



ПРЕДИСЛОВИЕ

К чему тебя призывает жизнь? Когда мне впервые задали этот вопрос, я внезапно осознала, что у меня нет на него ответа. Вместо этого в голове возникло великое множество параллельных «почему», «зачем» и «как». И я двинулась на поиски решений: в обучение, в перемены, в общение с людьми, которые достигли мудрости.

В собеседнике — совсем неважно, мужчина это или женщина — меня вдохновляют красота души, блестящий ум, искрометный юмор, бездонная глубина, стремление к развитию. Все это является показателем того, что человек счастлив, что он чувствует себя свободно и раскованно, что он находится на своем месте и в свое время.

Сегодня жизнь призывает меня в том числе к написанию этой книги — о счастливой женщине, о тех инструментах, которые помогут достичь



счастья каждой читательнице, учитывая ее исключительность.

В моей практике есть формат групповой работы – «Завтрак баловниц». Это ненавязчивая легкая беседа онлайн, во время которой мы касаемся достаточно серьезных вопросов.

На очередном «Завтраке» мы говорили о развитии и самоуважении, и одна из участниц призналась мне, что эта тема заставила ее глубоко задуматься. За такие моменты я до мурашек влюблена в наши воскресные встречи.

Мы стали искать ответ на вопрос: с чем сравнивать уровень развития таких качеств личности, как честность, безупречность, добросовестность?

В первую очередь это об идеалах и ценностях – ты соотношишь уровень собственных качеств с идентичными качествами тех людей, которыми восхищаешься. Исследуешь и перенимаешь их ценности, берешь поносить, будто платье, подражаешь им. А через время, с получением личного опыта, вырабатываешь собственную манеру поведения. Снова и снова ты определяешь ориентиры – тех людей, которые тебя вдохновляют.

Так совершается сакральное путешествие, которое и называется развитием.

Задай себе вопрос прямо сейчас: а к чему призывает жизнь тебя?

У человека всегда есть возможность выбора. Как в сказке – дорог несколько, а условия на каждой из них разные. Многие не видят других вариантов, кроме привычных, а потеря





возможности реализовываться известным способом ввергает их в панику или депрессию.

Или наоборот — человек никак не может решиться выбрать один из множества даров, отпущенных на его долю Вселенной, и продолжает топтаться на месте, как буриданов осел.

Сегодня я понимаю: именно развитие и есть то, к чему призывает жизнь. Находясь на пороге нового мира — отношений, проекта, этой книги, — еще не понимая, что получится в итоге, я точно знаю, что мой будущий опыт чрезвычайно важен.

Каждая женщина имеет привилегию проявлять интерес, радость, гнев, презрение, спокойствие и уверенность, иметь смелость хотеть, трогать, брать и присваивать. К сожалению, далеко не все решаются признать эту привилегию за собой. И тогда вместо легкости внутри копяется разочарование, недовольство собой, неуверенность, страх, усталость и непонимание, как с этим жить дальше.

Конечно же, речь идет об истинной легкости, а не о поверхностной. О глубоком интеллекте, а не о пафосном сотрясании воздуха заимствованными из Сети фразами. О мудрости и способах ее обретения без набивания шишек. О ранимости и честности перед собой, а также о том, как дать себе время, чтобы решиться на тот или иной выбор.

Однажды я, радостная, вернулась домой после открытия первой персональной выставки картин. Очень близкий человек спросил меня: «Тебе это надо?» Как перчаткой по щеке. Преодолев



неуверенность, я твердо ответила: «Мне — надо!» А спустя много лет поняла, что эта фраза стала ключом к раскрытию моего потенциала. Я увидела себя в совершенно ином свете — теплой, гибкой и спокойно-уверенной. Уже без ярости и гнева, без желаний что-то доказывать с пеной у рта.

Женщина, которая говорит о своих планах с потухшим взглядом, вряд ли достигнет цели, даже если будет следовать рекомендациям точь-в-точь. Та, которая смеется в голос в ответ на вопрос «Что новенького ты узнала за последнюю неделю?», тоже, скорее всего, не имеет возможности подарить себе счастье развития. И эстетическое удовольствие.

Любой полученный опыт обогащает наш внутренний мир, делает увереннее... и соблазнительнее, наконец.

