

Ольга Воронина

СУПЕР ЖЕНА

как сделать мужа

самым успешным

Книги, которые все ждали

Ольга Воронина

**Супержена. Как сделать
мужа самым успешным**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.9
ББК 88.5

Воронина О. А.

Супержена. Как сделать мужа самым успешным /
О. А. Воронина — «Эксмо», 2020 — (Книги, которые все ждали)

ISBN 978-5-04-111107-6

Ольга Воронина — жена предпринимателя Алексея Воронина, мать троих детей, основатель бренда косметики Organic Factory. Награждена Национальной премией в области предпринимательской деятельности «Золотой Меркурий» ТПП РФ. В книге Ольга описывает, как ей удается совмещать семью, работу, хобби, рассказывает о методах, которые помогают сохранить брак, делится секретами, как мотивировать мужчину на успех. В формате А4-pdf сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-111107-6

© Воронина О. А., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Предисловие	6
Часть 1	8
Глава 1	8
Глава 2	18
Глава 3	24
Глава 4	26
Глава 5	31
Глава 6	36
Глава 7	39
Глава 8	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Ольга Александровна Воронина

Супержена. Как сделать мужа самым успешным

*Даже если он захочет расстрелять весь мир... Я буду стоять за
его спиной и молча подавать патроны.*

Ева Браун

© Текст. Воронина О., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Предисловие

Ты создаешь свою жизнь сама. Тебя этому никто не учил и не просил, просто ты делаешь то, что нравится.

Ты умудряешься успеть все: в семь утра выложить в Сеть селфи из спортзала, потом съесть полезный завтрак в кафе, провести бизнес-встречу на работе, подготовить уйму отчетов, вечером сходить на йогу или танцы, а потом встретиться с подругами в модном баре.

Ты уверена в себе, действуешь по принципу «вижу цель – иду к ней», на твоём телефоне фото из разных уголков земного шара, а в закладках еще больше стран, которые для тебя *must visit*, ты следишь за fashion-блогерами и пытаешься всегда выглядеть стильно. Когда другие удивляются тому, как ты все успеваешь, ты удивляешься, как можно делать меньше, и всегда ищешь возможность «прокачать» себя в разных областях, посещаешь семинары, лекции, практикумы, в тебе бурлит энергия.

А еще для тебя важно любить и быть любимой. Какая бы ты ни была сильная, успешная, самодостаточная, тебе важно иметь рядом сильное мужское плечо, опору и поддержку, мужчину, которому ты не стыдишься просто сказать: «Милый, я хочу платишко и на ручки!» (после чего он бы выполнил обе просьбы).

Если в изображенной героине ты узнала себя или уже давно стремишься к этому образу, то я уверена, что многим смогу с тобой поделиться, научить тому, что знаю сама, а главное – смогу вдохновить и ПОМОЧЬ.

Ведь если ты взяла эту книгу в руки, значит, у тебя есть вопросы, которые требуют ответа. Скорее всего, они складываются в одну извечную проблему, которая пульсирует в женских головках: «Господи, как везде успеть и не сдохнуть, да еще удачно выйти замуж?!»

Признаюсь, долгое время я была уверена, что не найду ответа на этот сакральный вопрос и те счастливые женщины, которые знают его, наверное, волшебницы или избранные мира сего. У меня не было наставника, такого женского гуру, у кого я могла бы спросить, *как надо?* В любви, в отношениях, в работе, в карьере, в гармонии с собой – я не знала *как*, поэтому делала то, что умела делать хорошо: работала, строила карьеру. Все, о чем я мечтала в 20, – создать успешный бизнес и... сделать блестящую карьеру. *Слова «замужество», «семейные ценности» и «домашний быт» наводили на меня тоску и вызывали жалость к тем, кто их почитает за благо.* Если бы мне в прошлом попала такая книга, многих ран и ошибок просто не было бы.

Если бы мне тогда сказали: «Ольга, а ведь ты будешь женой успешного мужчины, его музой, будешь вдохновлять его на рост и успех!» – я бы сразу возразила: «Стоп! А как же мой личный рост и успех?!»

Внутри меня шла вечная борьба за власть, деньги и гармонию. Работа над собой, преодоление комплексов. В глазах окружающих я была успешна, но в действительности жила с болями, ранами и плачущей душой. Независимость от мужчины казалась мне главным, и я играла с представителями противоположного пола жестко и по моим правилам. Поэтому, прежде чем прийти к той гармонии, к тем знаниям о себе и о семейной жизни, которые у меня есть сейчас, пришлось набить много шишек в отношениях и очень много поработать, в первую очередь над собой...

Сегодня я счастливая жена, мать троих фантастических детей, предприниматель, муза и опора своего мужа. Я не вкалываю на работе, как раньше, могу признать свою женскую слабость и позволяю себе отдохнуть, но при этом с удовольствием отдаю часть энергии своему мужчине. Его профессиональный рост, успех и гармония в семье для меня на первом месте. Но прежде чем сформировать такую идеальную картину мира, я побывала в аду: потеряла работу, прошла через измену и токсичные отношения, переехала одна в чужой город без денег и с ребенком

на руках. Главное – я перестала воспринимать свою женскую природу и собственноручно себя утопила. Если бы в тот период мне сказали, **как надо**, и во мне была бы хоть частичка той мудрости, что есть сейчас, то множество страхов, связанных с личной жизнью, работой и внутренним состоянием, просто испарились бы и не мешали строить жизнь...

Изначально я хотела написать книгу только об отношениях, секретах и правилах успешного брака: как мотивировать мужа и т. д. Но, начав писать, поняла, что все дороги к успеху мужчины идут через женщину. Поэтому книга начнется с глав о ресурсной женщине, Женщине Х. Нет, не о той, которая и в горящую избу, и коня на скаку. Это о современной, отдающей женщине, о ее умении совмещать дом, работу, мужа, детей, хобби, о ее наполненности и состоянии счастья (опустошенная, несчастная женщина никого мотивировать на успех не сможет).

Я не хвастаюсь и уж тем более не хочу, чтобы моя книга была энциклопедией «чтобы было хорошо, делай, как я». Пусть она напечалит теплый разговор двух подруг, которые делятся неудачами и ищут ответ на вечно жужжащий вопрос «**как надо?**». Давай признаем: мы не ванильные барышни, которые живут в воздушных замках. Сегодня на нас лежит гораздо больше ответственности, она накапливается с каждым днем и давит все сильнее. В навешанных на нас ярлыках, проблемах и требованиях мы теряем главное – любовь. Любовь к себе и к мужчине.

ВСЕ ДОРОГИ
К УСПЕХУ
МУЖЧИНЫ ИДУТ ЧЕРЕЗ ЖЕНЩИНУ.

Мне не достался готовый миллионер, преподнесенный судьбой на блюдечке с голубой каемочкой, я прошла весь путь вместе с ним и продолжаю идти. Моя книга о том, что можно не охотиться за олигархами, а выбрать любимого мужчину и расти вместе с ним. Поэтому я поделюсь своим опытом и опытом еще 30 успешных замужних женщин о том:

- как стать ресурсной, счастливой, гармоничной;
- как сохранить баланс между работой, семьей и хобби;
- как мотивировать и вырастить «своего» мужчину;
- как создать и сохранить успешный брак.

В конце каждой главы сделаны выводы, приведены техники, практики и суперинструменты, которые в свое время помогли мне. И, да, я не психолог, не коуч, не дипломированный специалист, я просто девушка, которая в свое время поняла, как успеть все и не сдохнуть!

И ты для меня не просто читательница... Ты женщина, которая, как и я когда-то, ищет ответы, которая просто хочет быть счастливой. Я, в свою очередь, постараюсь стать верным другом и помощником, чтобы мой опыт и старые раны помогли тебе взглянуть на свои отношения и жизнь по-новому.

Мое время – отдавать!

Истории, приведенные в книге, реальные, все имена в них изменены.

С любовью,

Ольга Воронина

Часть 1

Загляни внутрь

Глава 1

Кто такая ресурсная женщина?

Мечта всякого российского интеллигента – женщина, несомненно умная, интеллигентная, культурная, образованная, порядочная, интересная в общении и при этом в постели – похотливая самка и ненасытная... сучка!.

А. С. Пушкин

Я сижу в уютном кафе и набираю эти строки (от волнения даже немного вспотели ладошки). Рядом любимый матча латте на миндальном молоке, за соседним столиком – молоденькие девушки лет 25. Я долго за ними наблюдала и вспомнила себя в 25. Первый вопрос, который всплыл, – была ли я тогда счастлива?

Начала вспоминать (не без приятной гордости, конечно) всё, чего на тот момент достигла и имела: маленькая дочь, своя архитектурно-дизайнерская фирма, крупные федеральные проекты, успешная модельная карьера, собственная машина, квартира, куча штампов из разных стран в загранпаспорте. Ты еще не догадалась, о чем я? Тогда продолжу.

Мужчин вокруг меня было много, а серьезных отношений с ними – мало. Слова «брак» и «семья» наводили тоску и вызвали жалость к тем, кто их почитал за благо. Еще было много амбиций, гордыни и слово «Я» на первом месте. Тогда я могла сказать своему мужчине: «Милый, надо путешествовать! Я купила билет на Мальдивы, завтра вылетаю! Если что, звони!» И я улетала, а он звонил.

Можно подумать: классные были времена... Но я сижу сейчас в кафе, слышу, как девушки напротив утверждают, что «все мужчины козлы», и думаю совсем о другом: «Боже, каким глубоко несчастным человеком я была, хоть и с кровно заработанным спортивным «Мерседесом купе» последней модели...»

Если ты заметила, в моем перечне составляющих «счастья» не хватало одного – любви. Причем, как мне кажется сейчас, у меня не было искренней любви как к мужчинам, так и к самой себе. Зато было много страхов, боли, ложных установок. **Поэтому скажу честно – еще лет 10 назад я не была той ресурсной женщиной, которой посвящена эта глава.**

В МОЕМ ПЕРЕЧНЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ «СЧАСТЬЯ»
НЕ ХВАТАЛО
ОДНОГО – ЛЮБВИ.

То была амбициозная карьеристка с прилепленным ко лбу ярлыком «Я сама». Но к счастью, жизнь дает нам ободряющие подзатыльники, благодаря которым я поняла, что под железными латами сильной и независимой кроется маленькая, слабая, глубоко несчастная девушка, которая хочет ЛЮБВИ. И что эту девушку не только можно, но и нужно освободить от лат.

Я, конечно, понимаю, что моя книга – не учебник по истории, но хочу рассказать об одной известной и экстравагантной паре – Сальвадор Дали и его жена Гала. 25-летний Дали до встречи с женой был девственником, страдал от кучи комплексов, страхов (даже боялся ездить в лифтах), несамостоятельности и существовал на грани сумасшествия. 35-летняя Гала стала его первой женщиной, музой, матерью, менеджером, пиарщиком, секретарем, создателем бренда «Дали». Она разглядела его талант и позаботилась о том, чтобы о нем узнали осталь-

ные: продавала картины Сальвадора, организовывала выставки его работ, находила заказчиков и при этом взяла на себя все бытовые, домашние вопросы. Дали оставалось только одно – творить.

Но Гала не была домохозяйкой, посвятившей всю себя художнику-гению. Эта дама **ОЧЕНЬ ЛЮБИЛА СЕБЯ**: *«Я никогда не буду просто домохозяйкой. Я буду много читать и делать все, что захочу, но при этом сохранять привлекательность женщины, которая себя не перетруждает. Я буду, как кокетка, сиять, пахнуть духами и всегда иметь ухоженные руки с маникюром»*. В общем, она такой и была. Дали стал известным художником, Гала – его вечной музой, а их любовь – объектом восхищения.

Получается, что муза – это ресурсная женщина, которую описывали поэты и художники, с огромным количеством созидательной энергии. Не та, что стоит над своим воздыхателем, стыдливо прикрываясь лавровым листиком и шепча только похвалы. Нет, она умелый тактик, стратег и практик. И вот к чему я веду – *«За всеми великими мужчинами стоят не менее великие женщины»*.

