



УЧИСЬ  
ЛЮБИТЬ  
И БЫТЬ  
ЛЮБИМОЙ

Юлия  
Свияш

КНИГА — ГАРАНТИЯ СЧАСТЛИВЫХ ПЕРЕМЕН

Юлия Свияш

**Учись любить и быть любимой**

«Центрполиграф»

2016

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Свияш Ю. В.**

Учись любить и быть любимой / Ю. В. Свияш —  
«Центрполиграф», 2016

ISBN 978-5-227-06919-1

Реализация твоей Женственности – вот цель этой книги. Женщина счастлива и успешна в той мере, в которой она научилась обращаться с силой, которую называют Любовь. Самое трудное, с чем предстоит столкнуться, – изначально взрастить эту силу в себе. Юлия Свияш научит вас любить себя, ведь без этого невозможно стать счастливой! Со мной что-то не так, я должна стать другой – эти мысли преследуют словно тень, а от тени избавиться непросто... Для этого ты должна встать прямо под Солнце! Тогда все твои тревоги исчезнут и растворятся, уступая дорогу счастью. Каждая чувствует внутри себя необъяснимую, почти сверхъестественную силу, способную сотворить все из ничего. Но ухватить ее – все равно что поймать змею за хвост: и трудно, и страшно. Но очень хочется. Потому что это откроет тебе алхимию самой жизни. Где же это Солнце, под которое нужно встать женщине? Где же эта Сила, которую женщине надо найти? Об этом расскажет наша книга.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-227-06919-1

© Свияш Ю. В., 2016  
© Центрполиграф, 2016

## Содержание

Спрашивает Лиля	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Юлия Свияш

## Учись любить и быть любимой

© Свияш Ю., 2016

© «Центрполиграф», 2016

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2016

\* \* \*

*Важно не то, что сделали из меня.*

*Важно то, что я сам(а) сделал(а) из того, что сделали из меня.*

**Ж.-П. Сартр**

**Мы все любим то, чего у нас нет. Предметом нашего желания никогда не является то, что есть сейчас, как данность. Это всегда что-то такое, чего у нас нет. Пока нет, еще нет, и неизвестно, будет ли когда-то.**

**Быть в реальности в состоянии покоя и радости – это и есть любовь. Это касается и себя тоже. Любить в себе Себя – самое трудное.**

Отношения женщины с собой – это алхимический алтарь. Именно там, в пространстве Внутреннего Я женщины, формируется и вырастает сила, которая создает все из ничего. Именно эта сила и составляет женское величие и могущество.

Что можно сказать об этой силе по существу? Только одно – она бесценна. И, как все бесценное, находится в труднодоступном месте.

Дорогая Волшебница, мы отправимся туда вместе с тобой.

Если бы мне раньше кто-то сказал: напиши книгу о Любви к себе! – я бы ни за что не стала это делать. Сама мысль об этом – абсурдна.

Во-первых, этими книгами (одна другой ярче и зазывней) завалены все полки всех книжных магазинов и прилавков. Во-вторых, написать книгу о любви к себе – это все равно что написать... ну почти Библию!

Уже некоторое время я живу так, что вещи и события скорее делают себя сами, чем я беру и делаю их.

Точно так же я не могу сказать, что я, в прямом смысле, пишу книги, сажусь в кресло-качалку, накрываюсь пледом, устремляю взор в туманную даль и записываю то, что мне удалось считать из пространства этого писательского транса.

А как же тогда это происходит? В случае с этой книгой у меня оказалась под рукой запись одной из моих клубных встреч с девочками, приходящими на Женские Практики, где я делилась опытом, отвечая на их вопросы.

Правда, открытая мною в результате работы с многими тысячами женщин, заключается в том, что каждая из нас причиняет себе боль и разрушает себя. День за днем, год за годом.

Внутри нас живут истории, которые мы наделяем силой непреложных истин, и, захваченные ими, входим в порочный круг самоосуждения и внутренней путаницы.

Мы не любим себя.

Мы хотим быть кем-то еще.

Мы не знаем, кем мы являемся.

