

## От автора

Данная книга представляет собой пошаговую инструкцию, следуя которой, вы внесете кардинальные перемены в свою жизнь.

Вы хотите карьерного **роста** или **улучшения** взаимоотношений с вашим мужчиной?

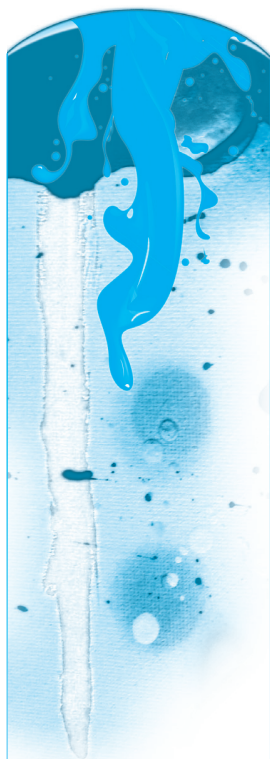
Хотите **развития** своих творческих способностей и реализации планов?

Желаете **повышения** вашего благосостояния или физического здоровья?

В этой книге содержится ответ, как с помощью системы арт-коучинга, объединяющей логику и интуицию, вы можете:

- ✓ быстро добиться поставленных целей;
- ✓ определить, какой тип планирования — наиболее подходящий для вас;
- ✓ научиться понимать особенности женской физиологии и использовать полученные знания для повышения качества вашей жизни.

С помощью книги, объединяя потенциал вашего правого и левого полушария мозга, вы сможете управлять своим психическим и физическим потенциалом. Определите для себя стратегию достижения успеха через





понимание своих наиболее эффективных действий, низкоинформационной диеты и умения отстаивать свои приоритеты и личные границы.

Стратегия изменения жизни, изложенная на страницах книги, может применяться для решения любого важного для вас вопроса. Она универсальна, как любая женщина. Каждой из нас приходится играть много ролей: матери, жены, бизнес-леди, студентки, художницы и т. д.

Перед женщиной всегда стоит множество задач, которые она сможет решить, применяя систему арт-коучинга. В том числе, одна из самых важных — быть счастливой и дарить любовь своим близким.

## Благодарность

Я хочу выразить благодарность своему мужу Мамаеву Андрею за поддержку в процессе создания книги и своему сыну Мамаеву Андрею, который вдохновляет и радует меня каждый день.

Хочу отметить моих родителей Гуляева Виктора Александровича и Гуляеву Тамару Петровну, которые заложили во мне упорство в достижении целей и сестру Кшондзер Ларису, помогающую мне быть более осознанной.

Также мне хотелось поблагодарить двух замечательных женщин, которые приняли участие в создании этой книги: Волостнову Марину и Черкасову Ольгу. Моих учителей, с помощью которых я нашла свой путь: Майкла Холла, Мэрилин Аткинсон, Питера Врица, Максима Ошуркова, Анну Лебедеву, Андрея Парабеллума. Моих коллег, поддерживающих мою приверженность в работе: Конареву Лилию, Осютину Ирину, Плавельщикова Владимира, Боринец Ирину и Костина Владимира.



Я глубоко признательна всем своим клиентам, ученикам и участникам тренингов и вебинаров — именно вы помогли мне стать профессиональным психологом, коучем и бизнес-тренером. Без многочисленных часов, проведенных в работе с вами, не было бы того приобретенного опыта, которым я делюсь в этой книге.

## Как вам работать с книгой?

Дорогие читательницы!

Вы можете прочитать книгу от начала до конца и только потом приступить к практическим заданиям, и я уверена, что вы сделаете именно так, если привыкли мыслить упорядоченно и рационально. Для вас я систематично и постепенно изложила всю теоретическую часть, совместив ее с домашними заданиями.

Женщинам, желающим от теории быстрее перейти к практике, я рекомендую перейти сразу к третьей части книги.

Кто такие рационалы и иррационалы, вы можете прочитать в четвертой главе третьей части книги.

В конце книги вы можете прочитать о тех бонусах, которые доступны для вас на сайте Академии Арт-коучинга. Там же вы можете оставить свои впечатления и комментарии о книге и задать возникшие вопросы.