Почему это так важно для нас? Эстетика движет женщиной, но эстетика в более объемном смысле этого понятия. Когда мы сосредоточиваемся не только на красоте внешнего и внутреннего мира, но и на способности делиться этой красотой, мы одновременно накапливаем ее в себе еще больше. В то же время, когда нет возможности делиться обретенным и накопленным, оно обесценивается.

А ты готова прямо сейчас делиться красотой своего внутреннего мира?

Еще один важный момент, который делает женщину соблазнительнее и увереннее, — способность защищать личное пространство.





Я не раз наблюдала, как, выполняя упражнения по визуализации, клиентка говорит: «Я двигаю картинку за границы внутреннего пространства, а она прыгает на прежнее место» или «Я мысленно убираю человека, а он возникает вновь». Справиться с этим можно. Необходимо лишь напоминать себе снова и снова, что хозяйка твоего пространства – ты. Как на твоей кухне никто не приготовит ризотто без позволения, как в своей фирме ты одна принимаешь решение об открытии нового направления, так и за то, что завтра будет происходить в твоём внутреннем мире, никто не несёт ответственности, кроме тебя.

Напомни себе прямо сейчас: «Я – хозяйка своего мира!»

Только ты выбираешь, болеть или справляться с недугом, строить семью или сохранять независимость одиночества, идти в изменения или оставаться в прежних условиях. Если ты выбираешь последнее и не делаешь первый шаг в перемены, ничего и не произойдет. Будет лишь послевкусие сожаления, но со временем развеется и оно. Возможно.

Или не развеется, как думаешь?

И еще. Убери суету. Настоящая хозяйка не суетится...

Книга, которую ты держишь в руках, – практическая. В ней я предлагаю проделать достаточно большую внутреннюю работу. Кроме теоретической части и описания упражнений, здесь ты найдешь вопросы и место для ответов.



Делать записи по мере чтения будет нелишним, особенно тем, кто хочет получить максимальную пользу от прочитанного.

Также в полотно этой книги вплетены мысли женщин разного возраста из разных стран. Каждая из них привнесла сюда свой бесценный опыт и мудрость. Я безмерно благодарна за наше общение и сотрудничество, за то, что вы выдержали мой напор, были искренними и внимательными к себе. Вы чудесные!

Все ответы участниц группы и истории клиентов в книге публикуются с их разрешения.

На этих страницах ты найдешь упражнения, которые можно выполнять самостоятельно, без опасений сделать что-нибудь не так. Помни — я рядом, и ты всегда можешь связаться со мной, чтобы уточнить, как это работает, или получить совет.

Когда ты знаешь, как поддержать себя в любой момент и в любых ситуациях, у тебя появляется почти волшебная возможность ловко скользить по жизни. Разве это не сокровище?

Я проверила на себе каждую из техник, которые есть в этой книге. Более того, я и сейчас пользуюсь ими, выстраивая лучшую версию себя. Люди, которые создали эти техники, — настоящие профессионалы.

Уже по сложившейся традиции в конце каждой главы я предложу посмотреть фильм и что-нибудь почитать. Уверена, это поможет тебе на пути.

И еще. Двигайся в своем темпе, тонко прислушиваясь к внутренним ощущениям. Даже





если вначале будет получаться с трудом, дай возможность изменениям в себе прорасти. Во время прочтения этой книги сделай своей мантрой такую мысль: «Я чуточку приоткрою свои границы. Я предположу, что с помощью того, о чем здесь говорится, у меня получится достичь реальных результатов. Я подумаю об этом какое-то время и посмотрю, что из этого выйдет».

Договоримся: с этой минуты ты больше не разрушаешь себя.

Чуть забегаая вперед, скажу: ты наверняка заметишь, что большинство техник, предложенных в книге, – на визуализацию; они начинаются со слов «Расслабься и представь». А что делать, если тебе проще работать с логическими цепочками, а образное и метафорическое совсем не «заходит»? «Переводи» на свой язык. Пусть техника станет для тебя проектом, в котором следует достичь определенной цели. Составь план, распиши цели и шаги, проанализируй ситуацию на входе и на каждом из этапов. Размышляй о причинах происходящего, о своих реакциях на слова и действия. А вместо общения с маленькой девочкой нарисуй на полу или асфальте мелом линию жизни, разложи на ней предметы, которые будут маркерами дат, встань на эту линию посередине (обозначь как «сейчас») и отшагивай до даты (например, «Мне было пять лет...»), когда возник твой страх, боль или ситуация.

