

Юлия Столярова
Ловушка для счастья. Как изменить настоящее, чтобы в
будущем все сбывалось

#Psychology#KnowHow –



Текст предоставлен издательством
«Юлия Столярова. Ловушка для счастья. Как изменить настоящее, чтобы в будущем
все сбывалось»: АСТ; Москва; 2018
ISBN 978-5-17-105788-6

Аннотация

В долгожданной книге женского тренера, астропсихолога и автора трансформационных тренингов каждая девушка найдет ответы на самые важные «женские» вопросы.

Это книга-мотивация, книга-кислород, книга-допинг!

С ней ты научишься правильно мечтать, не отказывать себе в желаниях, управлять эмоциями и строить жизнь так, как тебе хочется.

В ней ты найдешь практики обретения счастья, привлечения энергии, открытия в себе истинной женственности и сексуальности.

Юлия Столярова **Ловушка для счастья. Как изменить настоящее, чтобы в будущем все сбывалось**

© Столярова Ю., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

В моей жизни очень многое изменилось, я стала дышать, начинаю Жить, мои мечты начинают сбываться! Это напоминает американские горки, от происходящего захватывает дух! Это долгий путь, но я рада, что на него встала, и я не отступлю! Хочу сказать всем девочкам, кто раздумывает, обращаться за помощью к Юле или нет, – да, обращайтесь, вы получите больше, чем сейчас ожидаете и можете себе представить!

Татьяна, Москва

Полагаю, многие люди в своей жизни становятся перед вопросом выбора... кем быть, во что верить, куда идти... И пока ты молод, бесстрашен, в меру дерзок и амбициозен – можно и нужно пробовать, искать, ввязываться в авантюры и не жалеть о потраченных силах. К 30 годам приходит осознанность того, что не хочется вкладывать силы в то, что призрачно, остаются крупинцы веры, и то – только в себя, а куда идти... ты привыкаешь жить по принципу «делай что должен – и будь что будет»... и не знаешь, куда ведет эта дорога...

Мы строим планы, выражаем желания, мы надеемся... и с таким трепетом собираем кирпичики своей жизни, что иногда хочется все бросить, сломать, сжечь мосты и начать совсем другую жизнь... Вот именно в такой период, когда ты в шаге от того, чтобы разрушить все, мне очень нужен был диалог. Не утешения, не советы, не поддержка... нет. Конструктивный, рациональный разговор по существу.

Честно сказать, я не ожидала такой конкретики и деталей. Это стало приятной неожиданностью. Да и разговор... Юля удивительным образом располагает. Тактичность,

профессионализм и желание, чтобы вы увидели свою жизнь немного другими глазами, возымели должный эффект – у меня будто выросли крылья!

Юля, спасибо Вам! Бесценный опыт.

Евгения, Москва

Банальные слова: «мне понравилось», «это того стоило» – тут не подойдут. Передать обычными фразами то, что мне посчастливилось пережить за два дня тренинга, невозможно, так же как и невозможно написать простыми словами о Юле.

Эта Женщина обладает исключительным магнетизмом, в ее хрупком, женственном теле содержится столько силы, что, кажется, ей не составит труда повелевать стихиями. В ее присутствии даже пламя свечи не колыхнется, что уж говорить о нас...

Это увлекательный путь в глубины своей личности. Путь, за время которого вы встретите своих внутренних друзей и неприятелей, ощутите радость от общения с одними и облегчение от расставания с другими. Путь, который поможет вам очиститься от всего лишнего и заглянуть туда, куда давно пора было, но что-то всегда мешало.

Вы найдете ответы на те вопросы, которые, возможно, даже боялись задать.

Этот путь – это вызов самому себе, приняв который, вы научитесь понимать, осознавать и самое главное – любить себя без ограничений и условностей.

Я благодарна Юле, что прошла этот путь под ее руководством, это бесценный опыт, который, без каких-либо сомнений, изменил мою жизнь.

Ливия, Санкт-Петербург

Несколько важных слов

Я очень хотела написать трансформационную книгу, прочитав которую ты смогла бы сразу что-то внутри своей жизни поменять, переосознать. И я буду очень счастлива, если мне удастся попасть «своей сутью проявления в твою суть», или, если говорить простым языком, в душу.

Самый часто задаваемый вопрос от клиентов и просто читателей – это вопрос о моем становлении как личности, как женщины, как специалиста. Порой, когда я оглядываюсь, чтобы проанализировать пройденный путь и оценить то, где я сейчас, складывается интересное ощущение, будто все это случилось не со мной и я всегда была такой, какая сейчас.

Да, была, но где-то на дне «океана». И чтобы всплыть, жизни нужно было погрузиться ко мне на дно, похлопать по щекам, потрясти за плечи и прокричать «пора просыпаться!». Я не считаю, что на чужих ошибках можно учиться, но на опыте... на опыте точно можно.

Чтобы между нами не было разногласий на старте чтения, хочу сразу расставить границы: **я не учитель и никогда им не буду**. Я никого не учу и не собираюсь учить. Я простая женщина со своим становлением, со своей историей побед и поражений, любви и ненависти, счастья и горя. У меня просто много опыта, ну и пробудившиеся таланты в той сфере, где я есть, с умением просто и легко оформлять мысли в слова и текст. Воспринимай меня как проводника знаний и интерпретатора.

Все, что написано в этой книге, я проживала: сама, через внешне созданные ситуации, при помощи спутников жизни – не важно, но точно проживала. Поэтому смею предположить, что тебе будет что взять для себя через меня. Даже если это не произойдет,

то, возможно, ты еще раз утвердишься в том, что ты все и так знаешь, понимаешь и применяешь, что тоже считаю полезным.

Я намеренно разделила книгу по смыслу на 2 части, надеюсь, тебе будет удобно и интересно ее читать в таком виде.

Первая часть книги – теоретико-практическая. В ней ты найдешь ответ на один из главных вопросов: «С чего мне начать?» Это сводки размышлений на важные темы, изученные мной в процессе жизни, описание практик, к выполнению которых можешь приступить сразу же.

Вторая часть – биографическая, в которой я откровенно рассказываю о важных эпизодах моей жизни в контексте моего становления как личности, женщины, специалиста.

Я же буду рада, если ты поделишься со мной своими историями успехов и побед.

Через мой сайт **stolyarova.pro** ты всегда можешь со мной связаться.

Я искренне рекомендую читать книгу в следующем режиме:

1. Убери все ожидания от прочтения и все ожидания/оценки меня как автора. Если ты заранее ожидаешь увидеть или прочитать что-то определенное или особенное для себя, то, заиклившись на своем, можешь просто-напросто упустить возможность прочитать или услышать то, что важно и полезно услышать в данный момент.

2. Тестируй и применяй рекомендации сразу, по ходу прочтения, не откладывая на потом, даже если интересно прочитать все до конца сразу.

3. Обращай особое внимание не на то, что я пишу, а на то, какой отклик находят в тебе мои слова. Рекомендую фиксировать такие «вспышки мыслей» в дневнике. Это будет самым ценным в итоге после прочтения. Не важно, читаешь ли ты мою историю или просто выполняешь практики из книги.

Благодарности

Хочу поблагодарить своего мужа, который первый увидел и убедил меня в том, что писательство наряду с тренерством – мои главные таланты. Именно он научил меня верить в себя.

Хочу поблагодарить людей, которые красной нитью проскальзывают в моей книге, не важно, в каком контексте, но благодаря вам я такая, какая я есть сейчас. Проснувшаяся «память» – это самый дорогой подарок в моей жизни до сих пор, и пробудилась она «через вас».

Хочу поблагодарить своих клиентов и читателей за бесконечные просьбы писать книги. Когда просьб стало слишком много, я поняла, что «время пришло». Благодарю вас за доверие и открытость, у меня самая искренняя и чистая аудитория, без которой меня бы не было совсем. Благодарю вас за присутствие в моем поле!

Также хочу поблагодарить своих родителей. Маму, уже ушедшую, за то, что она стала моим главным учителем в жизни, без которой моего пробуждения могло не быть вовсе. Отца за его любовь и заботу, за то, что соединял в себе в свое время и отца, и маму; без него в буквальном смысле мы не выжили бы. Крестную, мою вторую маму, которая вложила в мое становление ничуть не меньше, чем родная, и которая на мой вопрос, зачем она со мной возилась, как с дочкой, отвечала, что так желал Бог. Уж не знаю, как он донес до нее свое желание, но без крестной я тоже не была бы той, кто я есть.

Также хочу поблагодарить свою пиарщицу, которая помогла мне создать «личный

бренд» и сумела выстроить этот важный мостик между мной и клиентами.

Также хочу поблагодарить людей, которые видели во мне всегда что-то свое и старались объяснить мне, как надо жить, с очень яростной заботой не допуская моего «падения». Без вашего вливания в мою жизнь даже тогда, когда я об этом не знала, я бы никогда не нащупала, что мое, а что мне навязано извне, и не смогла бы научиться делать самостоятельный выбор.

Хочу поблагодарить издательство «АСТ» за то, что «вышли на меня» с предложением о написании книги тогда, когда естественный ход событий уже «требовал» этого! Вы появились очень вовремя, благодарю за сотрудничество!

А тебе, дорогая моя, желаю приятного путешествия!

Введение

Я очень рада, что ты купила (возможно, даже купил?) эту книгу, надеюсь, она станет настольным пособием по улучшению качества жизни и сможет не просто подарить увлекательное путешествие по глубинам твоей психики, но и дать конкретно измеримые внутренние трансформации. Пусть эта книга будет твоим личным доктором, психологом, психотерапевтом, астрологом, благодаря навыкам которых ты можешь собрать свою душу по кусочкам в единую и индивидуальную картину.

Запомни: твоя личная женственность не может быть общественной. Ты ориентируешься в жизни либо на массмаркет, «среднее по больнице», либо на штучный продукт, который всегда ценнее за счет своей эксклюзивности.

Выбор за тобой, но давай попробуем нащупать твой личный эксклюзив вместе? Ведь согласишься, нет в мире человека с таким же набором ДНК, который заложен в тебе. Так почему то, что подходит другим, должно обязательно подойти тебе?

Я рекомендую прямо сейчас завести дневник и заполнять его по ходу чтения книги. Мы делаем разные шаги на пути своего развития, но, пройдя какой-то путь, мы новые совершенно забываем себя прежних, и нам иллюзорно кажется, будто такими, как сейчас, мы были всегда. В этом нет ничего плохого, и этот подход вполне естественен, но часто мы обесцениваем тот результат, которого уже добились. Именно поэтому стоит вести дневник, даже если у тебя уже есть какая-то тренинговая база, – всегда можно услышать то, что окажется полезным для тебя сейчас. Как говорится, имеющий уши – услышит:)

Прежде чем приступишь к чтению, опиши свое состояние ДО: какие есть вопросы-запросы, что непонятно, что в жизни хотелось бы привести в порядок, от чего избавиться. И я желаю тебе мягких открытий и экологичной трансформации твоего внутреннего мира, который порождает внешний.

Записала? А теперь начнем.

Глава 1. Фокус внимания

Там, где находится ваш фокус внимания, там ваша энергия, то вы и будете проживать.

Приведу простой пример. Представь двух девушек, которые едут в маршрутке на

учебу, у обеих примерно одинаковое финансовое положение, возраст, родители, университет, социальный слой, но является ли это гарантией того, что обе добьются какого-то успеха в той или иной сфере? Или наоборот, не добьются ничего, что можно было бы назвать чем-то сколько-нибудь значительными? В данный момент они имеют равные исходные данные, но каждый новый день они совершают какой-то выбор, и каждый день на основе их выбора поток жизни поворачивается по миллиметрам в ту или иную новую реальность. Если одна девушка, сидя в маршрутке, читает книгу, а другая – демотиваторы в социальных сетях и переписывается с Васькой-одноклассником, то девичьи реальности в итоге будут совершенно разные. Ничего не имею против Васьки, переписывайтесь на здоровье! Но если болтовня ни о чем занимает большую часть твоего времени, то это красный сигнал светофора. Если одна из девушек вечером отправляется в спортзал или делает уроки с подругой, а другая продолжает переписываться с Васькой, смотреть сериалы, снова читает демотиваторы в социальных сетях, то высока вероятность, что с каждым днем их реальности будут все меньше походить друг на друга. Стоит ли негодовать на мир, когда в итоге у первой будет то, чего не будет у второй? Везение, удача? Просто одна направляла свой фокус внимания, а следовательно свою энергию-ресурс, на то, что не несет никакой пользы в становлении ее жизни, а другая шаг за шагом изучала мир, расширяла границы своего сознания, контактировала сама с собой.

Первое, с чего начинается моя работа как тренера, – освоение навыка управления своим фокусом внимания. Это та самая база, на которой держится вся наша внешняя реальность. В век информационных технологий (эра Водолея, о которой мы еще поговорим) съехавший фокус внимания стал уже нормой всех норм, это одна из основных причин того, что главный тренд сегодняшнего дня – знать о жизни звезд из социальных сетей гораздо больше, чем о собственной, не говоря уже о жизни близких и родных людей. Но даже если это не про тебя, то наверняка кто-то из твоих знакомых или друзей живет скорее чьей-то жизнью, чем своей. Они в курсе новых песен и тенденций в моде, знают, кто стал успешным, а кто профукал свой талант, обсуждают с подружками других подружек, они без конца забивают свою голову информацией, которая по большей части просто информационный хлам. При этом они не могут понять, почему поднимается злость, что их радует, чего им действительно хочется, как они себя чувствуют, как чувствуют себя близкие им люди, почему иногда хочется беспричинно плакать или смеяться... И раз за разом они становятся все более одинокими, потому что с мобильными телефонами у них больше контакта, чем с теми, кто сидит рядом. Ведь гораздо легче хаотично лайкать фотографии в инстаграм, читать новости о звездах, иногда интеллигентно встречаться с подружками. Они создают видимость активной жизни, чтобы заглушать все внутренние голоса, которые через сны им кричат о том, что пора собрать свою душу по частям и вспомнить, кто они, вспомнить о действительно важном и начать жить, а не существовать.

Давай на практике посмотрим, что же такое фокус внимания. Сначала прочти **инструкцию**, потом делай.

1. Сядь поудобнее, расслабься, закрой глаза и держи перед собой в подвешенном состоянии раскрытыми вверх ладонки так, чтобы плечи, голова и живот были расслаблены.

2. Первые две минуты сделай так, чтобы левая ладонка стала горячей и немного тяжелой, визуализируй, например, на левой ладони яблоко. Если мысли начнут скакать, то направляй снова и снова их в левую ладонку так, чтобы она становилась по ощущениям горячее и тяжелее. Есть только ладонь – и ничего больше.

3. Дальше переложи свое воображаемое яблоко в правую ладонь, делай ее горячей и тяжелой. Мысли бегают? Возвращайся раз за разом в левую ладонь, делай ее горячей и тяжелой.

4. Затем положи на обе ладони воображаемые яблоки, и пусть ладони одновременно станут горячими и тяжелыми, выровняй и сбалансируй это состояние. Держи так пару минут.

5. Открой глаза и сравни свое состояние тела до и после практики.

Это сама маленькая пятиминутная практика, которую я рекомендую делать в любое время дня и ночи. Особенно тогда, когда ты чувствуешь, что не удается собрать мысли в кучу и ты начинаешь задавливать себя разными мыслями и негативом, просто смести фокус внимания – вот ты уже близка к тому состоянию баланса. Всего за каких-то пять минут практики.

Как однажды сказал мне муж в диалоге: «Юль, твое внимание – это самый ценный ресурс, зачем ты его направляешь на тех, кто этого не достоин?» И тут я осознала, что если ты пробужденный человек, то твой ресурс становится на вес золота, потому что при правильном его направлении в твоём поле будет работать все, что угодно.