Крутые бизнесмены, известные политики, выдающиеся спортсмены – рядом с любым успешным мужчиной всегда есть уверенная, красивая, энергичная, одним словом, **ресурсная дама**.

МУЗА – ЭТО РЕСУРСНАЯ ЖЕНЩИНА, КОТОРУЮ ОПИСЫВАЛИ ПОЭТЫ И ХУДОЖНИКИ, С ОГРОМНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ СОЗИДАТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ.

Когда мой муж Алексей работает с предпринимателями, выступая в роли ментора, он в первую очередь спрашивает, какие у них отношения с женами. Кстати, от него я впервые и услышала слово «ресурсная». Так вот, как правило, если у мужчин разваливается бизнес, то заодно что-то не ладится и в семье: либо у них есть любовница, либо первое плавно перетекает во второе. Алексей объясняет это тем, что за каждым великим мужчиной стоит не менее великая женщина, если в его жизни появляется не та, она несет разрушение. Есть наполненные (ресурсные) женщины, которые отдают энергию и взращивают мужчину, и есть те, что уничтожают его. Поэтому, если мужчина хочет преуспеть в бизнесе, то начинать нужно с решения семейных проблем. Ты спросишь: а причем тут любовница? Она же вроде как дарит любовь? Ничего подобного! Любовница – женщина на вторых ролях, женщина в тени. Она на подсознательном уровне несет негатив и обиду на мужчину, которые транслируются и энергетически передаются ему. Поэтому успех мужчины, его самореализация во многом зависят от того, какая женщина рядом с ним.

Я называю ресурсную современную женщину **Девушкой Икс**. Кажется, что у нее есть суперспособности: она любима, у нее успешная карьера, классное хобби, она ведет здоровый образ жизни, прекрасно выглядит, много путешествует, постоянно учится и развивается, она прекрасная мать и жена успешного мужа. Это «коктейль» с уникальными ингредиентами, которые делают его вкусным, ярким и красивым. Ее физические, психологические и духовные составляющие дают энергию для решения любых задач. Таких superwomen сейчас становится все больше и больше.

Когда я говорю о здоровье, бодрости, отдыхе, то имею в виду **физическое ресурсное состояние** женщины. Если ты высушенная, с синяками под глазами, с кучей болячек и засыпаешь на ходу, понятное дело – ты не в ресурсе, вся твоя энергия направлена на решение физических проблем. **Психологически ресурсное состояние** – состояние уверенности, спокойствия, удовлетворения, гармонии. Находясь в нем, женщина ощущает жизненные силы, мотивацию и желание выполнить любую задачу, она в потоке! У нее огромный запас мощной, созидательной энергии, которой она готова делиться.

Хочу тебя обрадовать: женщина рождается с огромным запасом энергии и, если захочет, сможет изменить орбиту Земли, при этом обжаривая оладушки на среднем огне. Вопрос только в том, сможешь ли ты научиться правильно распоряжаться этой энергией? Например, при рождении все детишки без исключения наделены талантами. Здесь, главное, родителям вовремя распознать и развить способности чада. Также и с женской энергией – ее необходимо распознать и развить.

Исторически сложилось, что мужчины подпитываются дополнительной энергией от женщин. Большую часть созидательной энергии они берут от нас. Мы, как благодатная почва, питаем и взращиваем мужчин. Но если ты вымотанная, опустошенная, сутками пропадаешь на работе и мечтаешь только об одном – как можно быстрее рухнуть в кровать, то никакой энергии дать ты не сможешь, это очевидно. Тебе бы свои жизненные ресурсы восполнить. Получается, мужчина не получает подпитки в отношениях, соответственно, не идет вперед, не растет, у него ничего не получается на работе. И что он делает? Правильно, ищет другую женщину (чаще – любовницу) с нужной ему энергией.

Я слышу от многих женщин: «Рядом со своим мужчиной я чувствую себя опустошенной! Он высасывает из меня все соки!» Моя читательница, запомни – ту энергию, которую женщина отдает мужчине, он потом ей возвращает в виде материальных благ, своих побед и достижений, а не наоборот! Давай по-честному: нам не нужен мужчина для восполнения наших ресурсов, мы берем энергию извне, подпитываясь от хобби, любимого дела, разговоров с подругами, общения с природой, даже от шопинга. Мы – тот источник, из которого питается противоположный пол. Отсюда вывод: мы всегда должны быть наполнены, чтобы обеспечить энергией и себя, и своего мужчину.

ЕСЛИ МУЖЧИНА ХОЧЕТ ПРЕУСПЕТЬ В БИЗНЕСЕ, ТО НАЧИНАТЬ НУЖНО С РЕШЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ.

Если твой девиз в отношении мужчины «Дай, дай, дай, дай...», то с уверенностью могу сказать, что мужчина рядом с тобой не только не достигнет успеха в карьере, но, может быть, и обанкротится, либо найдет на стороне ту, что будет его подпитывать.

Я знаю, ты сразу спросишь: как сохранять ресурсность, пополнять запасы энергии, если работаешь 24/7? Когда я вышла замуж за Алексея и родила еще одного ребенка, пришлось расставить приоритеты. Я уволилась с топ-должности в строительной компании, потому как для женщины-карьеристки сложно быть ласковой и нежной дома, если на работе у нее отрастают яйца... Но режим курицы-наседки, полирующей столовое серебро, тоже не для меня: на смену жесткому строительному бизнесу пришел косметический, у детей появилась няня, которая занималась ими, когда я занималась СОБОЙ, появились новые хобби и увлечения.

Поэтому если ты оказалась на схожем перепутье, то должна четко проанализировать, где и чем можно пожертвовать. Я не говорю о том, чтобы принести себя в жертву браку – это тоже не ресурсное состояние. Речь о гармоничном распределении энергии: если это дети – можно ли нанять помощницу? (няня, бабушки, дедушки); если это работа – можно ли снять с себя половину обязательств или перейти на другую должность? Чтобы быть в гармонии, нужно исключить то, что опустошает. Если я начну давать советы типа «сходи в спа, в салон красоты, начни читать, займись спортом, не забудь про танго», то ты ответишь: «КОГДА?! Я работаю 24/7, и в спа я буду думать, о том, что не успела сделать, пока лежала в спа...»

Почему так много успешных женщин одиноки или живут с мужчинами-подкаблучниками? Женщинам-карьеристкам сложно перестроиться с рабочего режима, где они леди-босс, на домашний, где надо быть нежной и ласковой. Ресурсной женщине это прекрасно удастся. Она словно река с разными течениями. Дома ее течение мягкое, спокойное, теплое, если она на работе – то в ней бурлит горный жесткий и холодный поток. На работе она занята работой, держит оборону, решает важные задачи, она – воин, но дома, для мужчины, она превращается

в нежную и пушистую хозяйку с пирогами в руках и в секс-тигрицу в кружевном пеньюаре в спальне. Это искусство, и им нужно овладеть, как таблицей умножения.

**ЖЕНЩИНА РОЖДАЕТСЯ С ОГРОМНЫМ ЗАПАСОМ ЭНЕРГИИ И,
ЕСЛИ ЗАХОЧЕТ, СМОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ОРБИТУ ЗЕМЛИ, ПРИ ЭТОМ
ОБЖАРИВАЯ ОЛАДУШКИ НА СРЕДНЕМ ОГНЕ.**

Я встречала женщин, которые успевают везде САМИ. У них все отлично на работе, классные дети, успешные мужья, они находят в себе силы делиться со всеми своей энергией. Но... выглядят они намного старше своих лет. Вся эта энергозатратная деятельность опустошает, тут женщина жертвует своей красотой и молодостью. Та, которая это понимает, подумает: «Так: тут я попрошу маму, тут няню найму, тут – водителя, а сегодня не пойду на работу, потому что буду отдыхать!» **Ресурсная женщина** плывет по миру, сохраняя природную женскую энергию – она ею наполнена. У нее есть дело, увлечение, работа – и все это не в ущерб телу и душе. Такая женщина с легкостью отдает часть себя (заметь, только часть) мужчине. У нее есть силы и ресурсы, чтобы наполнять его. **Главное, у ресурсной женщины есть ЖЕЛАНИЕ сделать своего мужчину лучшим.**

Как отличить алмаз от обычной стекляшки? Можно взять лупу и посмотреть через нее на кристалл: чем дороже алмаз, тем больше преломлений, которые невозможно пересчитать. Ресурсная женщина многогранна, как драгоценный камень. Чем больше в ней граней (знаний, навыков, успехов, увлечений, впечатлений, боли, ран, неудач), тем она интереснее и ценнее для мужчины. Мы постоянно должны учиться, совершенствоваться – тогда в нас бурлит жизнь. Эта ресурсность бьет ключом и помогает двигаться вперед мужчине. Если женщина рядом с ним пустая, выгоревшая, ее интересуют только шмотки, бренды, тусовки, ток-шоу и сплетни, то мужчине быстро станет скучно. И да, свои грани создаешь только ТЫ, не мужчина! Он делает огранку, придает тебе форму и превращает алмаз в бриллиант.

Ресурсная женщина находится в постоянном развитии. Она путешествует, изучает новые культуры, учит иностранные языки, получает несколько образований и делает это не потому, что НАДО, а потому, что ХОЧЕТ. Если ты остановилась на одном уровне, мужчине станет скучно и неинтересно, он будет искать ту, которая скрасит его серые, однотипные будни.

**МЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАПОЛНЕННЫ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ
ЭНЕРГИЕЙ И СЕБЯ, И СВОЕГО МУЖЧИНУ.**

Я разговаривала с психологом, который высказал мысль, от которой у меня побежали мурашки: **убийцы успеха мужчины – зажатые и неуверенные в себе женщины**. Уверенность – качество, которое выделяет ресурсную **Девушку X** из толпы. Она уверена в себе на 100 % и несет эту уверенность, как флаг. Когда она входит в ресторан, офис, даже в магазин за продуктами – все сразу обращают на нее внимание. Она знает цену своим знаниям, достижениям, своему телу, внешности. Она обладает внутренним спокойствием и принимает вещи и людей вокруг такими, какие они есть. Этим она завораживает и притягивает мужчин.

Твоя зажатость свидетельствует о наличии блоков и страхов, которые ты подсознательно будешь транслировать в отношениях с женщиной. Они не психологи, не коучи и не будут избавлять тебя от проблем, раскрывать твою внутреннюю богиню. Потому что: а) сделать это можешь только ты, б) им нужна состоявшаяся богиня, чтобы двигаться вперед. Модельные стандарты, блогеры, лайки очень сильно снижают уверенность современных девушек: они постоянно сравнивают себя с богатыми и знаменитыми, теряют индивидуальность, стараясь быть похожими «на ту, у которой 1 млн подписчиков». Внимание, вопрос: зачем тебе быть второй, если можно быть номером один?

Мужчины делают многое, если не всё, ради нас. Уверена, если бы не мы, они бы жили в палатке, завтракали пивом, ходили в трусах и сандалиях поверх носков. У них все просто. Но есть мы, и им есть ради кого одеваться, зарабатывать и расти над собой. Давай согласимся,

что в какой-то момент мы начали брать на себя мужские роли, начали гонку за то, чтобы стать мужчинами! Зачем? Мужчина – охотник, ему необходимо бороться за женщину, приносить добычу, получать вознаграждения за старания. Когда современная барышня блокирует его инициативность, пытаясь все решить сама, у него пропадает мотивация. Кого спасать, если принцесса уже убила дракона и выбежала из замка? Зачем много зарабатывать, если женщина может сама себе все позволить и постоянно говорит об этом? Зачем помогать, если «я все сделаю сама»? Зачем баловать, если «я заплачу» или, что еще хуже, «мне много не надо»? Поэтому, какой бы сильной ни была ресурсная женщина, как бы много ни зарабатывала, она не будет кичиться этим перед мужчиной. Она мудрее и попросит помощи у мужчины, сказав: «Без тебя я не справлюсь»; не будет соревноваться с ним, а останется на полшага позади, будет всегда мотивировать на материальное через мечтание вслух, в нужный момент проявит слабость и нежность, уважение и любовь.

У РЕСУРСНОЙ ЖЕНЩИНЫ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ СДЕЛАТЬ СВОЕГО МУЖЧИНУ ЛУЧШИМ.