---

**ЗЕМ ЖЕНЩИНЕ  
МОЖЕТ ПОМОЗЬ  
КОУЗИНГ**



## ГЛАВА 1

### Чего хочет женщина?

Веками мудрецы разных народов пытались найти ответ на вопрос: «Чего хочет женщина?» Любви, семью, детей, самореализации, успешной карьеры, денег? Этого будет достаточно или надо что-то еще? Большинство женщин, к сожалению, не знают точно-го ответа на этот вопрос. Также многие из дам не могут себе позволить идти к заветной цели, если им кажется, что интересы кого-то из близких будут ущемлены. Я считаю, что в современном обществе навязанный образ «идеальной женщины» сбивает с индивидуального пути. Сильнейшее давление медиа, демонстрирующее, какой женщина обязана быть, уводит в сторону от истинных желаний многих представительниц прекрасного пола. Гонка за успехом во всех областях жизни не оставляет времени на то, чтобы остановиться и подумать: «Куда и зачем я бегу?» и «Насколько то, что я сейчас делаю, делает меня счастливой?»

---

Правда заключается в том, что не существует единого рецепта счастья. Есть **пошаговый алгоритм**, как прийти к пониманию, чего хотите именно вы, и есть **работающая схема**, как реализовать ваши желания.

---

Однако формировать свои желания вы должны сами. Не реклама на телевидении, радио, в интернете или журналах, а именно вы. Не ваши близкие, семья, подруги, другие важные для вас люди, а только вы сами. Ни тренер, ни ваш наставник, ни книги не помогут вам найти ваши истинные желания, потому что ответ знаете только вы. Существуют техники, помогающие осознать свои желания, но не найдется ни одного из 7 миллиардов человек, знающего рецепт вашего счастья. Им обладаете только вы. В этом смысле каждый из нас — творец своей жизни, своего успеха, своих достижений.

Первое, что вы должны научиться делать — понимать, чего же вы хотите. Из моего опыта работы с людьми: как только человек находит ответ на вопрос «Чего я хочу?», у него находится отвага взять на себя ответственность за воплощение своих желаний в жизнь. Появляются необходимые ресурсы и люди, помогающие в достижении цели. Возникает нужный уровень концентрации, позволяющий доводить дело до конца, не отвлекаясь на что-то другое. Все встает на свои места.

Это похоже на собирание пазла. Пока перед вами разбросанные отрывки и нет общей картины, которая помогла бы вам понять, что вы собираете, вы будете долго и безуспешно пытаться собрать все воедино. Будете недоумевать: «Почему же эти кусочки пазла не стыкуются между собой? Они же вроде подходят...», «Я столько сил и времени посвящаю этому делу, а результатов ноль...», «Я устала пытаться собрать все воедино, все валится из рук...» и т. д.

---

Как только перед вами возникнет **целая картина** того, что вам нужно собрать, все станет понятно.

---



Иногда сразу, иногда постепенно, пазл за пазлом, вы в итоге получаете целостную картину своей жизни — той, которой вы хотите жить, которая идеально подходит только для вас, именно так вы бы хотели прожить счастливо каждый миг своей жизни.

К сожалению, большинство женщин даже не задумываются, насколько их желания принадлежат им.

---

Насколько я этого хочу?  
Может быть, этого хотят производители  
косметики, шуб или машин?

---

В одной из статей по продажам я прочитала: «Вы сможете продать свой товар, если сможете убедить покупателя в том, что без этого товара он будет глубоко несчастлив». Вся реклама построена на принципе — рассказать вам о «рае», который человек получит, если приобретет рекламируемый товар. Вам внушают, что без машины, квартиры, дачи вы несчастливы и неуспешны. Идет эксплуатация реальных человеческих потребностей в гипертрофированном виде. Например, для многих наличие машины — это один из фрагментов его картины счастья и комфорта. Но реклама преподносит это под другим углом — без машины ты несчастлива, тебя можно занести в список неудачниц. Все делается для того, чтобы усилить вашу потребность в той или иной вещи или услуге.

Принцип усиления человеческих потребностей используется везде, начиная с семьи, когда наши родители, не справляясь с нами, рассказывают нам, кем и где мы закончим свою жизнь, если не будем учиться на хорошие оценки, до всего общества в целом, которое твердит: «Ты обязана



уметь совмещать работу и семью, тебе необходимо быть хорошей матерью». Почти каждая работающая женщина под влиянием этих стереотипов сталкивается с чувством вины из-за того, что не всегда может уделять своим детям время.

Я анализирую навязанные женщинам стереотипы мышления, и мне иногда кажется, что существует какой-то заговор «антисчастья».

---

Практически **невозможно выполнить требования**, которые общество негласно предъявляет женщинам, а значит, вся погоня за «идеалом» однозначно приводит к разочарованию, неверию в себя и свои силы.

---