет в бессознательный опыт.

Психика в определённые моменты, особенно в детские годы, не готова к такой сильной эмоциональной нагрузке, и ей проще таким образом защитить нас, «спрятать» всё в далёкий тёмный ящик. При этом сама травма никуда не исчезает, и у неё не существует «срока годности», она начинает жить своей отдельной нездоровой жизнью, влияя на всё, что происходит внутри нас, словно за ширмой. Чтобы обеспечить целостность травмированного участка, человек часто компенсирует и замещает недостающие потерянные элементы кем-то или чем-то другим: болезнью, зависимостью или невротическими отношениями.

Практике возвращения частичек души более тысячи лет; она имеет свои корни в шаманизме, в котором кроется невероятное богатство ритуалов работы с психикой, помогающих людям веками. Многие и сегодня обращаются к шаманам за исцеляющей силой, специально едут в далёкие, укромные места, иногда через всю планету – в Северную Америку, Перу, Южную Америку, в России это Бурятия и Байкал, – чтобы соприкоснуться с тайнами лечения и освобождения души от всего, что мешает жить и быть счастливыми.

Так и шаманы верят, что причина недовольства человека собой и своей жизнью, чувства неудовлетворённости, неполноценности и «недостаточности» себя кроется в том, что когда-то где-то он растерял фрагменты своей души. Такие потери происходят в различных негатив-

ных и стрессовых ситуациях, когда мы испытываем болезненные переживания, лишения, беды, утраты. Когда нас кто-то очень сильно обидел, предал, шокировал, недооценил, унизил, оказал давление, взял у нас слишком много и опустошил. Во всех этих моментах частички души «откалываются».

Глубоко внутри каждый человек знает, где была оставлена его частичка души. Наверняка и ты сейчас что-то вспомнила и подумала о том тяжёлом моменте и сильном потрясении, которое тебе пришлось пережить.

Для поиска, сбора утраченных элементов своей души и возвращения недостающих частичек на их родное прежнее место шаманами используется особое путешествие сознания. В этой практике мы объединим опыт шаманов и психотерапию для работы с травмами.

Наша задача – отправиться в символическую реальность, мысленно вернуться в сцену прошлого, в то место и время, где произошло разделение, и отыскать потерянную часть себя. А затем – поддержать себя из прошлого, окружить себя именно теми пониманием, любовью, заботой, которых не хватало в тот критичный момент.

Итак, приступим к пошаговому выполнению практики.

1. Включи приятную расслабляющую музыку, без слов, что-нибудь из музыки для медитаций. Сделай глубокий вдох и выдох. Закрой глаза.

Погрузись в прошлое. Подумай о тех моментах в жизни, когда тебе было очень плохо, невыносимо больно и тяжело. Где, по-твоему, ты могла утратить целостность себя, своей души. Не нужно специально анализировать, вспоминать и искать мысленно болезненное воспоминание. Просто обратись к своей душе с запросом, а она сама подскажет. Что всплывёт в ту секунду, когда ты спросишь себя, то и будет для тебя актуально. Это воспоминание может быть абсолютно нерациональным и вовсе удивить тебя.

Выскажи своё намерение вернуть себе частички своей души. Можешь прямо произнести вслух следующие фразы.

*Я намерена вернуть себе те части себя, которые я потеряла и где-то оставила.*

*Моя душа, мой внутренний мир, моё подсознание – подскажите мне, где осталась часть меня.*

2. «Нырни» в тот момент, в ту ситуацию, которая пришла к тебе.

Где ты находишься? Сколько тебе там лет? Кто или что рядом с тобой? Что тогда произошло с тобой?

Погрузись целиком в то событие и взгляни на неё как наблюдатель со стороны. Подойди к себе, сядь рядом. Обними себя.

3. Обратись к себе в тот ситуации. Поговори с собой, словно с ребёнком. Какие слова поддержки тебе приходят на ум? Скажи, зачем ты пришла и что хочешь забрать часть себя из этого периода, из этого момента, который причинил тебе столько боли. Что ты не хочешь, чтобы часть тебя здесь оставалась и застревала. Что ей пора домой.

