



ШКОЛА  
ДЕВУШЕК  
НА ВЫДАНИЕ

ТАТИ  
САЛИМОВА

# ДЕВУШКА НА ВЫДАНИЕ

вредные  
советы



как создать  
отношения мечты



tati\_lar  
более 123К подписчиков

**Татьяна Евгеньевна Салимова**  
**Девушка на выданье.**  
**Как создать отношения**  
**мечты. Вредные советы**  
Серия «Школа девушек на  
выданье. Книги популярного  
блогера-эксперта в построении  
отношений Тати Салимовой»

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63990662](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63990662)*

*Девушка на выданье. Как создать отношения мечты. Вредные советы:*

*Эксмо; М.; 2021*

*ISBN 978-5-04-118209-0*

### **Аннотация**

Тати Салимова – психолог, основатель школы об осознанном создании семьи «Школа девушек на выданье», более 50 000 учениц из 56 стран.

Тати создала гармоничную семью по собственной системе знаний и помогла уже десяткам тысяч женщин. Искренне верит,

что вместе мы увеличиваем количество осознанно созданных семей.

Вредные советы – это советы наоборот, то, как делать не нужно, если хочешь счастливых отношений.

Отношения мечты начинаются с твоих отношений с СОБОЙ!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Благодарности	6
Предисловие	7
Вредный совет 1	14
Почему такая красивая и одна?	15
Страх будущего – иллюзия	29
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Татьяна Евгеньевна  
Салимова**

**Девушка на выданье.  
Как создать отношения  
мечты. Вредные советы**

© Салимова Т., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# Благодарности

Благодарю Высшие силы/Бога/Вселенную за ведение меня к написанию этой книги на протяжении десяти лет.

Благодарю своих родителей за жизнь и возможность творить, благодарю своего мужа за веру в меня, благодарю своих Учителей за знания и ощущение защиты, благодарю всех бывших мужчин за опыт и непосредственное участие в создании этой книги.

Благодарю себя за смелость и любовь к своему делу и благодарю тебя за то, что держишь в руках эту книгу.

Обнимаю.

Пусть эта книга станет твоими крыльями.



# Предисловие

Моя дорогая, ты держишь в руках мою воплощенную мечту – ту книгу, в которой я сама когда-то сильно нуждалась. Если бы я могла вернуться в прошлое и передать эту книгу самой себе в 16 лет, ты не представляешь, сколько наломанных дров осталось бы целыми! Как же так получилось, что в одной из самых важных сфер в жизни женщины мы остаемся необразованными? О построении отношений нам не рассказывают ни мамы, ни бабушки, ни школы, ни институты. Неудивительно, что, вступая в отношения наобум, как попало, мы получаем какой попало результат. И, судя по статистике разводов, приводит он в противоположную от счастливых и крепких семей сторону.

Всем сердцем верю, что чем раньше ты прочтешь эту книгу и *почувствуешь* ее на уровне сердца, тем бóльших ошибок в будущем сможешь избежать. Но! Даже если тебе далеко не 16, а за спиной пара неудачных браков, у тебя не меньше шансов создать здоровые гармоничные отношения. Моя книга вовсе не о том, как удачно или быстро выйти замуж. Она о **возвращении к самой себе**, тому наполняющему внутреннему состоянию, из которого ты сможешь создать **счастливый, долгосрочный и синергетичный союз** с женщиной, где  $1+1=11$ . Или даже  $1111$ , как говорит мой супруг.

Было ли у тебя так, что ты читаешь какие-то строки и чувствуешь озарение: «Обалдеть! Точно! Согласна! Да я же это когда-то знала!» – это явление называется **воспоминанием души** или по-другому анамнесис. Это означает, что к этим мыслям ты уже когда-то прикасалась и эти знания уже есть внутри тебя. Ты их просто вспомнила. Не удивляйся, если такое с тобой произойдет при чтении этой книги.

Все ответы УЖЕ есть в тебе. Моя задача напомнить тебе их через свой собственный опыт.

Все написанное здесь – выжимка моих исследований и **реализованных** знаний в области построения отношений за семь лет до встречи с будущим мужем. Эта система подкреплена опытом уже больше 50 тысяч участниц нашего проекта о создании счастливой семьи.

*Пожалуй, схема: глубоко изучать → фильтровать → внедрять в жизнь → делиться – наиболее точно отражает мою деятельность.*

В 16 лет начались мои духовные поиски и встреча с первыми книгами по психологии отношений. В 21 год, после тяжелого разрыва и штампа о разводе, я с новой силой погрузилась в изучение всевозможных современных и древних источников знаний о построении отношений и создании крепкой семьи.