Очень многие приходят с вопросом: «Где взять энергию? Что сделать, чтобы энергии было больше?» Довольно распространенное заблуждение, что энергия – это нечто, существующее вовне, можно просто протянуть руку и взять ее с полки. И мало кто задается вопросом: «Что сделать, чтобы пробудить свою энергию, или как убрать то, что мешает моему потенциалу проявиться?» А ведь правильная постановка задачи решает сразу огромное количество вопросов. Прочти эти вопросы еще раз, два – они звучат очень похоже, но смысл в них заложен совершенно разный.

Давай для начала продиагностируем, чего в твоей жизни больше всего на данный период времени. Предлагаю взять дневник и поработать, допустим, со следующей неделей, чтобы понять, где больше всего находится твоего ресурса, и провести какой-то практический анализ. Каждый вечер, начиная с понедельника, записывай, что именно и сколько времени ты делала. Если брать одни сутки за 100 процентов ресурса, то сколько времени/процентов ресурса ты тратила на каждое дело? Не пытайся включить математику, наша задача отразить примерную картину, как бы «свысока». Чтобы увидеть свою жизнь со стороны, достаточно примерных цифр.

Если проанализировать, то какой процент времени уходит на занятие делом, которым хочется заниматься? Например, тебя зажигает написание статей или танцы – как много своего времени ты туда направляешь?

Или текучка бытовых проблем, которые являются срочными, но не важными, «съедает» все, а любимое дело переходит в разряд «сейчас-сейчас, когда-нибудь я этим обязательно займусь». Или ты хочешь сесть за пошив платья (ты всегда мечтала заниматься шитьем), но тут написала подруга, и любимое дело отложилось до более важных времен. Как эта формула контакта с реальностью с тобой взаимодействует?

Это не просто новомодное слово «тайм-менеджмент». Более того, я не призываю выдерживать жесткие рамки времени и расписания, стоит научиться воспринимать время как что-то резиновое и растянутое, чтобы успевать больше, но фокус внимания – это внутренняя мышца, которая направляет тебя даже тогда, когда ты фактически не занимаешься делом.

Например, моя деятельность занимает 80 % моего фокуса внимания, благодаря чему я могу выдавать очень высокое качество работы. Но это не значит, что все 80 % этого времени я пишу статьи, веду тренинги и создаю продукты.

Например, когда еду в машине, могу продумывать темы для будущих статей или курсов, то есть внутренним фокусом я все равно в своем деле. Когда мы путешествуем по Алтаю, я очень много читаю, и хотя чтение книги – это скорее отдых и любимое занятие, но в книгах проскальзывают важные мысли, которые помогают мне видеть одну и ту же тему с разных ракурсов, погружаться в нее, а после давать на тренинге более объемно, широко и глубоко. То есть каждый мой шаг, вдох и выдох имеет какой-то смысл и делает мою жизнь цельной и насыщенной.

Конечно, если сейчас ты совсем не знаешь, кто ты, о чем ты, скорее всего, даже не понимаешь, чего ты от жизни хочешь, что тебя мотивирует или радует и как это все претворить в жизнь, то у тебя складывается закономерный вопрос: так с чего начать-то?

Начни с честного прочтения этой книги и выполнения маленьких, но важных заданий, даже если они будут казаться тебе непонятными или слишком простыми. Просто делай, просто честно записывай свои ощущения и продолжай читать.

Практика управления фокусом внимания

Вариант 1

Сядь удобно на улице или перед окном, расслабь все тело. И начни просто следить за облаками, настроившись на их микромир, наблюдай, как они меняют форму и цвет. Поиграй с небом, попробуй сделать облака фоном, выводя небо на передний план, и наоборот. Учись смотреть нестандартно на простые вещи.

Наблюдай за тем, как они меняются. Посиди в таком состоянии «сейчас есть облака и ничего больше» минут 10–15 и запиши отчет себе в дневник.

Вариант 2

Зажги свечу и понаблюдай, чем и как она живет: просто смотри на пламя и его движения. Почувствуй себя огнем. Какой он, как идет энергия от контакта с ним? Мысли вначале будут сбиваться, а ты раз за разом возвращай свое внимание к огню: сейчас есть только свеча и ничего больше. Достаточно минут 10–15 практики.

Постарайся сделать это ежедневным навыком и увидишь очень скоро, как качественно поменяется твое внутреннее состояние.

Базовые свойства мироустройства

Главное качество, к которому тебя склоняет мир всегда и при любых обстоятельствах, – это баланс. Если ты проживаешь период депрессии, грусти или уныния, то мир всячески будет помогать тебе всплыть: через людей, книги или случайно прочитанную информацию. Если ты испытываешь сверхэмоции, эйфорию, то мир постарается всеми силами заземлить тебя, намекая, что лучше успокоиться и просто наслаждаться моментом, иначе можешь спугнуть счастье.

Жизнь, как известно, состоит архетипично из двух энергий: мужской и женской.

Вместе они рожают новую Жизнь (дети – это тоже новая жизнь в прямом смысле этого слова). Выдерни один из элементов в этой сакральной системе мироустройства, и потеряется вся магия соприкосновения двух начал. А ты, как представительница микровселенной, тоже всегда будешь стремиться к балансу внутри себя. Если тебе довелось родиться женщиной, то будь добра качать эту мышцу; если тебе довелось родиться под званием мужчины, то будь добр качать мужскую мышцу. И тогда, глядишь, в мире станет больше любви, добра и честности.

В каждом человеке присутствуют и мужская, и женская энергии. Для женщины идеальными «пропорциями» будет соотношение энергий по принципу золотого сечения – 68:32, то есть 32 процента мужского и 68 – женского. Но было бы странно и неправильно всех подгонять под параметры «90–60–90». Если в тебе есть хотя бы 51 процент женского, это уже прекрасно! Да, стоит стремиться к тому, чтобы женского было как можно больше, но в процессе познания себя стоит ориентироваться в первую очередь на собственный внутренний комфорт, и если тебе очень хорошо с 51 процентом, то не нужно пытаться докручивать себя до каких-то стандартов!

В этом и заключается женское искусство: изучить себя, перепробовать все, что можно, вынести то, что ценно и полезно именно для тебя, и «забыть» на мнения извне, создавая собственный узор женственности внутри и наслаждаясь своей цельностью и настоящестью.

У тебя наверняка возникло как минимум 2 вопроса: как посчитать эти проценты мужской и женской энергии у себя? И как отличить женское от мужского?

Мужской и женский типы энергии

Существуют 4 стихии, с которыми мы регулярно соприкасаемся: земля, вода, огонь и воздух. Две из них являются мужскими (рациональная и эмоциональная), две женскими (рациональная и эмоциональная).

- **Огонь** – стихия мужская и эмоциональная, основные качества: драйв, напористость, смелость, сила, движение, яркость, агрессивность, доминантность, радость, желание завоевать, конкуренция, амбиции.

- **Земля** – стихия женская и рациональная, не зря говорят «земля-мать». Основные качества: целесообразность, рациональность, конкретика, детали, анализ, спокойствие, бытовой комфорт, забота, оберег, защита.

- **Вода** – стихия женская и эмоциональная. Основные качества: эмпатия, глубина, умение понимать других без слов, нежность, сила, понимание сути вещей и явлений, умение утешить человека, просто находясь рядом и ничего не говоря, глубокая аналитика.

- **Воздух** – стихия мужская и рациональная. Основные качества: интеллект, переработка потоков знаний, техническое понимание сути вещей, умение донести сложное просто, умение ориентироваться в информации и хорошо ее запоминать, легкость, задорность, подвижность ума и тела.

Вся жизнь на земле начинается с Огня, с искры. Сперва между мужчиной и женщиной «пробегают искра», события развиваются, и этот огонек зарождает новую жизнь. Если мы

уйдем немного в историю, то выясним, что Новый год наши предки праздновали в марте, в период весеннего равноденствия, а это время находится во власти Овна, которым управляет огненная планета Марс, стоящая в зодиакальном поле самой первой. Это мужская планета довольно агрессивного характера. И ведь наша жизнь тоже начинается с мужчины, с его семени и в идеале с его инициативы, а Марс – планета весьма инициативная.

Вторым в зодиакальном поле стоит Телец, которым управляет Венера – женская планета, следующая за Марсом. У природы даже здесь все мудро устроено: мужская энергия запускает новый виток цикла, а женская в его поле начинает расцветать, и вместе они СОтворяют что-то новое. Мужчина все равно первый, а женщина ЗА ним, ЗАмужем.

Практика понимания, каких стихий в тебе больше

По вышеперечисленным качествам стихий определи, чего в твоей жизни больше. Ты скорее тихая, мягкая, глубокая, как вода? Или амбициозная, напористая и смелая, как огонь? А может, ты компанейская и дружелюбная, как воздух, с кем всегда и обо всем можно поболтать на любые темы? А может, ты суперхозяйка, и уборка дома, готовка – твое призвание, в котором тебе нет равных?

Выведи для себя по ощущениям сейчас основные стихии и определи, сколько процентов по ощущениям в тебе женского и мужского на данный момент? Возможно, ты раньше была больше в мужском поле, а сейчас женского стало больше? Или наоборот, ты отличалась чрезмерной мягкостью, и сейчас тебе нужно «добрать» мужского?

Запиши в дневник вывод на сейчас. И помни: если ты ощущаешь себя только «женской» женщиной, значит, в тебе «смешались» земля и вода, что, как известно, приведет к болоту и застою. Быть только в женском – приторно, быть только в мужском – постоянно бороться с миром за выживание, а это стресс. А между приторностью и стрессом есть та самая золотая середина, к которой я очень постараюсь помочь тебе прийти.

Эра Водолея. Что нужно знать о ней?

Мы живем на пороге развития самого прогрессивно времени: только попробуй проанализировать, как стремительно меняются мир, культура, мода, тенденции и течения. Я это вижу очень четко и многомерно. Еще в начале 2000-х я ходила к телефонным автоматам на соседнюю улицу, чтобы позвонить кому-то из знакомых и о чем-то договориться. Помните эти металлические будки на улицах? Прошло каких-то 15–17 лет, а у всех есть мобильный телефон, с человеком можно связаться из любой точки мира, без проблем сделать много красивых фотографий, узнать любую интересующую нас информацию по щелчку. Разве не чудо? Сейчас мы относимся к этому как к данности, но вспомни, как было раньше, и просто начни ценить то и радоваться тому, что теперь доступно нам.

Эре Водолея предшествует эра Рыб, и каждая из них длится более 2500 лет. Мы живем в уникальное время – на пересечении двух эр – и можем наблюдать, как быстро и стремительно меняется мир и мы в нем, как много нам сейчас доступно того, что еще каких-то 15 лет назад казалось фантастикой. Вспоминается один демотиватор, на который я наткнулась давно: «Если бы человек из 1950-го вдруг появился в наше время, что было бы труднее всего ему объяснить? Что у меня в кармане лежит устройство, дающее доступ ко

всей известной человечеству информации, и я использую его для просмотра фотографий котов и споров с незнакомыми мне людьми».

Развитие технологий и эра Водолея тесно связаны между собой. Водолеем управляет Уран – очень умная планета: высокие технологии, IT, интеллект – все находится в ведении этой планеты, и астрология, кстати, тоже наука ураническая, очень умная и математически сложная для восприятия. Уран – планета воздушная, поэтому сейчас мы особенно много живем «в голове», в концепциях, теориях, всячески развиваем интеллект, поэтому и время такое очень быстрое и где-то даже нервное! Активность, бодрость и молодость духа – это все тоже заслуги Урана, в отличие от прошлой эры Рыб, которой свойственны смута (войны, революции), хаос, погружение в религию, вредные привычки. В то же время вспомни, сколько гениальных художников, поэтов, прозаиков появилось в прошлых столетиях! Поле Рыб – это поле очень творческое, из глубин души; в эту эру жили и творили гениальные люди. Если раньше верили в высшие силы, то сейчас поклоняются технологиям и науке.

Лично я безумно рада, что мое детство и юность пришлось на время, когда интернет только набирал обороты, у меня не было мобильного телефона и даже домашнего не было, поэтому вопросы решались с глазу на глаз, информация искалась, а не бралась в готовеньком виде, свободное время я проводила за книжками, иногда за играми в казаков-разбойников и катанием с горки на санках зимой, осенью мы строили дома-шалашаши из одеял и прятались от взрослых, мы лепили с друзьями из песка пирожные и продавали их за деньги из листиков с дерева. Это было нормальное счастливое детство, настоящее, живое, с чувствами! Но мне также нравится, что моя взрослая жизнь пришлось на время технологий и стремительного развития всех сфер жизни и у меня есть возможность заниматься тем, чем мне хочется, я могу выбрать, в конце концов, то, что мне нужно, из сотни вариантов, и для этого не обязательно перелопачивать всю библиотеку.

Мы живем в уникальное время, не стану это повторять: нам доступны любовь, удовольствие, возможность делать все, что захочется. У наших мам, бабушек, прабабушек было все по-другому. Вспомни историю страны и предыдущих поколений женщин: то нас на костре сжигают за то, что мы якобы ведьмы, то у нас война, и мы всех дорогих людей отпускаем на нее с минимальной надеждой на возвращение. В какое время любить себя, любить мир, когда он так агрессивен?

Многие века основной задачей женщины было выжить и научить своих детей выживать. Если у человека не закрыты первичные потребности в безопасности, еде, воде, то ни о каких женских энергиях, любви, наслаждении от жизни и речи не идет.

Мы очень хорошо научились выживать, это глубоко в наших генах; может, пора научиться **ЖИТЬ**? Ведь контекст времени, то есть ситуация, относительно которой развиваются события, позволяет это делать на все 100 процентов: нам доступна любая информация, любые знания, нужно только захотеть в своей жизни что-то изменить и разрешить себе проявляться, честно погружаясь в глубины себя, пласт за пластом освобождая свою психику от всего, что мешает проявляться тебе естественной.

Но есть и обратная сторона медали этого времени – огромное количество информации, в которой среднестатистический пользователь не может ориентироваться. Идеальный метод работы с любой информацией – это **ДОПУСКАТЬ**, что информация, которую тебе преподносят, поможет, но ничего не брать на веру и уж точно не отторгать с ходу. Если ты сразу веришь во все, что прочитала, или наоборот – отвергаешь информацию, которая к тебе приходит, то ты становишься необучаемой и пользы это не принесет никакой. Научиться

встраивать в свою психику спам-фильтр – хороший навык, чтобы не быть излишне управляемой СМИ и всеми теми, кто в тебе очень заинтересован как в клиенте!

Спам-фильтр, или Как работать с информацией

Когда ты смотришь какое-то видео, слушаешь аудиокурс, читаешь статью, проходишь тренинг, старайся не просто получать информацию, а пропускать ее через себя, ощущая, как она в тебе откликается. Делать это надо, даже если вещающий человек является для тебя авторитетом. Никогда нельзя дословно записывать все, что тебе дают, если только это не «навыковый» курс, где ты должна получить конкретный измеримый результат, а для этого следовать инструкции. В остальных случаях всю информацию о том, как жить, дышать, себя вести, преподносимую в формате диагноза и единственно верного пути, лучше делить на два и брать только то, что лично тебе может пригодиться. Это не значит, что сама по себе информация будет плохая или ненужная, просто если ты хочешь прожить свою жизнь сама, а не передавать управление кому-то другому, то тебе необходимо нарабатывать навык спам-фильтра внутри. В определенный момент он начнет работать автоматически, когда ты будешь знать себя вдоль и поперек, отделишь себя как личность от программ мамы, папы, генов бабушек и дедушек, желаний относительно тебя, транслируемых обществом, когда ты отойдешь от внешних и генетических систем, взяв для себя самое важное и нужное, спам-фильтр будет работать органично сам, отсеивая все ненужное еще до его появления. Главный навык, который нужно привить себе после прочтения этой главы, – **это умение слышать себя**.