4. Можешь ли ты заметить свою частичку во всём происходящем? Представь, как из тебя прежней, находящейся в той сложной ситуации, выходит частичка твоей души. И ты видишь ту любимую частичку себя, которую так давно потеряла. Вот она. Красивая. Родная. Но холодная.

Мягко, с заботой погрей свою замёрзшую частичку, пусть она оттаёт. Дай ей поддержку, утешение, тепло и предложи ей вернуться к тебе, в твою новую жизнь. Спроси, чего бы ей хотелось от тебя для возвращения. Постарайся уговорить частичку, которая не хочет возвращаться, убедить её. Пообещай ей что-нибудь хорошее. Скажи, как ей будет здорово рядом с тобой.

5. Спроси, согласна ли частичка идти с тобой. Если да, бережно возьми её в свои руки и представь, как она погружается в твоё солнечное сплетение и снова «прирастает» к тебе, будто маленький огонёчек. Почувствуй её внутри себя. Поблаговари её. Побудь с ней. Затем

мысленно вставай и уходи. Сделай глубокий вдох и выдох. Скажи себе: «Я возвращаюсь», – и открой глаза.

Ты можешь повторить эту процедуру, пройдясь по всем психодраматическим ситуациям, погрузившись во все прошлые негативные, тяжёлые и жизненно важные для тебя моменты, и забрать отовсюду фрагменты себя.

Основа психического здоровья – это целостность нашей души. Возвращение себе своих частичек – процесс исцеления и восстановления своей целостности. Это соединение отколотых фрагментов себя, осознание и переосмысление себя новой.

Целостность души даёт целостность всему остальному, появляется ощущение расширения, единства, человек становится более жизнеспособным, может успешнее преодолевать трудности и препятствия. Задачи решаются легче, ответы на вопросы находятся быстрее, как следствие – растёт чувство уверенности, радости и удовлетворённости жизнью, появляется желание творить и реализовывать себя.

## Ежедневная практика «Мне не нравится»

В течение дня давай окружающим тебя людям открытую и прямую обратную связь о том, что ты чувствуешь в настоящий момент. Старайся, как я уже упоминала, говорить не «от головы» – рациональной части себя, а, наоборот, «от сердца» – эмоциональной части себя.

Твоя задача – произносить свой отклик по следующим формулам.

### Положительная обратная связь:

Мне нравится ... + Я чувствую ... = Мне приятно,  
что ты так говоришь / делаешь / замечаешь

### Отрицательная обратная связь:

Мне не нравится ... + Я чувствую ... = Прошу тебя  
сдерживаться и больше так не говорить / не делать =  
Это меня ранит / обижает / расстраивает / подавляет

Вторая формула – основная в этой практике. Она про честность с самой собой, и оттого непростая. Но, именно практикуя правду, ты перейдёшь на другой уровень отношений с собой и с миром.

Готова ли ты открыто говорить о том, что чувствуешь, другим людям? Если да, то ты встаёшь на следующую ступень своего личностного развития, делаешь большой шаг на пути к любви к себе.

Будь внимательна. Все части формулы в практике обязательны. Это означает, что недостаточно сказать «мне нравится» или «мне не нравится», важно подкрепить реакцию-высказывание своими чувствами и просьбой о том, как бы тебе хотелось или не хотелось в перспективе.

Свои наблюдения о выполнении практики оставь здесь.

*Практикуя обратную связь со знаком «+», я заметила*

---

*Практикуя обратную связь со знаком «-», я обнаружила*

---

Возвращая окружающему миру свои чувства, через некоторое время ты заметишь положительные изменения в себе: ты станешь более сильной и уверенной в своих позициях.

В отношениях ты научишься сохранять свои границы и вызывать к себе уважение, станешь замечать, что с тобой стали общаться по-другому, что в тебе видят сильного и независимого человека, с которым хочется дружить, работать, жить, сотрудничать.

