



Привет, Богиня! Как думаешь, почему эта книга попала тебе в руки? Почему именно она? Почему именно это название зацепило взгляд и заставило взять с полки очередное «пособие по достижению счастья»? Скажешь — случайность? Ну уж нет! Давай договоримся сразу, что слово «случайность» мы исключим из своего лексикона. Потому что ничего случайного нет, иначе миром было бы невозможно управлять. А мир все-таки управляем. Даже современные ученые пришли к выводу, что существует неведомая сила, которая контролирует все, что происходит во Вселенной.

Ты взяла эту книгу не случайно. Пришла пора изменить жизнь, настало время отказаться от старых установок и примерить обновку под названием «гармония». Ты готова узнать, где живет любовь? Тогда в путь!

Отправимся в путешествие по неизведанным уголкам собственной души, чтобы разыскать то самое, заветное местечко, где спряталась, ожидая звездного часа, Ее Величество Любовь. Что? Не согласна? Думаешь, чтобы испытать любовь, нужен непременно объект влюбленности, тот самый принц? А ты слыхала о законе, оставленном нам просветленным Гермесом? «Что вверху — то и внизу, что внутри — то и снаружи»... А «Полюби ближнего своего *как самого себя*»? Все слышали эти слова, но мало кто задумывался над их значением. Попробуй сделать это сейчас.

Искать любовь будем внутри. Полюби себя сама, а остальные подтянутся!

Многие, когда я начинаю говорить о любви, отвечают со знанием дела. «Уж кто-кто... а я-то себя люблю... — говорят они, — ни в чем себе не отказываю». Или: «Я так его любила, от всего ради него отказалась, а он меня бросил» (варианты — забыл о дне свадьбы, украл шубу и скрылся, женился на другой и так далее). А потом идут рассуждения о единственных на всю жизнь половинках, а также о том, как невероятно трудно найти свою любовь...

Понятие «любовь» в нашем мире может означать все что угодно. Потакание своим и чужим слабостям, жалость, секс, прогулки при



луне, стихи у памятника Пушкину и даже... мордобой (бьет — значит любит!). Только все это, на мой взгляд, имеет весьма посредственное отношение к любви. Любовь — не отношения между людьми, вернее, это не вся любовь, а всего лишь одно из ее проявлений. Нас приучили считать любовью только романтические и родственные отношения. Однако это понятие намного шире и касается не только человеческой природы.

Давай определимся сразу, чтобы не было недоразумений. Понятие любви есть в Библии. «Бог есть любовь» — вот что там сказано. Следовательно, любовь — тот самый Святой Дух, что присутствует во всем живом, что нас окружает. Любовь — всюду. Без любви не цветет сирень, не рождаются дети, не падает снег, не светит солнце. Любовь (Бог) заставляет жизнь быть жизнью. Каждое Его творение наполнено любовью. Она — движущая сила Вселенной. Когда ты влюбляешься и тебя охватывает то самое, миллион раз описанное в стихах чувство — оно означает только одно. В тебе проснулся Бог. Ты стала едина с миром. Именно от этого, а вовсе не от прекрасных глаз твоего избранника, так приятно замирает сердце, именно от этого ты становишься моложе и красивее. И гормоны в кровь выбрасываются поэтому — чтобы тело соответствовало состоянию духа. А не наоборот, как учит нас биология, превращая нас, существ божественного происхождения, в роботов, которые просто реагируют на гормоны. Если бы это было так, давно существовала бы «таблетка любви». Однако загадка любви до сих пор не разгадана. Максимум, к чему могут прийти ученые — это вызывать реакции тела. Реакции духа материи не подвластны... К сожалению, человечеству навязана мысль, что мы не властны над этим прекрасным чувством. Оно якобы приходит само и уходит само. И вообще, у нас в жизни все происходит как-то само собой. Странно, не правда ли? Вроде бы мы разумные создания, цари природы, а плывем по течению, сложив лапки, и ждем, когда же нас посетит (если соизволит) та самая, еще и единственная в жизни (!), любовь. На самом деле мы можем жить в любви всегда! Достаточно просто любить себя и этот мир. Звучит странно, я понимаю, но раз уж ты читаешь эти строки, может, тебе будет интересно узнать, каково это — находиться в постоянном единении с любовью.