Я вообще считаю, что моя профессия сейчас – это профессия времени, именно сейчас такие специалисты, как я, очень важны и нужны. И полагаю, мир меня заранее так жестко готовил в «проводники».

Женщина как стихия

Познать женщину можно, лишь познав ее природную палитру проявлений, а способен на это только тот мужчина, который готов договариваться со стихиями.

Женская природа стихийна, и поддерживать себя, загружать ресурсами мы всегда можем через работу со стихиями.

Почему раньше женщин жгли на костре, нарекали ведьмами? Из-за страха. Ведьма – это ведающая мать, то есть та, которая **вЕдает = знает** и может научить других вЕданию. Из поколения в поколение от женщины к девочке передавались сакральные знания о том, как сохранять уют в доме, общаться с мужчинами, другими женщинами, как себя вести в обществе, как себя подавать. К сожалению, мы родились в век, когда все эти знания давно забыты. Впрочем, это всего лишь одна из частей Женщины, большая часть, важная, но всего лишь часть!

Мне однажды в разговоре между делом мужчина сказал: «Юля, я тебя вообще боюсь!» Это была очень честная и случайно брошенная фраза, которую он тогда не очень понимал, да и я, признаться, тоже. Спустя годы, познакомившись с собой поближе, я открыла смысл его слов – он боялся Силы.

В те времена я тоже ощущала ее внутри себя, но не знала, что с ней делать, а как известно, если ты не управляешь своей силой, то сила начинает управлять тобой. И это

закон. Только сейчас я смогла эту силу признать, понять, она с годами, как хорошее старое вино, раскрывается, набирает краски, с каждым новым вдохом становится все мощнее. Это не объяснить логикой и фактами, не разложить на формулы, но те, кто знал меня ДО и знает сейчас, те, кто наблюдал или наблюдает мой путь, очень хорошо знают, о чем я сейчас рассказываю.

Хочешь познать свою суть? Познай природу своего явления в этом мире и законы жизни.

Вокруг нас, женщин, ходит много басен о нелогичности, хаотичности и непоследовательности. Сильная женщина может быть только с тем мужчиной, который не пытается подчинить ее жизнь логике, структурировать и задать некую последовательность.

В поле сильной женщины мужчина имеет возможность расти. И именно поэтому в поле женщины, которая свою силу не познала и не освоила, он резко деградирует или стагнирует.

Женщина, не познавшая стихийность своей природы, не выберет мужчину, способного эту стихию укротить. Мужчина, способный укрощать стихии, не выберет ту, которая спрятала свои возможности в маленькую коробочку и бережет от мира, боясь ненароком проявиться так, как будет неудобно окружающим. Впрочем, это уже про внутреннюю степень свободы, про разрешение себе проявляться.

Я буду просить тебя научиться взаимодействовать со стихиями на физическом уровне, раз за разом ты будешь открывать в себе новые грани. Я советую хотя бы раз в год отправляться в путешествие, которое позволит тебе погрузиться в стихии. Идеально для этого подходят места «вне социума», только там у меня есть полноценная возможность отдохнуть, перезагрузиться, сверить свою систему координат, наметить новые цели и планы. Уже несколько лет я приглашаю с собой в такие путешествия девушек и женщин и вижу, как начинает меняться их внутреннее состояние после: они выходят на новый энергетический уровень, а вибрационное состояние становится на пару порядков выше после полного погружения тела в такие условия. Мы ездим в такие сильные места, как Алтай, Байкал, Монголия. После каждой поездки на Алтай я становлюсь увереннее, спокойнее, чище, глубже, лучше.

Этому проекту я уделяю много внимания, потому что в формате путешествий люди проживают очень многое, просто взаимодействуя со стихиями, единомышленниками и силой природы.

Мы путешествуем всегда по нетуристическим местам, тропы изведаны и изучены вдоль и поперек, а формат поездки отработан на десятках групп. Путешествуем на военной машине, разбивая лагерь, ночуем в палатках на живой земле, впитывая каждый день ее силу, пьем воду из чистых горных источников, готовим на чистой воде и живом огне, пища становится живой, дышим самым свежим и вкусным воздухом. Таким образом, у нас идет взаимодействие со всеми стихиями одновременно, и нет никаких внешних раздражителей, зато есть живое общение с людьми за костром, исследование новых территорий, ощущение нового места. В таких поездках раскрывается замечательный навык: умение ощущать пространство, ведь далеко не каждое место готово принимать гостей, есть места, которые

нам рады, а есть такие, что будут всеми способами прогонять людей. Все эти поездки очень сильно раскачивают наше поле чувствительности и осознанности. Ведь уметь общаться с природой – это такой старый и забытый навык.

Вычитывая эти строки, я прямо сейчас лежу в своей палатке на Алтае, на плато Укок, слышны тихий звон горной речки, капли дождя, барабнящие по палатке, громкие постукивания веников в бане, крики женщин, плещущихся в речке. Вчера мы купались в полнолуние в водопаде, 20 обнаженных женщин! Никто не стесняется и не зажимается, после нескольких дней поездки все становятся единым организмом, цельным и сплоченным, сливаемся с природой, потому что мы и есть природа, просто иначе проявленная. И в этом так много жизни, так много живого! Интересно, что первую пару дней все еще очень привязаны к социуму, еще ищут заветный интернет, но постепенно слетают маски, люди получают возможность общаться через суть друг друга, без оценок и ролей, это чистая магия, и я очень рада быть сопричастной к таким трансформациям.

Если путешествовать нет возможности, то со стихиями легко общаться дома. Наполненная водой ванна – это стихия. И вода в тазике, и зажженная свеча – это все стихия, и ты можешь проводить ритуалы с ними. А при любой возможности старайся выбираться на природу, летом ходи босиком по живой земле, настраиваясь на контакт и взаимообмен с ней. Через такие маленькие шаги ты можешь возвращаться к истокам своей сути, шагочек за шагочком.

Принимая ванну, контактируй с водой, ощущай, как она тебя очищает, и тогда простые гигиенические процедуры станут для тебя действием со смыслом и радостью.

Практика общения со стихиями

Прими прямо сейчас ванну как ритуал. Наполни ее водой, зажги свечку, добавь каких-то ароматов, соль. Таким образом, у тебя уже будут все 4 стихии. И просто ощути их все, полежи минут 15 в воде, проникаясь и очищаясь. И запиши свои ощущения после.

Нас не учили чувствовать, но учили думать. Почему в таком режиме нам недоступно счастье?

С самого детства нас приучают к тому, что всегда надо думать, прежде чем что-то сделать, рассказывают, насколько важно закончить хороший университет, получить хорошую работу, построить карьеру. Что мы проходим на уроках в школе? Мы изучаем рассказы и истории других людей, мы зазубриваем теоремы и формулы, которые кто-то создал. Мы учим стихи наизусть, пишем диктанты, читаем рассказы, созданные другими людьми, изучаем истории стран и других людей. Но я не помню ни одного предмета, где наш фокус внимания был бы направлен на внутреннее, а не на внешнее, где мы учились бы самостоятельно думать и принимать решения. Нам не рассказывали, насколько важно чувствовать себя, заниматься исследованиями и нахождением самостоятельных ответов. Нас всех развивали одинаково, стоит ли удивляться, что женщины совершенно не знают себя, своих функций, своего предназначения? Мальчики тоже не занимались исследованием, изучением мужских функций. В итоге выросло поколение «недомужчин» и «недоженщин». Но всегда есть возможность все исправить: через познание себя. Раз за разом идя в женское, цепляя на свое состояние других женщин, возвращать своим женским мужскую

идентичность. Во всем этом я вижу огромный смысл и предназначение.

Когда нам делали больно другие люди, то родители говорили что-то в духе «не обращай внимания», «не злись», «успокойся» – контрольные фразы, по которым мы как роботы должны были резко перестать чувствовать то, что чувствуем.

Что в итоге мы имеем? Чувства и ощущения отодвинуты на задний план или спрятаны поглубже как что-то неважное, а то и вовсе обесцениваются, чтобы, не дай Бог, не показаться сентиментальными или слабыми.

И вот мы, уже взрослые состоявшиеся женщины, порой не знаем, как себя вести, когда нам кто-то нравится, и эти эмоции сложно разложить в логику и систему. Или когда от нас уходят мужчины, нам становится очень больно, но мы не то что не в контакте со своими чувствами, наоборот, всячески блокируем и затаптываем проявления таких эмоций, а потом удивляемся, что злость и ненависть к миру нарастает стремительными темпами. А все потому, что **эмоции нужно не пережевывать, а ПРОЖИВАТЬ** .

Если ты сейчас чувствуешь грусть, то будь с ней в контакте, не беги от нее, а просто наблюдай и проживай, ведь если ее не заблокировать, то она, как и любая энергия, просто пройдет сквозь тебя и исчезнет.

Исключением являются повторяющиеся реакции и состояния, в таком случае необходимо искать причину появления в твоём поле такого состояния и в точке причины устранять проблему, балансируя все своё психологическое поле. Если идет состояние радости, то также наслаждайся им и будь с ним в контакте. Со временем научись желаемые состояния «включать» естественно, но сначала стоит развивать навык наблюдения за чувствами.

Мы все хотим быть счастливыми, и это естественная наша потребность, но давай разберемся с самим понятием «счастье». Многие женщины думают, что для того, чтобы случилось с ними счастье, нужно его непременно где-то отыскать.

Здесь вспоминаются строки из стихотворения Эдуарда Асадова:

*Что же такое счастье?
Одни говорят: – Это страсти:
Карты, вино, увлеченья —
Все острые ощущения.
Другие верят, что счастье —
В окладе большом и власти,
В глазах секретарш плененных
И трепете подчиненных.
Третьи считают, что счастье —
Это большое участие:
Забота, тепло, внимание
И общность переживания.
По мнению четвертых, это
С милой сидеть до рассвета,
Однажды в любви признаться
И больше не расставаться.
Еще есть такое мнение,
Что счастье – это горение:*

*Поиск, мечта, работа
И дерзкие крылья взлета!
А счастье, по-моему, просто
Бывает разного роста:
От кочки и до Казбека,
В зависимости от человека!*

И как был прав поэт: счастье может быть только сугубо индивидуальным, и искать его нужно внутри. Счастье – это с частью, части. Собери себя по частям в целое: свои части личности, свои знания, свою силу, свой внутренний мир – и будет тебе счастье! Каждый живой организм стремится к цельности. Когда твой организм переживает сильный стресс, то рефлекторно открываются ресурсы, которые стремятся тебя как бы подсобрать. Если ты будешь отторгать части себя, то подумай, возможно ли в таком состоянии счастье? Очень сомневаюсь.

Практика обретения счастья

Я предлагаю тебе надеть на запястье резинку или поставить в телефоне будильник на каждые, допустим, 2 часа, кроме ночи, естественно. Создай себе определенный якорь на предмет, который всегда будет напоминать об одном простом вопросе: «Дорогая, как ты себя сейчас чувствуешь?» Простой и очень важный вопрос, который стоит задавать себе почаще.

И обязательно проговаривай вслух, как именно ты себя чувствуешь в этот момент: кажется, мне хочется спать, то есть я устала. А сейчас мне так спокойно, умиротворенно. А сейчас так радостно, хочется сворачивать горы и совершать великие дела. А сейчас мне грустно, и я хочу мороженого.

Это **ОЧЕНЬ** важный навык на пути к контакту с собой, учись вести честный диалог с самой собой. А дальше разрешай этому состоянию просто быть в тебе и ничего с этим не делай, во всяком случае первое время.

Очищение, обнуление, наполнение, углубление: идеальный путь трансформации

Если ты хочешь в жизни кардинальных перемен, мечтаешь создать идеальный пошаговый план, который неизбежно приведет тебя к результату, но при этом в тебе сохранится состояние внутреннего груза, то сколько бы ты ни изучала разные схемы поведения, ничего не получится: сначала нужно избавиться от всего лишнего.

Ревизию своей реальности можно проводить с двух сторон: с внутренней и внешней. С внешней сделать это легче всего, с внутренней процесс может растянуться.

Очищение внешнего пространства

Физическое пространство

Каждая вещь, которая находится в твоём поле, несёт определенную информацию, то есть часть твоей энергии. Если ты хочешь высвободить свою энергию, то желательно, чтобы

в твоём поле всегда была «поточная проходимость» и энергия не застаивалась.

Это касается и гардероба, и квартиры, и рабочего стола в офисе, и виртуальной жизни, сейчас это особенно актуально. Если ты не носила вещь больше 2 лет, то скорее всего, она тебе уже не пригодится. На место этой вещи могло бы прийти что-то новое. Я, например, каждую осень провожу ревизию своего гардероба, и даже муж у меня теперь складывает в пакетик старые вещи.

Лучше всего сжигать ненужные вещи, потому что огонь возвращает ресурс, но если уничтожать жалко и ты хочешь отдать их нуждающимся, позаботься, пожалуйста, об очищении вещей от своей энергии хотя бы водой. Если речь идет о серьезных переменах в жизни, то старый гардероб как память лучше сжигать.

То же самое рекомендую сделать с пространством дома, офиса: ты уверена, что куча ненужных бумаг так необходима в твоём поле? Куча сувениров? Еще каких-то безделушек? Проведи генеральную уборку. Для обновляемости энергии можно иногда менять местами мебель в доме, например, или делать косметический ремонт.

Виртуальное пространство

Сейчас огромное количество информации вокруг, очень разной. Простой и сложной, умной и не очень. Та информация, что окружает твоё психологическое поле, каждый день формирует и твою реальность.

Обрати внимание на свои социальные сети: «стена», друзья в сети, подписки на людей, группы. Что там: ты подписалась на них просто так? Или действительно берешь оттуда что-то полезное?

Почисти своё виртуальное пространство и увидишь, как очень скоро концентрации на себе будет гораздо больше, чем на какой-то чужой жизни. Оставь только те подписки, группы, людей, которые схожи с твоим мировоззрением и каким-то образом делают тебя сильнее и в чем-то помогают, иначе зачем все это нужно?

Круг референтной группы

Возьми листочек и выпиши всех людей, с которыми ты постоянно контактируешь. После поставь рядом с каждым человеком плюс или минус. Плюс – тем людям, общение с которыми делает тебя потенциально сильнее, ты чувствуешь, что такой человек в твоём поле точно в плюс, в радость. Люди-минус – это те люди, которые делают тебя каким-то образом слабее: критикуют, рассказывают, как надо жить и какие правила соблюдать, то есть совершают то, что доставляет тот или иной дискомфорт. Людей-минус надо взять в отдельную работу. Каждого из них стоит проанализировать с позиции, что именно ты чувствуешь в их адрес. Есть люди-минус, которых тяжело исключить совсем из общения, например мама или папа. Но на первое время, пока ты не научишься убирать внутри источник уязвимости, в который окружающие «бьют» неосознанно, чтобы ты по какой-то причине стала сильнее и лучше, это поможет. Настрой себя таким образом, чтобы максимально минимизировать контакты с людьми-минус в этом поле. С людьми-плюс, наоборот, стоит общение увеличить, при условии, что ты не являешься для них минусом:)

Очищение тонкой стороны

Стоит периодически чистить себя и своё пространство стихиями. Нет, не надо сжигать

дом и снова строить или топить его, а потом восстанавливать. Самый удобный способ очистки дома огнем – свечами. Свечи являются моими постоянными друзьями в работе.

Свечи для ритуалов нужны обязательно восковые, без добавления парафина. Потому что воск имеет уникальное свойство, хорошо известное нашим предкам, – впитывание негатива.