## Коучинговая практика «ЗОНА SOS»

*Мне не нужен тот, кто видит во мне только хорошее, мне нужен тот, кто видит во мне и плохое, но при этом всё ещё хочет быть со мной.*  
**Мэрилин Монро**

Эту практику можно назвать небольшой революцией, а может, и большой – в зависимости от того, у кого как её получится выполнить.

Главным её идеологическим смыслом является истина о том, что мы, женщины, в большей степени склонны себя мучить, чем любить. Не пугайся и не отрицай этого, ведь мы все в одной лодке. Давай просто работать с этим.

У каждой женщины есть много вещей, которые она терпит годами, наступая себе на горло практически ежедневно и продолжая жить дальше с тем, что тяжело выносить.

Для некоторых это превращается даже в образ жизни: подавлять себя во благо других. Но ради чего? Разгадка заключается в том, что родители и социум научили нас терпеть и соглашаться с тем, что мы имеем: «Лучше так, чем никак». Тебе это знакомо?

Прямо сейчас направь своё внимание на те моменты и ситуации, когда ты стискиваешь зубы и проглатываешь своё недовольство, но терпишь. Мысленно прокрути первое, что пришло на ум.

Честно ответь на следующие вопросы.

*Как долго я буду себя мучить?*

*Можно ли назвать подобное отношение к себе поступком любящего себя человека?*

*Сколько времени собственной жизни я готова отдать этому?*

После разозлилась как следует на себя и на всё то, что тебя откровенно достало, и заяви самой себе: «С меня хватит! Я больше не намерена с этим мириться! Жизнь одна, и я не желаю посвящать себя терпению того, что мне ненавистно!»

Выдохни.

Я прошу тебя поступить именно так из любви к себе, из желания быть собой, позаботиться о себе, как это сделал бы любящий и ценящий себя и свою жизнь человек. Ты являешься таковым?

Признайся себе хотя бы здесь, между нами и наедине с собой: что бы ты хотела исключить из своей жизни, что ты больше не готова выносить?

А после спроси: а как ты действительно хочешь?

Установи свои «да» и «нет» касательно личной жизни, отношений с людьми, работы.

Мне очень хочется, чтобы ты обнаружила разрыв между положением дел сегодня и тем, как было бы, если бы ты себя действительно любила.

Я приготовила для тебя специальную трансформационную таблицу. Запиши в ней то, что ты точно не собираешься больше терпеть в своей жизни, что ты однозначно и бесповоротно хочешь и готова исключить.

Для понимания того, как это можно сделать, я внесла несколько ярких примеров. Твоя задача – заполнить свои примеры и проанализировать их, переформулировать «не хочу» в «желаю».

<p><b>ЗОНА SOS</b></p> <p><b>Что я не готова больше терпеть?</b></p> <p><b>Что я хочу исключить / изменить?</b></p>	<p><b>ЗЕЛЁНАЯ ЗОНА</b></p> <p><b>Если бы я действительно любила себя, то что бы я сделала?</b></p>
<p><i>Не хочу больше работать по выходным, задерживаться по вечерам и пахать как лошадь.</i></p>	<p><i>Прекратила бы работать по выходным, больше не брала бы работу на дом.</i></p> <p><i>Донесла бы до руководителя, что я могу выполнять определённый объём и не больше.</i></p>
<p><i>Не готова больше себя разрушать и терпеть унижения и измены мужа.</i></p> <p><i>Не хочу больше такого отношения к себе.</i></p>	<p><i>Прекратила бы терпеть измены мужа и решила сделать «апгрейд» наших отношений, поставив ультиматум: «Теперь будет так и не иначе. Или я ухожу от тебя и начинаю свою новую жизнь».</i></p> <p><i>Я достойна того, чтобы мне хранили верность.</i></p>
<p><i>Ненавижу свою работу, чувствую себя не на своём месте, меня всё здесь раздражает.</i></p>	<p><i>Я бы перестала сомневаться в себе и наконец-то нашла новую работу, на которую буду ходить с удовольствием.</i></p>
<p><i>Не готова больше терпеть, когда мои достижения обесценивают, занижают мои достоинства, разговаривают со мной в дерзких и грубых тонах.</i></p>	<p><i>Прекратила бы терпеть критику и нападки от ...</i></p> <p><i>Обозначила бы свою позицию, защитила себя и впредь не позволила бы с собой так небрежно обращаться.</i></p>
<p><i>Хочу исключить все эти диеты и невыносимые ограничения во всём. Это издевательство над собой.</i></p>	<p><i>Иногда позволяла бы себе слабости, баловала себя хотя бы раз в неделю, наслаждалась бы всеми красками жизни без «это нельзя, то нельзя».</i></p>