**Но все равно мы ищем чистого резонанса с самой собой.**

**Научиться любить Себя – это значит проложить дорогу в новую жизнь.** Мы, женщины, такие разные, в глубине своей схожи. Каждая из нас таит в себе постоянно мерцающее чувство: «Со мною что-то не так». Это ощущение – смутное, но настойчивое, как тень, следующая за тобой по пятам – бежишь ли ты или стоишь на месте, занят ли твой ум и руки, или (не дай Бог) выдалась пауза. Каждая из нас хочет от этого ощущения избавиться, а потому убеждена: «Я должна стать другой».

Но от тени, тем более собственной, избавиться не так просто. Для этого ты должна встать прямо под Солнце. Тогда твоя навязчивая внутренняя спутница «Что-то в тебе не так» исчезнет и растворится, уступая дорогу твоему счастью и расцвету.

Есть и еще одна, вторая вещь, гораздо более приятная, в которой все женщины также до невозможности похожи.

Каждая чувствует внутри себя необъяснимую, почти сверхъестественную силу, способную Сотворить все из ничего. Но ухватить ее – все равно что поймать ускользающий мираж. Но очень хочется. Потому что это откроет тебе алхимию самой жизни.

Где же это Солнце, под которое нужно встать Женщине?.. Где же эта Сила, которую нужно Женщине найти?..

Об этом – наша книга.

Большую часть моей сознательной жизни я не любила себя. Я не любила себя ни в каком качестве. Ни в советском понятии «Человек», ни уж тем более как Женщина. Нельзя сказать, что моя нелюбовь принимала какие-то ужасные формы.

Но мое Внутреннее Я состояло из комплексов, хронической рефлексии по поводу своего отражения в зеркале и вечного вопроса «Что я опять сделала не так?». Это были годы, которые традиционно считаются пиком женского цветения, – с 20 до 30 лет.

Зацикленность на претензии к себе и удручающая пропасть между желаемым и действительным – вот мой скудный ассортимент психологических игр.

До 30 лет я жила с привычным, а потому неосознаваемым дефицитом энергии.

Что удивительно, жизнь баловала меня хорошими людьми и удачей. Однако ни легкое поступление в университет, ни благополучное замужество, ни даже интересное дело не изменили моего отношения к себе и моей внутренней пасмурной атмосферы.

Подбираясь к возрасту 33 лет, я сделала главное свое открытие. Оказывается, МЕНЯ У СЕБЯ НЕТ.

С этого шокового момента и начался мой путь к себе, к Женщине в себе, к пространству такой радости, свободы и творчества, которую невозможно было представить раньше. Моя счастливая женская судьба началась именно в тот благословенный день, когда все свои вопросы к мирозданию я развернула в свой адрес.

Эта книга – о Женском отношении к себе.

О том, что есть Женская гармоничность и сила.

Я вполне отдаю себе отчет в том, что вопрос фундаментальный, а книга – маленькая. На эту тему можно было написать несколько томов. Но тома – это удел теоретиков.

Имея обширный опыт практического психолога, чутко наблюдая свою собственную женскую историю, я пришла к выводам, которые, может быть, не составят научного открытия, но окажутся весьма полезными в повседневной жизни реальной Женщины.

Сегодня Женщину надо спасать. Спасать от самой себя. Увидев и проконсультировав тысячи Волшебниц на тренингах, мастер-классах и личных встречах, я констатирую, что отношение женщины к самой себе находится сегодня в бедственном положении. Не имея здоровых отношений с собой, женщина (девушка):

- не может раскрыть свою Женственность;

- не может построить счастливую судьбу;
- задает неправильные стандарты мужчинам в своем окружении;
- плодит боль, совершая ошибку за ошибкой.

Здоровое же отношение к себе естественным образом приводит к счастливой женской судьбе. По сути, мне приходится заниматься извлечением здорового состояния Женщины из-под завалов, состоящих из элементарной неосведомленности, всевозможных иллюзий, груза родительских инсталляций, горького прошлого опыта, последствий ошибочных выборов. И возвращать Женщине то, что ей положено по праву, – саму себя.