Итак, впереди у тебя тринадцать нот, из которых ты будешь создавать свой уникальный





аромат. Тринадцать глав, тринадцать эффективных упражнений и десятки полезных вопросов, которые помогут тебе жить легче, мыслить плодотворнее, действовать мудрее.

Начнем с простенького задания: запиши одну цель, которой ты хочешь достичь во время прочтения этой книги.

Цель:

Прочитав каждую главу до конца, возвращайся к этой странице и отмечай свой прогресс цифрой от 1 до 9, где 1 – вообще не приблизилась к цели, а 9 – уже достигла ее.

Первая нота – _____

Вторая нота – _____

Третья нота – _____

Четвертая нота – _____

Пятая нота – _____

Шестая нота – _____

Седьмая нота – _____

Восьмая нота – _____

Девятая нота – _____

Десятая нота – _____

Одиннадцатая нота – _____

Двенадцатая нота – _____

Тринадцатая нота – _____







Первая нота

КАЖДЫЙ ШЕДЕВР ИМЕЕТ СВОЕ НАЧАЛО

*Какая с... сказала вам,
что вы не осуществите свои мечты?*

Леди Гага

В детстве Коко Шанель хотела стать танцовщицей и певицей, Кейт Миддлтон – искусствоведом, а императрица Масако мечтала приносить пользу своей стране на дипломатическом поприще.

А кем хотела быть ты в свои пять-шесть-семь лет?

Время от времени я задаю подобный вопрос женщинам, которые приходят ко мне на консультации.

Одна девушка мечтала стать врачом, а стала преподавателем, другая грезила быть археологом – сегодня она астролог и известный блогер. Актриса из детской мечты выросла в преподавателя иностранных языков, а модель





работает в банковской сфере. Как пошутила девушка-астролог: «По сути, стала археологом, только немного иным: теперь по натальным картам откапываю сокровища в каждом человеке».

А какой ты видишь себя в мечтах сейчас? Успешной в бизнесе, самостоятельной, творческой, свободной путешественницей, счастливой в семейной жизни, много детишек вокруг?

Маленькая девочка рисует образ себя в будущем самыми яркими красками из всех доступных. Со временем детская мечта может измениться или полностью перевоплотиться. И это абсолютно нормально. Но для тебя сегодняшней чрезвычайно важно время от времени возвращаться к себе той самой – наивной, но с таким горящим взглядом в грядущее! Посмотри на нее-себя. Вспомни, каково это – мечтать с широко раскрытыми глазами!

ДАВАЙ УСТРОИМ ДЕНЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

(Время от времени ты потом будешь делать это сама, чтобы дать себе выразительную паузу для размышлений.)

В такой день вместо привычного пакетика чая брось в заварочный чайник золотистой липы, свежей мяты и совсем немного ароматной корицы. Пей медленно, как целительное





зелье, наполняющее тело энергией, а мысли – ясностью. И пусть в голове уже зреет солнечно-рыжая мечта.

Останься одна. Торжественно. Чтобы согреться и наполниться.

Включи музыку, которая мурашит (знаю, многих раздражает слово «мурашит» – окей, включи музыку, дающую толчок выработке эндорфинов) – возможно, тягучую Алишу Киз или искрометную Олю Полякову, – возьми лист ватмана, ручку и цветные фломастеры. Зажги красивые (не скупись, хватит уже держать их для особого случая!) свечи и еще добавь на запястье каплю любимого парфюма.

Теперь проведи разбор какого-либо периода жизни. Реши сама, будет это месяц, год или пять лет. Если ты никогда не делала подобного, возьми последнее десятилетие.

Напиши в центре «Я». От этого слова пусть лучами расходятся стрелки к словам, которые обозначают важные сферы твоей жизни, отражают твой мир, внешний и внутренний. Ценности, желания, цели, достоинства и ограничения, страхи и надежды, любовь (настоящая или будущая), здоровье и отдых, деньги, работа, учеба, твое внимание и твои избегания, родители, дети, муж, друзья – перечисли максимально емко, пусть там найдется место всему!