Роза, раскрывая бутон, любит себя такой, какая она есть. Роза не мечтает стать кем-то другим, не думает о том, что ее цветок не столь пышен, как на соседской даче, она просто живет, цветет и дарит ра-



дость тем, кто ее видит. Медведь в лесу не мечтает быть оленем, он живет и радуется медвежьей шкуре. Дельфин выпрыгивает из воды навстречу солнцу, и ему не приходит в голову, что лучше было бы родиться тигром и лежать сейчас в джунглях. Он живет и принимает этот мир как есть. И знаешь что? Ни у дельфинов, ни у медведей, ни тем более у роз не замечено депрессий! Ну... если, конечно, человек не вмешается — отдельные экземпляры гомо сапиенс могут довести до белого каления даже тюленя.

Ты скажешь — это все неразумные животные и растения, как их можно сравнивать с нами?! Давай на минуточку представим, что сравнить все-таки можно, и более того, сравним тебя, к примеру, с розой. Только представь себе, как это здорово — *всегда* быть довольной жизнью, независимо от погоды, настроения садовника, направления ветра и прочих факторов. Просто жить, цвести, радоваться тому, что ты роза... Разве это не лучше, чем всю жизнь страдать от того, что ты не родилась Клаудией Шиффер, что у тебя мозги не как у Каспарова, что зарплата меньше, чем у Абрамовича, и живешь ты в халупе, а сосед слушает идиотскую музыку...

Нам с детства внушали, что счастье надо заслужить, что сначала надо закончить школу-институт-магистратуру, выйти на пенсию, а потом уже будет счастье. Если доживешь, конечно. Мы писали сочинения на тему «Что такое счастье» и мечтали, что «он придет, этот светлый час». Оставим в стороне причины столь неразумного воспитания, выгодного государству. Готова ли ты услышать истину, которая разрушит твои представления о счастье? Если нет — закрой книгу и можешь дальше заниматься поисками эфемерной фортуны. Это будет твое решение. А если готова, то просто знай:

*Счастье — это выбор человека.*

Помнишь, Козьма Прутков говорил: «Хочешь быть счастливым — будь им»? Это мудрая мысль почему-то всегда подавалась как... юмор. А ведь это серьезно! Если хочешь быть счастливой — просто выбери быть счастливой! Просто — будь счастлива! От того, что живешь, от того, что дышишь, что у тебя есть близкие, что этот мир прекрасен, наконец! Каждый день в мире можно найти что-то, что сделает тебя счастливой. Это нелегко на первых порах. Нас же приучили, что счастье — это что-то грандиозное... допустим, выи-



---

Глория Мур. Полюби себя сама, остальные подтянутся

грать в лотерею миллион — вот это да! Или замуж за олигарха — вот оно, счастье! А счастье живет рядом с нами каждый день. Молча улыбается, бежит навстречу, а мы его не видим... Его надо научиться замечать. Оно — в улыбке малыша из коляски на улице, в падении лепестков каштана тебе под ноги, в пении птиц поутру под окнами, в ярком солнышке, в глазах мамы, в запахе свежеспеченного хлеба у магазина... Выбери чувствовать себя счастливой! Это все, что нужно!

Конечно, сначала будет трудновато. Ты наверняка привыкла замечать плохое и не обращать внимание на хорошее (особенно на мелочи). Но постепенно ты научишься.



## ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ. КРИТИКА И ОДОБРЕНИЕ

Слово, как известно, грозное оружие. Им и убить можно. Критическим словом, разумеется. Достаточно поглядеть на то, что происходит с политиками или звездами под градом критики. Что уж говорить о нас, простых смертных... Нам не нужно, чтобы о нас писали разгромные статьи в газетах. Достаточно просто вскользь брошенной фразы мужа, коллеги, да просто прохожего... И мы впадаем в отчаяние из-за того, что кто-то подумал или сказал о нас плохо...