Ресурсная женщина = счастливая женщина. Основное заблуждение – «я найду своего принца и буду счастлива». Нет! Нет! И еще раз – увы – нет! Сделать себя счастливой можешь только ты. Будь вокруг хоть десяток мужчин, но, если внутри больно, ты не удовлетворена работой, внешностью, да и вообще жизнью, мужчина не спасет. Он не регулирует проблемы, не лечит травмы, не решает ТВОИ задачи. Он просто приумножает все, что есть в тебе, приукрашивая состояние счастья. В этом счастливом состоянии тебе классно и комфортно быть наедине с собой. Тогда ты получаешь нереальный кайф от того, что делаешь (будь то работа или хобби). Тебя несет поток – все удачно складывается, все получается, внутри нет страхов, ран, боли, зажимов, блокировок. Тебе нравится собственное тело, внешность, ты любишь себя. Такая счастливая и наполненная женщина, как магнит, притягивает мужчину. Чем качественнее и сильнее твое состояние счастья, тем выше статус мужчины, которого ты притягиваешь.

Спросишь, как стать счастливой? Для меня это выбор. Ты выбираешь, быть ли в состоянии потеряшки с надписью на лбу «пожалейте меня», или быть счастливой. Находиться в состоянии счастья – это сложная работа, потому что вечно жалеть себя – легче. По себе знаю. Начни с малого – попробуй весь день улыбаться себе и людям. Это первый шаг – открыться окружающим, жизни и, главное, себе самой. Хвали себя даже за маленькие победы! Поверь, ты уникальна и красива; если ты в это поверишь, то и окружающие – тоже; это работает! Попробуй найти свое дело, работу, хобби, которые приносят удовольствие и энергию. Если ты сидишь в офисе и плачешь в монитор оттого, что тебе не нравится работа и ты ощущаешь, что тратишь время впустую, то слово «счастье» так и останется для тебя только словом.

Ресурсная женщина = гармоничная. Ее ум, тело, дух и душа гармонизируют друг с другом, соответственно в гармонии находятся работа, личная жизнь, здоровье, деньги и т. д. Поддерживать такой постоянный баланс, держать равновесие, как на доске для серфинга, очень и очень сложно. Прийти к гармонии еще сложнее, мне кажется, многие достигают ее через серьезные испытания и боль. Опять же, это как с серфингом: учиться держать равновесие, ловить волну, да даже просто встать на доску – адский труд, который состоит из ушибов, синяков, ожогов, ноющей боли в мышцах и страха. Но когда ты проходишь через все это, начинается чистый кайф.

ЧЕМ КАЧЕСТВЕННЕЕ И СИЛЬНЕЕ ТВОЕ СОСТОЯНИЕ СЧАСТЬЯ, ТЕМ ВЫШЕ СТАТУС МУЖЧИНЫ, КОТОРОГО ТЫ ПРИТЯГИВАЕШЬ.

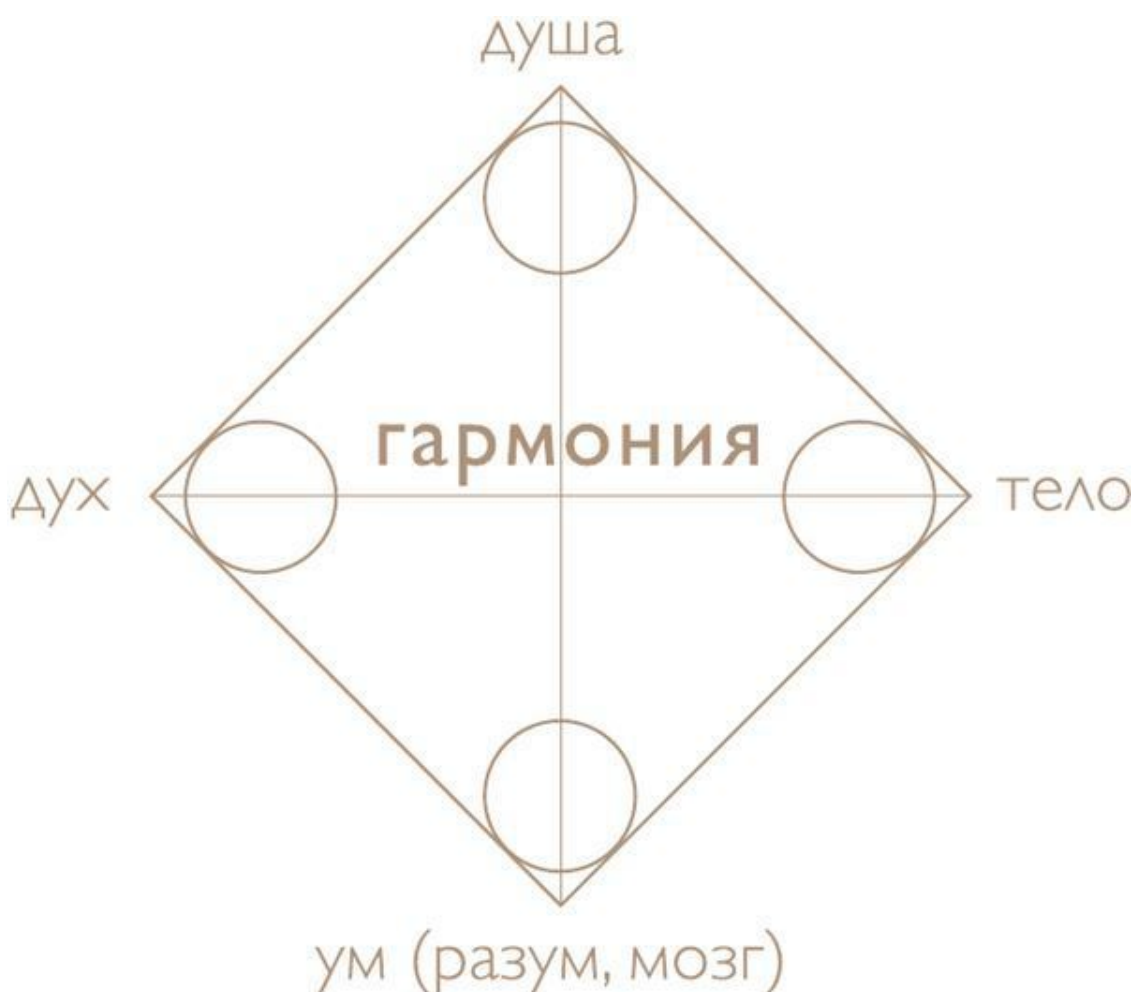


Рис 1. Гармония и баланс.

Я представляю гармонию в виде ромба: когда его начинает наклонять или перекашивать, происходит разбалансировка (рис. 1). Мужу и детям не нужна жена и мама без работы, здоровья, настроения, увлечений и интересов, – это пустота, а не женщина, она ничего не сможет дать. Поэтому, если чувствуешь разбалансировку, сделай паузу, отдохни, пойми, что выматывает и опустошает, в чем бы ты хотела развиваться, где поработать, что нового узнать или посмотреть.

ПОДЫТОЖИМ, КТО ЖЕ ТАКАЯ РЕСУРСНАЯ ДЕВУШКА X:

- ОНА ПОЛНА ЖЕЛАНИЯ ДЕЛИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ
- ОНА САМОДОСТАТОЧНА
- СОСТОЯНИЕ СЧАСТЬЯ ДЛЯ НЕЕ – НОРМА
- ОНА УВЕРЕНА В СЕБЕ
- ОНА ДЕРЖИТ БАЛАНС
- ОНА НАХОДИТСЯ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ
- ОНА – АКТРИСА, УМЕЛО УПРАВЛЯЕТ СВОИМ СОСТОЯНИЕМ
- ОНА СЕКСУАЛЬНА
- ОНА – МОТИВАТОР И ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ
- У НЕЕ ЕСТЬ РАБОТА, ХОББИ ИЛИ УВЛЕЧЕНИЕ, КОТОРОЕ ДАЕТ ЭНЕРГИЮ
- ОНА ЛЮБИТ БЕЗУСЛОВНО

- ОНА ЛЮБИТ СЕБЯ
- ОБЛАДАЕТ ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ
- ОНА БЛАГОДАРНА
- ОНА ПОСТОЯННО РАЗВИВАЕТСЯ
- ОНА ОТДАЮЩАЯ
- ОНА УМЕЕТ БЫТЬ СЛАБОЙ

Теперь главный вопрос: что же мешает современным женщинам быть в состоянии ресурсности, быть *Девушкой X*? Прежде всего страхи, блоки, неверные установки, навешанные ближайшим окружением и социумом в целом. Это страшно, потому что весь этот комплект мешает быть счастливой, да что там – мешает просто жить. На тебе куча ярлыков, которые ты не в силах отодрать, а некоторые уже принимаешь за часть себя. Я перечислила все основные страхи и боли современных женщин; практически все их я пережила сама. В следующих главах я разберу их на личном примере и попытаюсь поделиться с тобой инструментами, которые когда-то помогли мне.

Практика

Найди тихое и спокойное место, где тебе никто не будет мешать. Возьми ручку или карандаш и заполни таблицу ниже. Отметь пункты, которым ты соответствуешь:

Я в ресурсе	Я вне ресурса
эмоционально устойчива, меня трудно выбить из равновесия	эмоционально неустойчива
чувствую себя уверенной	быстро устаю, ощущаю внутренний дисбаланс
расслаблена	не хватает силы для воплощения своих целей
принимаю людей и мир такими, какие они есть	завишу от других в плане силы, своих сил недостаточно
с радостью вкладываюсь в отношения, люблю поддерживать близких	мне не хватает опоры, ищу ее вовне
обладаю большой силой намерения — некоторые мои желания быстро реализуются, а для воплощения других есть силы, чтобы действовать	живу в состоянии нехватки, недостаточности

Я в ресурсе	Я вне ресурса
легко достигаю целей и поставленных задач	не хватает сил, чтобы проявить себя во множестве женских ролей, с трудом выполняю лишь их ограниченный набор
получаю удовольствие от работы	менее заметна среди других людей
у меня много интересов и хобби, которые заряжают меня энергией	чувствую постоянную неуверенность в себе и своих силах
я чувствую внутри много энергии для работы, хобби и готова делиться ею с другими	я часто болею
я чувствую, что излучаю свет: куда бы я ни пришла, на меня всегда обращают внимание, делают комплименты, пытаются завести разговор	я тусклая, чувствую, что не излучаю свет и что мужчины не обращают на меня внимания

Теперь ответь на вопрос: что ты готова сделать, чтобы в правом столбце уменьшить количество пометок, а в левом увеличить? Составь для себя план действий для достижения этой цели.

Я в ресурсе	Я вне ресурса

Я в ресурсе	Я вне ресурса

**Я МНОГОЕ ХОЧУ,
НО КАК ВЫБРАТЬ
ЧТО-ТО КОНКРЕТНОЕ ИЗ ВСЕХ МОИХ ЖЕЛАНИЙ?**

ОТВЕТ: ПРОБУЙ

Глава 2

Кто я?

... быть женщиной – это не призвание, а состояние, женщина, как любой человек, должна стремиться к самоутверждению в качестве личности – в творчестве, труде, самораскрытии. Она – не машина для воспроизводства человеческого рода.

Симона де Бовуар. Второй пол

Большинство из нас не имеют представления о том, кто мы и чего искренне хотим. Многие пытаются подстроиться под модные стандарты, подражать кому-то, тем самым не обращая внимания на свои возможности, желания и потребности.

Чтобы понять, кто ты, важно знать, чего ты хочешь, а главное, чего ты боишься, потому что возможность преодолеть страх – самая большая наша победа. Очень часто приходится слышать: «Я не знаю, чего хочу». Это билет в никуда. Если ты не знаешь, чего хочешь от этой жизни, у тебя нет целей и задач, то ты, прости меня, плывешь, как бревно по течению, и непременно встретишь на своем пути мужчину, я гарантирую! Но это тоже будет бревно!

Как понять свои искренние желания?