Только посмотри, сколько граней у твоей личности! Это не просто слова, это значимые части твоей жизни, наполненные энергией,





эмоциями, временем. Только что ты одарила их своим вниманием. Как красиво. Теперь немного отдохни, выйди на прогулку, займись домашними делами — пусть в голове уляжется все, что ты сейчас выгрузила на бумагу. Иногда это действительно может сильно удивить — осознание того, как много в твоей жизни есть направлений, о которых ты успеваешь позаботиться.

Вернувшись с прогулки, распиши, как обстоят дела в каждой сфере на данный момент. Пусть будет много слов, пусть мысли путаются — это все неважно, пиши.

Теперь возьми фломастеры или цветные карандаши и выдели одним цветом те пункты, которыми ты довольна. Похвали себя за них, почувствуй гордость. Как часто ты себя хвалишь? Удастся ли тебе делать это искренне? Или где-то в глубине саркастичный критик нагло врывается в твои мысли со своими клише: «Ну да, конечно, молодец, как бы не так...» или «Любая дура это сможет»? Этот критик ранит, отбирая то, что по определению является частью тебя.

Другим цветом выдели те направления, которые ты считаешь уязвимыми, но в них есть потенциал для исправления ситуации. Напиши рядом, как ты можешь разрешить этот вопрос. Где ты раз за разом начинаешь бегать по кругу, возвращаясь на прежнее место? Что бы ты могла сделать иначе, кому и что сказать, как поддержать себя накануне или после неприятного разговора, к кому пойти за помощью, чтобы





наконец вырасти в этой ситуации? Возможно, лучший выбор для тебя – ничего не делать, поплакаться подруге в жилетку и в очередной раз сказать: «Да, но...»? Это тоже выбор.

Третьим цветом отметь те пункты, которые тебя расстраивают и в отношении которых ты действительно бессильна. Например, внезапная смерть кого-то из родных или неожиданное банкротство. И снова подумай, насколько тяжело тебе из-за этих ситуаций сегодня. Может быть, смерть мужа произошла два года назад, а ты до сих пор не смирилась с этим и каждое утро просыпаешься в страхе, думая, кто же теперь о тебе позаботится? Как ты преодолеваешь это? Ждешь, что кто-то преподнесет тебе готовое решение? Или уже появилось нечто, что могло бы помочь? Поищи примеры людей, которые оказались в похожей ситуации, но смогли выйти из нее. Примерь на себя их опыт.

В таких размышлениях много силы. Пересматривая все грани своей жизни, ты наполняешь их вниманием и энергией, и они становятся твоим ресурсом и вдохновением. Пусть этот опыт будет точкой отсчета новой жизни – с ее властью и покоем, с мощнейшей энергией и расслабленной, нежной, местами горькой взрослостью. С осознанием, что ответственность и цена этой ответственности идут в паре, что жизнь подразумевает необходимость (нет, даже потребность!) снова и снова выбираться из темницы, в которую ты сама себя запираешь.





После этой глубокой работы позаботься о себе. Покорми себя вкусеньким или выкупай с душистым гелем, уложи под мягкий плед или отведи на прогулку. Позаботься о себе, как о самом любимом существе на земле.

Через время снова вернись к этому ритуалу. Пусть он станет твоей маленькой тайной. День прощания и день обретения.

Когда ты относишься к себе с трепетной нежностью, вниманием и лаской, ты разрушаешь древние башни, чтобы из трещин хлынул свет и мечты обрели четкие очертания. Ты начинаешь позволять себе больше, потому что знаешь, что именно доставит тебе радость и подарит ощущение собственной ценности.

ПОЧЕМУ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ВАЖНО МЕЧТАТЬ И КАК ДЕЛАТЬ ЭТО ПРАВИЛЬНО?

Все, что происходит в твоей жизни, когда-то было мечтой. Вырисовывая ее подробности, твой мозг не делает различий между тем, какая часть этого образа реальна, а какая рождена воображением. Он невольно продумывает мельчайшие подробности и способ их осуществления. И в один прекрасный момент — оп! — ты оказываешься в мире, где мечта уже является реальностью.