*Если мне что-то интересно, я погружаюсь в эту тему с головой, пока не докопаюсь до сути, не проверю*



*все на собственном опыте и не получу результаты.*

Фильтром всей входящей информации было мое *сердце*, я интуитивно знала, что можно привнести в свою реальность, а что нет. Постоянно спрашивала себя: «А подходит это лично мне?» – и наблюдала за ощущениями внутри. Кстати, возьми на заметку этот прием при возникновении сомнений.

За свой счастливый незамужний период я сходила больше чем на 150 свиданий, на которых с любопытством применяла все изученное и раскрытое изнутри на практике. Я вела дневник, куда записывала, чему научил меня каждый мужчина. Большинство моих свиданий по общепринятым меркам можно считать неудачными: к счастью, далеко не все перезванивали мне после первой встречи. Но именно на таких свиданиях я обрела бесценный опыт, которым было бы преступлением не делиться.

От свидания к свиданию я все ближе знакомилась с самым важным человеком в моей жизни... С СОБОЙ. С собой обновленной и наконец-то верной себе и своим стандартам.

Всех незамужних девушек, соединившихся с собой, я с любовью называю **девушками на выданье**. Этот термин впервые пришел ко мне, когда после помолвки я начала писать статьи в своем блоге для девушек в поиске отношений. Меня настолько переполняло ощущение: «Вот это да! У меня получилось реализовать все то, что я столько лет изучала!» – что я просто не могла не делиться. Мне хотелось всему миру рассказать о том, как, вернувшись к себе, можно встре-

тить мужчину мечты и создать с ним счастливый синергетический союз!

Написав свою первую статью, мне нужно было придумать название хештегу в Инстаграм, по которому мои читательницы смогли бы отыскать все статьи на эту тему. Ответ пришел практически мгновенно: #tati\_девушкам\_на\_выданье. Сердце ликовало: это точно оно! «М-м-м, а классно звучит! Оставляю!» – так и прижилось. Сейчас под этим хештегом можно найти больше 500 моих статей. Через три месяца после свадьбы, когда я уже носила под сердцем нашего первого сына, родилась первая версия онлайн-курса для *девушек на выданье*, а затем этот термин переключался в само название нашего образовательного проекта.

Важно понимать, что у понятия **«девушка на выданье»** нет идеи быть непременно кому-то выданной.

*Девушка на выданье – это про состояние и знания. Состояние наслаждения от самой себя, своего счастливого незамужнего периода и знания о построении здоровых отношений, ведущих к гармоничной и крепкой семье. Ей может быть от 16 до 99. Неважен также багаж за плечами.*

У нас в проекте сформировалась целая концепция счастливой ДНВ, смысл которой я буду раскрывать на протяжении всей книги.

Моя система знаний о построении отношений **имеет**

**нравственную основу и строится на принципах любви, уважения и доброжелательности к человеку.** Также в моей картине мира присутствует Бог/Создатель/Творец или нечто Высшее, непознанное и бесконечно прекрасное, с чем мы все непрерывно связаны.

Когда я встретила мужа, у него случился разрыв шаблонов, он долго отходил от шока, потому что думал: таких женщин давно не существует. Я же была уверена, что наше первое свидание однозначно окажется последним...

Мы поженились через полгода после знакомства с ясным и полным осознанием своего верного выбора. И сегодня с каждым днем я чувствую, как наша любовь и бесконечное уважение друг к другу только возрастают. И это не случайность.

*Это следствие определенных причин, которые мы сами себе заложили в период свиданий до свадьбы.*

Когда мы создали семью, внутри меня возникло совершенно четкое ощущение поделиться всем накопленным и, главное, реализованным опытом. Даже наворотив гору ошибок в прошлом, возможно создать здоровые отношения и крепкую счастливую семью, используя **знания** и свою **интуицию**!

Выдыхай, я прекрасно помню, каково это:

- считать, что со штампом о разводе я никому не нужна;
- вздыхать у окна в ожидании звонка от «своей судьбы»,

которой на тебя наплевать;

- считать себя недостаточно красивой, женственной, умной и постоянно сравнивать себя с другими женщинами;
- соглашаться на самые дурацкие свидания, о которых без слез и смеха не вспомнишь;
- эмоционально привязываться к первому встречному и быстро сближаться;
- чувствовать себя недостойной цветов и ухаживаний;
- искать на каждом свидании мужа;
- ну и по классике жанра, бояться остаться одной с десятью котами и богатым негативным опытом в прошлом.