Практика очищения огнем своего дома/квартиры

Вариант 1

Хорошо бы перед самым ритуалом быть чистой в прямом смысле этого слова – помыться с головой; самый идеальный вариант – полежать в ванной с солью в состоянии очищения минут 15. После начнешь ритуал в том же состоянии и намерении очищать пространство.

Берешь 2 свечи (лучше всего одну из темного воска, одну – из светлого). На момент проведения ритуала рекомендую остаться дома одной. Закрываешь все окна и входные двери. Зажигаешь свечу из темного воска, встаешь напротив входной двери в доме; если входов несколько, то напротив центрального.

Начинаешь движение с этой свечой *против часовой стрелки*, без спешки, особенно уделяя внимание углам и наблюдая за тем, как по ходу движения ведет себя свеча. Если она где-то начинает коптить, то постой там какое-то время. Проходишь всю квартиру по периметру. Если у вас несколько этажей, то по очереди каждый этаж. Когда закончишь, можешь просто оставить свечу догорать либо там, где больше всего коптило, либо просто у входной двери.

Далее со второй зажженной свечой встаешь напротив входной двери и идешь уже *по часовой стрелке* в состоянии НАПОЛНЕНИЯ.

Про то, что такое женское состояние, считаешь потом в отдельном разделе про женщину. А пока просто настройся на задачу. Когда обойдешь весь дом, также оставь свечу догорать. После всего этого можно открывать окна.

Вариант 2

Для самых продвинутых и отчаянных ритуал можно усложнить: берешь 4 свечи, 3 из темного воска, 1 – из светлого. Заранее планируй начать ритуал на убывающую Луну (смотри циклы Луны в интернете). Делай чистку темной свечой против часовой стрелки 3 дня на убывающую Луну в течение одного месяца. А наполнение светлой свечой – на новую Луну в таком же режиме по часовой стрелке.

Практика очищения себя огнем

Принцип такой же. Ритуал хорошо проводить, если чувствуешь, что устала, есть ощущение чего-то лишнего, да и просто для профилактики. Берешь восковую свечку (ее можно растянуть на ряд ритуалов), держишь ее на уровне глаз и просто настраиваешься на пламя свечи. Дальше необходимо почистить себя через суставы – в них больше всего скапливается всякой энергетически лишней субстанции. Все суставы по очереди нужно обвести свечой по 3 раза вокруг, особенно важны суставы на ногах и запястьях. Затем обязательно нужно подержать свечу за спиной внизу позвоночника, так как это тоже очень

уязвимая зона.

Важно! Не задувай свечи! В ритуалах этого категорически нельзя делать. Накрывай свечу какой-то емкостью, и она естественно будет гаснуть сама. Посмотри, как это делают священники: у них всегда есть специальная кадилница, с которой они ходят, и крышечка от кадилницы обычно гасит огонь.

Практика очищения себя водой

Вариант 1

Самый простой и мною любимый спасательный способ: ванна с солью. Я ее принимаю после каждого консультационного дня. Использую 2 пачки соли на одну ванну. И просто 15 минут лежу в воде в состоянии расслабления и очищения.

Вариант 2

Также я рекомендую ввести в свою жизнь обливание как практику. Она хороша и для укрепления иммунитета, и для физического тела, и для очищения эфирного тела, которое быстро загрязняется.

Эту практику, как и любые другие, стоит делать осознанно, обливаться сразу ледяной водой неподготовленному человеку не только не рекомендуется, но и запрещается.

Сначала нужно очень хорошо прогреться через позвоночник. Делаете комфортную для себя температуру и встаете спиной под душ так, чтобы вода попадала на холку – это такая косточка между шей и спиной. Прогревай позвоночник, постепенно повышая градус температуры выше и выше. Дойди до легкого обжигающего эффекта и постой какое-то время, пока не почувствуешь, что твоему телу стало очень тепло. Когда будешь прогреваться душем, закрывай глаза и представляй, что с тебя сходит такая серая пленка и ты очищаешься. Предварительно приготовь таз с водой (рекомендую начать с комнатной температуры, слегка прохладной, постепенно понижая градус в тазике и повышая в душе). После того как прогрелась, возьми таз с водой, рекомендую приветствовать стихию, поговорить с ней, можешь аккуратно нашептать намерение на день или любое свое, чтобы использовать этот ритуал максимально с пользой. Например, на радостный день или на здоровье. Дальше сделай три глубоких вдоха и выдоха и лей на грудь, после можешь включить проточную холодную воду и облить немного голову и руки, чтобы захватить все тело.

Идеально, если ты внесешь этот ритуал в ежедневное пользование как привычку, например перед работой.

Я – продолжатель родовой системы или трансформатор?

Каждый человек приходит на землю для того, чтобы учиться чему-то новому. Астрология придерживается концепции реинкарнации.

Опираясь на свои знания, я готова утверждать, что каждая душа (или дух – как тебе удобнее) приходит на землю для того, чтобы получить какой-то ценный для себя опыт, который до этого у него отсутствовал или был слабо наработан. Мы сами выбираем себе родителей, через которых нам приятнее и легче будет получить свой опыт (или

предназначение, как любят говорить в народе). Исследования Майкла Ньютона показывают, что ребенок с родителями заранее договаривается в «промежуточном состоянии» о том, какие задачи в жизни друг друга они выполняют и какие реперные точки будут проходить как опыт. Как говорится, «случайность» – это самая умная закономерность. И не просто так психологи говорят, что мы все родом из детства, потому что родители являются при любом раскладе самыми близкими людьми для ребенка. Первые годы жизни дети очень сильно привязаны к родителям, они полностью находятся в поле их влияния, и от того, какое у взрослых «поле», зависит то, каким будет развиваться ребенок. В начале жизни он впитывает все программы, условия и правила мира через родителей, дети воспринимают не разговоры взрослых, а то, как те проявляются сами.

Ребенок всегда приходит в родовую систему со своими задачами, которые очень хорошо стыкуются с задачами родовой системы. Поэтому важно разделять: задача личная, сущности-сути человека и задача родовая. Каждый ребенок обладает потенциалом «перепрошить» знание родовой системы, сделав ее сильнее, так как любая родовая система стремится к выживанию.

Понаблюдайте: каждый ребенок приходит «немножко лучше» родителей, чтобы внести новый опыт в систему, сделав ее более прочной и совершенной. Одни дети просто по шагам исполняют то, что им говорят делать: родители, система, родственники. Другие с первых лет жизни «отличаются» своей «внесистемностью». **Первые являются продолжателями родовой системы, вторые – трансформаторами.** Кто-то просто живет как живет, помогая системе существовать, кто-то ее раз за разом меняет своим новым опытом. Система всегда хочет обновляться, углубляться, развиваться. В жизни каждого человека есть реперные точки, когда у нас появляется возможность углубиться и трансформироваться.

Многие полагают, что его личное предназначение, миссия по жизни какая-то суперособенная, обязательно связанная со спасением человечества, не меньше. И приходя ко мне на консультации, слушая всего пару предложений относительно своего предназначения с точки зрения астрологии, удивляются.

Важный момент, который нужно понимать: предназначение не связано напрямую с социальной реализацией. Это два абсолютно разных понятия. Предназначение – набор определенных навыков и качеств личности, которые нам необходимо наработать в течение жизни, чтобы стать еще лучше.

Четыре рождения человека

Я бы выделила 4 основных рождения, которые проходят или не проходят люди.

Первое рождение у каждого человека – биологическое – момент, когда вы только появились в этом теле в нашем чудном мире и сделали первый вдох. В этом рождении участвует только мама, физически, и ребенок, выходя «в свет», автоматически включает качества Луны. И первые месяцы его жизни он пребывает в комфорте, тепле и безопасности, которыми его обеспечивает мама-луна. В это время малыш отражает атмосферу дома, ведь

главная функция Луны – это отражать. Мы все, кстати, глобально живем именно в подлунном мире, где каждый отражает друг друга: ребенок – своих родителей, президент – свой народ, а компания – своего основателя.

Второе рождение мы называем психологическим. К малышу приходит осознание, в один момент он начинает понимать, что помимо мамы существует второй человек, которого все называют папой. Напоминаю, что в астрологии Луна – персона мамы, Солнце – персона папы. Именно солнце-папа отвечает за функцию психологического рождения ребенка, то есть является проводником и помощником в умении отделить себя от мамы, дома и без страха выйти в социум самостоятельным. Желательно это делать, конечно, своим примером. К тому же Солнце управляет полем Льва, и важнейшую функцию, которую папа должен передать ребенку, – это игра и любовь. Мама дает любовь через безопасность и комфорт, папа – через игру и выведение в социум.

Третье рождение – социальное. Это возраст примерно 28–29 лет, возраст возвращения Сатурна, планеты порядка, дисциплины, контроля и планов. Если до 29 лет еще безопасно «ехать» на солнечном ресурсе, то после 29 лет, если человек совсем ни к чему в жизни не пришел, то мир перестает ему помогать. Этот пункт связан с умением «выиграть свою войну» – социально повзрослеть. По замыслу природы в этот период человек окончательно должен отделиться от родовой системы как отдельная личность и чувствовать себя не «продолжателем родовой системы», а ее трансформатором, самостоятельной личностью, которая просто через эту систему пришла в мир.

Четвертое рождение – кармическое. Это так называемое возвращение узлов, период 36–37 лет, когда мир начинает спрашивать с человека по задаче воплощения. Насколько ты вспомнила, кто ты, куда и зачем идешь, для чего вообще родилась. Если человек совсем не в контакте с реальностью и далек сам от себя, то «спрос» обычно жестче.

Следующий период возвращения узлов приходится на возраст 56–57 лет. Если человек отдалется от своей задачи, его «убирают» из жизни. На первом проходе узлов, например, у меня ушла мама. На втором проходе у моего мужа ушел отец. Кстати, Пушкин, Маяковский, принцесса Диана, Стив Джобс ушли именно на узлах. В общем понимании они были героями времени, значимыми людьми, а в рамках своей задачи, получается, не очень. Так что не стоит искать какой-то справедливости в общей системе, ее тут просто нет. У каждого свой опыт и своя задача.

Умение желать как навык

Как я уже неоднократно говорила, натальная карта не работает в отрыве от человека. Натальная карта – это некий скелет, а вот мышцы на него наращиваем мы сами. Аналогия очень проста: предположим, что существует некий индивид, чей рост генетически задан как 170 см. Это данность – но вот в рамках этой данности человек обладает свободой воли: будет ли он атлетом ростом 170 см или тучным человеком более 100 кг весом. Целиком и полностью выбор и ответственность лежат на человеке, который «оживляет» карту, давая ей развитие и динамику.

Как дать развитие и динамику карте? Как выжать заложенный в нее максимум?

Ключ ко всему – это умение желать и хотеть.

Нас воспитывают очень странным образом, забывая и всячески приучая не обращать внимания и пренебрегать собственной естественной потребностью желать. Вспомни фразы, которыми нас постоянно пичкали. «“Я” – последняя буква в алфавите». «Много хочешь – мало получишь». «Хотеть не вредно». «Тебе что, больше всех надо?» Каждый может долго продолжать этот список.

К чему это приводит? К тому, что естественнейшая потребность испытывать желания демонизируется и зачем-то обрастает негативным подтекстом, так что желать чего-то становится даже в некотором роде стыдно и неловко. Нередко можно услышать, как о человеке говорят: «О, этот себя лююююбит – всегда делает то, что хочет!», сопровождая высказывание презрительной гримасой. Хотя, если вдуматься, то где тут состав преступления – ну да, любит человек себя, ну да, делает то, что ему хочется, что в этом такого ужасного? А кого он, собственно, еще должен слушать? Уж не тех ли советчиков, которые с таким упоением его осуждают?

Но есть в этом списке одна очень хорошая фраза, которую почему-то чаще любят употреблять не целиком. «**Хотеть не вредно – вредно не хотеть**».

Да, дорогая моя, вредно не хотеть!

У меня дома есть одно из кодовых имен, которое звучит как «хочу, хочу, хочу». Муж всегда смеется над моими хотелками, но я постоянно говорю ему о том, что если вдруг перестану говорить о том, что чего-то хочу, меня можно смело хоронить.

Потом мы вместе смеемся и понимаем, что мои «хочу» на самом деле являются двигателем прогресса нашей семьи.

Если вспомнить детство, то очень часто я слышала в свой адрес от родственников фразы типа: «Будь скромнее». Папа до сих пор мне по старой памяти напоминает, что это секрет успеха, только, к сожалению, какой-то не проверенный его реальностью! От знакомых раньше – фразы, произнесенные с надменным лицом, типа: «Ой, Столярова, тебе, как обычно, больше всех надо!» Не стоит, наверное, рассказывать, что ни одного из говоривших нельзя назвать хоть сколько-нибудь успешным человеком. Только теперь эти знакомые говорят, что я слегка сумасшедшая, и идут ко мне на консультации.

Я хочу, чтобы ты понимала: **желания – естественный механизм эволюции, встроенный в человеческое существо**. Что заставляет маленького ребенка учиться говорить? Что заставляет его учиться ходить? Что дает необходимые силы на то, чтобы научиться тысячам сложнейших вещей вроде завязывания шнурков, самостоятельного хождения, приготовления себе обедов и так далее? Почему это является для человека естественным, а все остальное нет?

За навык хотения в нашей карте отвечает Солнце, символизирующее роль отца в нашей психике. Насколько у нас включена функция желаний и намерений, зависит от наличия или отсутствия его в жизни, причем физическое наличие не всегда говорит о том, что все хорошо, так же как его физическое отсутствие – о том, что все плохо. Насколько в тебе есть уверенность, свет, радость жить, понимание того, кто ты, про что ты, о чем ты, целиком и полностью зависит от персоны отца, мама же обеспечивает ребенку картину мира, фильтр, через который тот будет смотреть на мир, насколько ты открыта миру или бежишь от него,

насколько любишь его или ненавидишь. Защищайся от людей или открывайся им.

Роль отца в становлении личности

В последние годы все более популярной становится тенденция «рожать для себя». Ничего не имею против нее, каждый живет в рамках своих возможностей и желаний, но незнание законов не освобождает от ответственности. Знание же добавит больше свободы для выбора.

Еще не так давно считалось, что в первые несколько лет жизни, пока ребенок не проявляет интерес к различию между полами, папа не особо важен для малыша. Только ближе к 3 годам отец становится ключевой фигурой с точки зрения примера. Но современные психологи пришли к выводу, что уже с рождения дети могут различать мужчин и женщин, они чувствуют интуитивно, что папа и мама – это не просто два родителя, а два разных человека.

Вопреки стереотипу «сына должен воспитывать отец, а дочку воспитывает мать» для девочек присутствие папы в их жизни значит очень и очень многое. Если мама – это безусловная любовь, единение с той поры, когда она носила дитя под сердцем, то папа – это новый человек в жизни малыша, который появляется «извне» и очень сильно отличается от мамы. И влияние, оказываемое на дочь или сына, отличается от маминого.

Судите сами.

Именно благодаря папе у девочки появляется представление о том, что такое мужественность и женственность. От того, умеет ли папа ценить женственные черты в маме и замечать дочкины попытки быть такой же, от того, насколько он сам силен, уверен в себе, верен своему слову, – от всего этого зависит формирование будущей женщины и ее отношение к мужчинам.

От папы дочка получает наиболее объективную оценку себя и своих действий, а также умение быть эмоционально независимой.

Образно говоря, если мама учит дочку жить в доме, то папа отвечает за готовность дочки выйти из него и не испугаться. Девочка впитывает папино отношение к жизни, работе, разным жизненным ситуациям и впоследствии проецирует его на свою самостоятельную жизнь.

Любящий папа, который заботится об интеллектуальном, духовном и профессиональном развитии себя, формирует у девочки столь важное чувство уверенности в себе, то самое Солнце в астрологической карте рождения. Солнце, которое либо горит, либо спит.