1. Просто спросить

Все гениальное просто. Загляни внутрь и спроси: милая, а чего ТЫ хочешь? Стать музыкантом? Стилистом? Пиарщиком? Уехать путешествовать? Создать свой проект? Поменять работу? Когда от ответа на вопрос у тебя побегут мурашки по коже, загорятся щеки, сердце начнет чаще биться, ты поймаешь себя на том, что действительно нужно сейчас. Это даст силы и энергию, мотивирует на действие и развитие.

Ты скажешь: я многое хочу, но как выбрать что-то конкретное из всех моих желаний? Ответ: пробуй. Попробуй танцевать, рисовать, сходить в спортзал, запустить проект. Мы живем в XXI веке, это крутое время! Сейчас, чтобы чему-то научиться, не обязательно сидеть шесть лет в универе – вокруг куча курсов, онлайн-мастер-классов, вебинаров, открытых уроков и практик. Выбирай и пробуй.

Вот я, например, пробую сейчас себя в качестве писателя. Конечно, мне было страшно: вдруг я плохо напишу и никто не будет это читать? Вдруг читатель не поймет мои мысли? Вдруг книга никому не будет интересна? Я могла бы сказать: «Я вообще-то архитектор, и, на минуточку, какая книга?» Но я рискнула, потому что это новый, интересный и совершенно не близкий мне опыт. Мне интересно попробовать себя в новой роли. ***Сделай шаг вперед и не бойся, тем более если сама жизнь тебе что-то предлагает!***

2. Записать свои цели и задачи на год

Даю лайфхак. В конце каждого года, в последних числах декабря, я пишу mindmap на будущий год. Прописываю все сферы, в которых за год хочу чего-то достичь: семья, здоровье, дети, работа, хобби, деньги. Как только ты определишь для себя, чего хочешь, мозг сразу активизируется, фокус внимания переносится на конкретное действие.

Когда у тебя есть конкретные цели и задачи, твой мужчина тоже структурирует свою жизнь. Не все мужчины ставят долгосрочные задачи. Многие живут в состоянии момента и максимум могут сформулировать краткосрочные задачи, касающиеся работы и хобби. То есть

прописывать цели и задачи нужно не только для себя, но для вас обоих. Поэтому в конце года сажаешь благоверного и говоришь: «Милый, давай запишем наши мечты на следующий год!»

Успешные женщины богатых мужчин всегда знают, чего хотят! Более того, они знают, как этого добиться. Это ярко выраженный фактор. Девушка с запросом «бутик, сумка и айфон» для успешного мужчины окажется временным вариантом: скорее всего, он откупится от нее той же сумкой. У успешной женщины всегда есть козырь – план в кармане.

3. Записать СВОИ ценности

Возьми бумагу, ручку и запиши свои ценности по возрастанию их значимости. Это могут быть здоровье, семья, муж, дети, карьера, хобби, деньги, путешествия, материальные или духовные атрибуты и т. д. Зачем это нужно? Четко определенные ценности дают опору в жизни, понимание, куда двигаться и чего добиваться. С ними связан твой выбор в жизни, касающийся отношений, работы, хобби, окружения. Например, если у тебя на первом месте стоит рождение и воспитание детей, а ты только шагаешь по карьерной лестнице, то тут налицо конфликт ценностей, тебя будет ломать.

Как ты думаешь, что на первом месте в моем списке? Семья? Муж? Дети? А вот и нет... Моя красота и здоровье! Если я буду нездорова, с кучей болячек, в ужасной физической форме, то, соответственно, буду вечно истерить, злиться, предъявлять претензии и хандрить. Вряд ли мои дети и муж будут счастливы с такой «веселой» мамой.

Вторая моя ценность – самореализация. С ней непосредственно связано мое состояние счастья. Например, когда я родила второго ребенка, то полностью погрузилась в «мамскую» историю. Все время было посвящено исключительно детям, дому, мужу. Я забросила работу, хобби, все увлечения и в результате через полгода впала в депрессию и начала болеть. Почему? Потому что в состоянии «курицы-наседки» ты не принадлежишь себе, а только отдаешь все всем вокруг, но сама лишена того, что наполняет и развивает.

Современная **Женщина X** обязательно реализует и наполняет себя через хобби, работу, спорт, танцы, музыку и т. д. Например, моя подруга – успешная бизнесвумен, приходя домой, выделяет время для себя и вышивает иконы! Иконы! Это ее успокаивает, вдохновляет и наполняет положительной энергией.

Ты, вероятно, замечала, что, когда чувствуешь себя реализованной и полезной, то внутри всё как бы вибрирует, возникает эйфория от того, что делаешь. Это прекрасное состояние, не правда ли? Но если ты никогда его не переживала, то, скорее всего, не была и в ресурсе, – это повод задуматься. Женщина, которая не в силах ничего создать для себя, вряд ли создаст что-то для мужчины, детей и семьи в целом.

Не жди, что создателем выступит мужчина. Он ни разу не создатель! Мужчины, заточенные на успех, в первую очередь реализаторы себя, воины, добытчики, для них главное – самореализация. Знаешь, какие пять пунктов-ценностей у моего мужа?

1. Он
2. Самореализация
3. Он
4. Самореализация
5. Он

Конечно, я утрирую, но знай: ТЫ будешь где-то в конце списка, и это нормально! Не жди, что мужчина поставит тебя на пьедестал своей жизни. Кем бы он ни был – студент, предприниматель, врач, менеджер – ему важно самореализоваться. Если ты его лишишь такой возможности, то вырастить из него олигарха не получится!

Сейчас модно проходить разные практики, устраивать танцы с бубнами, ходить к шаманам, медитировать, дабы обрести себя и найти внутреннюю богиню. Да, это круто – хороший

опыт расслабления и принятия окружающего мира. Но я советую тебе не увлекаться духовными погружениями, ведь пока ты носишься с бубнами, другие девочки ставят себе реальные цели и достигают их. Не надо ИСКАТЬ СЕБЯ! Нужно ДЕЛАТЬ себя. Если твой мужчина не монах или духовный учитель, то, погрузившись в ведические и тантрические практики, ты настолько сильно отрываешься от земли, что связь с мужчиной начинает прерываться. У мужчин взгляд на жизнь примитивный: «есть добыча – принеси ее в дом». Все эти полеты души, связь с космосом, открытие чакр им чужды, ты просто потеряешь с ним контакт. Я много взяла из ведических практик и медитаций, но использую это дозированно.

Для ресурсной женщины очень важна адекватная самооценка. Если женщина себя недооценивает, то ее ресурсное состояние будет на нулевом уровне. Она будет чувствовать страх, неуверенность в том, что делает. Естественно, ее самооценка влияет и на отношения с мужчинами. Женщина с заниженной самооценкой может и мужчину «заразить» неуверенностью.

У меня есть подруга Мария. Она прекрасно выглядит, у нее успешный бизнес – в общем, умница и красавица, если бы не одно НО. Мария себя не ценит. Когда она встречается сильного, успешного, красивого, внимательного, обаятельного мужчину, ей кажется, что она его недостойна. Она прекращает отношения с ним и ищет мужчин, подобных себе, – с заниженной самооценкой. Ну и тут, конечно, она тоже недовольна. Вот такая палка о двух концах.

Мужчине нельзя транслировать свои недостатки! Например, «Милый, какой кошмар! Я так поправилась!» или «Милый, какой кошмар, у меня все лицо в прыщах, да еще и морщины появились!» и т. д. В таком случае мужчина будет смотреть на женщину через призму этих недостатков. Поэтому так важно иметь здоровую самооценку, а если с ней есть проблемы, то прорабатывать их.

Практика для поднятия самооценки «Взгляд назад»

Часто нам свойственно обесценивать собственные действия и достижения. Мы смотрим на богатых и знаменитых и думаем, что у них идеальная жизнь, внешность, семья, работа, их знают, уважают, ценят. Но ты же понимаешь, что у каждого свой путь, миссия и опыт. Зачем быть номером 2, если можно быть всегда первой в собственной жизни и играть в ней главную роль? В своих попытках быть наравне со звездами, блогерами и другими кумирами ты фокусируешься исключительно на своих недостатках, ситуациях неуспеха и приходишь к выводу, что ничего в этой жизни не достигла.

Для того чтобы ты убедилась в обратном, я предлагаю ответить, а главное, записать развернутые ответы на несколько вопросов, приведенных ниже:

1. Чем я могу гордиться?

Назови как минимум 10 успехов за всю жизнь. Позволь себе погрузиться в приятные воспоминания, почувствуй гордость за себя. Убедись, что ты можешь рассчитывать на себя, ведь ты столько уже достигла.

2. Как изменилась моя жизнь за последние пять лет?

Отмечай положительные моменты. Возможно, ты стала опытнее, мудрее, осознала, чего хочешь, и достигла успехов в семейной жизни и пр. Подумай, как изменился твой характер, цели и ожидания от жизни. Сравни себя сейчас и десять лет назад.

3. Как изменилась моя жизнь за последние 10 лет?

Загляни еще глубже в прошлое. О чем ты мечтала в то время? Какие желания смогла воплотить, а что, возможно, еще ждет своего часа? Стала ли ты увереннее сейчас, сохранила ли при этом жизнерадостность? Если нет, то почему? Какие события из твоей жизни повлияли на это? Возможно, стоит отпустить память о прошлом, если она мешает тебе?

4. Мои главные уроки и успехи за последние пять лет

Сначала сосредоточься на успехах. В деталях вспомни самые счастливые моменты этих лет. А затем подумай об уроках, пусть иногда горьких, но полезных. Чему научила тебя жизнь за эти пять лет?

5. Мои уроки и успехи за последний год

Проанализируй последние 12 месяцев жизни. Что ты можешь назвать главными достижениями? Что нового появилось, а чему пришло время уйти? Какие знания, умения ты приобрела за последний год?

Оглянувшись назад, осознаешь, что все, что ты делаешь, – это не просто набор бесполезных движений, ведь ты много сделала за эти годы! Похвали себя, сделай комплимент, желательно, проведи этот ритуал перед зеркалом и проговори все приятные вещи вслух. Заведи себе привычку: делать такое упражнение с комплиментами каждый день, пока ты не начнешь принимать сказанное вслух и не будешь четко осознавать, что все эти слова – про тебя.



Глава 3

Чувствуешь ли ты любовь к себе и собственную сексуальность?

Как-то я приехала к подруге. Мы классно поболтали, и я предложила продолжить вечер в ресторане. Она замялась. Я уж было подумала, что мои разговоры ей порядком наскучили, но, выдержав неловкую паузу, она ответила, что ей совсем нечего надеть. Последние джинсы она купила год назад, а про платья и вообще разговора нет. В следующий раз я появилась у нее дома с подарком – тремя платьями на выбор. Знаете, какова была ее реакция? Она расплакалась... Да-да, заплакала от того, что считает себя недостойной красивых нарядов. И тут я поняла, что подруженька-то себя не любит. Она лучше купит что-то в дом, для детей, мужа, но не для себя. «Мне ведь немного надо».

Таких женщин, которые не позволяют себе быть счастливыми, женственными, сексуальными, миллионы. Они не ценят свои способности, таланты, время, не любят свое тело и внешность. Такие женщины постоянно находятся в состоянии жертвы. Почему? Потому что у нас принято считать любовь к себе эгоизмом. Эта ограничивающая установка идет к нам из советского прошлого. Но знаешь, как принято в самолете? «Сначала наденьте маску на себя, потом на ребенка», ведь если ты задохнешься, спасая в первую очередь чадо, то ему уже никто не поможет. Так же и здесь, сначала полюби себя, потом других. Только человек, который любит и уважает себя, сможет искренне полюбить другого.

Себя надо баловать. Твой мужчина тоже видит, что ты ничего для себя не делаешь: живешь по принципу все последнее – детям, лучшее – мужу, остатки – себе. Вопрос: почему мужчина должен что-то делать для тебя? У них прямолинейное мышление, «она себя не балует, значит, ей и не надо».

В мужском понимании сексуальность – это женственность, т. е. качество движений, осанки и состояние женщины. Это чувственность. Сексуальность вытекает из любви к себе. Сексуальность – наше оружие. Я не говорю о коротком платье с огромным декольте, красной помаде и 15-сантиметровых шпильках. Речь о внутреннем состоянии. Как говорил Ив Сен-Лоран: «С годами я понял, что самое главное в платье – это женщина, которая его надевает...»