*Мой путь к себе, своим истинным стандартам и ценностям занял больше семи лет. Я утвердилась в себе, сблизилась с Богом в своем сердце, научилась выбирать мужчин и разумно строить отношения, закладывая прочный фундамент на будущее.*

Хорошая новость: твой путь может быть гораздо короче!

Название каждой главы – ироничный вредный совет, совет наоборот, который выполнять, разумеется, **не нужно**. А вот содержание глав – уже серьезная пища для размышления.

Наверняка ты знакома с книгой «Вредные советы» Г. Остера для непослушных детей. Так вот, когда я смотрю на типичные проблемы женщин, читаю письма с историями разводов и неудач в отношениях, меня нередко посещает мысль, что где-то в мире реально существует негласный сборник вредных советов для девушек. Только без пометки,

что советы вредные.

*Что уж там, я и сама делала все в точности до наоборот за неимением знаний и положительного опыта в построении здоровых, гармоничных отношений.*

Наверняка и в твоей жизни тоже были советы, прислушавшись к которым, становилось только хуже. На основе собственных исследований за три года работы с женщинами я собрала самые вредные советы по теме построения отношений. Именно эти вредные советы, как правило, ведут в прямо противоположную сторону от счастливых и долгосрочных отношений, которые мы все хотим в своей жизни.

Пусть все, что ты прочтешь здесь, станет для тебя **твоим чистым листом** для **твоего собственного опыта** в будущем.

Прямо сейчас в твоей жизни происходит что-то очень важное.

Возможно, эту книгу ты сама послала себе из пространства, где нет времени, чтобы ты приблизилась к пути своей души.

С любовью, Тати.

## **Вредный совет 1**

**Вспомни, что без мужчины ты не  
полноценна, а одной быть стыдно**



# Почему такая красивая и одна?

Согласись, если бы существовала премия за самый дурацкий вопрос незамужним девушкам, она определенно досталась бы этому! Мол, такая умная, красивая, женственная – и одна! Как так? Непорядок! Как будто это взаимоисключающие вещи. Ну, правда! Какая взаимосвязь между тем, что ты одна, и тем, какая красивая?

Все дело в закоснелом стереотипе: если ты в отношениях – с тобой все в порядке, а вот если одна – с тобой непременно что-то не так. Намек, что стоит задуматься. Ну не может быть, чтобы у такой красотки никого не было! Наверняка скверный характер... Сама постановка вопроса заставляет оправдываться. Действительно, начинаешь думать: «Блин, а почему я одна-то? Господи, что со мной не так? Наверное, я недостаточно прокачана, как женщина? Все вокруг в отношениях, а я одна!»

Если эти мысли тебе знакомы, отлично! Потому как этот неприятный вопрос – отличный тест на самооценку. Начиная оправдываться и искать изъяны в себе – с самооценкой беда. Если вопрос показался абсурдным – все замечательно. Запомни, пожалуйста:

*Для того чтобы чувствовать себя абсолютно счастливой, полноценной, наполненной, тебе нужен всего один-единственный человек в этом мире. Это ты*

*сама!*

Я ощутила это на 100 % до встречи со своим будущим мужем.

*До этой встречи мне нужно было встретиться только с собой. И именно это меня осчастливило, наполнило и подарило внутреннее спокойствие. А именно спокойствие в сердце – показатель того, что желаемое уже совсем близко.*

Или вот еще из любимых стереотипов: «Рядом с женственной женщиной всегда будет мужественный мужчина! А у тебя никого...» – намек, что твоя женственность автоматически под вопросом, коли самца рядом нет. Тоже абсурд, несмотря на то что утверждение звучит вполне себе убедительно. Зерно истины есть, но вытекающие выводы в корне неверны. Если рядом с тобой ПОКА никого нет, это не означает ровным счетом ни-че-го. Это также не означает, что все твои развитые женские качества тебе приснились, а в действительности ты не такая.

Единственное, что это может означать, так это то, что Вселенная пока не подготовила достойного мужчину для тебя обновленной.

*Для того чтобы просто быть в отношениях с каким попало мужчиной, специально ничего не нужно делать. (Наоборот, порой нужно потрудиться, дабы случайно не угодить в омут с головой непонятно с кем.) А вот для того, чтобы быть в счастливых отношениях с*



*самым достойным и лучшим для тебя избранником (которого ты сама себе выберешь), нужно приложить определенные усилия.*

Чувствуешь разницу?

Девушкам, любящим грустить по поводу отсутствия в их жизни мужчины, я всегда говорю:

*То драгоценное время, пока ты одна – есть не что иное, как самое настоящее благо!*

Почему? Да потому что можно кардинально изменить себя и свою жизнь к лучшему. В этот период многие сетуют на судьбу и уходят в депрессию, совершенно не понимая, что ощущение счастья – это осознанный выбор. Я тебе докажу, что быть одной – это невероятно круто!