От поддержки папы зависит и самооценка девочки в конечном итоге. Дочке важно, чтобы не только мама, но и папа верил в ее успехи, будь то первый конкурс на лучший рисунок в художественном кружке или очередной турнир по теннису в спортивной школе. Девочка должна знать, что папа считает ее умной, красивой, доброй и женственной.

То, как папа относится к маме, напрямую влияет на отношения девочки с ее будущим избранником. Каким он будет, как она себя будет ощущать рядом с ним, как будет строить быт, на что будет равняться, – все это зависит от модели поведения ее родителей.

Девочки, выросшие без пап, стараются во взрослой жизни найти мужчину, который объединял бы в себе качества и мужа, и отца, был надежным и сильным и, что немаловажно, – всегда рядом. Дочки равнодушных и отстраненных отцов, как правило, всю

жизнь борются с неуверенностью и заниженной самооценкой, пытаются доказать своим спутникам, что достойны любви. Властные папы, проявлявшие агрессию по отношению к домочадцам, невольно делают из дочерей «закрытых» женщин, боящихся серьезных отношений в лучшем случае, в худшем – выбирающих себе в спутники тирана, который будет в порыве гнева показывать проявления отца.

Самая важная отцовская функция – это Любовь и игра. Именно через игру и эмоциональный интерес ребенок ощущает, что он нужный и ценный. Любовь от мамы – явление понятное, а вот если внешний человек – отец – любит, это значит, что со мной все в порядке. Уверенность в себе, непотерянность по жизни, ощущение внутреннего позвоночника – это влияние отца.

Значит ли это, что те, у кого не было или нет отца, будут несчастными? Конечно нет. Во-первых, прорабатываемо все.

Во-вторых, если отец сам был персоной успешной, не в социальном плане, а состоялся как мужчина, то есть жил так, как хотел, без оглядки на стереотипы и общество, то ребенок может это впитать, даже если папа особо не участвовал в общении с ним. Порой достаточно просто примера и такого вот знания.

У меня была очень близкая связь с отцом, мы до сих пор друг друга прекрасно чувствуем. Он носил мне подарочки, он любил маму, он работал на простой работе, но в соответствии со своим интересом, то есть делал это с азартом и радостью. Он ходил за мной в садик, водил в садик, покупал вкусности, брал с собой на праздники и к друзьям, и главное, он хотел, чтобы у него родилась именно дочь. Все это на тонком уровне было в меня записано: меня хотели, ждали, любили, этого достаточно для того, чтобы я поняла, что я ценность просто потому, что я есть.

Любовь к себе, которую отодвигают на задний план, очень важна. Любовь к себе – это не про завышенную самооценку или эгоизм, это про ровное состояние.

Есть, кстати, разные вариации внутренних светил.

Если проблемы с мамой, а с папой все хорошо, у ребенка появляется установка: я – плюс, мир – минус. Это может быть вариацией завышенной самооценки, если с этим ничего не делать.

Если проблемы с папой, а с мамой нет, то будет ощущение, что мир нормальный, полный возможностей, а вот я в нем как-то недотягиваю.

Если и мама, и папа в проблеме, то и мир ужасен и я в этом мире никто.

Все можно корректировать из показателей индивидуальных характеристик карты.

Практика раскрытия себя

Возьми листочек и вдумчиво пропиши то, что будет всплывать, когда будешь задавать себе вопросы:

- что такого есть в моей психике, на что мне нужно обратить внимание;
- что есть проблемного в отношении с папой;
- есть ли ситуации, которые вызвали во мне чувство обиды;

- возникало ли когда-то ощущение, что меня не любят;
- когда я чувствовала себя очень любимой и ценной?

Вспомните приятные моменты в отношениях с папой.

Как работать с полученной информацией, читаем в следующей главе.

Как исцелить саму себя

Работу со своими состояниями и убиением блоков в теле/психике можно разделить на три части:

1. Работа с травмами, которые ты сама сумела вспомнить в ходе анализа своего прошлого, случайно всплывших незавершенных ситуаций в ходе каких-нибудь тренингов и так далее.

2. Работа с состояниями, которые всплывают по ходу жизни, то есть в моменте, навык грамотного «перепрожития» ситуаций в моменте – тоже очень важный навык.

3. Конкретные проблемы, которые неизвестно откуда произрастают и с которыми неизвестно что делать.

Первые два пункта вполне возможно проработать самостоятельно, с третьим я бы рекомендовала обращаться к специалистам.

Итак, каким образом формируется травматичный опыт, который в итоге формирует твою реальность? Здесь может быть множество причин: инстинкты, переданные твоими предками как знание о выживании.

Недопрожитый опыт прошлых жизней, который нужно перепрожить и отпустить в этой. Просто безобидная на первый взгляд ситуация из этой жизни, нанеся сильную травму. Можно бесконечно долго копать причинно-следственные связи того, что и откуда взялось, но есть ли в этом какой-то смысл?

Я предлагаю простой вариант взаимодействия со своей жизнью: если ты чувствуешь, что есть что-то, что мешает прийти к чему-то, то работай с этим «что-то», какая разница, откуда именно это «что-то» пришло? Это если ты решишь обращаться к специалистам.

Если у тебя есть конкретные точки, с которыми хотелось бы поработать, и тем более если нет возможности пойти с ними к специалистам, то начни хоть с чего-то сама, это уже даст колоссальное количество ресурса.

Надо понимать, что за каждой травмой, страхом всегда есть ресурс, который заблокирован этим страхом. Ресурс – это чистая энергия какого-либо типа.

Начнем с первого варианта: если ты поняла, что в твоей жизни есть какой-то эпизод, который не прожит естественным образом и до сих пор тебя оттягивает, то стоит научиться перепроживать такие ситуации, погрузившись в точку ее возникновения по памяти, с закрытыми глазами. В идеале – научиться таким образом перепроживать то, что возникает в жизни, сразу, по ходу проявления.

Проживать или пережевывать? Люблю я русский язык, такой глубокий и объемный. Несколько букв в слове, а разница в качестве подхода кардинальная. Часто клиенты говорят про то, что они очень переживают относительно каких-то

своих проблем, а я в ответ им предлагаю игру: «А давайте попробуем не пережевывать, а проЖивать?»

Переживать проблемы – это бесконечно долго их копить в себе, мусолить, смаковать, грустить, снова смаковать.

Проживать – это пропускать сквозь себя, не задерживая в теле, просто разрешая любым чувствам в теле быть.

Недавно говорила по телефону с клиенткой, которая очень просила помочь ей сделать так, чтобы она перестала чувствовать боль из-за мужчины. Я задавала много вопросов с целью выяснить мотив подхода, после чего поняла: на самом деле эта женщина не хочет перестать чувствовать – парадоксально, но ей хорошо оттого, что ей больно. Если что-то уже отжило свой срок, то это можно «убрать». Но если ЭТО устраняться не хочет, значит, оно еще живое и попытки избавления превращаются в насилие над собой. Человек начинает смаковать эту боль внутри, пережевывая, грустя, живя в этих ситуациях/людях/эмоциях.

Чтобы экологично проходить такие периоды, нужно:

- разрешать любым чувствам просто быть, не деля все на белое и черное. Не сопротивляйся, представь, что ты – труба, через которую просто идет поток энергии, не надо его задерживать, создавать блоки в теле, которые блокируют внутреннюю жизнь;
- менять мотив: вместо переживания проЖивай.

Главное отличие проживания от пережевывания в осознанности контакта со своими состояниями в первом случае и отсутствие не только контакта с собой, но и с реальностью – во втором. Первый вариант подвластен вам, второй – как бы автоматический, и в этом очень сладком пережевывании проблем можно засесть надолго.

Практика осознанного проживания эмоций

Как научиться осознанно проживать эмоции, чтобы не блокировать их в теле?

- В момент стресса или не очень ресурсного состояния не убегай с головой в работу или бытовые дела, а просто сядь одна и положи руку на грудь, задавая вслух самой себе вопрос: «Что я сейчас чувствую? Как мое тело реагирует на эти чувства?»
- Дальше вслух проговаривай все, что идет. ВСЛУХ, я не шучу. Не надо вариться в своих фантазиях о чувствах, учись хотя бы наедине с собой проявлять их ЗВУКОМ.
- Затем снова сама себе говоришь вслух: «Да, это мои чувства. Это тоже я. Я разрешаю и таким чувствам тоже быть».
- После пробеги своим внутренним вниманием по телу. Если заметишь какое-то напряжение, направляй свое внимание в эту зону и глубоко дыши ею. Делай глубокие вдохи и выдохи. Вдох через нос, выдох через рот. Глубокие – это длинные и со звуком! На каждом выдохе намеренно отпускай напряжение.
- Теперь иди заниматься своими делами, убирая фокус внимания с этого процесса на что-то важное для себя.

Это навык проживания эмоций в моменте, это не решение глубоких травматических блоков. Если ты хочешь прожить старые моменты из жизни, тогда погружай себя в начало

возникновения этой истории, дальше проговори про себя: «Я притворяюсь почувствовать себя собой в той точке», сделай глубокий вдох-выдох и как бы войди в свое же тело тогда, в той точке, после начинай работать внутри своего тела с чувствами, выпуская их и разрешая им быть.

Как рождается ребенок со здоровой самооценкой

За неделю пребывания в Черногории нам с мужем удалось увидеть много вариаций взаимоотношений детей и родителей. Так как глаз у нас уже наметан, мы за пять минут можем определить, как ощущает себя маленький человек и что его ждет в будущем.

Захожу плавно в воду, наслаждаюсь пейзажами, солнышком, готовлюсь к заплыву, и тут раздаются резкие крики ребенка, которому на вид не больше 2 лет. Я автоматически поворачиваюсь и наблюдаю. Девчонка на берегу, в нарукавниках, топчется в воде и радостно бежит на прилив волн. Представляю, сколько счастья в этот момент она получает. Папа строго-настрого выговаривает: «Вода холодная, сиди на берегу!» И тут я ощутила себя на месте этой маленькой девочки. Это ведь чудовищно несправедливое и нелогичное для ребенка наказание: тебя привозят на море, но не пускают плавать, а за проявление бурного недовольства еще и бьют по попе. И зачем, спрашивается, на девочке нарукавники? Мама в отнюдь не солнечных, а «серьезных» очках, одетая на пляже в платье, отдалилась, показывая всем своим видом, как ей стыдно за дочку и нерадивого мужа, который не может унять детский крик. По этой истории можно сразу сказать, что солнышко у малышки будет агрессивное, а луна потерянная. Что я имею в виду, узнаете после прочтения всей книги. Как же мне хотелось тогда поддержать малышку!

Параллельно разворачивается другая история. Папа плавает в море, недалеко – сын лет трех. Малыш с расправленными плечами, в синих плавках и крутых очках плавает, ныряет и бесстрашно покоряет все прибрежные волны высотой в полметра! Солнышко у мальчишки будет светить ярко, я в этом уверена, то есть с самооценкой у парня все будет в порядке. Все самые простые компоненты выполнены: эмоциональный искренний контакт с отцом и его игра как основа всех жизненных навыков.

Рядом другой мальчишка с отцом играет в мяч в море, сердце радуется.

Еще показательная история случилась во время рафтинга по горной реке на севере Черногории. В нашем экипаже был папа с сыном девяти лет. Папа греб на лодке, а сын гордо сидел по центру в звании «капитан команды», держал в руках телефон в водонепроницаемом чехле, чтобы снимать самые яркие пороги и показать вечером маме. Если нас вдруг перегоняла лодка с «конкурентами», то капитан Богдан начинал всех подбадривать громким «раз, два, три, гребем быстрее!». Сам факт того, что у папы с сыном есть свои мужские занятия без мамы, уже говорит о том, что с солнцем у парня все в порядке. За обедом Богдан рассказал, что хочет стать изобретателем. А еще признался, что школу придумали какие-то дьяволы, которые настроены против него. Поскольку в моем рюкзаке был ноутбук, мы решили помочь Богдану с выбором профессии. Ну надо же подсказать парню, что именно стоит изобретать? Открыли карту и что увидели? Гармоничное Солнце, все, как мы думали! В трине с Ураном, который и дает ему желание изобретать, что подтверждает дополнительно все наши видения. Набросали им с папой список профессий для Богдана и успокоили, что нелюбовь сына к школе никак не повлияет на его будущую жизнь. Согласитесь, будущему миллиардеру можно простить нелюбовь к школе! С таким солнцем не пропадешь!

Мораль сей истории такова: в становлении личности папа не менее важен, чем мама! В какие-то моменты он даже важнее! Сделать ребенка любой сможет, а вот стать Папой или Мамой – нет...

Уровни самооценки

Итак, как понять, что твоя самооценка занижена? Симптомы: «Я не очень красивая, чтобы...», «Я недостаточный профессионал, чтобы...», «Они гораздо умнее и опытнее меня...», «Они богаче меня... поэтому я чувствую себя недостойной». Ключевое тут – ощущение собственной незначимости, недостойности, такая позиция маленькой мышки рядом с большими мейн-кунами.

Как понять, что твоя самооценка завышена? Симптомы: «Вокруг одни идиоты», «Как можно быть таким страшным, тупым, узким, примитивным?», «Как этот странный мужик посмел вообще подумать, что может со мной на что-то рассчитывать?», «Они недостойны моего общества, оградите меня от них красной ленточкой», «Я ненавижу людей, предпочитаю находиться в обществе самой себя».

Конечно, у каждого нашего чиха есть свои причинно-следственные связи. И за многое отвечает Солнце, которое является персоной отца. Если с ним сложились плохие отношения, или он просто был на эмоциональной или физической дистанции от тебя, или вообще отсутствовал, то определенные перекосы в самооценке будут, но не обязательно в минус.

Что с этим делать? Если хочешь точно-ювелирных рекомендаций с глубоким анализом причинно-следственных связей, то лучше прийти ко мне на астрологическую консультацию, где мы все подробно разберем. Если хочешь хотя бы с чего-то начать, то план-минимум в этом вопросе следующий.

1. Нужна хотя бы минимальная психотерапия образа отца/родовой системы, с помощью которой ты сможешь убрать заряды, являющиеся причиной таких паттернов поведения. У меня в центре это тоже можно сделать.

2. Необходимо овладеть навыками, которые помогут разжечь Солнце внутри тебя. Этой теме уделяется внимание в работе на всех моих тренингах и курсах.

3. Женщинам с заниженной самооценкой нужно обязательно (!) ухаживать за собой, потому что эти действия мало-мальски будут способствовать возрождению любви к себе.

4. Обязательно учиться отстаивать свои границы грамотно, потому что такие люди склонны держать обиды в себе, копить их, с каждым днем закрываясь от мира все больше и больше. Либо, наоборот, приходиться бесцеремонно на чужую территорию, разворачивая там свои правила. В помощь тебе мой вебинар «Личные границы», его запись в открытом доступе можно найти через мой основной сайт stolyarova.pro .

И глобально самое главное – **день за днем изучать себя!** Вся моя деятельность направлена именно на это! Потому что уверенность в себе + нормальная самооценка = знание себя. Как можно упрекнуть тебя в каком-то качестве и вывести из себя, если ты и так знаешь, что оно у тебя есть, а если оно еще и признано и ему отведено соответствующее место в психике? Ты просто пожимаешь плечами, говоря: «Ну вы мне прям Америку открыли, я в курсе, что у меня это есть, и это перестает цеплять!»

Надо понимать, что любые перекосы, когда ты ощущаешь, что тебя цепляет какое-то слово или поведение людей, – это признак наличия внутри какой-то уязвимости, которую

неплохо было бы закрыть. Не до сумасшедшего состояния, конечно, когда в каждом слове хочется искать травму, но принимать во внимание повторяющиеся и неприятные реакции тела на те или иные похожие высказывания стоит, потому что велика вероятность, что их станет на порядок меньше либо они вообще выпадут из твоего фокуса внимания, а это равносильно тому, что пропадут сами.