Сейчас мне это несложно делать, потому что я и сама себя оттуда когда-то извлекла.

Эта маленькая книга поможет тебе восстановить свою природную женскую внутреннюю ось и приоткроет тебе кое-что важное о том, **какая это сила – здоровое женское отношение к себе**. Правда, это может отличаться от того, во что нас всех приучают верить, рассматривая женскую силу как эротический магнетизм, совершенство внешних форм или набор хитростей на каждый день.

Да, эта книга – о Любви. Но не о той романтической любви, которую женщина ищет вовне и хочет пережить с Другим. Чтобы дойти до гармоничной реализации этой любви, хорошо бы освоить другую ее форму.

Отношения с Другим – и без того непростая вещь, они в любом случае потребуют всех ресурсов Души, характера, ума... И если к ним подойти, не познав другую форму любви (именно о ней мы будем вести разговор в этой книге), то, почти неизбежно, нас ждет драма.

Почему это так важно? Потому что становление Мужчины и Женщины – это совершенно разные пути.

Женщина – это прежде всего Отношения с Собой во внутреннем пространстве психических сил. Когда этот этап освоения Внутренних Отношений как основной психической доминанты не пройден качественно, нас ждут трудности. Они даже могут показаться непреодолимыми. И нас снова и снова откидывает к этой первичной духовной задаче – на каждом возрастном эта-пе, в разных обстоятельствах. Слава богу, все поправимо.

**Эта книга о том, как женщине любить саму себя. Как взрастить саму себя. Женственность вырастает из Внутренней Любви. Счастлива Сама в Себе – вот точка роста женщины.** Любить, Женщин в Себе – задумайтесь об этом. Все остальное, что можно описать в терминах результатов, неизбежно вырастает из этого.

Так называемая «Любовь к себе» – настоящий фетиш современности. Словно священные мантры, отовсюду звучат слоганы: «надо любить себя», «пока не полюбишь себя, не сможешь полюбить другого», «все дело в любви к себе», «ты себя совсем не любишь» и т. д. Мы все дружно играем в эту психологическую погребушку. И все уже согласились с тем, что это правда: надо себя любить...

Остался только досадный вопрос... **Как? Ну как себя полюбить? Практически?!**

Я знаю: каждая Женщина ищет ответ. Каждая! Но не всех удовлетворяют советы из глянцевого журнала типа «улыбайся себе в зеркало», «побалуи себя новым ароматом» или «смени любовника».

В основном объяснения Любви к себе носят характер тупых (пardon) инструкций, и мало кто объясняет, какая сущностная основа под этим лежит.



Здоровые отношения с собой – основа всего. Это мощный источник психической энергии, силы. По сути, один из главных. И если связь с этим источником потеряна или искажена, у женщины перекрывается ее главная энергетическая артерия. Истощенная, она попадает в череду «нехороших» сценариев и историй, чувствует себя подавленной, раздраженной, запутавшейся и потерявшей пульс жизни. Без Внутренней Любви женщина не может быть по-настоящему радостной, здоровой, счастливой, любящей и любимой, музой, женой, матерью, творческой, интересной себе и другим личностью, естественно и по-своему реализованной.

**Самое трудное, с чем каждой Женщине предстоит в жизни столкнуться, – взрастить любовь на уровне отношений со своим Я, постигнуть разные стороны и формы энергий своей Женственности.** Если говорить более точно, это нужно не столько взрастить в себе (потому что Внутренняя Любовь к себе изначально присутствует в нашей первоизданной природе), сколько очистить свое психическое, духовное пространство, чтобы здоровое состояние женщины могло таким образом проявиться во всех свойственных его природе проявлениях: цикличности, перерождении, выбросах энергии, накоплении, вынашивании и т. д. Точно так же, как сам собой проявится свежий воздух, если убрать заводскую трубу и автостраду.

**Если в отношениях с собой Женщина достигает Внутренней Любви, открываются и поток силы, и качественно другой уровень жизни.**

**Счастливый и правильный союз с собой – это основа жизни Женщины.**

На страницах этой книги я поведаю о важных вещах, о том, как Женщине выстроить с собой отношения Внутренней Любви.