**Итак, пока ты не замужем:**

1) **ты предоставлена себе любимой 24/7!** У тебя просто вагон времени НА СЕБЯ РОДНУЮ. Никаких обязанностей, куда захотела – туда пошла, съездила, слетала. Пока твои одноклассницы второй час укладывают детей на ночь, ты можешь пойти куда твоей душе угодно, и тебе не нужно никого об этом ставить в известность Ты предоставлена сама себе целиком и полностью. Как никогда, пожалуй. Ты ответственна ЗА СЕБЯ ОДНУ, и на этом все!

2) **ты можешь сколько угодно:** заниматься саморазвитием, реализовывать/искать себя в разных видах деятельности, творчества без ограничений и просто КАЙФОВАТЬ от бытия и искрометного романа с собой!

**3) ИМЕННО СЕЙЧАС лучшее время, чтобы:** проработать детские травмы, обиды, установки и самой заложить себе **НОВОЕ МЫШЛЕНИЕ**, все необходимые стандарты и ценности, осознать, какого мужчину хочешь видеть рядом с собой, и обрести навык построения счастливых отношений.

Поверь, если бы даже один этот пункт выполнило большинство людей перед вступлением в брак, количество разводов бы сократилось;

**4) ты можешь принимать ухаживания разных мужчин!** Бегать по свиданиям, купаться во внимании мужчин, свободно говорить о своих желаниях и стандартах и легко очаровывать. Просто тем, какая ты есть! Представляешь? Просто принимая ухаживания, ты расцветаешь, как сладкий ароматный цветок!

*Абсолютно каждый период жизни женщин уникален и прекрасен по-своему. Сейчас я обожаю укладывать малыша, быть рядом с мужем, исполнять свои роли жены и мамы. Но я ничуть не меньше кайфовала и от периода девушки на выданье. Это кардинально разные вкусы, ощущения и состояния. Это как левэл-ап для тебя. Вуаля – и новая площадка для роста!*

Моя хорошая, ты сейчас находишься перед ответственным поворотом своей судьбы. И именно от твоих действий зависит твое будущее.

**Ты, безусловно, в силах сама сотворить свою**

**реальность!**

Да, возможно, просто не пришло твое время, и твой будущий самый прекрасный во всех смыслах мужчина уже спешит к тебе на всех парах. Но если он конкретно так запаздывает без объяснений, может быть, ты упустила кое-что важное? Как думаешь, что в женщине самое привлекательное, без чего все остальное не будет иметь особого смысла?

Ты замечала, как самых обычных женщин, без выдающихся внешних данных, мужа всю жизнь на руках носят или толпа поклонников под окном караулит? Я всегда удивлялась, в чем их секрет. Примерно за два года до встречи с будущим мужем где-то внутри я четко осознала:

*самая привлекательная женщина в глазах мужчин – это та, которая обладает женской наполненностью, ресурсностью, расслабленностью и особым женским состоянием.*

После этого инсайта внутри будто что-то распаковалось, и я вспомнила, что обладаю всем этим уже сейчас. Как и ты.

И дело даже не в том, что это *женское состояние* привлекательно для мужчин. Самый главный секрет в том, что, когда женщина становится наполненной, *встречается с собой*, она находит внутренний источник счастья В СЕБЕ. Не в мужчинах, детях, работе или где-то еще вовне. А именно внутри себя. Главное ресурсное состояние женщина находит в уединении.

Если бы все женщины мира знали, что они *изначально об-*

ладают всем необходимым для счастья, мир стал бы светлее, точно. А нездоровых отношений, приводящих к страданиям, — меньше.

И только из этого состояния изобилия возможен гармоничный и синергетический союз с таким же зрелым и целостным мужчиной.

**Путь через женскую наполненность** в любом случае приводит к успеху:

- 1) счастливой жизни самой с собой, потому что для счастья у тебя есть абсолютно все ресурсы;
- 2) здоровым отношениям с мужчиной в будущем, созданным из состояния *изобилия*.

Нина, одна из выпускниц нашей школы, делится, что познакомилась со своим женихом и построила с ним счастливые отношения именно тогда, когда научилась *наполнять себя счастьем* и пребывать в женском состоянии.