<b>ЗОНА SOS</b>  <b>Что я не готова больше терпеть? Что я хочу исключить / изменить?</b>	<b>ЗЕЛЁНАЯ ЗОНА</b>  <b>Если бы я действительно любила себя, то что бы я сделала?</b>
<i>Мне надоело переступать через себя, когда ...</i>	
<i>Я устала терпеть ...</i>	
<i>Я больше не позволю ...</i>	

## Практика «Я хвалю себя за»

Окружение зачастую делится с нами лишь неудачами и проблемами, и рассказ о своих достижениях и радостях бывает не совсем уместен. В итоге мы свои труды и заслуги принимаем как должное. А если нам кто-то говорит о наших деяниях, то мы ощущаем неловкость. Тебе знакомо это чувство?

Давай признаемся честно: взрослого человека редко кто-то хвалит. К сожалению, люди акцентируют внимание больше на ошибках, чем на положительных моментах. Поэтому тебе важно научиться делать это самой – хвалить себя.

Это непросто, ведь чаще всего мы не замечаем и не понимаем, за что себя хвалить, потому что в течение жизни родители и окружение нам больше указывали на недочёты и научили критиковать себя и других. Но личностное саморазвитие подразумевает умение сохранять своё психическое здоровье, неотъемлемой частью которого является поддержка и подпитка своей самооценки. Отношение к себе формируется в том числе из того, насколько хорошо мы видим и отмечаем все наши заслуги.

Подумай, сколько трудностей ты преодолела, чтобы оказаться сегодня здесь. У тебя есть возможность обернуться назад и найти много поводов, чтобы гордиться собой. То, чего ты достигла к этому времени, достойно уважения, ведь ты шла вперёд и справилась, несмотря на все препятствия и передраги.

У тебя есть много поводов собой восхищаться, даже если на первый взгляд тебе так не кажется.

Составь список того, за что ты можешь себя похвалить. Вспомни обо всём, что тебе удалось преодолеть и сделать в этой жизни. Минимум пять-семь предложений.

*Я хвалю себя за...*

---

---

---

Практику «Я хвалю себя за» рекомендую выполнять по итогам каждого месяца, тем самым мотивируя себя к дальнейшим достижениям и задумкам.

Благодарю тебя за проведённую работу.

Теперь важно продолжить путь и поставить себе задачу: пункт за пунктом наблюдать в своей жизни негативное и трансформировать в лучшее для себя, двигаться потихоньку туда, где не нужно терпеть. А на такое способна только плохая девочка! Действуй. Я в тебя верю.



## Глава 4: Внутренний Критик и сравнение себя с другими

*Искусство начинается там,  
где заканчивается подражание.*  
**Оскар Уайльд**

В этой главе мы с тобой посетим сразу несколько любопытных мест на Карте Внутреннего Мира: проберёмся через Ущелье Критика, пересечём Пустыню Борьбы с Собой и посетим Озеро Поддержки.

Любовь к себе, о которой мы говорили ранее, несовместима с постоянной и нередко беспочвенной самокритикой. В моей практике очень часто встречаются женщины с «синдромом самоедства» и симптомами хронической усталости от голоса Внутреннего Критика. Наш диалог обычно звучит следующим образом:

- Скажите, что со мной не так?
- Кто вам сказал, что с вами что-то не так?
- М-м-м, думаю, я сама себе это говорю.