**Вот некоторые признаки того, что книга придется тебе кстати.** Все проявления, перечисленные здесь, – это реальные ощущения и проблемы женщин, приходящих в наше Пространство.

- Тебя преследует смутное ощущение «что-то со мной не так», «что-то у меня не в порядке», «я не такая», «я себе не нравлюсь». Иногда это и вовсе не оформлено в такие ясные мысли, а носит характер смутной тревоги непонятно о чем. Оно приходит приступообразно (уж не паранойя ли это, думается тебе), или ты пребываешь в нем перманентно и уже привыкла к нему. Но хрен редьки, как говорится, не слаще. Ты давно и безуспешно «работаешь над собой», но, видимо, не в ту сторону, потому что воз и ныне там.

- При объективном наличии достижений и результатов ты все равно **не чувствуешь внутреннего удовлетворения собой**, точки опоры, мира и радости внутри.

- **Хроническая нехватка времени на себя саму**, хотя время для дел у тебя всегда находится. Ты постоянно находишься во внешнем мире, не имея контакта с внутренним.

- **Когда ты бежишь в отношения к другому как за спасением**, без оглядки, не прислушиваясь: а твой ли это человек?

- **Жизнь не идет, не летит, а тащится**, как старая кляча, – с постоянным ощущением не-достаточности ресурсов. Когда тебе недостаточно сил, энергии и вообще, это не жизнь, а выживание. Ты живешь на «подсевших батарейках». И хотя ты сама – не старая кляча, жизнь почему-то видится именно такой.

- У тебя есть **конкретные и хорошо сформулированные претензии к себе**. Например: «Я недостаточно...» (хороша, достойна, красива, умна, опытна, удачлива, молода, интересна и т. д.).

- Ты понимаешь, что ты **«недооценена» в жизни**. Вниманием, отношением, деньгами, заслугами, признанием и т. д. И это обидно.



• **Ты знаешь, что ты красива, умна и одарена достоинствами, однако – парадокс – ты не чувствуешь этого как своей реальности.** Ты словно не соединена с этим на уровне тонкой энергии. Ты можешь даже услышать от других людей нечто хорошее о себе, но тебя это не трогает, словно не о тебе вовсе и речь. Ум слышит и даже соглашается, а Душа не радуется этому.

• **Ты носишь в себе определенный груз внутреннего (эмоционального) напряжения** и не можешь дать точного определения, отчего ты, собственно, так напряжена.

• **Часто ты не удовлетворена своими результатами в жизни**, в отношениях, в зеркале и т. д. А если удовлетворена, это очень быстро проходит...

• **Ты оцениваешь себя по тому, ЧТО у тебя есть (о внешнем мире), а не по тому, КАКАЯ ты есть в своих качествах характера и Души.**

• **Самокритичность – твоя давняя подруга** (приступы раздражения к своему телу, характеру, поступкам, качествам).

• Ты можешь поддержать помощью, любовью, заботой, добрым словом **кого угодно, но не себя** саму – тебе это даже не приходит в голову.

• **Ты жестка и даже жестока по отношению к себе** – в требованиях, в оценках, в восприятии.

• Отсутствие внутреннего удовлетворения приводит к **повышенной требовательности** (или, о ужас, зависти) к людям.

• Ты много думаешь об исправлении своих недостатков, но не о развитии сильных сторон, **ты хорошо знакома со своими недостатками**, но плохо знаешь свои сильные стороны, свой потенциал совершенства.

• **Тебе с собой некомфортно, скучно, страшно...** поэтому ты не можешь оставаться наедине с собой какое-то время.

• **Ты постоянно сравниваешь себя с другими**, даже зависаешь на этом, и от этого тебе плохо, ты теряешься в этих оценках.

• **Тебе постоянно требуется внимание и поддержка окружающих**, чтобы чувствовать себя комфортно.

• **Ты постоянно чувствуешь желание оправдываться**, так как носишь в себе вину.