*«...Я думала, все случится само собой: принц и отношения. Была нервной и вечно уставшей. После знакомства с Тати и обучения в ее школе я научилась наполняться и светиться от счастья, наслаждаться своей жизнью, общаться с мужчинами без завышенных ожиданий. Я почувствовала себя женственной, спокойной, легкой и невероятно красивой. Это внутреннее состояние стали зеркалить окружающие мужчины. Руководитель, с которым были напряженные отношения, стал открывать дверцу машины, а малознакомые мужчины даже на*

*работе дарить цветы...»*

Несмотря на то что тема *женской наполненности* требует отдельной книги, я приготовила для тебя **специальную настройку**, после которой ты сможешь ощутить себя более наполненной и счастливой уже сейчас.

Сделай глубокий вдох, затем медленный выдох, закрой на минутку глаза и внутри улыбнись самой себе. Теперь открывай глаза и **почувствуй** текст ниже, он предназначен для медленного **погружения** в определенное состояние.

*Глаза наполненной женщины излучают тепло, лицо расслаблено, открыто, а губы расплываются в приятной улыбке. Она спокойна глубоко внутри, любима собой и Творцом.*

*Она ощущает свою безграничную силу и спокойна за свое будущее. Она светится счастьем и внутренней радостью жить.*

*Она умеет наслаждаться собой и всем происходящим вокруг.*

*Ее атмосфера умиротворяет и погружает в блаженство.*

*Она построила отношения в первую очередь с собой. И эти отношения приносят ей бесконечное счастье. Она целостна и самодостаточна. Для счастья ей ДОСТАТОЧНО самой себя.*

*Она умеет доверять Жизни, у нее нет страхов.*

*Она уверена, что все в ее жизни будет космически прекрасно. А как иначе? В ее реальности просто нет*

*других вариантов.*

Ну, как? Получилось? Кстати, ты знала, что именно твое внутреннее спокойствие, наполненность, расслабленность и уверенность (в себе и счастливом будущем) дают тебе **красоту** на физическом уровне! Внешнее – отражение внутреннего.

*Стать самостоятельно счастливой – первая задача и отправная точка всех удивительных событий в жизни девушки на выданье.*

Если принц задержался где-то в пути, задача принцессы – осчастливить саму себя! Да так, чтобы количество мыслей о принце стремилось к нулю.

Настроение настоящей принцессы или той самой *девушки на выданье* заключается в следующем: **она счастлива и искренне благодарна Жизни за все, что у нее есть сейчас**. Но при этом она также желает семью. Как она желает?

Легко и спокойно. Без ожиданий и завышенной важности. У нее нет идеи скорее выйти замуж. Она знает, что непременно там окажется. Это не вопрос. Есть задача *подготовить себя* к осознанному созданию семьи. А также задача выбора самого достойного претендента на роль ее избранника.

Да, она хочет быть замужем за лучшим для нее мужчиной. Это нормально. Но сейчас ей превосходно и так! Когда на горизонте нет даже намек на белого коня. Ей прекрасно без детей, мужа и вообще без кого-либо. Ей достаточно себя.

Отсюда и слово *самодостаточность*. Она целостна. Она на связи со своим Источником счастья внутри. В ее сердце. Она убеждена, что все произойдет в наилучшее для этого время.

Наверняка у тебя возник вопрос: «Постой, а если я сама стану счастливой, зачем тогда мне мужчина?» – не буду томить тебя долгими подводками, держи мой ответ:

*мужчина нужен тебе для того, чтобы увеличить  
ваше счастье в геометрической прогрессии.*

Это как раз та самая история, когда  $1+1=111$ . Подробнее об этом далее в следующих главах. Когда это возможно? Только при **союзе двух зрелых, целостных личностей**.

Еще раз. Вопросы «Зачем мне, такой счастливой, мужчина?» не возникает, когда есть понимание двух фундаментальных вещей:

- 1) источник счастья не может быть в мужчине;
- 2) мужчина нужен для сотворчества.

Простая и очевидная до невозможности истина: счастье не где-то вовне – в муже, детях или работе, а просто ВНУТРИ. Это то, что превосходно генерируется прямо из самой себя. Да, так просто. И никакой Саша, Вася, Коля... [подставить имя твоего бывшего] вообще не имеют к этому отношения! Ну, разве что косвенное. У нас внутри бесконечность. Целый океан. И он существует вне зависимости от мужчин. И других внешних факторов. Наверное, это стало моим фундаментальным и отпавшим осознанием до встречи с будущим мужем.

*Когда две счастливые и цельные (!) личности встречаются, именно тогда создаются самые здоровые отношения, а потом и крепкие семьи.*

Этим людям великолепно и так, по отдельности, им не нужна «половинка», чтобы почувствовать себя полноценными, но объединившись, в сумме они генерируют столько счастья и созидательной энергии, что хватает на несколько поколений вперед и назад.