Почему большинство людей так болезненно воспринимают критические замечания в свой адрес? Скажешь, чего тут непонятного — кому приятно, когда его ругают? Так, да не так. Некоторым критика — как с гуся вода. Да ты наверняка таких знаешь! Их особенно сильно критикуют — за «бессовестность». ☺ У нас все поставлено с ног на голову! Человек, не реагирующий на ругань, считается либо ненормальным, либо бесстыжим. Плохим, одним словом. А, собственно, почему? Потому что критика — оружие массового поражения. Бояться ее надо всем. А иначе она перестанет быть оружием массового поражения. ☺ Что тогда делать устоям общества?! «Устои» общества, даже если они в корне античеловеческие, сохраняются... так спокойнее, привычнее...

Учить бояться критики начинают в детстве. Метод кнута и пряника применяется повсеместно, это неписанный закон воспитания всего живого. Даже собаки боятся критики! Попробуй накричать на собаку. Если собака твоя — она прижмет уши, поползет к тебе, заглядывая в глаза... ожидая отмены «приговора». Чужая собака может зарычать и даже укусить. Большинство людей в этом отношении не отличаются от собак. Услышав критику, они реагируют привычным образом. «Свои» начинают выпрашивать «пряник», а «чужие» кидаются в оборону. А знаешь, что сделает кошка в ответ на твою ругань? Сядет к тебе спиной и сделает вид, что знать тебя не знает. Потому что кошки — существа влюбленные в самих себя совершенно, их не волнуют чужие мнения! ☺



Но про кошек и собак я, конечно, шучу. Хотя в каждой шутке... сама знаешь.

У критики есть оборотная сторона, как у любой вещи в нашем дуальном мире. Эта сторона — одобрение. И еще неизвестно, какое оружие массового поражения сознания сильнее — кнут или пряник. Ведь за одобрение иной может горы своротить. Одобрение — единственная вещь, которой жаждут буквально все. Даже те, кто критики не боится. Услышав заветные «хороший мальчик» или «хорошая девочка», человек разве что не взлетает от счастья. Некоторые готовы выпрашивать одобрение всеми возможными способами. Особенно после критики.

Почему так происходит? Что делает нас зависимыми от похвал и критики? Ты, наверное, и сама можешь ответить на этот вопрос. Нелюбовь к себе. Вот что делает нас уязвимыми. Конечно, общество, основанное на двух столпах — кнуте и прянике — ни в коем случае не может допустить, чтобы люди полюбили себя как есть. Ведь тогда нами невозможно будет управлять. Никому и дела не будет до того, что думает про Марьиванну Христофор Бонифатич... Каждый станет понимать свою уникальность и ценность. Пропадет «здоровая» конкуренция, исчезнет стремление человека завоевать одобрение или избежать критики... Но бог с ним, с обществом! В конце концов, если оно живет по этим законам, значит, так нужно. Ведь ничто в мире не случайно. У нас с тобой есть выбор — жить как прежде или скинуть оковы, наложенные в детстве. Вырваться, вдохнуть полной грудью воздух настоящей свободы и независимости. Ведь в этом мире существует только то, что находится у тебя внутри. Освободившись от зависимости кнута и пряника, ты навсегда станешь свободной, перестанешь зависеть от того, что о тебе подумают или будут говорить... Заманчиво, правда? Думаешь, невозможно? Еще как возможно!

Бывает так, что окружающие люди высказывают недовольство твоим характером, поступками, взглядами, внешним видом. Как к этому относиться?