*Почему же мы относимся к себе столь критично и ведём внутреннюю борьбу с собой не в свою пользу?*

*Злиться на себя и заниматься самобичеванием – это нормально? Или здесь есть невротическое зерно?*

*Возможно ли нейтрализовать Внутреннего Критика, игнорировать его и не идти у него на поводу?*

Ответы на эти вопросы ты найдёшь здесь.

Многие из нас «заточены» на поиск недостатков в окружающих и, конечно же, в себе. Парадокс в том, что мы сами в себе взращиваем и укрепляем привычку критиковать себя. Тем самым мы кормим себя негативом и провоцируем всё большую неудовлетворённость собой и своей жизнью.

**Базовый механизм работы Внутреннего Критика гласит: внутри нас растёт и развивается ровно то, чему мы уделяем наибольшее внимание и куда мы направляем свои мысли и силы.**

Мы сами загоняем себя в лабиринты недовольства собой и собственноручно кормим своего Критика. Именно мы распускаем чёрные реки сомнений, которые стремительно и бесконтрольно текут по нашей Долине Любви к Себе, превращаясь в пагубную привычку, в образ жизни, в войну и конфликтные отношения с собой, а значит, и с окружающими.

Так, когда мы концентрируем внимание на обдумывании наших недостатков и того, чего нам не хватает, достижения и достоинства становятся действительно менее значимыми и почти незаметными. Если же мы видим в себе положительные качества, то они ещё больше расцветают, преумножаются, и мы начинаем воспринимать себя с симпатией.

**Накопленное плохое вытесняет хорошее. И наоборот – накопленное хорошее вытесняет плохое. Поэтому более продуктивный путь – не бороться с плохим, а взращивать хорошее.**

Один из самых действенных методов для глубокого исследования внутренних процессов – это их визуализация. Поэтому мы с тобой направляемся в Ущелье Критика, чтобы познакомиться с его строгим обитателем.

Представь, что в Ущелье Критика живут три его ипостаси – «сёстры-змеи».

**Первая, старшая сестра-змея – «Перфекционистка». Она стремится к недостижимому идеалу себя совершенной и полностью убеждена, что лучше неё самой никто ни с чем не справится.**

### *Глоссарий*

*Перфекционизм – это постоянное рвение преодолевать себя и проходить глобальные препятствия, чтобы делать всё идеально, которое приводит к состоянию эмоционального и физического истощения и несёт в себе глубинные причины неудовлетворённости собой.*

Стремление быть лучшей во всём провоцирует в женщине постоянные напряжённость и раздражительность, а также манию контролировать всё происходящее. Такая женщина очень требовательна к миру, имеет повышенные ожидания к другим и к себе. Она часто разочаровывается и находится в состоянии фрустрации. Все порывы и желания воспринимаются ею как недопустимые слабости, которые, с её точки зрения, пагубно влияют на результат и поэтому подвергаются жёсткой критике.

**Вторую сестру-змею можно назвать «Большие глаза». Она внимательно наблюдает за окружающими и любит сравнивать себя со всеми вокруг.**

Её главный вопрос: «И почему у них есть, а у меня нет?»

И ответ для неё обычно заключается в том, что она «неправильная», что с ней что-то не так.

Второй сестре особенно нравится смотреть на картинки красивой жизни в социальных сетях, где всегда найдутся те, кто давно воплотил несбыточную для неё мечту. Она часто обсуждает других и считает, что все живут лучше, чем она. Она чувствует себя неполноценной, бесполезной и сама погружает себя в депрессивное состояние. А если конкретнее, при ежедневном увлечении давить себя подобными мыслями возникает интроективная депрессия.

### *Глоссарий*

*Интроективная депрессия – это состояние, вызванное отождествлением себя с другими, сравнением себя с другими не в свою пользу. Человека поглощают интенсивные желания с одновременным представлением о том, что эти желания неисполнимы. По этой причине возникает ощущение бессилия от невозможности изменить существующее положение вещей.*

Возможно, ты спросишь: «А что, если меня мотивирует наблюдение за теми, кто живёт роскошной жизнью?»