Сексуальная энергия – источник творчества. Женщина в ресурсном состоянии – творец, созидатель. Но нужно уметь концентрировать и контролировать такую энергию, потому что мужчины отлично ею питаются. Если у тебя куча поклонников, не торопись радоваться, ведь ты растрачиваешь свою сексуальность и остаешься опустошенной. Будь избирательней, ведь сексуальная энергия – источник твоей реализации. Не зря спортсменам не разрешают перед ответственными соревнованиями заниматься сексом. Они должны направить все силы на игру. Если ты не чувствуешь прилива сил после секса, а, наоборот, разбита и опустошена, скорее всего, дело в мужчине. Он пожирает твою сексуальность, либо у тебя изначально не было энергии, и он забрал остаток. Но с этим можно работать.

Как развивать в себе сексуальность? Есть куча тренингов и курсов, где учат, что сексуальность – это шпильки, осанка, улыбка, волосы, походка, голос, одежда и т. д. Да, но это ее атрибуты. Поэтому такие курсы неэффективны. Ты все делаешь, как учат, а принцы не клюют или «улов» только на одну ночь. Подобных «учениц» сразу видно: огромное декольте, голос с придыханием, томный взгляд, наигранные движения кошечки. Очень смешная картина, не имеющая ничего общего с настоящей сексуальностью.

Но так видят сексуальность женщины, а я решила узнать мнение мужчины. Я задала мужу вопрос: «Алексей, какую женщину ты считаешь сексуальной?» Знаешь, что он ответил? Длинные ноги, упругие ягодички, пухлые губы? Нет. Он сказал: «Сексуальность – это состояние,

суммируемое из счастья + любви + энергетики. А если точнее – это гормональный баланс в организме женщины». Сказать, что я удивилась, – ничего не сказать.

Вообще, гормональное состояние женщины – барометр ее счастья. От гормонов зависит либидо, сексуальное желание, фигура, волосы, настроение, здоровье, в конце концов. И тут вопрос: как часто мы сдаем анализы на гормоны? Что мы вообще знаем о своем теле? Сейчас у многих женщин, вступивших в гонку за силу и независимость, избыточное количество тестостерона (мужского полового гормона). Ученые выяснили, что такие женщины более склонны к соперничеству, доминированию, азартным играм, злоупотреблению алкоголем, а также к бесплодию.

В общем, если есть время и желание, почитай о гормонах и их влиянии на женский организм. Когда я чувствую малейшую разбалансировку, то говорю себе: стоп! Отдыхаю, проверяюсь, налаживаю питание, улетаю в «места силы». Так я обретаю гармонию и баланс.

Зачем я включила эту главу в книгу? Сексуальность – инструмент, которым нас наградила природа. Это природный женский ресурс, в нем много безграничной энергии и силы.

Практика

Как развить сексуальность

1. Докопайся до первопричины своих сексуальных проблем. Разберись, какие существуют блоки: дискомфортно на этапе конфетно-букетного периода? Некомфортно в сексе, потому что с детства внушали, что это стыдно? Проблемы с самооценкой? Недоверие к партнеру? Когда найдешь истоки проблем, начни их преодолевать.

2. Распознай в себе три **внешних** критерия сексуальности и три **внутренних**.

Внешние критерии сексуальности	Внутренние критерии сексуальности

3. Помни, что хороший секс всегда только в голове. Если тебя не устраивает сексуальная жизнь, помни, что не всегда виноваты партнер, атмосфера, ситуация. Ответь на вопросы: «Готова ли я? Настроилась ли? Достаточно ли я расслаблена?»

4. Научись чувствовать свое тело и раскрепощаться. Запишись на тренинг, касающийся сексуальной стороны своей жизни. Пройди обследование и проверь уровень гормонов.

5. Не путай легкодоступность с сексуальностью. Научись выбирать, не бросайся к первому встречному, не растрачивай энергию попусту.

ПЕРВОЕ, ЧЕМУ ДОЛЖНА НАУЧИТЬСЯ ЖЕНЩИНА, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ В СОСТОЯНИИ НАПОЛНЕННОСТИ, ЭТО ПОЛУЧАТЬ НАСЛАЖДЕНИЕ И УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТОГО, ЧТО ОНА ДЕЛАЕТ

Глава 4

Как быть наполненной?

В женщине привлекает не красота, а энергия.
Ирина Хакамада

Одна девушка пришла в книжный магазин в поисках книги о том, как построить счастливую семейную жизнь и сделать своего мужчину миллионером. И вот ее взгляд падает на книгу Ольги Ворониной «Супержена». Девушка пробегает ее глазами и по аннотации понимает: «Вот оно! Надо брать!» Она радостно бежит к кассе и покупает книгу.

Усевшись поудобнее дома на диване, девушка с волнением раскрывает книгу Ольги и... И читает про какую-то женскую наполненность, ресурсность, женские цели, да еще ее просят ответить, кто она, зачем и для чего... «Что за подстава?! – думает девушка. – Где советы, как сделать мужчину успешным и брак удачным?» Она откладывает книгу в темный ящик и покупает новую – «20 советов для «чайников», как из самца сделать принца», где по пунктам написано, как приручить «дракона». Наша читательница с энтузиазмом отличницы следует этим пунктам, но дракон так и не приручается, брак разваливается, а девушка впадает в глубокую депрессию, из которой не видит выхода.

Этой невеселой историей я хотела подчеркнуть мой основной посыл: все идет изнутри! Чтобы достигнуть успеха в браке, в отношениях, на работе, в жизни – начни с себя! Сколько бы ты ни слушала семейных психологов, коучей, – все будет БЕСПОЛЕЗНО, если у тебя внутри есть проблемы, ты энергетически и физически истощена, у тебя нет внутренних ресурсов НА СЕБЯ, не то что на других. Представь семью (или просто отношения) в виде часового механизма. Одна шестеренка в нем сломалась, часы встали. Мы их отполировали до блеска, поменяли ремешок, уже даже потрясли, постучали об стол, но они все равно не ходят. Толку в этих вспомогательных действиях нет, если мы не чиним главное – сломавшуюся шестеренку. Понимаешь, о чем я?

ЧТОБЫ ДОСТИГНУТЬ УСПЕХА В БРАКЕ, В ОТНОШЕНИЯХ, НА РАБОТЕ, В ЖИЗНИ – НАЧНИ С СЕБЯ!

Поэтому книгу я начала именно с разбора внутренних состояний, чтобы ты поняла, насколько важно быть наполненной. Что же это за состояние такое, о котором так модно сейчас говорить? Для меня наполненность – это состояние счастья. То есть ты настолько наполнена, что чувствуешь, как радость и спокойствие разлиты по всему телу.

Если мужчины наполняются через постоянную активность, подвиги, добычу, достижения, то мы – от покоя, наслаждений и удовольствий.

Наслаждение имеет женскую природу, оно приходит через женщину. Мужчина же – тот, кто ищет наслаждения. Соответственно мы должны быть так наполнены этим состоянием, чтобы напитать своего мужчину и оставить кое-что себе. Я уже говорила выше, что мужчины сильно «подъедают» нашу энергию, и женщина-сухарь им точно не нужна.

Поэтому первое, чему должна научиться женщина, чтобы оставаться в состоянии наполненности, это получать наслаждение и удовольствие от того, что она делает: от работы, хобби, общения, от вкусной шоколадки и ароматного кофе. А для этого нужно жить в моменте...

Жизнь на автомате – раковая клетка XXI века. Мы сидим вечером на берегу океана, записываем видео в инстаграм: как красиво солнце опускается за горизонт, потом накладываем фильтры, обрабатываем, ищем геолокацию, придумываем текст к посту, выкладываем, потом, если не повезло, обжалуем видео, которое заблокировали, наконец, отрываемся от телефона, а уже темень вокруг, пляж опустел, похолодало на несколько градусов. А мы сами-то

успели насладиться? Просто понаблюдать, проводить солнце, вдохнуть вечерний морской воздух, зарыться ногами в песок и послушать разговоры волн...

Как бы это ванильно и банально ни звучало, но, согласись, от созерцания природы мы, женщины, получаем максимальное удовольствие и наполненность. Но для этого важно ЖИТЬ В МОМЕНТЕ. Пьешь ароматный капучино с пирожным? Отложи на это время телефон и просто насладись вкусом! Гуляешь по парку? Откинь мысли о работе, домашних делах, детях и просто наблюдай, слушай, вдыхай. Нам столько дала мать-природа, чтобы мы чувствовали, видели, слышали, но мы этим не пользуемся. Мне вообще кажется, что если так пойдет и дальше, то все эти дары скоро атрофируются. А для женщины, которая живет и наполняется чувствами, это будет гибелью.

ЕСЛИ МУЖЧИНЫ НАПОЛНЯЮТСЯ ЧЕРЕЗ ПОСТОЯННУЮ АКТИВНОСТЬ, ПОДВИГИ, ДОБЫЧУ, ДОСТИЖЕНИЯ, ТО МЫ – ОТ ПОКОЯ, НАСЛАЖДЕНИЙ И УДОВОЛЬСТВИЙ.

Другая крайность – работа в режиме «конь, или синдром отложенной жизни»: ставишь себе цели, пашешь с восьми до восьми, 24/7, прыгаешь по карьерной лестнице, ставишь цели все выше, еще выше и еще, в надежде, что «вот чуть-чуть, и мне будет хорошо, я буду счастлива». А потом открываешь глаза, а тебе 70 лет. В памяти только гонка за очередной пост на работе. Даже сейчас спроси себя, получаешь ли ты В ПРОЦЕССЕ работы удовольствие? Или просто слепо пашешь, чтобы в будущем стало хорошо?

Ты, наверное, замечала, как выматывает работа или какое-то дело, если оно бесит, ну вот не нравится совсем! Оно выжирает энергию. Отсюда логичный вывод: работай там, где нравится, там, где ты получаешь удовольствие, НЕ ТЕРПИ работу или дело! Это какие-то советские пережитки: «хорошие деньги можно заработать только тяжелым трудом» или «иногда нужно потерпеть». Когда мне было 22 и я занималась дизайном интерьеров, то могла не спать двое-трое суток, готовя новый проект. Я была настолько счастлива, мне так нравилось то, что я делаю, что казалось, энергии нет предела. Я могла подзарядить, наверное, целую атомную станцию. Моя работа была главным источником энергии. Но я не скажу, что переживала состояние наполненности. Для этого мне не хватало женского спокойствия и внутреннего умиротворения, того самого умения «жить в моменте».

Женщина живет впечатлениями. Один из их главных источников – путешествия: знакомство с новыми людьми, новой культурой, иная атмосфера, еда. Все новое и неизведанное у женщины вызывает бурю впечатлений и эмоций. Путешествия – это энергетический бум! Не отказывай себе в такой приятной подпитке.

ВАЖНО ЖИТЬ В МОМЕНТЕ. ПЬЕШЬ АРОМАТНЫЙ КАПУЧИНО С ПИРОЖНЫМ? ОТЛОЖИ НА ЭТО ВРЕМЯ ТЕЛЕФОН И ПРОСТО НАСЛАДИСЬ ВКУСОМ!

Творчество! Творчество и еще раз творчество! Кайфуешь от лепки? Занимайся лепкой! От танцев? Иди на занятия танго! Если счастлива, когда играешь на музыкальном треугольнике, то бренчи сколько нужно!