Допустим, ты случайно услышала, как о тебе судачат коллеги. Одна говорит: «У нее ноги кривые, и нос картошкой», а другая вторит: «И зарплату ей шеф повысил явно не за профессиональные качества». Обидно? Ведь ноги у тебя нормальные, и пашешь ты как вол — зарплату по-хорошему вдвое надо бы поднять... Теперь давай разберемся, почему тебе стало обидно. Вроде ясно — наговаривают на тебя, тебе неприятно. Это с точки зрения обывателя. А давай взгля-



нем на ситуацию под другим углом. Вот есть ты — такая какая есть. И есть твои коллеги. У них в головах куча своих «полочек», «пунктиков» и даже «тараканов». Они видят тебя через призму всего этого «добра». В результате получается некий образ тебя. Причем у *каждого человека свой образ!* Представь себе, сколько «тебя» существует в разных вариациях в головах всех твоих знакомых! Сама понимаешь, эти образы не всегда (а точнее — никогда) не совпадают с реальностью. Так чему тут обижаться? Если кто-то считает тебя некрасивой — это не значит, что ты некрасива, это значит, что этот кто-то так тебя видит. Имеет право, между прочим. А другому ты кажешься красоткой. Разве ты не сталкивалась с такими ситуациями в жизни? Я недавно наткнулась в журнале на статью об одном американском актере. Честно говоря, всегда искренне удивлялась, почему его выбирают на роли героев, с такой — по моему мнению — заурядной внешностью. И вдруг я узнаю, что чуть ли не половина голливудских звезд-женщин признают его первым красавцем фабрики звезд. 😊 Вот он — типичный пример того, как один и тот же человек вызывает совершенно различную реакцию. При этом **сам человек не меняется**. Так что не важно, что думают и говорят о тебе коллеги, соседи, знакомые. *Они обсуждают не тебя — они обсуждают собственные фантазии относительно тебя!* Стоит ли расстраиваться по этому поводу? Что с того, что Марья Ивановна считает тебя глупой, а Иван Петрович умной? Разве от этого меняется твой IQ? Что с того, что подруга говорит, что твое платье вышло из моды? Тебе что важнее — любимое платье, которое тебе очень идет, или навязанная кем-то мифическая мода? Что с того, что мужчина говорит, что у тебя несносный характер и с тобой невозможно ужиться? Это означает лишь то, что у него были иллюзии относительно твоего характера. **Что бы ни говорили о тебе люди — ты от этого не меняешься**. Еще Шекспир говорил: «Роза пахнет розой, хоть розой назови ее, хоть нет». Твоя самооценка *не должна* зависеть от мнения окружающих. Хотя бы потому, что никто тебя не знает так, как знаешь ты сама. И никто не может дать тебе объективной оценки. Даже родная мама!

Другое дело, когда ты согласна с критикой. Тебе говорят — у тебя несносный характер — и ты внутренне соглашаешься: да, характер ужасный. Тебе говорят — ты не профессионал. И ты, понуриив голову, киваешь. Тебе говорят — одеваешься ужасно — и ты стараешься пореже выходить в свет. Вот это — самые большие и непрости-



Глория Мур. Полюби себя сама, остальные подтянутся

тельные ошибки! *Нельзя соглашаться с критикой!* Конструктивной критики не бывает! Ты такая, какая ты есть. Ты — единственная во всем мире. Уважай себя! Запомни: у любой медали две стороны. На любую ситуацию можно взглянуть иначе. Твое старое платье кому-то покажется милым, твои ошибки в работе у кого-то вызовут желание помочь, твой характер для кого-то будет задорным и заводным. Все зависит от точки зрения! Например, вот такая ситуация.

Встречаются два друга.

— Ну что, ты встречался с Лизочкой?

— Да.

— Ну и как?

— Ужасно! Она тощая коротышка, волосенки беленькие, голосок писклявый... бррр! Терпеть таких не могу!

— Что ты! Она хрупкая и изящная голубоглазая блондинка! А голос — нежный, как у ребенка! Это же просто подарок, а не девушка! Надеюсь, ты ее не обидел?!