Не стану спорить: да, когда мы видим хороший пример, это действительно даёт нам «пинок под зад», вот только летим мы в другую сторону. Сначала мы чувствуем кратковременный эффект, прилив сил. Может быть, даже выстраиваем план и готовимся к его реализации. Но рано или поздно просыпается Внутренний Критик и шепчет: «Ты куда собралась?» И мы погружаемся всё больше и больше в коктейль своих страхов, сомнений, опасений, установок, пустых размышлений и тревоги от неизвестности.

**Информация о тех, кто преуспел, мотивирует и помогает, когда мы сильны и уверены в себе. В противном случае эта же информация действует на нас разрушительно.**

Именно поэтому начинать надо не с красивых примеров «женщин-героинь» из социальных сетей, а с работы по возвращению своей самооценки, о которой мы говорили ранее. И только потом, когда психика достаточно окрепнет и появится больше веры в себя, можно и почитать о тех, кто пришёл к тому, о чём мы мечтаем.

В основе мотивации для сравнения себя с другими людьми лежит нереализованная потребность в поддержке и одобрении, а также потерянная связь со своим предназначением и глубокое недоверие к себе. Сравнение себя с окружающими высасывает радость из жизни и приводит к потере энергии и хронической подавленности. Это пагубная привычка, а не созидательная.

**Третью, младшую сестру-змею зовут «Садомаза». Она очень любит критиковать прошлое и даже будущее, мысленно прыгая то туда, то обратно.**

Эта сестра-змея забирает больше всего энергии женщины, всё время обдумывает, что было сегодня, вчера, неделю или пять лет назад. В её голове беспрестанно крутятся водовороты мыслей и вопросов.

*Что я могла бы сказать?*

*Почему я промолчала или не промолчала?*

*Я должна была поступить иначе.*

В то же время она беспокоится о будущем, сомневается в своих планах и намерениях. Ум её блуждает в мире гипотетических ситуаций, которые могут никогда не произойти.

*Как пройдёт совещание, встреча, мероприятие?*

*А что, если меня о чём-то спросят, а я растеряюсь?*

*Вдруг у меня не получится воплотить задуманное?*

Я называю этот процесс «мозгожвачкой», в психологии он именуется руминацией.

### **Глоссарий**

*Руминация – это привычка вновь и вновь обдумывать и переосмысливать прошлые события, мысли и действия, сосредотачиваясь на ошибках и сожалениях.*

Женщина может устать только от того, что беспрестанно прокручивает в мыслях всё, что с ней произошло накануне, либо переживает о том, что случится завтра. Это то состояние, когда утром просыпаешься – и уже устала.

Тебе это знакомо?

Так, три сестры – Перфекционистка, Большие глаза и Садомаза – раз за разом с радостью и рвением критикуют и себя, и всех вокруг. Они ищут слабые места в мужчинах, в детях, в коллегах и, конечно же, в себе.

К ним в гости на чаепитие часто заходит лучшая подруга – Заниженная Самооценка, которую они угощают беспокойством о прошлом или будущем, сомнениями, недовольством, раздражением и всеми токсичными эмоциями – витаминами роста, помогающими развитию негативного отношения к себе. А после такой трапезы «поджаренная» Самооценка отправля-

ется в Долину Любви к Себе и шепчет там голосом ложного разума: «У тебя ничего не получится».

**Внутренний Критик – это собирательный образ различных субличностей, которые живут внутри нас.**

Диалог сестёр-змей в Ущелье Критика – это, хотя явно не положительный, но естественный процесс, который происходит абсолютно со всеми людьми и, более того, даже необходим нам в определённой степени. С другой стороны, чересчур доминирующий Внутренний Критик – это «убийца», способный влиять на психику крайне губительно.