Одна моя знакомая всю свою жизнь строит по принципу «докажу папе, что я достойна его любви». Девочка заканчивает один университет, потом второй, третий, рассказывает об этом родителю и слышит в ответ такое снисходительное: «Нууу, молодец. А мужа-то нашла? Когда будет?» У девочки новая цель – муж, и он ей нужен, чтобы папа похвалил. И вот появляется муж, она снова радостно звонит папе, чтобы наконец услышать заветные слова одобрения, делится новым подвигом, а в ответ то же самое снисходительное: «Нуу, молодец, а детей-то когда? Возраст-то уже поджидает». С каждым годом у девочки накапливалось все больше злости, ненависти и тревоги, но в то же время в комплексе все это служило мотором для ее развития, потому что папа-то еще не похвалил! И такая игра бесконечна: девочка делает-делает-делает, ударяется о внешнее или внутреннее неодобрение отца, и глазки ее раз за разом меркнут, а злость растет в геометрической прогрессии. Папа плохой? Нет, он просто такой. И если, будучи ребенком, на подобные ответы отца еще можно было обижаться, то женщине за 30 с этим уже давно пора было бы разобраться внутри своей психики.

В чем ошибка девушки? В том, что она все в жизни делает не для себя, а для папы. Она не знает, чего хочет, потому что только безусловная любовь отца способна привить ребенку информацию о том, что она ценна для него просто потому, что она его дочь, без университета, мужа и детей. Если по какой-то причине в твоей психике отсутствует такая информация, то теперь у тебя есть все шансы самостоятельно добрать это чувство ценности.

Как это сделать? Изучать себя: части своей личности, вариации проявлений, возможности и блоки, смотреть, играть с этим, что-то делать, снова смотреть, раз за разом углубляясь в интерес к самой себе.

В тот момент, когда все обиды будут отпущены, а задачи проявлены, с ними можно начать жить по-другому. Ведь жить в грусти или в радости – это ВЫБОР. Осознанный он или неосознанный – это все равно выбор. Незнание не освобождает от ответственности! «Не знать» или «знать» – это тоже твой выбор.

Солнце – это поле Льва, Лев – это стихия огня. Помните, я рассказывала, что все живое на земле начинается с мужской энергии, с искры, с огня, который является опять же мужской энергией. Зодиакальный круг начинается с Овна – огня. И любая жизнь человеческая начинается с мужского семени. Так стоит ли недооценивать влияние отца на жизнь ребенка?

Важно с уважением относиться к отцам своих детей и разрешать видиться с детьми, даже если мужчины пребывают только в статусе отца детей. Это необходимо, чтобы ребенок не был по жизни в будущем потерян. Львиная энергия – это энергия творчества, радости, чистоты, открытости игры. Солнце каждый день встает и просто светит, у него все стабильно! В отличие от Луны-женщины, которая то растет, то убывает, то у нее полнолуние, то новолуние, сплошное непостоянство настроений!

Если мужчина живет как хочет, не вседозволенно, а именно в соответствии со своими типами энергий, то ребенок просто возьмет за истину, что жить так, как тебе хочется, –

нормально! Или, например, папа не очень понимает, чего он хочет, и сам потерян, но очень близок с ребенком, дружит с ним, играет, поддерживает – все это станет залогом гармоничного солнышка, а следовательно, непотерянности ребенка по жизни.

Итак, ключевые состояния папы, для того чтобы у ребенка была здоровая самооценка:

1. **Жить так, как ему хочется**, без оглядки на правила, маму, папу, женщин. Человек – личность, состоявшаяся там, где ей хочется состояться.

2. **Играть «с миром»**, папа – проводник радости и драйва от жизни и проводник коммуникации с социумом.

3. **Любить и поддерживать маму**, чтобы девочка впитывала заботливое отношение мужчин к женщинам и брала этот пример за основу.

Роль мамы в становлении личности

За функцию базового комфорта в жизни отвечает мама, ребенок через нее приходит в мир, смотрит на него ее глазами. И то, насколько он будет открыт для мира или, наоборот, будет с ним всегда бороться, зависит от состояний мамы до беременности, во время беременности, во время родов и первые годы жизни после родов. Два кита, на которых держится весь мир будущего ребенка, – это мама и папа, они же как символ солнца и луны, неба и земли, эдакие Боги внутреннего мира ребенка. Если, например, мама не хотела ребенка и родила его под давлением общества или родила для себя, чтобы выполнить какой-то свой материнский план «надо», если он появился не как логичное продолжение отношений двух любящих друг друга людей, то это может вылиться в большую проблему. В первые годы жизни мама очень важна, но постепенно эта ниточка растягивается, и к 7 годам уже нужно отпустить ребенка в свободное плавание, оставив за собой функцию советчика, если чадо само за советом придет.

Мама – это комфорт и безопасность, папа – радость и свобода себя проявлять в обществе. Луна – это поле знака Рак, рачья энергия в своей основе несет очень женские качества: оберегать, обогревать сердцем, кормить, заботиться. Рачья энергия – это стихия воды. Вода – стихия эмоциональная и чувствительная, с отливами и приливами. И женщина по сути своей – существо стихийное, может как обогреть, понять, почувствовать, так и разрушить.

Ключевое состояние мамы, когда она «делает» ребенка, – это:

1. Собственный выбор партнера и собственное желание иметь от него детей.
2. Ощущение безопасности: важно, чтобы у мамы на момент зачатия была крыша над головой, то есть она понимала, что у нее все есть: деньги, жилье, еда, о ней заботятся и она красивая.

3. Идеально делать женские практики до беременности, после беременности и во время.

Женские практики

Для начала рекомендую найти на моем сайте бесплатный курс по женским практикам, там собран необходимый минимум. Стоит освоить упражнения на живот и дыхание. Живот

является разделителем между верхом и низом, мужским и женским, вопреки модным течениям живот у женщин должен быть мягким: не целлюлитным, а именно мягким. Вполне возможно иметь плоский и мягкий живот, без кубиков пресса. Наша основная сила в животе, если конкретнее – в матке. Весь наш внутренний ресурс женской силы там и в волосах. Матка как продолжатель жизни на земле – самое сакральное место. Представьте, какой ресурс есть у женщины для того, чтобы выносить там целого живого человека. Почти у всех женщин, приходящих ко мне, живот «забит»: много твердого, невыпущенных эмоций, которые блокируют энергию.

Практика восстановления дыхания и мягкого живота

Ложись на спину, подогни ножки, поставив стопы на пол, желательно, чтобы это было босиком. Закрывай глазки, делай три глубоких вдоха и выдоха, вдох через нос, выдох через рот.

Клади обе ручки на живот, опускай свой фокус внимания внутрь живота и начинай глубоко прощупывать свой живот по часовой стрелке руками, не забывая дышать. Если есть какие-то болевые точки, то их обязательно нужно ручками разминать, продыхивая буквально ту зону, что болит. Потом помассируй живот интенсивно по часовой стрелке. Минут пять подыши животом, держи руки на нем, после посмотри на себя в зеркало, ощути новое состояние. Рекомендую делать эту практику каждый день, и уже через полгода ты почувствуешь себя совсем другой женщиной.

В обычной жизни я рекомендую изучить навык дыхания животом, чтобы не было в будущем опущения органов из-за неправильного дыхания. Почувствуй сейчас, как ты дышишь? Скорее всего, дыхание короткое и прерывистое, в лучшем случае ты дышишь грудью, в худшей – ключицами. Добавь сюда свое внимание.

Для чего я делаю то, что делаю? Сила внутренней мотивации

Меня часто спрашивают о том, что дает силы на то, чтобы выполнять много дел, где брать энергию для свершений. Первая ошибка заключается в том, что люди думают, будто энергия – это такая волшебная субстанция, которая где-то находится вовне и ее просто надо найти и взять. Места силы, особенные люди, практики. Да, это все супервспомогательные инструменты, но они именно вспомогательные, **источник ресурса всегда внутри вас**. Другое дело, если задавать вопрос: «А как мне раскрыть свой источник внутреннего ресурса?» С него как раз и начинаются все перемены. Если у тебя запрос: найти энергию вовне, то ты и будешь все время искать что-то волшебное снаружи. Если ты направляешь свой взгляд внутрь и задаешь золотой вопрос в другой постановке, взрослой, то и реальность будет подкидывать другие возможности.

Варианты плохих запросов: «Где взять энергию?», «Когда я выйду замуж?», «Буду ли я богатой?», «Будет ли у меня квартира?», «Будут ли у меня дети, сколько их будет?» Все эти вопросы подразумевают, что ты в своей жизни ничем не управляешь, с такой постановкой задачи проблематично получить желаемое, более того, тебе трудно определить – а желание-то действительно твое? Если ты действительно хочешь нащупать свое внутреннее «хочу», которое разбудит твое солнце и поменяет реальность, то все должно идти в такой последовательности:

1. **Чего я хочу?** Сначала выпиши то, что ты хочешь, на первый взгляд, от головы.
2. **Зачем мне это нужно?** После каждого желания по отдельности напиши то, что идет от головы.

3. Зачем мне это нужно? Проверь желания на искренность намерений, повтори этот вопрос 4–5 раз себе и после каждого вопроса лови ответ, который идет, копай до самой глубины, а потом сравни ответы.

Любой организм развивается тогда и только тогда, когда он понимает смысл своих действий. Тебе нужно до самой глубины распаковать мотив всех своих желаний, это увеличит шансы их исполнения вполноту, потому что в моменты движения к желаниям, когда будет немного грустно, ты всегда можешь подкрепиться своим мотивом, просто спросив себя: зачем я все это делаю? Почему я начала этим заниматься? В моменты потери ориентиров это будет твоей второй рукой, которая поддерживает первую. Прежде чем читать следующую главу, поработай над желаниями и мотивами.

Что делать, чтобы в жизни все сбывалось?

Наверняка ты не раз слышала фразу: «Чтобы притянуть хорошее, нужно о нем думать». Это действительно работает. Равно как и негативные мысли и пессимистичный настрой часто притягивают много грустного, ведь мысли материальны.

Цели и намерения

Для начала давай разберем, чем цели отличаются от намерений.

Цели – это более мужской способ достижения желаемого, намерения немного мягче и более продуктивны, на мой взгляд. Цели подразумевают, что ты ставишь четкие планы от головы и двигаешься в нужную сторону. Намерения – это более поточное состояние, когда ты не насилуешь пространство, но намереваешься идти к желаемому. Когда ты идешь по жизни не топорно, а следуешь за импульсом тела.

Конечно, далеко не все ощущают, кто и про что они, поэтому и ставятся цели от головы. И моя книга, собственно, как раз об этих состояниях нащупывания внутри себя источника ресурса для жизни, там, откуда ты «проистекаешь», не твой мозг, а ты по сути своей. Пока ты это не смогла нащупать в полной мере, давай просто тестировать другие инструменты.

Карта желаний. Правила заполнения

Для того чтобы в нашем контексте заветное желание сбылось, его нужно очень четко визуализировать, поэтому наиболее простой и действенный способ – составить карту желаний. Для этого необходимо соблюсти ряд тонкостей, а также вооружиться канцелярскими принадлежностями. Если ты отличный художник, тебе повезло. Остальным же помимо ватмана нужно приготовить свою фотографию, фото близких людей, журналы, которые будет не жалко разрезать, цветные картинки, которые олицетворяют желания, клей-карандаш, фломастеры или маркеры и ножницы.

Но прежде чем кромсать страницы глянца, давай обсудим, как правильно загадывать желания, ведь твой запрос во Вселенную, энергетический посыл должен быть правильно понят, а значит, нужно соблюсти ряд нюансов.

Выбирай удачное время. За наше «хочу» отвечает много факторов в карте, но можно и без астрологических знаний легко создавать свою реальность, опираясь на общие факторы. На разных сайтах написано, что карту желаний лучше делать в полнолуние и в новолуние, на растущую Луну. Идеальное время для формулирования желаний и составления карты, на мой взгляд, – затмение, как солнечное, так и лунное, так как грань между проявленным и непроявленным становится очень тонкой. В целом создавать намерения на будущее, опираясь на Луну, не очень конструктивно, потому что Луна не отвечает в нашей психике за функцию желаний.

Пиши в настоящем времени. Раз уж будущая карта – это визуализация наших желаний и целей в чистом виде, мы должны не просто наклеить красивые картинки на бумагу, а суметь прочувствовать состояния, которые будут в момент исполнения желания, и как бы прожить то, что мы хотим получить. Пиши так, будто ты смотришь на эту карту через год и УЖЕ обладаешь всем, что желаешь себе будущей: «Я вышла замуж», «У меня большая и светлая квартира в таком-то районе», «Я жду ребенка» и так далее.

Четкие формулировки. Твое намерение должно быть понятным и очевидным: подумай, может быть, пожелав себе «хорошего мужа», ты еще чего-то в его образе не учла? Чтобы потом не пришлось говорить: «Он хороший, только вот...» Здесь нет места абстрактным формулировкам и двойным смыслам: вместо «я хочу быть счастливой» – тонкости своего состояния счастья, и непременно в настоящем времени: «Я замужем за человеком, который работает в строительном бизнесе, любит читать книги, мы вместе путешествуем, у нас есть дом в Подмоскowie и большая собака, по выходным мы ходим в кино» и так далее. Даже если все не сбудется вплоть до «любит овсяную кашу на завтрак», то по крайней мере ты сама начнешь очерчивать свои желания и миру будет легче понимать, чего же ты хочешь.

Важно! Мы ставим четкое намерение, но не программируем реальность, трясая потом с нее исполнения желаний, загадываем и отпускаем, продолжаем заниматься своими делами.

Цели должны быть достижимыми. У тебя не должно быть внутренних противоречий и ощущения, что мечта неосуществима. Вряд ли стоит желать полета на Марс, если ты не космонавт. Ставь реальные, но при этом несколько завышенные намерения, чтобы оставался легкий буфер между тобой и намерением; не стоит также ставить себе в намерение то, что ты своими руками можешь достичь уже завтра.

Уединись. При составлении карты нужно, чтобы ничего тебя не отвлекало: ни кошки, которые хотят поест, ни дети, с которыми нужно поиграть, ни муж, который вообще не понимает, что ты тут задумала. Идеальный вариант – сделать все дела, уложить всех, кто может помешать, и предаться мечтаниям.

Желание должно касаться только тебя. Обязательно пропусти все желания через этот «фильтр»: не стоит помещать в свою карту желаний цель «мир во всем мире», потому что, к сожалению, конкретно от тебя это вряд ли зависит, но от тебя точно зависит «мир в твоём собственном мире». Также не сработает желание «Хочу, чтобы он ко мне вернулся» – ведь если человек этого не хочет, Вселенная не будет его заставлять. Возможно, у нее на этого мужчину вообще другие планы! Ты можешь повлиять только на свое поле состояний и желаний.

Практика

Прежде чем заполнять ватман, возьми чистый лист бумаги и запиши свои желания в виде тезисов, сформулированных по всем перечисленным правилам. Вдумчиво прочитай все написанное вслух – тем самым ты придашь намерению некую энергетическую структуру, оно станет более выраженным. Читая, чувствуй телом свое состояние, буквально проживи телом ощущения того, что у тебя это будет. Во время всего ритуала будет не лишним зажечь восковую свечу для усиления намерения и связи с тонкой реальностью.

Однако это лишь 50 % успеха. Я предлагаю более углубленно подойти к этому вопросу и при составлении карты попробовать задействовать не только наш разум, но и чувства с инстинктами.