**Не критикуй себя.** Даже если ты действительно считаешь, что у тебя есть недостатки, послушай, что по этому поводу сказал Махатма Ганди:

*«Мои недостатки и неудачи — такое же Божье благословение, как мои таланты и успехи. Я преподношу к его стопам и то и другое».*

**Не критикуй других.** Помни: если тебе кто-то не нравится, ты имеешь дело с собственной фантазией в собственном мозгу, и не более. Реальный человек тебе вряд ли виден, поскольку ты не умеешь смотреть отстраненно, без использования своих «картинок» и «полочек». Ты смотришь через мозаичное стекло, которое искажает и цвет, и размер, и фактуру. Вспоминай об этом, когда в следующий раз захочешь выразить недовольство кем-либо. Лучше чаще обращай внимание на хорошее — даже то, что тебе не нравится. Во всем — даже в самом отрицательном предмете — всегда есть положительные стороны.





## Ожидания и разочарования

Послушай первое правило из тех трех, что тебе необходимо запомнить. Лучше записать его большими красными буквами на видном месте.

*Ты не обязана оправдывать чьи-то ожидания.*

Чтобы тебе стало понятней, я объясню тебе, что такое критика. Человек, недовольный твоим поступком, недоволен прежде всего тем, что ты не оправдала его ожиданий. Вот, к примеру, твой шеф думал, что ты сделаешь новый проект к четвергу. А у тебя не получилось. Так сложились обстоятельства. Шеф вызывает тебя на ковер и отчитывает как «плохого работника». Давай разберемся. Шеф имел на счет тебя какие-то ожидания. Они не оправдались. Кто виноват? Гнев шефа — целиком его ответственность. Ты не обязана оправдывать ничьи ожидания. Только не говори об этом шефу. 😊 Трудно принять это, не так ли? Но погоди отрицать, обещай поразмыслить над этим — хотя бы до завтра. Возьмем другую ситуацию. Муж ворчит на тебя за неудачный ужин. А с чего он, собственно, взял, что *каждый* ужин должен быть непременно шедевром? Ты имеешь право на ошибки, как и любой другой человек. Попробуй проанализировать тот или иной конфликт. В корне всех — неоправданные ожидания.

Критика и одобрение — бритва обоюдоострая. Не секрет, что мы активно пользуемся ими, а не только бываем их жертвами. Так вот, для того чтобы отбить у тебя охоту пользоваться оружием массового поражения сознания, скажу тебе следующее.

*Никто не обязан оправдывать твои ожидания.*

То есть в следующий раз, когда шеф не выпишет премию, когда муж не обратит внимания на новое платье, когда подруга забудет поздравить с днем рождения... вспомни об этом. Каждый из нас —



живой человек. Обращайся с другими так, как хочешь, чтобы обращались с тобой. Не критикуй. Не манипулируй с помощью одобрения. *Не создавай себе никаких ожиданий* о людях или ситуациях. Принимай людей и мир такими, какие они есть. Тогда конфликты и разочарования просто исчезнут из твоей жизни.

Давай разберем еще пару примеров. Мужчина предлагает тебе руку и сердце. Ты отказываешься. Допустим, он просто герой не твоего романа. Мужчина с горя напивается, разбивает машину и голову заодно. И утверждает, что все случилось из-за твоего отказа. Так кто виноват? Ты, ответившая отказом, или он, создавший в уме воздушный замок? Чья это проблема? Так вот — это проблема мужчины! Это он у себя в голове нарисовал картинку, а когда она не совпала с реальностью, повел себя неадекватно. Ты не обязана соответствовать чужим «картинкам!» Мало ли кто чего придумает. Оставаться собой — лучший выход из любой ситуации.