• **Ты, как заяц, живешь в мире угроз:** у тебя кто-то что-то отнимает, претендует на что-то твое – физически или психически. Хотя на самом деле угрозы эти по большей части виртуальны и никакого покушения на твою территорию нет.

• **Ты постоянно куда-то бежишь**, торопишься и **не можешь остановиться**, оглядеться – где ты, куда ты, собственно, бежишь и твой ли это путь.

• **Ты не знаешь и не чувствуешь своих глубинных потребностей**, желаний. Буквально не знаешь, чего ты сама хочешь.

• **Принятие решений дается тебе с величайшим трудом** и никогда не бывает окончательным, так как после тебя терзают всевозможные пиявки: «А может, и (не) стоило?», «А вдруг?», «Надо было не так...».

Тема наша требует уважительного к себе отношения. Когда мы читаем слишком целенаправленно и быстро, мы остаемся лишь в пространстве интеллектуального поиска. А наш вопрос этими средствами не решить. Поэтому будет гораздо лучше, дорогая Волшебница, если ты возьмешь из этой книги не просто информацию, а нечто более тонкое – энергию. Поэтому не торопись во время чтения, даже если есть желание, по привычке, читать быстро. Медитируй на строчки, которые видишь, на ощущения, которые чувствуешь.

Если прочитанные слова или выполняемая практика вызовут у тебя резонанс – эмоциональный или физический, остановись, сделай паузу и подожди, наблюдая за собой. Побудь со своими ощущениями и посмотри, во что они будут разворачиваться в тебе.

В основу этой книги легла моя встреча с Волшебницами, пришедшими на один из моих мастер-классов. Я лишь слегка причесала наш диалог. Вот так эта книга и появилась на свет. Читая ее, ты сможешь заметить и, надеюсь, простить мне мой неакадемический слог и вольное изложение весьма тонких и деликатных моментов женского внутреннего бытия. Женщину, как и Вселенную, вообще невозможно описать, не исказив ее многомерной сути. Ты сама расшифруешь мои послания так, как подскажет тебе твое мудрое чутье.

Ну что же... В путь?



– Волшебницы мои, здравствуйте.  
Нас сегодня так много собралось... Мне это говорит о том, что тема важная.

– **Не то слово!**  
– **Наболевшая...**

– О, уже есть вопросы?

## Спрашивает Лиля

– Юля, я должна себя полюбить, в конце концов. Как это сделать? *Я* давно пытаюсь и все равно себя не люблю.

– «Я должна себя полюбить»... Сама постановка вопроса убивает все живое. *(Смех.)*  
Откуда ты это взяла? Кому должна?

– Себе!

– Себе? Нет, не должна. Ты не должна себя любить. Откуда у тебя эта мысль?

– Ну, все говорят.

– Вот именно. Но это не твоя мысль, не так ли? Что за сказка? «Я должна себя любить»! Если кто-то тебе скажет: «Ты должна меня любить». Ты кинешься любить? *(Лилия смеется.)*  
Оставь эту идею. Она неподъемна.

– Прямо сейчас вот так взять и оставить? *(Смех в аудитории.)*

– Ну, если можешь. Ты не должна себя любить. Ты свободна от этой задачи.

– Я так долго с ней жила...

– Люди живут и с более страшными иллюзиями, дорогая. Твоя – не самая худшая. *(Смех.)*  
Ты имеешь право относиться к себе так, как это естественно сейчас для тебя. И чем больше ты пытаешься «полюбить себя» согласно этому «должна», тем хуже тебе будет.

Очень может быть, что ты даже не знаешь саму себя. Так кого ты собралась любить? В этом нет тебя, твоей потребности.

Посмотри на это долженствование «себя любить» как на иллюзию, ошибку. И освободи себя от нее. Ты не обязана себя любить. Любовь вообще не рождается по приказу.

Да, психологи говорят: «Ты должна себя любить». И этим самым делают плохое дело. Они меняют местами лошадь и телегу. То, что, по сути, правильно и священно, делается ложью.

## **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.