Побыть наедине с собой, в полной тишине, очень важно для женщины. Мы, в отличие от мужчин, существа многозадачные и делаем тысячу дел одновременно. Это высасывает нашу энергию, особенно если жить в режиме многозадачности без восполнения. Например, сейчас я сняла номер в загородном отеле на три дня. Набираю эти строки, рядом стоит чашка горячего чая с чабрецом, приглушенный свет мягко разливается по комнате, и тишина... Я одна, без детей и мужа, без информационного шума. Наполняюсь от уединения и пишу книгу. Я сходила в хаммам, сделала массаж, гуляла, вкусно ела, посмотрела вдохновляющий фильм. Сосредоточенно печатаю и слышу стук в дверь. Кто-то нарушил мою гармонию, хотя повесила на дверь табличку «Не беспокоить». Немного недовольная, открываю. Там стоит наш водитель с буке-

том цветов и пакетом разных вкусовностей. Мой муж знает, что я люблю. Зная, что меня лучше не беспокоить, он не приехал сам, но позаботился обо мне. Это добавляет энергии писать дальше. Поэтому еще один источник женской наполненности – мужчина. Ну и конечно, мне важно быть с собой наедине: это меня наполняет, мысли успокаиваются и раскладываются по полочкам.

Давай поговорим об энергиях, ибо они источник наполненности. Для меня энергия – это то, что нас двигает, то топливо, которое мы получаем из разных ресурсов. Я не буду ничего выдумывать и изобретать и обращусь к книгам Лууле Виилмы. Прочитав ее книги лет семь назад, я по-другому стала воспринимать свое тело. Вот одна выдержка из книги: «Жизнь представляет собой движение энергий, в котором царит совершенный порядок. Вмешательство в этот порядок, насилие над ним влечет за собой беспорядок – болезнь. Размещение энергий в теле очень рационально. Всякий раз, когда мне попадается какая-нибудь умная теория и я сравниваю ее с тем, что мне известно, восхищаясь все более тонкой логикой перехода от простого к сложному, то я говорю себе: «Сотворить такое совершенное создание, как человек, может действительно только бог. Если бы мы еще умели уважать его творение и беречь».

ЖИЗНЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ДВИЖЕНИЕ ЭНЕРГИЙ, В КОТОРОМ ЦАРИТ СОВЕРШЕННЫЙ ПОРЯДОК.

Еще с древних времен известно, что различные виды энергий человеческого тела располагаются в семи больших энергетических центрах, или чакрах. Есть очень классная картинка в книге «Тепло надежды» (рис. 2), которая точно демонстрирует, какая энергия в какой части тела находится.

Интересно, как много внутри нас разных энергий: Энергия любви, Энергия власти, Сексуальная энергия (она же творческая), Женская энергия и Мужская. Но вот вопрос, как же наполняться всеми этими энергиями? Лови лайфхаки, как это делаю я:

ТЕЛО:

- Спорт, йога, танцы, растяжка, спа, баня, маникюр-педикюр, косметолог, ванны с лепестками и т. д. Список может быть бесконечным.
- Правильное, чистое питание.
- Детокс и разгрузочные дни от пищи.
- Красивая одежда, аксессуары, хорошая косметика.

ДУША:

- Выражение любви к себе и окружающим в разных формах.
- Благотворительность.
- Дыхательные гимнастики, практики.
- Медитация, молитва.
- Общение с наставниками и учителями.
- Творчество: музыка, пение, рисование, плетение и т. д.
- Посещение выставок, музеев, театров.
- Общение с единомышленниками, с другими женщинами, клубы по интересам.
- Видеть простоту во всем, не усложнять.
- Просить и не отказывать в помощи.
- Чистота и порядок дома, создание уюта, дизайн в быту.
- Шопинг.
- Путешествия.

ВНУТРИ НАС: ЭНЕРГИЯ ЛЮБВИ, ЭНЕРГИЯ ВЛАСТИ, СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ (ОНА ЖЕ ТВОРЧЕСКАЯ), ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ И МУЖСКАЯ.

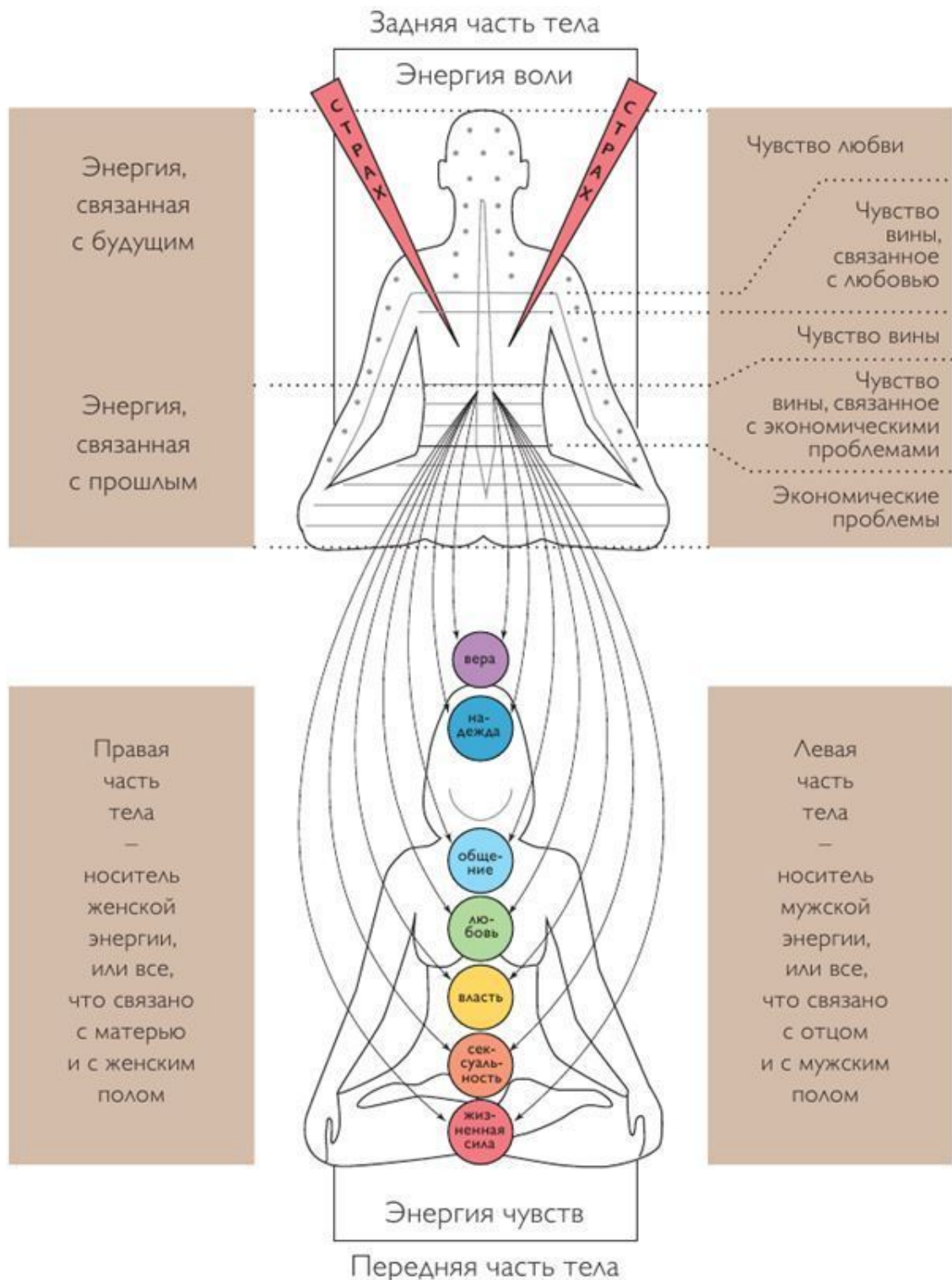


Рис 2.

- Ведение дневника, можно – дневника благодарностей.
- Пребывание наедине с собой и природой.
- Ароматерапия, окружение себя приятными ароматами.
- Секс с любимым человеком, у которого есть чувства к вам.
- Пребывание в состоянии счастья – это просто выбор: быть или не быть счастливым.

РАЗУМ:

- Чтение художественной и бизнес-литературы и др.
- Постоянное образование: изучение иностранных языков, новых культур, получение новых знаний и навыков, дополнительного образования.
- Детокс от информации, интернета на день или неделю.



Глава 5

Как мотивировать себя и откуда взять вдохновение?

Ксюша – ведущий менеджер по продажам. На летучке директор объявил: «Кто перевыполнит план по продажам и привлечет новых клиентов в компанию, получит прибавку к зарплате + корпоративный «Мерседес». Так усердно Ксюша не трудилась давно. Она буквально жила на работе, лишь по утрам забегая домой переодеться и принять душ. Все силы и ресурсы были брошены на достижение результата, и в конечном счете корпоративный «Мерседес» стоял под окном ее дома.

Таня – писатель. Вот-вот она завершит работу над новым романом, а пока может проснуться посреди ночи, схватить ноутбук и, с горящими щеками, в волнении продолжать писать, не заметив, что прошло несколько часов и наступило утро. Таня любит наблюдать за всем, что происходит вокруг нее, созерцать, слушать, от этого в ее голове появляется множество идей и историй, которые потом становятся книгами.

Как ты думаешь, какая из этих историй о мотивации, а какая – о вдохновении? В первой истории двигателем Ксюши является прибавка к зарплате и машина, то есть внешние факторы (мотивация), во второй – Таней руководит ее внутренняя энергия (вдохновение). Я хочу, чтобы ты поняла разницу между ними. Мотивация – это искусственный, внешний двигатель; вдохновение – то, что исходит изнутри, но существовать изолированно друг от друга эта пара не может.

Думаешь, Ксюша с таким же энтузиазмом будет работать после получения прибавки? Вероятно, нет. Если работа для нее только РАБОТА, то ей нужен будет новый вызов. Таня, руководствуясь одним только вдохновением, может писать книгу 10 лет. Без четких дедлайнов или материального вознаграждения, то есть без мотивации, она растянет свой проект на долгие годы. Поэтому суперуровень – быть одновременно мотивированной и вдохновленной.

**МОТИВАЦИЯ – ЭТО ИСКУССТВЕННЫЙ, ВНЕШНИЙ ДВИГАТЕЛЬ;
ВДОХНОВЕНИЕ – ТО, ЧТО ИСХОДИТ ИЗНУТРИ.**

Я не буду давать советы «сделай так и тебе полегчает». Мы все разные, и нет универсальных рецептов, как вдохновиться и мотивироваться. Каждого вдохновляет то, что он любит. Я расскажу, какие инструменты помогают мне всегда быть вдохновленной. Возможно, что-то подойдет и тебе.

Новизна

Рутинная – смертельное болото для любого человека, для меня в особенности. Как только я чувствую ее смрад близости, то сразу ищу «свежести» в жизни, иначе с каждым днем рутинное болото будет засасывать все больше, пока быт не поглотит нас полностью.

Когда каждый день до минуты похож на предыдущий, любое движение делается автоматически, дни летят друг за другом и ты ничего не чувствуешь, а в душе пустота, – БЕГИ из этого фильма ужасов «ДЕНЬ СУРКА». Ищи новизны! Смени работу, хобби, квартиру, обнови окружение, путешествуй, начни новый проект, сделай то, о чем давно мечтала.

Я уже упоминала, что когда родила третьего ребенка, то максимально погрузилась в режим «мамочка-домохозяйка». Меня поглотила бытовая «мамская» рутина, и в результате я впала в депрессию и сильно заболела. Поняла, что надо действовать – принять дозу новизны. Я рассказала мужу о своем состоянии: что хочу уехать на две недели одна в другую страну для перезагрузки. Он поддержал. Во время одиночного путешествия мне пришла мысль открыть

новый бизнес (связанный с органической косметикой), которым, кстати, я занимаюсь до сих пор.

Соответственно, когда впускаешь в свою жизнь новизну, появляется энергия, множество идей, планов, которые хочешь и, главное, можешь реализовать.

КОГДА ВПУСКАЕШЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ НОВИЗНУ, ПОЯВЛЯЕТСЯ ЭНЕРГИЯ.

Свобода

Для меня важна свобода в действиях, возможностях и мыслях. Заметь, когда вокруг сплошные ограничения, запреты, табу, то делать в принципе ничего не хочется, да и страшно. Откуда взяться вдохновению и мотивации, если всё под запретом? Ты вроде бы хочешь бежать, но у тебя завязаны глаза и кто-то держит за ноги.