Рассмотрим ту же ситуацию с точки зрения второго принципа. Никто не обязан соответствовать твоим ожиданиям. Ты ждешь, что мужчина встанет на колени и предложит тебе руку и сердце на веки вечные. Вместо этого он говорит: «Детка, я не прочь пожить вместе, но имей в виду, я останусь свободным мужчиной». Ах! Какой пассаж! А ты уже настроилась на фату и куклу на капоте. Все, вечером сбор подружек, слезы и лозунги типа «все мужики сво...» На ком ответственность за твои слезы? Конечно, подруги кинутся тебя утешать, рассказывая ужасы о собственных «сво...» А ведь это — всего лишь несовпадение картинки в твоей голове и реальности. Не надо было строить иллюзий — не было бы разочарований. И твой визави тут совершенно ни при чем! Он — реальный, а твои ожидания — нет. Намного приятнее иметь дело с реальностью, подружка! Для этого достаточно просто принимать все как есть, понимая, что *все, что ни случается, ведет тебя к лучшему результату!*

Небольшое отступление. Довольно часто мне приходилось слышать рассуждения о чьей-нибудь жизни (к примеру, забытой всеми звезды экрана): «Вот как плохо кончил человек... не позавидуешь. Был таким известным, все имел, а жизнь закончил в нищете... никому такой судьбы не пожелаешь». Тут прослеживаются два очень интересных принципа человеческого мышления. Во-первых, жизнь человека рассматривается только с точки зрения плохого. Плохое главнее. То есть не важно то, что этот человек прожил яркий пери-



од в молодости и зрелости... главное, что ему было трудно в конце. И второе: человеческая жизнь выглядит как результат. То есть, умереть в кругу родных, с пышными поминками, оставив после себя богатое наследство — это хороший результат. А умереть одному в нищете — плохой. Позволь заметить, что мне лично жизнь кажется процессом, а не результатом. Именно процессом! Важно не то, как закончилась твоя учеба, брак, работа, жизнь. Важно то, *как* это происходило. Что ты получила, чему научилась, как использовала данные тебе возможности жизни. А у нас считается так: если учился в институте, но бросил — значит потерял время. Если жил в браке, но развелся — значит брак не удался. Если выгнали с работы — значит неудачник. Если умер нищим — значит вообще зря жил... А то, что за два года в ненужном тебе институте ты приобрела двух замечательных подруг, поняла в чем твое предназначение и поступила в другой, то, что в браке ты научилась терпимости и родила ребенка, то, что старая работа тебе до смерти наскучила, и ты давно хотела ее сменить... все это не принимается в расчет. Брошенный институт привел тебя к предназначению, развод — к встрече с новой любовью, новая работа — к удовлетворению и большей радости от жизни... Все эти пути судьбы трудно предсказуемы и уж, конечно, невидны в тот момент, когда «жизнь ругается». Просто помни, что **все к лучшему**.

Теперь еще один — самый трудный — принцип.

*Ты не обязана оправдывать собственные ожидания о себе.*

Как это понимать? Очень просто. У тебя в голове есть «полочки», на которых «написано» — «Я. Такая, какая я должна быть». Советую покопаться хорошенько и выкинуть на помойку **все** содержимое этих «полочек». Потому что, если этого не сделать, любви к себе, а значит и счастья, не видать как собственных ушей. На этих «полочках» лежат: представления значимых для тебя людей о том, какой должна быть: подруга, жена, мать, дочь, женщина, хозяйка, специалист, коллега и так далее. Туда входит все — от объемов талии до черт характера. Эти представления ты приняла давным-давно и считаешь собственным мнением. Однако как ни крути, а мнение тебе навязано. Когда ты была младенцем, у тебя этих «полочек» не было. Характер был. Внешность была. А идеалов — не было! Ты добавила кое-



---

Глория Мур. Полюби себя сама, остальные подтянутся

чего из книг, журналов и ТВ. В итоге получился некий «идеальный монстр». Каких, разумеется, на свете не бывает. Но как только ты обнаруживаешь, что не соответствуешь идеалу самой себя, начинаются терзания. Неважно, чем именно ты отличаешься от созданного собой «монстра» — он сожрет тебя чувством собственной неполноценности и неуверенности в себе в любом случае. В книгах Александра Свяшца очень хорошо об этом рассказано, советую почитать. Свяшца называет иллюзии о мире и себе идеализациями.

*Повесь эти три главных принципа на видном месте. И каждый раз, как только соберешься расстроиться из-за чьих-то слов или поступков, несколько раз вслух произнеси тот, что лучше подходит к ситуации.*