Мечтаем на трех уровнях

В таком важном вопросе нужно учитывать, что нами управляет не только голова, но и кое-что еще. Да, все жители мегаполисов живут, как правило, «в голове», поэтому при составлении карты желаний мы действуем так: выстраиваем цель, расписываем до деталей, как к ней прийти, просчитываем, потихоньку действуем и ждем. Есть другая категория людей, которые живут на

эмоциях (за них отвечают сердце, грудь – место, где, говорят, живет наша душа). Они часто не дружат с логикой и действуют импульсивно, поэтому не могут правильно сформулировать желания и довести начатое до конца. И оба этих типа людей начисто забывают про третью составляющую – инстинкты, которые «живут» в нашем теле на уровне живота. То есть если у тебя не закрыты потребности в защите и безопасности, то странно через год желать новенький «кайен» под окнами.

Практика согласования

Чтобы желания исполнялись, а мы находились в гармонии с миром, необходимо все три системы соединить, согласовав между собой. Совершенно точно у тех, кто живет лишь «головой», карта работать будет с помехами.

1. На уровне головы найди точку Б, в которую в итоге хочешь прийти, то есть определи намерение своего движения.

2. На уровне сердца ощути это желание: представь, будто ты уже владеешь этим, попробуй ощутить себя обладателем того, к чему сейчас стремишься. Нужно, чтобы это состояние стало тебе знакомо, чтобы ты четче понимала, куда и зачем двигаться.

3. На уровне инстинктов нужно почувствовать, как реагирует твое тело на такие перемены: хорошо ли ему, спокойно, комфортно или нет? Попробуй телом почувствовать эти состояния.

4. Теперь приступай к составлению карты желаний.

Что куда клеить?

Ты можешь найти в интернете множество мнений и теорий о том, как правильно клеить картинки на бумагу. Но поверь, самое главное – это сила намерений и формулировки, о которых ты теперь все знаешь. Поэтому клей с твердой уверенностью, что все делаешь правильно. Я дам дополнительно несколько углублений по секторам на листе бумаги, поэтому лучше заранее продумать, какой из секторов ты обязательно заполнишь, а какой оставишь пустым. В каждый сектор нужно вклеить изображения и подписать их теми тезисами, которые ты сформулировала ранее. Если для какого-то сектора конкретных желаний нет, можно просто заполнить его приятными изображениями, ассоциирующимися с тематикой сектора.

• **Центр.** В центре листа наклеивай свою фотографию. Выбирай то фото, где ты счастлива и сама себе нравишься. Можно использовать старое фото. Если хочешь похудеть, можно приклеить свое фото на тело своей мечты.

• **Правый верхний угол.** Это сектор богатства. Приклеивай сюда изображения денег, драгоценностей, возможно, автомобиля – всего того материального, чего очень хочется.

• **Сверху по центру.** Прямо над фотографией расположен сектор славы, признания, достижений. Здесь ты можешь вклеить изображения или названия различных премий, наград, которые ты можешь заслужить, либо изобразить что-то, относящееся к популярности и всеобщему признанию.

• **Левый верхний угол.** Это царство любви, брака и отношений. Вписывай сюда твое желание и, если у тебя пока нет любимого человека, вклеивай изображения любящих пар. Если ты состоишь в отношениях, можно приклеить совместное фото с избранником, на котором вы тепло обнимаетесь.

• **Справа от твоего фото.** Этот сектор отвечает за детей, творчество и хобби. Если ты мечтаешь о ребенке, налей фото счастливого малыша. Если у тебя есть дети, добавь сюда их счастливые фото, сопроводив изображение текстом желания. Можно дополнять фотографии другими изображениями, вырезанными из журналов, делать коллажи. Все, что ты желаешь своим малышам в ближайший год, можно изобразить в карте. Если хочешь достигнуть успехов в

творчестве или рукоделии, добавляй сюда изображения чужих работ, к уровню которых хотелось бы стремиться.

- **Левый нижний угол.** Путешествия, друзья. Помести сюда фотографии твоих друзей. Если их нет, но хочется, размести изображения шумной дружной компании или двух подруг. Добавь фото курортов, городов и стран, которые хочешь посетить.

- **Снизу по центру.** Карьера, профессия. Это место для желаний о повышении по службе, карьерном росте, работе мечты. Найди фотографию, которая максимально точно отображает работу, о которой ты мечтаешь. Напиши желаемую зарплату или название должности, а может, есть конкретная компания, где ты хотела бы работать?

- **Правый нижний угол.** Образование, знания, саморазвитие. Мечтаешь о высшем образовании? А может, о втором высшем? Хочешь выучить язык? Или сдать на права? Клей, рисуй, пиши об этом.

- **Слева от твоего фото.** Дом, семья, питомцы. В этом секторе ты можешь разместить фото дома или квартиры твоей мечты, новый ремонт или мебель. Давно хочешь собаку? Клей фотографию! Этот сектор нужно сделать максимально уютным: размести фото счастливых семей (если твоя семья соответствует этому определению, помести свое семейное фото).

Чтобы притянуть все это к себе, от каждой картинки проведи стрелки к твоей фотографии.

После того как карта готова и все желания визуализированы на бумаге, необходимо все это... отпустить. Повесь карту на видное место, чтобы по принципу рекламы «загружать нужное в подсознательные слои психики», но не зацикливайся на этом излишне. Нужно, чтобы у тебя не было «идеи фикс». Любая зацикленность будет создавать избыточный потенциал важности для запланированных целей, и в итоге ты вряд ли получишь желаемое. Рассказывай Вселенной о своих мечтах и отпускай их в Космос!

Что во мне, то и вовне

В продолжение темы о том, что правильная постановка вопроса может обеспечить тебя хорошей коммуникацией с миром. Хочу начать с нескольких вопросов, на которые прошу ответить очень честно: «Что такого есть во мне, что моя внешняя реальность именно такая, а не какая-то другая?»

Меня часто просят рассказать интересные кейсы из своей практики, которые могут быть полезны. Вопросы, с которых я начала этот раздел, – это то, что интересует осознанного, психологически взрослого человека. Вопрос психологического ребенка будет звучать немного иначе: «Почему со мной такое СЛУЧИЛОСЬ? За что мне такие неприятности? Почему Бог со мной так поступает?» Эти вопросы, точнее подтекст, имеют большой смысл, так как заранее показывают: реальность, в которой человек пребывает, – это дело рук кого-то извне, или оно само как-то СЛУЧИЛОСЬ, но человек точно все делал правильно.

Недавно ко мне пришла женщина с такой проблемой: «Вы знаете, после декрета я не могу найти работу уже на протяжении 2,5 лет, до беременности имела хороший карьерный рост, а сейчас ничего не выходит. Мы даже подключили семейные связи, но в последний момент все срывается и меня не берут. Я ходила к астрологу, она сказала, что у меня в течение 5 лет невидимый период в карте, поэтому пока мне стоит направить свое внимание в обучение». У меня, честно признаюсь, округлились глаза, потому что я впервые услышала о том, что, оказывается, в карте бывает невидимый период, да еще и длиною в целых 5 лет! Я, конечно, сразу опровергла теорию о невидимых периодах и задумалась о том, кто тот негодяй, который попросту прячет человека? Начала разбирать карту и улыбнулась, поскольку она была абсолютно видимая. Да, бывают случаи, когда с работы «выкидывают», потому что человеку «надо» уйти в свой проект или переориентироваться на что-то другое, но тут этого нет! Карта

гармоничная, более того, очень богатая и на деньги, и на должность. То есть технически (событийно) все чисто, а значит, затык исключительно психологический. Многие думают, что если они родились с классной картой, то можно лежать на печи и попивать какао под «Шерлока Холмса», и очень удивляются, что звезды не обеспечивают им должную реальность.

1. Карта работает только в случае, если человек «жив», то есть карта – это динамически активный компонент, просто так, на халяву приплывает только сами знаете что. И это правда – если человек совсем далек от своей реальности, то он действительно с карты соберет только самые «низшие этажи проявления»; если подключает свое сознание, «вдыхает в нее жизнь», то она начинает расцветать, как цветок! На каком этаже развития ты будешь жить – это только твой выбор.

2. Также важно понимать, что в карте есть две стороны: психологическая и событийная. Чем как раз и ценна астрология в руках вменяемого астролога, так это возможностью увидеть многогранность личности. Так называемый «внутренний круг карты» покажет, что ты знаешь о себе, как чувствуешь свое партнерство, что сама думаешь о своей карьере, друзьях, любви и детях.

Так называемый «внешний круг» – это поле, где есть та самая птица счастья и зона удачи, в которой все случается, это некие рамки, вмененные обстоятельствами, внутри которых можно развиваться.

Годам к 50 каждый человек плюс-минус понимает, про что он. Например, некто пробовал начать с партнерами бизнес – и не пошло, а попробовал один – и удалось. Мы понимаем, что зона «удачи» в карте – на дело, которое стоит делать одному. С помощью астрологии можно было бы сильно сэкономить свое время. И скольких шишек удалось бы избежать, если бы человек знал заранее!

Без карты ты можешь проехать свою жизнь на стареньких «жигулях», по ухабам и лесам, с закрытыми глазами и на ощупь! А с картой – на новеньком «мерседесе» с кожаным салоном, кондиционером, по новым асфальтовым дорогам и с навигатором. Ведь гораздо проще путешествовать, когда знаешь карту, правда? Но куда именно ехать, решаешь ты. И у тебя же точно есть «рамки, внесенные обстоятельствами». Например, ты очень хочешь слетать на Марс, но понимаешь, что самолеты туда не летают! То есть ты-то, может, и хочешь, но контекст твоей реальности другой!

Знаешь, в чем состояла главная причина того, что на работу выйти у девушки из примера не получалось? Все очень просто: она бессознательно отторгала работу, то есть делать этого совсем не хотела. Южный узел в соединении с Нептуном дает красивую и умную «сказку» о том, что ничего не выходит и не получается, а на самом деле так хитро работает бессознательная часть психики. В итоге женщина сама неосознанно отмечает все варианты с работой. Причем до ухода в декрет она работала до суицидального состояния, потом пришел период возвращения Сатурна, и естественный солнечный ресурс энергии закончился. То есть организм так устал, что решил на всякий случай больше не работать. Если до этого времени не поставить себя на хорошие социальные «рельсы», после 29 лет это будет сделать все труднее и труднее.

Запомни: у одних главной бессознательной ценностью является социальная иерархия и достижение результатов, у других ценностью будут друзья, контакты, информация, общение. Для кого-то больше важны партнерско-бытовые отношения, а все остальное вторично, для кого-то важно самовыражение и возможность сделать что-то такое уникальное из себя, чего не делали до этого. У каждого это будет сугубо индивидуальным показателем.

В нашем случае главной ценностью являются престиж, постоянное общение, путешествия, учеба, а партнерский сценарий почти нулевой, поэтому уход в декрет выглядит как «усталость от работы и желание выйти замуж».

Примечательно, что после вопросов о социальной реализации прозвучал вопрос о том, когда рожать второго ребенка. То есть дети не являются истинной ценностью номер один, но, вместо того чтобы работать, хочется выйти второй раз в декрет, чтобы не потерять мужа, одновременно создавая пространство вне дома, чтобы закрыть первичные потребности. Что получаем? Ни тут ни там не удастся сделать хорошо, организм не на своем месте, мечется в разные стороны. Как думаешь, помогло бы тебе знание таких аспектов своей личности и причинно-следственных связей? Я уверена, что да.

Порой тяжело понять себя, и ты не видишь леса за деревьями, продолжая делать бесцельные шаги. Но ключевое правило работает всегда: двери открываются только тем, кто знает, куда идет!

Если у тебя не получается чего-то в жизни достичь, задай себе вопрос: «Что есть такого во мне, что провоцирует эту реальность?» В редких случаях это событийный контекст, когда причина в том, что внешний мир тебе не помогает или даже мешает. В подавляющем большинстве случаев это неумение смотреть вглубь себя, задавать правильные вопросы, а ведь именно правильно заданный вопрос – 50 % решенной задачи, я не устану это повторять!

Страхи. Что с ними делать?

У меня есть в школе курс по выходу из тела, то есть по работе с осознанными снами и умению управлять этой частью жизни. Когда десятки людей с разных сторон просили меня сделать курс по снам, я наконец сдалась и начала его разрабатывать, потому что благодаря своему жизненному опыту я очень хорошо понимаю эту тему. Однако, признаюсь, изначально я вообще не думала, что буду об этом когда-то говорить. Как часто бывает в моей работе: я вижу спрос, а мир через людей подсказывает, в каком направлении нужно смотреть.

Я написала свой первый пост-опыт на эту тему при аудитории на пару порядков меньше, чем сейчас, и собрала почти 300 комментариев и желающих разобраться в этой теме. Оказывается, у людей был такой большой запрос и непонимание этой темы, что я для себя решила: раз люди просят – буду делать. Когда анонс курса уже был выложен, я начала внимательно изучать отклики тех, кто его просил. В итоге записалось меньше 5 % желающих. А так как я аналитик до мозга костей и любитель отслеживать, что происходит, знаете, какой я вывод сделала? Огромное количество людей **ОЧЕНЬ ХОТЯТ** пойти в эту тему, но, когда дошло до дела, включился **СТРАХ**. Простой животный **СТРАХ НЕИЗВЕСТНОСТИ!** И тут я поняла, что пора идти на серьезный и откровенный диалог на тему **СТРАХА!**

Кто знаком с методами моей работы, знают: я против любого рода насилия. Экологичность в работе – самый первый пункт для меня, поэтому если вижу, что кто-то не готов идти «глубже», то сначала настраиваю человека таким образом, чтобы он сам себя подготовил и пришел уже тогда, когда решение принято осознанно и лично им. В таком случае он будет заранее открыт и обучаем, а значит, получит лучший результат от той или иной работы. И человеку хорошо, и мне!

И тут главный и важный момент – мантра, которую я произношу каждой девочке, рассказывающей о своих страхах:

ЕСЛИ ТЕБЕ СТРАШНО, ЗНАЧИТ, ТЕБЕ ТУДА!

На страх уходит огромное количество внутреннего внимания, а следовательно, и энергии. Что нужно делать, чтобы страх не победил? Конечно же, взять над ним управление! Если мы научимся это делать, то не будем на нем фокусироваться, а внимание переключится на то, что

сделает тебя лучше, свободнее. Игра со страхом изнуряющая и очень тяжелая, потому что ты априори слабее, так как страх – это инстинкт, который обеспечивает тебе безопасность. Мозг не обеспечит, а вот инстинкт – да.

Как думаешь, если мы будем долго фокусироваться на страхе, он исчезнет? Вряд ли. А хочешь рецепт реальной работы со страхами? Если тебе страшно, то в этот страх просто нужно пойти! И только после встречи с ним ты сможешь от него избавиться, потому что страх всегда блокирует наши естественные РЕСУРСЫ, и только такими шагами происходит рост личности, только так можно прийти к психологическому взрослению, целостности, счастью и всему тому, чего ты так страстно хочешь и так боишься себе разрешить!

Скажу однозначно: страхи есть у всех. Кто-то боится высоты, кто-то – одиночества, кто-то – остаться без денег, кто-то боится осуждения или унижения, кто-то боится летать или не выйти замуж.

Вариаций масса, но все эти страхи «от головы». Чтобы начать со страхом работать, его нужно сначала грамотно распаковать и ощутить его ядро, «дно уязвимости», если хочешь, – помнишь, как с мотивом?

Как работаем?

Практика избавления от страхов

- Выпиши все свои страхи, которые ты знаешь, и начинай работать с самого «заряженного»;
- задавай себе все время один и тот же вопрос: «Что в этом самое страшное?» Задаешь до тех пор, пока не пойдут такие легкие вибрации честности по телу, когда поймешь, что копнула в суть.

Пример: я боюсь высоты. Что в этом самое страшное? Что я упаду. А в этом что самое страшное? Я упаду и умру. А если я умру, что в этом самого страшного?..