Данное противоречие можно сравнить с соотношением в нашем организме разных веществ, например глюкозы или жиров. Для работы нашего мозга и тела они крайне необходимы, но в повышенных дозах способны нас разрушить, верно? Так и Внутренний Критик в состоянии баланса может нас защищать и оказывать помощь, а в моменты гиперактивности, наоборот, подавляет женский иммунитет, вызывает раздражительность, бессонницу, повышенную утомляемость и тревожность.

Чем опасен Внутренний Критик?

С точки зрения транзактного анализа Внутренний Критик – это наш Родитель, который действует по принципу «надо» или «не надо». Он строго судит нас и видит всё только в чёрно-белых цветах. Поэтому его вывод всегда принципиален и основан на «хорошо» или «плохо».

### ***Глоссарий***

*Транзактный анализ – это теория личности, психологическая модель, объясняющая поведение человека с точки зрения взаимодействия в нём трёх эго-состояний: Родителя «надо», Ребёнка «хочу» и беспристрастного и объективного Взрослого, который уравнивает и балансирует проявления двух противоположных полюсов.*

Если рассматривать самокритику через призму данной модели, то Внутренний Критик выступает внутри нас в роли строгого Родителя, который жёстко подавляет нашего Ребёнка и все его «хочу», а значит, и наши желания, мечты и стремления. Многократный отказ Внутреннему Ребёнку приводит к серьёзному конфликту между «хочу» и «надо», следствием чего является невроз, поскольку для сохранности личности потребности нашего Ребёнка важно слышать и своевременно удовлетворять, даже если Внутренний Родитель сопротивляется.

Критикующий Родитель перечисляет нам все негативные последствия наших действий, навязывает правила, не доверяет, осуждает и ищет аргументы, подтверждающие надуманную правоту. По сути, этот голос есть эхо, «внутреннее радио», которое повторяет ранее услышанные нами суждения, транслирует коллекцию мнений, собранную на протяжении жизни. В свою очередь, это заставляет нас сомневаться в своих способностях, думать о невозможности задуманного и бояться даже в мыслях позволить себе нечто большее. Наш личный потенциал при этом замораживается и остаётся закрытым, запакованным.

Важно помнить о том, что Внутренний Ребёнок – это кладёз энергии и талантов, и преобладающую часть нереализованного потенциала надо искать именно в этой части себя. Если дать выход фантазиям Ребёнка, то внутри зажжётся огонёк силы, и жизнь вдруг станет интересной и насыщенной.

**Уметь контролировать баланс Внутреннего Ребёнка и Внутреннего Критика – значит открыть новые возможности для максимального раскрытия собственного потенциала.**

Хорошая девочка поддается Внутреннему Критику, ругает себя, обесценивает свои достижения и отмахивается от комплиментов.

Плохая девочка умеет управлять Внутренним Критиком и не забывает о своём Внутреннем Ребёнке, балует его и слышит его «хотелки».

Таким образом, Внутренний Критик лишает тебя возможности быть открытой к новым идеям, быть смелой и мобильной, видеть множество вариантов разрешения ситуаций. Критик порождает страхи и вовлекает тебя в игру: «Сравни себя с другими». Внутренний Ребёнок же, наоборот, стимулирует пробовать новое и неизведанное, делать всё играючи и ввязываться в авантюры – в хорошем смысле этого слова.

Твоя задача – подружиться и с тем, и с другим.

## Практика «Моя внутренняя семья»

Практика направлена на формирование целостного, интегрированного представления о себе. Что это означает?

Мы вмещаем в себя различные полярные грани и можем одновременно ощущать в себе присутствие противоположных и борющихся между собой сторон. Всем знакомо чувство, когда одна половина нас говорит так, а другая иначе. В этом внутреннем споре, как правило, мы задвигаем какую-то часть себя на задний план.

Здоровая личность – это та, которая способна вычленивать свои различные части, субличности. Она умеет обнаруживать разные стороны себя, чувствовать и понимать потребность каждой из них и быть с ними в контакте. Она может разрешать внутренние конфликты посредством ведения конструктивного диалога и гармоничного удовлетворения потребностей всех без исключения составляющих себя.