Кто же нам в головы вбил идею о том, что для счастья необходимо наличие мужчины рядом? Тебе знаком этот популярный сценарий? Сидишь грустишь, ждешь спасителя → спаситель прибывает → заполняет собой зияющую пустоту внутри → и жили они долго и счастливо... В чем подвох? Да в продолжении! Мужчина – центр нашей вселенной и единственный источник счастья. Перекрыть источник – и мы снова несчастны.

*Это отношения зависимости, где наше самоощущение целиком и полностью зависит от другого человека.*

Как такое возможно вообще? Получается, никакой личной ответственности за свое же состояние внутри? Это же безрассудно. Такие отношения мало отличаются от наркозависимости. Грустно, что часто, не успевая восстановиться после предыдущих отношений, не устроив свою жизнь и не найдя той самой внутренней опоры, мы прыгаем в новые от-



ношения, которые неизбежно приводят к разочарованиям. И так часто дальше по кругу.

Увы, замужество не сделает тебя счастливой, если ты не научилась быть счастливой самостоятельно. Беспричинно и независимо от наличия мужчины рядом. Хотя причина для счастья как раз таки есть – это ТЫ! И твоя реальность, которую ты создаешь.

*Без внутренней опоры, любви в своем сердце к себе, чувствования своей божественной природы и самодостаточности, тебя ничто не способно сделать по-настоящему счастливой!*

В замужестве можно только преумножить своё внутреннее счастье. Дело в том, что ощущение внутренней пустоты внутри никуда не денется после замужества. Почувствовать себя полноценной ты можешь и без мужчины, став не половинкой, а ЦЕЛОЙ.

*Только став ЦЕЛОСТНОЙ и самостоятельно заполнив внутреннюю пустоту любовью, исцелив себя, можно рассчитывать на гармоничные отношения в паре. В противном случае это будет зависимость.*

Ты знала, что все песни и клипы на YouTube о любви, которые ты слышишь, в 99 %, по сути, об отношениях зависимости? О союзе двух незрелых людей. Неудивительно, откуда в нас эти сценарии.

Настоящая любовь не имеет ничего общего с

отношениями зависимости.

**Концепция превращения несчастной девушки в счастливую с помощью принца имеет в своей основе несколько убеждений:**

1) одинокая = несчастная. Если без мужчины, значит, неполноценна. Почувствовать себя счастливой можно только рядом со второй половинкой, иначе нет шансов;

2) счастье – что-то, приходящее ИЗВНЕ, внешние факторы: деньги, дом, муж, дети, работа. Думаю, не нужно говорить о том, как эти убеждения находят отражение в нашей жизни.

**Хорошая новость в том, что их с успехом можно заменить на альтернативные:**

1) **я могу быть счастливой сама по себе.** И я знаю, что это абсолютно естественно. Для ощущения себя счастливой мне нужен только один человек в этом мире – И ЭТО Я САМА;

2) **я счастлива одна (еще сотню лет так проживу), но хочу стать еще счастливее в союзе с мужчиной.**

*Ведь счастье – это сугубо наша личная ответственность, и перекладывать ее на кого-то другого – история далеко не про зрелость.*

Только научившись добывать счастье самостоятельно, возможно построить отношения из позиции изобилия, а не дефицита. Мы должны быть сыты, не голодны. Несчастливая женщина не вдохновляет на подвиги, не вызывает желания

заполучить ее, тогда как в теплых лучах счастливой хочется греться всегда! Именно счастливая, лучезарная женщина притягивает в свою жизнь наилучшие события своим внутренним состоянием.

Фраза для осознания и прочувствования:

**Я АБСОЛЮТНО ЦЕЛОСТНА И СЧАСТЛИВА ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ.**

Я знаю чудесную девушку Риту, которая еще несколько лет назад искала счастья не в себе, а в мужчинах. Она признается, что как-то от отчаяния специально оставила сережку в машине у парня, по которому сходила с ума. Знаешь, для чего? Чтобы непременно с ним еще раз увидеться. Она спускала ему с рук любое недостойное поведение: он мог спокойно взять ее смартфон и начать при ней рыться в ее личных переписках, задавая вопросы. Рита молчала. Потому что боялась остаться одна. Она всеми силами пыталась заслужить любовь человека, которому на нее, по сути, было наплевать. Почему так происходит?