Я поняла, что жесткие рамки в деятельности и ограничивающие установки в голове попросту мешают творить. Первым делом я начала расчищать путь к свободе, начав с головы. Там у нас целый рассадник ложных установок типа «нельзя», «неправильно», «так никто не делает». Когда избавляешься от этого мусора, жить становится проще и появляются мотивация и вдохновение для «всё можно». Об этом я еще буду говорить в следующих главах.

Цели и задачи

Я мечтательница и не стыжусь этого! Более того, и тебе советую стать такой! Я вдохновляюсь через мечты и цели. Рисую в голове, где буду жить, сколько у меня будет детей, как я буду выглядеть, какой проект запущу. Я не знаю, как это работает, но Вселенная нас слышит. Когда ты видишь, что все задуманное начинает сбываться, это мотивирует и вдохновляет.

Не то чтобы там наверху сидели волшебники, а я ждала, пока они осыпят меня волшебной пылью. Если четко и в деталях видишь в голове достигнутые мечты и цели, мозг начинает фокусироваться на них. Получается, ты держишь фокус на нужных вещах и это, как магнитом, ведет к твоей мечте. О том, как я прописываю цели и задачи, расскажу в главе 8.

Люди

Меня мотивируют истории успеха известных людей. У всех разные сценарии в жизни, многие из них сложные, запутанные, полные препятствий, постоянных ран и падений. Меня всегда вдохновляют сильные характеры и нетривиальные способы достижения результатов. Глядя на них, всегда хочется взять себя в руки, не ныть и двигаться вперед.

ЕСЛИ ЧЕТКО И В ДЕТАЛЯХ ВИДИШЬ В ГОЛОВЕ ДОСТИГНУТЫЕ МЕЧТЫ И ЦЕЛИ, МОЗГ НАЧИНАЕТ ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА НИХ.

Меня очень мотивирует муж. Я смотрю, как быстро он движется к своим целям, вкладывается в них, как живет проектами, и порой ловлю себя на мысли «А я что расселась? Почему я отстаю?» Я счастлива, что со мной рядом есть такой «вечный двигатель».

Женщину очень сильно мотивируют дети. Хочется, чтобы они гордились мной не только как матерью, но и как личностью. Чтобы они могли сказать всему свету: «Это моя мама! Классная, да?»

Наполненность

См. главу выше.

Осознанное понимание

Ты должна четко понимать, ЗАЧЕМ тебе что-то нужно и что БУДЕТ, если то, к чему ты двигаешься, произойдет. Как только я визуально представляю результат моих действий, по коже пробегают мурашки, я сразу чувствую прилив энергии, с которой можно двигать танки. Мотивация извне (например от близкого человека) работает недолго, а иногда и болезненно. Если мой муж скажет: «Дорогая, ты поправилась! Иди-ка в спортзал худеть!» – это прослужит мотивацией, но она навязана – раз, неприятна – два, краткосрочна – три, поскольку исходит не из твоих истинных желаний.

Жизнь

Лучшего мотиватора, чем сама жизнь, еще никто не придумал. Чаше ее мотивация очень жестока. Мне жизнь не дает расслабляться, она ставит в такие ситуации, когда нужно сделать сложный, казалось бы, нереальный выбор, которого хочется избежать, провалиться под землю, только бы не принимать решение. Жизнь всегда предоставляет право выбора – прогресс или путь назад. Как бы ни было страшно и сложно, я пытаюсь идти по дороге вперед.

Как только я создаю идеальный мир, расслабляюсь, радуюсь оттого, что все так гладко, «ванильно и клубнично», от жизни поступает новое спецзадание. Игнорировать? Забить? Если происходят незапланированные события, подкинутые жизнью, я понимаю, что это просто новый этап, и чем он сложнее, тем больше подарков будет на финише. Радуйся сложностям, которые приходят: жизнь мотивирует не просто так.

ЛУЧШЕГО МОТИВАТОРА, ЧЕМ САМА ЖИЗНЬ, ЕЩЕ НИКТО НЕ ПРИДУМАЛ.

«Надо»

Есть вещи, которые просто НАДО решить, и все! Тут хорошо работают причинно-следственные связи: делаешь – получаешь результат, не делаешь – получаешь кучу проблем в дальнейшем. Выбирать тебе.

Соперничество

Доказать родным, коллегам, да и всему миру, что ты первая, что ты можешь – это сильный инструмент мотивации к действию, который я использовала раньше. Но здесь скрывается ловушка подмены ценностей. Ну вот ты доказала миру, что лучшая, и? Ты должна четко понять, для кого ты достигаешь целей – для окружающих или для себя? Если надо доказать что-то другим и успокоиться, то это весьма сомнительная мотивация. Если прокладывать свою дорогу, параллельно доказывая, что те, кто не верил тебе, были не правы, и не останавливаться на достигнутом, – то это другой уровень.

Частенько слышу, что инстаграм – самая депрессивная и демотивирующая сеть. Зайдешь туда, насмотришься красивых картинок «успешного успеха» и выходишь с ощущением полной

никчемности своей жизни, впадая в депрессию. Если у тебя так же – меняй установки. Во-первых, за каждым «успешным успехом» скрывается очень и очень много работы. Не думай, что кому-то все дается легко. Во-вторых, подпишись на странички людей, которые мотивируют, вдохновляют, дают пользу, а не вызывают зависть и грусть-печаль.

Наконец, попробуй вести свой блог, почему нет? Обозначь тему, раскрывай ее, ищи полезную информацию и заметишь, что начнешь обучаться и развиваться вместе со своим блогом. У меня произошло именно так.

ЖИЗНЬ ВСЕГДА ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ПРАВО ВЫБОРА – ПРОГРЕСС ИЛИ ПУТЬ НАЗАД.

Что убивает любую мотивацию и вдохновение? Рутинная, негативная настройка, нелюбимое дело, токсичные люди, неправильное питание, отказ от саморазвития, от спорта, ложные убеждения, страхи, жалость к себе. Нашла пункты, которые у тебя есть? Все просто – вычеркивай их из своей жизни.

Практика по самомотивации

1. Оставь в стороне всё лишнее. Определи приоритеты для текущего момента: каких целей тебе необходимо добиться? Научись игнорировать все, что отвлекает от достижения желаемого. Выдели немного времени, чтобы обдумать жизненные планы, структурировать их, и наверняка найдешь множество вещей, которые можно отложить и сосредоточиться на более важном сейчас.

2. Веди свой «Журнал успеха» – дневник, в который будешь ежедневно записывать свои достижения, даже те, которые кажутся незначительными. Всегда хвали себя за то, что сделала за день. Периодически пролистывай и перечитывай дневник; особенно в те моменты, когда чувствуешь упадок сил и мотивации.

3. Работай в подходящей обстановке. Создай уют на рабочем месте, сделай его таким, где хочется находиться. Размести пару картин, фигурок, фотографий. Помни, что твой комфорт – это главное.

4. Ставь себе четкие цели. Целеполагание автоматически мотивирует, так как сразу планируешь сроки и способы достижения цели. Правильный настрой, мысли и действия всегда приводят к желаемому.

5. Используй мотивирующие материалы. Систематически отводи 30–60 минут прочтению или просмотру информации об успешных людях, о том, как они добились желаемого. Благодаря этому ты не только запасешься созидательной мотивацией, но и сможешь определить для себя дальнейшие пути к действию.

6. Научись действовать в условиях многозадачности. Работа над одним и тем же проектом утомляет и забирает все силы. Научись переключаться между делами, так ты успеешь отдохнуть и восстановить силы для дальнейшей работы.

7. Радуйся поражениям, как бы дико это ни звучало. Все неудачи – это последствия твоих действий, ты сразу видишь, какие ошибки допустила, какой путь и средства тебе не подходят, и, что самое сложное, – учишься делать правильные выводы, чтобы в дальнейшем ситуация «неуспеха» превратилась в ситуацию успеха.

8. Общайся с лучшими. Как говорится, скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. Старайся выбрать себе круг общения, в котором не ты будешь тянуть за собой людей, а будешь либо наравне, либо станешь сама тянуться к успешным окружающим.

9. Помни, страх – это нормально. Если для одних – это повод сложить руки или броситься в бегство, то для тебя – мотивация двигаться вперед. Лучше рискнуть, перебороть страх, понять, на что ты способна, чем не рискнуть и застрять в одном и том же месте.

10. Займись саморазвитием. Держи внутренний мир в чистоте и наполняйся только той информацией, которая тебе важна.

11. Окружай себя мастерами, т. е. людьми, которые особо продвинуты в какой-либо области.

СТРАХ – ЭТО ПРИРОДНЫЙ ИНСТРУМЕНТ САМОСОХРАНЕНИЯ.
НО НЕ НАДО ИДТИ НА ПОВОДУ У СТРАХА: ЭТО ТЫ УПРАВЛЯЕШЬ
ИМ, А НЕ НАОБОРОТ

Глава 6

Как избавиться от страхов и боли?

Люди делятся на две категории: одни наслаждаются жизнью, а вторые смотрят на них. И завидуют.

Ксения Собчак

Мария – редактор модного журнала. Она красивая, успешная, стильная женщина. Ее день расписан по минутам.

Ее жизни завидуют все молоденькие девушки в журнале. Но у Марии есть одна проблема, как ей казалось, одна – у нее не складываются отношения с мужчинами. Искренне не понимая, в чем причина, она отправилась к психологу:

– Мария, расскажите, чего вы боитесь в жизни? Есть ли у вас страхи? – спросил специалист.

– Хмм, ну как-то раз мой парень изменил мне с подругой, я застала их у нас дома... С тех пор мне кажется, что все вокруг могут предать.

– А еще?

– Нуууу, мне уже 35, и родня переживает за то, что я до сих пор не замужем, и я теперь тоже боюсь, что останусь одна.

– Еще?

– Отец бросил нас с мамой, когда мне было 10 лет, и я боюсь, что все мужчины будут поступать со мной так же.

– Еще чтонибудь?

– Ну, еще в универе нам твердили, что достичь успеха очень тяжело и надо положить жизнь, чтобы добиться чего-то в карьере. Я боюсь, что делаю недостаточно, надо работать больше. Доктор, а причем тут это все?! Что мне делать с моей проблемой с мужчинами?

– А проблем с мужчинами нет. Проблема в вас.

Ты уже догадалась, какая проблема у девушки? Конечно, у нее полно страхов и душевной боли. Если ты, как зайчик, дрожишь под елочкой и боишься выпрыгнуть наружу, то как ты в таком состоянии найдешь достойного мужчину?

Давай сначала разберемся, что такое страх и боль.

Страх – это оцепенение, паралич тела, мыслей и душевных сил. Ты не можешь адекватно воспринимать вещи такими, какие они есть. Соответственно, и реагируешь на них неадекватно. Единственное, что ты должна понять: если ты не стоишь у стенки с пистолетом, прижатым к твоему виску, на тебя не летит по встрече грузовик и ты не идешь по краю обрыва над бездонной пропастью, то ПРИЧИНА СТРАХА ТОЛЬКО В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ, она придумана тобой либо окружающими.

Мы рождаемся абсолютно свободными и чистыми. Но с возрастом окружающие формируют наши страхи: «Не пей холодное, а то заболеешь и умрешь», «Не доверяй незнакомым людям и не разговаривай с ними», «Не гуляй одна допоздна, а то изнасилуют», «Учись хорошо, а то ничего не добьешься в жизни» и т. д. Страхи мешают наслаждаться жизнью, не дают строить отношения, затрудняют достижение успеха. Твой мозг сдерживает тебя, и ты не можешь сделать даже маленький шаг.

К боли я отношусь по-другому. Для меня это позитивный источник. Удивлена? Сейчас объясню. Например, у тебя заболел зуб. Ты чувствуешь эту адскую боль и идешь к стоматологу от нее избавиться. Если бы ты ничего не почувствовала и не решила проблему, то могла запустить ситуацию и осталась бы вообще без зубов. Согласись, без боли мы бы не лечили пере-

ломы, травмы, болезни. Боль сигнализирует о проблеме, которую нужно срочно решать, это сигнал к действию.