Интеграция всех частей своей личности – это право позволить себе быть разной, быть услышанной. Самый лучший способ понять, «из кого мы состоим», – это самоанализ через упомянутые выше эго-состояния: Ребёнок, Родитель, Взрослый.

Эго-состояния – это глубинные части личности, через которые ты чувствуешь и воспринимаешь мир и себя в нём.

Для того чтобы понять себя и познакомиться с собой поближе, ниже опиши по схеме всех, кто живёт в твоём внутреннем мире.

**Эго-состояние «Внутренний Ребёнок» – это непосредственный исследователь. Он отвечает за энергию радости и удовольствие.**

Внутренний Ребёнок не любит слово «надо» и всякого рода правила и обязательства. Зато в нём кроются творческое начало, интерес и вкус к жизни. Ребёнок – это очень важная часть нашей личности, созидательная сила, отвечающая за самое главное: желание жить и делать что-то новое.

Часто наш Внутренний Ребёнок подавлен, он всегда что-то хочет сказать, но его мало кто слушает: «Вырастешь – будешь решать, а пока делай, как я говорю». Его желания игнорируются либо осуждаются, считаются неуместными, хотя именно он даёт ощущение радости и драйва жизни.

Психологи призывают открыть в себе Ребёнка, «неудобного» для Взрослого и Родителя, разрушить свои запреты и перестать думать о том, что скажут окружающие. Как насчёт того, что иногда ты можешь позволить себе просто подурчиться, делать то, что тебе хочется: петь, не зная нот, танцевать невообразимые танцы, да ещё на глазах незнакомой публики?

Пробуди его. Разреши ему быть. Прими его таким, какой он есть.

Ниже опиши своего Внутреннего Ребёнка. Как он себя ведёт? Какой он?

Хочу заметить, что в твоей «внутренней семье» детей может быть несколько, если это так – опиши их всех.

*Мой Внутренний Ребёнок напоминает мне \_\_\_\_\_*

\_\_\_\_\_

*Его имя \_\_\_\_\_*

*Я ощущаю его присутствие в ситуациях, когда \_\_\_\_\_*

\_\_\_\_\_

*Он мне помогает, когда \_\_\_\_\_*

*Он мне мешает, когда \_\_\_\_\_*

*Моему Внутреннему Ребёнку очень не хватает \_\_\_\_\_*

\_\_\_\_\_

*Он нуждается в \_\_\_\_\_*

*Его ведущая потребность \_\_\_\_\_*

**Эго-состояние «Внутренний Родитель» – это контролёр, полная противоположность Внутреннего Ребёнка. Он отвечает за образцы и правила, говорит, как делать нужно, а как нельзя, что допустимо или нет.**

Родитель часто сомневается в твоих достоинствах, сравнивает тебя с другими, недоволен тобой. Он даёт тебе ощущение, что ты «недостаточна» и постоянно требует большего, имеет завышенные ожидания, хочет, чтобы ты всё делала идеально. Всегда всё перепроверяет и контролирует, старается всегда быть начеку и ничего не упустить.

Тебе это знакомо?

Твой Внутренний Родитель точно знает, как и что надо говорить или делать, указывает на то, что ты обещала, но не выполнила. Он является одновременно и ограничителем, и защитником, и поддержкой. Его сила особенно активизируется в сложные моменты, когда надо быть жёсткой и стойкой.

Давай познакомимся с твоим Внутренним Родителем поближе.

*Какой он? \_\_\_\_\_*

*Как его зовут? \_\_\_\_\_*

*Как он к тебе относится? \_\_\_\_\_*

*Какие его правила тебе помогают? \_\_\_\_\_*

\_\_\_\_\_

*Какие наставления мешают, «тормозят» твою активность?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*В каких ситуациях он активизируется?*

---

---

*Опиши пару моментов, когда твой Внутренний Родитель тебе очень помог:*

---

---

**Эго-состояние «Внутренний Взрослый» можно описать так: «Главное – это результат, давай взвесим все „за“ и „против“ и примем верное решение».**

## **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.