*Пустоту в нашем сердце мы пытаемся заполнить не любовью к себе, а мужчиной. Используя его в качестве пластыря. Но мужчина-пластырь не исцеляет наше сердце, а оказывает лишь временный эффект. Убрать мужчину-пластыря из нашей жизни – и мы снова несчастны. В своем дефиците любви.*

Только направив **фокус своего внимания** не на мужчин, а **на себя**, спустя время после трансформации, ей уда-

лось **наполнить себя любовью**. Стать тотально счастливой без наличия мужчины рядом. Когда Рита стала по-настоящему светиться и кайфовать от себя, она познакомилась с будущим мужем – мужчиной, обладающим благородством и внутренней силой. Именно с ним, имея знания, она смогла выстроить здоровые отношения с самого начала мудро и грамотно. Она признается, что сейчас она именно в таких отношениях, о которых всегда мечтала.

*Мужское мнение: мысли моего супруга.*

– Любимый, а каким был твой главный критерий при выборе спутницы жизни?

– Если выделить самое главное, то, пожалуй, это ее влюбленность в жизнь, счастливые глаза, живость, что ли. Вот это вот все как можно назвать?

– Внутреннее состояние счастья?

– Точно! Мне было важно, чтобы с девушкой было приятно находиться рядом, видеть на лице ее радость и любовь к жизни. Если я знакомился в Сети, я никогда не заводил общение с девушкой без улыбки на фотографии.

# Страх будущего – иллюзия

Мы так устроены, что беспокойство о будущем не одолевает нас, пожалуй, только когда мы спим. Надо признаться, мы патологически боимся неизвестности. Любое «а вдруг» – и наш ум уже нарисовал тысячу страшных картин, где мы умираем от одиночества или голодной смерти. Причем делает он это мастерски, выбирая из худших вариантов самые красочные и абсурдные. Я хорошо помню все эти беспокойства о завтрашнем дне. Среди этих страхов есть непревзойденные лидеры:

- «Вдруг я останусь одна?»
- «А вдруг умру с голоду?»
- «Вдруг мне не хватит на жизнь?»
- «Как я проживу без пенсии? Я должна где-то официально работать!»
- «Вдруг будущий муж уйдет от меня?»

На самом деле все эти страхи не имеют ничего общего с реальностью и, честно говоря, отдают шизофренией.

*Если разобраться, страх будущего – это иллюзия: по сути, мы боимся того, чего нет. Будущее еще не наступило, а мы уже беспокоимся!*

Разве это не странно? Страх не существует в нашем сознании, когда есть **внутреннее спокойствие**.

Давай разберем **два сильнейших страха незамужней**

девушки.

## 1. Страх остаться одной.

Вытекает из убеждения, что одной быть плохо. Сюда же неумение быть счастливой самостоятельно. Кстати, обрадую. Одиночество длиною в жизнь для большинства женщин не предусмотрено божественным планом. Выдыхай! Даже если очень захотеть, совсем одной остаться практически нереально. Ты спросишь почему?

*Потому что именно рядом с партнером происходит наш быстрый духовный и личностный рост. А потому сама Жизнь постоянно направляет нам тех или иных мужчин для улучшения самих себя.*

Сложность порой в том, чтобы не очутиться в непонятных отношениях с кем попало. А вот остаться совсем одной – скорее, привилегия, и лучше на нее не рассчитывать. В 90 % случаев, если мы родились женщинами, у нас будут отношения. У нас будет семья. Если мы ее захотим. Можно убедить-ся в этом, просто раздевшись, посмотрев на себя в зеркало. Мы продолжаем род, а следовательно, логично, что рядом природа предполагает мужчину.

Ты знаешь, со страхом остаться одной ко мне приходят большинство женщин. Но когда они обретают в своем сердце доверие к Богу, утверждают в глубоком спокойствии, страх одиночества у них исчезает сам, представляешь? Так случилось и со мной. В какой-то момент пришло осознание, что **одиночество – иллюзия. Мы же никогда не одни!**

## **А значит, и бояться абсолютно нечего.**

*Когда я доверилась Высшему, стала самостоятельно счастливой и целостной, я победила страх остаться одной. Знала: я никогда не одна. Я под защитой Творца и своих ангелов. У меня есть самый дорогой и близкий мне человек, с которым всегда хорошо — это я сама.*

Марию с трехлетним ребенком бросил муж, когда ей исполнилось 34. Она пришла к нам с сильным страхом одиночества и голодной смерти, несмотря на то что неплохо зарабатывала. Когда ей удалось проработать этот страх и выйти в доверие, она рассказала, как все в ее жизни стало меняться. Мария стала чувствовать себя вновь привлекательной, ей удалось внутренне расслабиться и выдохнуть. Она поняла, что ее привлекательность напрямую зависит от состояния расслабленности, которое сильно отражается и на ее лице. Мужчины вокруг стали галантными, и сейчас ее жизнь полна удивительных свиданий.