Боль и страх нельзя запирать глубоко внутри, иначе они будут гнить. Первое, что нужно сделать, чтобы освободиться – ПРИЗНАТЬ, ЧТО ОНИ ЕСТЬ. Конечно, проще засунуть все глубоко внутрь, засыпать сверху отговорками и сделать вид, что все ОК. Но, моя хорошая, все страхи и боли будут подсознательно просачиваться наружу. Ты просто не сможешь, окутанная страхами, идти рядом с успешным мужчиной, тебе просто не хватит сил и мужества на это. Идти рядом с миллионером, делать из мужчины олигарха – значит бесстрашно смотреть в глаза жизни, «подавать патроны» своему мужчине, когда нужно защищаться, поддерживать его в тот момент, когда даже он теряет надежду. Для всего этого женщина должна быть максимально сильной и бесстрашной.

Следующий шаг – не прятаться от страха и боли. Боишься летать – путешествуй только самолетом, боишься заговорить первая с незнакомыми людьми – зайди в кафе и просто спроси у бармена или посетителя: «Как дела?» Только так ты максимально раскрепостишься.

Еще я преодолеваю страхи через спорт. Например, дайвинг научил меня управлять эмоциями, гасить панические атаки, глубоко расслабляться и действовать в команде. Любая паника под водой – смерть! Темная, неизведанная глубина, несвойственная среда, дыхание ртом через регулятор, полная беспомощность – это работа с мозгом, телом и инстинктами. Когда тренер в бассейне на глубине учил меня не дышать без кислорода и потом при каждом погружении прибавлял по несколько секунд задержки дыхания, когда легкие горят, а мозг кричит «Всплывай!» – это самый крутой момент: ты либо сдаешься, либо идешь до конца, давая себе установку, что сможешь больше. Переборов сознание, ты расслабляешься и наслаждаешься состоянием, время как будто замедляется, ты всплываешь и спрашиваешь тренера: «Сколько?», – а он: «Поставила для себя новый рекорд, +20 секунд, молодец!»

Еще меня многому научил серфинг:

– со стихией не надо бороться, надо понять, как она работает, и принять ее правила игры;

– человек может всё! Огромная волна идет на тебя, ты лежишь на доске, гребешь руками ей навстречу, тонны воды поднимаются, и кажется, что эта огромная волна прихлопнет тебя, как мошку, а мозг кричит: «Беги, спасайся!» Но ты берешь себя в руки, разворачиваешься к волне спиной, ловишь ее гребень и встаешь на доску. Дальше уже твое мастерство – гнать на ней. Но чтобы так получилось, надо много раз упасть и набить шишек.

Ну и отдельная благодарность прыжкам с парашютом! Нужна немалая сила воли, чтобы сделать шаг. Сделать шаг и выпрыгнуть в пространство воздуха и облаков. Когда проходишь такую школу, многие жизненные ситуации кажутся мелкими и незначительными.

Да, страх – это природный инструмент самосохранения. Но не надо идти на поводу у страха: это ты управляешь им, а не наоборот.

Я бы очень хотела сказать себе 20-летней: научись доверять жизни. Вселенная – творец, твой друг, она не допустит, чтобы с тобой случилась беда.

Жизнь, конечно, не простая штука, и к 38 годам я насобираала различных болей, меня успели подранить и однажды даже оторвать крылья. Но, благодаря моим техникам и инструментам, я смогла не только залатать раны, но и нашла решения для своего будущего. Если понимаешь, что страхи и боли невыносимы и мешают жить, то не бойся попросить помощи. Иди к психологу. Не ходи в темный и незнакомый лес одна, иначе будешь долго блуждать и не факт, что найдешь дорогу к дому.



Глава 7

Как на нас влияют ложные убеждения?

Реальность существует независимо от вас до тех пор, пока вы с этим согласны.

Вадим Зеланд

Теплым летним вечером я с подругами ужинала на уютной веранде ресторана на шумных Патриарших прудах. Разговор наш, конечно же, зашел о вечном – о мужчинах. Ну ты меня понимаешь...

Так вот, одна моя подруга рассказывала о том, как рассталась с мужчиной и еще раз убедилась: «все мужики – козлы», которым нельзя доверять, им нужен только секс, и вообще нормальных не осталось: либо бабники, либо алкоголики или, вообще, геи...

Вторая подруга давно живет в браке и возражала, приводя в пример своего мужа. Она доказывала, что мужчины могут быть любящими, чуткими, заботливыми, и уверяла, что ее муж делает все, чтобы его жена была счастлива.

Как думаешь, кто из них прав? Мой ответ – обе. Просто я знаю, что у них разные системы убеждений. А мы замечаем вокруг только то, что согласуется с нашими убеждениями, так устроен мозг.

Давай разберемся, что такое ложное убеждение. Ты, наверное, смотрела мультик о Маугли? Мальчик в детстве жил среди животных в джунглях и не знал другого мира. Ему говорили, что за пределами леса опасно, а все люди – враги. Поэтому он даже не помышлял о том, что можно выйти из леса, боялся людей, а при встрече с ними был настроен враждебно. Это были ложные убеждения, заложенные в Маугли с детства.

Наши родители, учителя, СМИ, кино и книги внушают простые истины: незнакомым нельзя доверять, без высшего образования ты никто, много денег честным трудом не заработаешь, ты встретишь принца на белом коне и станешь счастливой. Мы бессознательно принимаем их за правду. То есть ложные убеждения – это внедренные в нас программы, которые мы принимаем за истину. А, как я сказала выше, мы видим только то, что согласуется с нашими убеждениями, жить и действовать иначе становится сложно, даже невозможно. Как Маугли сможет найти любовь и создать счастливую семью, если он уверен, что человек – враг? Все ложные убеждения загоняют нас в несуществующие рамки и мешают достигнуть нового уровня, успеха, любви, счастья, иногда ПРОСТО МЕШАЮТ ЖИТЬ.

Впервые лицом к лицу я встретилась со своими ложными убеждениями семь лет назад. Тогда мой муж Алексей повез меня в Лондон на тренинг топового бизнес-коуча Тони Роббинса.

В первый день тренинга у Тони мы проходили курс по жизненным установкам, убеждениям, ограничениям. Я тогда подумала: «Ну сейчас будет «лечить», как надо жить... Я и так знаю, как надо зарабатывать деньги – больше пахать. Еще никто в этом не ошибался». Это было первое ложное убеждение, которое я открыла в себе.

Тони начал речь с того, что именно ложные установки мешают нам стать счастливыми, добиться успеха и двигаться вперед. Он сразу попросил присутствующих письменно перечислить убеждения, которые мешают им жить (помню, что тогда написала «карьера и личная жизнь несовместимы» – я была в этом уверена). Потом Тони попросил вернуться в ситуацию, когда выписанные нами ложные убеждения причиняли сильную боль, и мы из-за этого не достигали чего-то или теряли (людей, деньги и т. д.). Потом в зале полностью выключился свет, заиграла медленная музыка и послышался голос Тони: «Обратись к себе, загляни глубоко внутрь и вспомни, какую боль принесло твое убеждение, что ты потерял, и с помощью голоса

вырази эту боль». После в полной темноте люди начали кричать... Стало так страшно, будто я находилась в аду. Люди издавали жуткие вопли от боли... Все, без исключения, в зале дико кричали. Первая мысль, которая пришла мне в голову: «Насколько сильно псевдоустановки ломают нам жизнь и причиняют боль, как много мы теряем из-за них».

Поэтому если ты уверена, что:

- тебя никто не любит;
- если ты откроешься и доверишься другому человеку, он тебя предаст;
- в паре может любить кто-то один;
- ты никому не нужна;
- ты никогда не сможешь стать счастливой;
- ты не достойна любви;
- ты – мать-одиночка, и с тобой никто не захочет встречаться, – это сформировавшиеся

под внешним влиянием ложные убеждения, а не истина. Если ты думаешь так, то как может быть иначе? Ты воспринимаешь мир через свои убеждения, то есть таким, каким хочешь. Соответственно и получаешь то, что хочешь.

Как избавиться от ложных убеждений? Для начала придется их осознать. Ведь как можно избавиться от того, что ты не осознаешь? Для начала понаблюдай за своими мыслями в разных ситуациях, покопайся в голове, задавай себе вопросы. Возьми блокнот и выпиши туда свои ложные убеждения, за которые ты себя грызешь, которые мешают двигаться вперед, менять старое или строить новое. Напротив этих коварных убеждений напиши противоположное, то, что ты хотела бы делать или чувствовать вместо них. Например, напротив фразы «я никому не нужна» напиши «я чувствую, что нужна этому миру и приношу пользу». После почувствуй, как бы ты себя ощущала, если... «была бы успешной, любимой, поняла, что семья – это счастье» и т. д. Потом распиши схему действий для достижения твоей новой жизни с другими установками: Что ты должна сделать? С кем общаться? Где развиваться? Куда ходить? и др.

Найти и записать ложные убеждения – это начальный уровень, а осознание – это следующий шаг. Всё, что мы наблюдаем, мы контролируем, всё, чего мы не наблюдаем, контролирует нас. Выработай привычку к самонаблюдению. Заведи дневник, куда выписывай ситуации-паттерны, которые управляют тобой, в которых ты чувствуешь, что не контролируешь свою жизнь, – и ты заметишь, что такие ситуации повторяются.

Ложные убеждения порождают в нас физические зажимы, ведут к депрессии. С этим можно бороться следующими способами:

1) Хорошенько прокричаться: сходи в лес, отправляйся в горы, на море и там во всю глотку от души прокричись. Выплесни всё, что накопилось внутри. Таким образом происходит разблокировка внутренних зажимов и установок.

2) Массаж, йога, пилатес, баня, горячие ванны способствуют расслаблению.

ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ СЕМЬЕЙ
И ХОЗЯЙСТВОМ. ТА, ЧТО СТАВИТ ЭТО В ПРИОРИТЕТ,
ПРОКЛАДЫВАЕТ СЕБЕ ДОРОГУ В НИКУДА

Глава 8

О чем говорят наши планы, цели и задачи?

Начните мечтать о будущем, как только почувствуете, что что-то не так. И вы заметите, что обростете новыми связями, как ракушка – водорослями. Все обстоятельства начнут складываться вокруг вас таким образом, что постепенно, шаг за шагом, вы начнете продвигаться к главному поступку в своей жизни...

Ирина Хакамада

Меня часто веселят вопросы из разряда «А зачем ты работаешь? У тебя же обеспеченный муж, можешь расслабиться и наслаждаться жизнью! Покупать все, что хочешь, и ни о чем не думать!»

Я расскажу одну историю, весьма болезненную для меня. Это было время, когда я родила третьего ребенка и пребывала в состоянии «биг-мама». Уделяла все время детям, мужу; мне хотелось, чтобы дом был полной чашей, где царят уют и комфорт.

В тот вечер мы ожидали гостей. Я убрала квартиру, сама приготовила ужин, накрыла стол на террасе, все украсила, собрала детей и мужа. Идеальная хозяйка.

Вечер прошел прекрасно, был атмосферным донельзя. Проводив довольных гостей, мы остались с мужем наедине, и я спросила: «Как тебе вечер? Ты доволен? Ведь все было красиво и вкусно?» Я искала похвалы.

Ответ Алексея меня, мягко говоря, удивил: «Милая, ты прекрасно приняла гостей, у нас красивый дом, чудесные дети благодаря тебе, но ведь твоя жизнь не заканчивается домом. Ты – это не только сковородки и дети. Этого ведь мало!»

Чего-чего?!

Я так стараюсь для дома и семьи, а он говорит «этого мало»? «Ты неблагодарный человек, милый!» – негодовала я тогда. Ведь у всех женщин в головах именно такая идеальная семейная картинка: чистый красивый дом, стол с первым, вторым блюдами и компотом, ухоженные счастливые детишки и довольный муж. А тут ожидание и реальность как-то резко не совпали. Точнее, моя идеальная картинка для Алексея не была идеальной.

Его слова засели в моей голове на неделю. Я думала, думала... Знаешь, вскоре я пришла к выводу, что муж прав... Черт возьми, ведь жизнь женщины не ограничивается семьей и хозяйством. Та, что ставит это в приоритет, прокладывает себе дорогу в никуда. Дети вырастут, мужья тоже могут уйти, а ты? Что ты будешь делать одна? КТО ТЫ без мужа и детей?

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.