### **2. Страх умереть с голоду.**

Давай честно ответим себе, разве хоть раз было так, чтобы реально совсем было нечего есть? Совсем-совсем? У меня нет! Знаешь, что помогло мне побороть этот страх? Слоны! Казалось бы, при чем здесь эти животные? А при том! Даже слону по судьбе положено полтонны пищи в день. Просто так, положено и все. Представляешь? Неужели Вселенная заботится о нас меньше, чем о слонах? С какой радости?

При этом у слонов нет стабильной работы, зарплаты и, что-то мне подсказывает, вряд ли будет пенсия. Поэтому! Если мы живем в мирное время, еда у нас будет ВСЕГДА. Можно не беспокоиться. Надеюсь, у тебя сейчас отлегло.

У меня есть подруга, которая одна с новорожденным ребенком прожила целый месяц на 15 рублей. Она делится, что для нее это был удивительный урок тотального доверия Жизни. Именно тогда она стала замечать, с какой же любовью мир заботится о нас ежесекундно. Поддержка приходила с разных сторон неожиданным образом: то где-то на антресолях находились давно забытые запасы еды, то друзья, приходя в гости, внезапно приносили пакеты с продуктами... В общем, свои 15 рублей она так и не истратила. Кроме того, именно после этого кризиса у нее пошел быстрый и мощный финансовый рост.

Хорошо, с лидерами страхов разобрались. Остался еще один, похожий на смерть от голода, – **страх остаться без денег**. Предположим, мы еще только в поиске своего предназначения, наше хобби не приносит достойного дохода, а нелюбимая работа забирает ресурс. Что делать? Для начала найти временный компромиссный вариант трудоустройства, где ты не будешь работать на износ. Одновременно продолжать исследовать саму себя, свои таланты и находить им применение. Твой ориентир – то дело, от которого горят глаза, а в сердце становится тепло. Поищи ответ на интересный вопрос: «Чем бы ты занималась в своей жизни, если бы обла-



дала всеми благами мира?»

*И самый важный пункт в борьбе со страхом: научиться доверять Богу или Вселенной, неважно, как мы называем это. Страшно прыгнуть с обрыва в неизвестность, но когда непоколебимо веришь в то, что тебя поймут, это сделать легче.*

А еще мне помогала мысль: то, что нам положено, мы все равно получим. Даже если не будем прилагать для этого сверхусилия. Сюда относятся как минимум еда и крыша над головой. А чтобы получить больше, разумеется, нужно предпринимать еще какие-то действия.

**Если наша деятельность приносит миру благо, мы никогда не будем нуждаться – мое следующее небольшое открытие.**

Знаешь, до замужества я была фотографом-фрилансером, и в моей жизни были моменты, когда на карте оставалась одна тысяча рублей. Сейчас расскажу.

В 18 лет я переехала учиться в чужой город, где не было ни родственников, ни друзей. Первый год я жила в общежитии, а родительских денег хватало строго на еду. На первом курсе я серьезно увлеклась пленочной фотографией на старый «Зенит-ЕТ», к которому я приобрела советский мануальный портретный объектив «Юпитер 37-А». Я много снимала бесплатно, потом мои первые фотосессии стоили уже около 500 рублей. Из этой суммы половина уходила на расходный материал, но даже при таком раскладе мне казалось это нере-

ально крутым! На втором курсе я стала снимать крохотную квартиру, точнее, делить ее с несколькими девочками. Помню, как впервые в 2011 году купила себе пальто своей мечты аж за семь тысяч рублей! Спустив почти все до копейки. Но как же я кайфовала всю осень!

За свой незамужний период я сменила четыре съемные квартиры и часто была на грани возвращения в родной город. Когда оставалась одна тысяча рублей на карте, я понимала, прикинув будущее, что есть два варианта: 1) расплакаться; 2) обрадоваться, что НА СЕГОДНЯ у меня ЦЕЛАЯ ТЫСЯЧА РУБЛЕЙ! А это немало! На сегодня хватит и на кафе, и на такси, и еще останется! А что будет завтра, я по факту не знаю, и это не важно. Завтра будет завтра, важно, что на сегодня я богата.

Я не призываю поступать аналогично, но именно эта философия помогла мне не унывать и тратить на уютные завтраки в кофейнях последние деньги. Безумство? Возможно! Но именно МНЕ помогало! Буквально сразу на следующий день мне переводили предоплаты за фотосессии, которыми я занималась.

# 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.