Если распаковать любой, даже самый незамысловатый страх, то он все равно приведет тебя к страху смерти, который, в свою очередь, берется от неизвестности.

После распаковки просто признай этот страх: положи руку на грудь и скажи: да, он у меня есть, и я его вижу, я признаю, что страх – это нормально и он имеет место быть у меня. Я разрешаю страху быть тоже, ведь он обеспечивает мне безопасность! Признание страха не устранил источник проблемы полностью, но осознание и признание (!) проблемы закроет как минимум 50 % проблемы.

Если хочешь устранить источники уязвимости, то тут потребуются психотерапевт, если ты сама не владеешь каким-то инструментом самопомощи. Можно с этими вопросами обратиться к специалистам моего центра.

Личные границы. Как сохранить, не предавая себя и не нарушая границы других

Накопленные негативные эмоции довольно часто становятся причиной ссор с близкими людьми. Сами того не осознавая, мы «выливаем» отрицательную энергию, срываясь на родных, а потом долго переживаем по этому поводу.

Представь себе ситуацию. В твой дом приходит социальный работник, чтобы проверить, допустим, состояние труб на кухне. Сразу с порога он сообщает о том, что не хочет снимать обувь – он же социальный работник, имеет, видите ли, на это право! Да и вообще сообщает, что быстренько зайдет и выйдет. Внутри тебя начинается буря негодования, ведь ты недавно вымыла в доме все полы, но, чтобы сохранить лицо и не обидеть человека, натянув

улыбку, говоришь: «Ладно, проходите». И вот ты наблюдаешь за тем, как он в грязной обуви идет по вашему дому, делает свои дела, после чего уходит. Ты вновь протираешь пол, злишься и возмущаешься. Все это ты держишь в себе, а к вечеру с чувством, как будто съела змею на завтрак, встречаешь мужа. Ненароком срываешься на него за то, что он что-то не так сказал или как-то не так посмотрел. Муж в недоумении: он пришел с работы, а его тут с ходу отчитывают. «Явно не с той ноги встала», – думает муж и тихонько отстраняется, чтобы не мешать тебе переваривать съеденную на завтрак змею.

Важно понимать, что часть невыпущенной энергии, обиды или злости обязательно куда-то прилетит по принципу сохранения энергии, и, как правило, за наши «мелкие шалости» отдуваются самые близкие: дети, муж, родители. Дело в том, что сбросить негатив на них гораздо проще, так как они тебя любят, да и сделать это с ними «безопаснее», чем с кем-то посторонним.

В тот самый момент, когда внутри поднялось негодование на чью-то просьбу или напор, в тот самый момент, когда ты надавила себе на горло, чтобы показаться правильной и хорошей, ты предала саму себя и сообщила миру информацию о том, что с тобой так можно поступать, то есть ты не являешься ценностью. А если таких ситуаций в жизни много и давление себе на горло стало доброй традицией, то энергия негодования копится. Стоит лишь раз в чем-то предать саму себя, как на этом фоне начнут развиваться психосоматические заболевания.

Что сделать, чтобы выдержать баланс – и свои границы отстоять, и другого не обидеть?

Для этого нужно:

1. Натренировать привычку отслеживать момент, когда внутри поднимается протест и ощущение «нет».

2. В момент, когда ты это отследила, дай себе минутку, чтобы выбрать способ реагирования, который будет подходить тебе и в то же время не обидит человека.

3. Важно искренне говорить о своих чувствах, а не о том, что ты думаешь о человеке, то есть не стоит переходить на личности. Например, социальному работнику можно было ответить: «Вы знаете, я сегодня помыла полы. Мне было бы неприятно увидеть вас в уличной обуви на моей кухне. Если вы не хотите снимать обувь, то обеспечьте себя, пожалуйста, бахилами и приходите в следующий раз». Ты сообщила, что тебе неприятно, предложила человеку выбор.

Если ты хочешь быть с миром в контакте, но при этом сохранить уважение к себе и быть психически здоровой, то учись выстраивать мягкие границы своей личности.

Простой диалог может избавить тебя от огромных проблем в жизни, поэтому учись говорить так, чтобы тебя слышали.

Человек, который, по твоему мнению, перешел границы, может быть совершенно не в курсе, что сделал это, потому что в его картине мира такое поведение считается нормой. И только ты сама вправе выбирать, какое поведение хочешь видеть в свой адрес. Простой принцип: сообщи человеку, чтобы он был в курсе, и постарайся сама вести себя так, как хочешь, чтобы вели себя с тобой. Навык выведения нормы своих границ тоже необходимо тренировать, как и любую другую «мышцу».

Как складывается наша картина мира

Никогда не задумывалась, почему люди так по-разному видят одни и те же вещи? Один замечает в луже красоту, другой – грязь, один чувствует тепло от солнца, другой – жару. У одного в картине мира женщина – это кухня, пироги и дети. У другого – сексуальность, игривость и легкость. Все так или иначе знают, что у каждого свой взгляд и своя картина мира, частично мы разобрали, что за нее отвечает мама, но я хочу дать тебе психологический разбор компонентов, из которых складывается твоя картина мира.

Если представить круг как место, где есть вся информация про тебя, то можно разделить его на части:

Небольшой кусок информационного поля о тебе, из которого складывается твоя картина мира, – это сознательная часть психики. То есть что ты сама о себе понимаешь и то, что осознаешь. Но это лишь небольшой кусочек пирога. И как твое сознательное проецирует то, что проецирует? Правильно, из бессознательного. То есть сначала есть информация, как коды в компьютере, о тебе, а уже потом эта информация разворачивается и попадает в понимаемый пользователями язык. То есть, каким языком общается «твоя машина», было закодировано в бессознательной части, глубоко внутри. У компьютера это процессор, а у тебя – клетки тела. Нам интересно будет разложить на детали эти клетки тела.

Я – личность или женщина?

Очень частая история в головах многих женщин связана с тем, что ты либо вся из себя карьеристка, либо вся из себя женщина.

Причем женщина здесь – домашняя кошка: ухаживает за детьми, гладит рубашки, готовит обеды из пятидесяти пяти блюд, никогда не устает, всегда улыбается, дети у нее примерные, мужа слушается, сексом всегда занимается. Жаль только, в этой картине мира нет себя, своих интересов, наслаждения от жизни. А когда это делать? Надо же быть образцовой женой и мамой! Кстати, скорее всего, наслаждения от секса там тоже нет, увы и ах.

Как бы мы ни пытались подстроиться под якобы потребности мужчины, социума, прочих, но ценят, уважают и любят только тех женщин, которые ярко живут свою жизнь с искрой и интересом, – там есть место и мужу, и детям, и кухне, и родным, но оно там по желанию, а не потому, что надо. Даже если тебе мужчина говорит: «Хочу, чтобы сидела дома», задай себе вопрос: «А я сама-то этого хочу?» Если да – супер. Если нет, то предательство себя уронит тебя в ценности на несколько порядков. И потом уже некому будет предъявить: «Ты сам хотел, чтобы я сидела дома, почему ты мне изменил?» Предъявлять будет обиженный ребенок, а взрослая женщина сделает выводы и начнет учиться на ошибках, своих, а не чьих-то извне.

Так важно ли быть личностью, чтобы быть женщиной? Однозначно – да. На собственной самооценности и внутреннем достоинстве (не короне) вырисовывается твоя женственность, индивидуальная, с изюмом и своим вариантом проявления, свободного проявления. А без любви к себе, искренней и чистой, это просто невозможно. И это не имеет ничего общего с эгоцентризмом.

Как сказал один прекрасный человек: «Жить так, как ты хочешь, – это не эгоизм. Эгоизм – это когда другие должны жить так, как ты хочешь».

Простой пример из моей жизни. Я очень свободолюбивая женщина. Мне очень важно время от времени куда-то ездить одной, перезагружаться, сверяться со своими координатами. Мужу очень важно всегда фоном чувствовать мое плечо и, как он говорит: дом слишком без тебя пуст. Хотя когда мы только начинали вместе жить, он ощущал, как его холостяцкая сухая крепость начинает рушиться, а я становлюсь «везде». Да, потерялась узкая стабильность и жесткость границ своей пещеры, но только с появлением меня это все начало обретать смысл и интерес. Как вы думаете, за что он меня выбрал? Понятно, что влюбился, но я всегда была сама себе интересна. Из-за неотвеченных в начале знакомства звонков у него начинался дикий стресс и появлялось неконтролируемое желание меня найти, от смотрения мне в глаза сердце выскакивало из груди. Затираются ли эти чувства со временем? Однозначно. Для того чтобы вы с мужчиной могли видеть друг друга в полный рост, просто необходимо иногда отходить, чтобы разглядеть друг друга.

Да, я езжу и буду ездить в путешествия одна, да, он будет все время ворчать, что хочет видеть меня рядом, и говорить, что скучает.

Здесь важно уметь выдерживать грань между «мне на тебя наплевать» и «для меня это важно». Мне не наплевать на его потребности, но я достаточно хорошо знаю себя, чтобы понимать, через какие грани себя я не могу перейти, потому что мое ощущение внутренней женщины, которое он так любит, тоже имеет свойство замыливаться в суете будней. И чтобы наши отношения были лучше, чтобы я себя чувствовала женщиной, а не домохозяйкой, чтобы он чувствовал свою мужскую идентичность, иногда стоит давать друг другу мини-отдых, добавляя игривость и новизну. А отношения семейные – это в основе своей женская ответственность. Пожалуйста, найди свою женскую идентичность и не предавай себя.

Стадии взросления женщины

Каждый человек проходит определенные, индивидуальные стадии взросления: у кого-то уроки жизни с раннего детства были довольно жесткими и интенсивными. А бывает наоборот – возраст увеличивается, а опыт не нарабатывается, и стадии взросления не проходят и к 50 годам, что выливается в депрессию, уныние и разочарования. С каждым днем все больше и больше. Я хочу, чтобы ты провела анализ и посмотрела, как прошла каждый из этапов и прошла ли вообще.

Есть основные стадии:

- переход из девочки в девушку;
- из девушки в женщину;
- из женщины в мать;
- из матери в старость/мудрость.

На каждом из этапов есть свои нюансы и то, что важно получить как новый опыт будущей женщине. Если какой-то из периодов недобран в отведенное для него время, то в определенный период жизни у женщины может включиться «компенсаторика»: добрать то, что важно добрать.

Простой пример: девочку недолюбили в детстве, в будущем она будет искать мужчину, который даст то, чего ей не хватало, то есть будет искать мужчину-покровителя, способного удовлетворить все желания ее внутреннего ребенка. Если выросшая девочка умная и будет углубляться в изучение себя, то она обнаружит, что такого рода отношения станут детско-родительскими, а не мужеско-женскими, поэтому она погрузится в изучение себя и доберет необходимое самостоятельно, чтобы входить в те же отношения в другом качестве, взрослом. Слово «взрослый» не имеет ничего общего с серьезностью и чувством долга. Взрослый – это про свободный выбор.

Из девочки – в девушку

Первая женская инициация проходит из девочки в девушку. Чтобы плавно его пройти, идеально, когда девочка уже хорошо добрала все, что важно для девочки. А именно: безусловная любовь родителей и навык говорить «хочу». Девочковый период отличается тем, что она учится проявлять свои желания; вся будущая радость от жизни, открытость и чистота проявлений, свобода заявлять о своих желаниях находится в этом периоде.

Если ребенка с детства воспитывали больше, чем любили, постоянно говоря, как надо и правильно, строго и под контролем, если ребенку привили навык «мало ли чего ты хочешь, я твоя мама и лучше знаю, что тебе надо», то внутренний выбор подламливается и будущий взрослый человек, скорее всего, не будет понимать, чего он хочет от жизни и кем вообще является.

Для девочки это особенно пагубно, потому что без «хочу/не хочу» тяжело раскрывать свою женственность, проявляя себя свободно и учась делать выбор. Если девочка понимает, что ее желания ничего не значат, то у нее складывается внутреннее ощущение, что она не является ценностью, так как то, что ценно, берегут и уважают. Если по каким-то причинам твоя внутренняя девочка до сих пор не любима, то, пожалуйста, долюби себя сама, а не ищи кого-то, кто тебя будет долюбливать, и не торопись рожать детей, чтобы закрыть внутреннюю дыру отсутствия любви.

Признаки того, что этот период недопрожит

1. Ты часто обижаешься на критические слова со стороны других людей.
2. Тебе кажется, что Любовь нужно заслужить, а просто так обычно не любят.
3. Тебе кажется, что если у тебя появятся муж и дети, то ты сразу станешь счастливее, а пока слишком много причин, чтобы себя таковой не чувствовать.

Как долюбить себя самостоятельно

1. Чаще спрашивай саму себя: чего я хочу? Картошку или рис? Сок или воду? Делай этот выбор осознанно.
2. Чаще балуй себя: массажи, платья, танцы, прогулки – «хочу» вместо «надо».
3. Учись отстаивать свои границы и говорить «нет», если внутри идет «нет». Как только поймала себя на мысли, что боишься обидеть или задеть, боишься отсутствия признания, то знай: в этот момент ты снова предаешь своего внутреннего ребенка. Говори «да» только тогда, когда внутри у самой искреннее «да».

Хорошо бы делать этот переход уже на основе любви к себе, именно здесь формируется фундамент всей самооценки ребенка, до 7 лет – особенно ярко. И здесь важно наиграться, налюбоваться, насмеяться максимально по потребности. Открыто и свободно. Родительская задача в этот период простая – любить и изучать своего ребенка.

Переход из девочки в девушку очень тесно «подвязан» на физику, то есть на тело, на первые месячные у девочки. Гормональные всплески, активный рост тела: в этот период психика девочки очень уязвима, поэтому особенно важно очень экологично участвовать в раскрытии пробуждающейся сексуальности девушки. Именно в этот период начинают проявляться первые зачатки очень интересной женственности, и то, насколько прекрасным цветком она станет, зависит от мягкости пройденного этапа. Превратится лягушка в принцессу или нет, придется девочке ждать «поцелуя принца», чтобы пробудиться и понять, что она не лягушка, а прекрасная женщина, или вообще всю жизнь прожить в болоте и ругать свою неудачную судьбу.

Это первая биологическая, то есть телесная инициация, своего рода окно в мир женской энергии. Так как главной женской планетой остается Луна как символ женской энергии, то женские циклы в идеале подвязаны тоже на нее: стандартный цикл 28 дней плюс-минус, и цикл оборота Луны тоже примерно 28 дней. И это своего рода инициация вхождения в женское поле. На этом этапе особенно важно материнское участие как пример, идеально, когда мама в курсе всех этих женских тем и может свободно обсуждать их с подрастающей девочкой. Хорошо, когда мама начинает девочку вводить в свой женский круг, подключает к своим женским ритуалам: уход за собой, совместные походы в баню с подругами, поездки куда-нибудь женской компанией, просто контакт и открытое общение.

Как происходит чаще всего из-за элементарного незнания и непонимания? Ввиду пробуждающейся сексуальности у родителей включается, как красный фонарик в голове: опасность, надо защитить ребенка. В ход идет тяжелая артиллерия очень сильно заряженных фраз: «Надо быть скромнее», «Надо учиться, чтобы в жизни не пропасть», «О мальчиках тебе думать еще рано», «Надо быть независимой женщиной». Набор фраз допишите сами под себя.

Главное тут то, что вместо необходимой поддержки и возможности научиться чувствовать свое тело, свою энергию, мамы неосознанно блокируют ее, показывая, что тело надо отторгать, а стараться больше думать. Это не значит, что думать не нужно. Конечно, нужно, но первичная женская суть – чувства.

Да, мамы это делали из желания нас обезопасить, потому что сами не знали, как лучше, но, став взрослыми, мы должны провести анализ нашего прошлого, чтобы сделать выводы, в какую часть себя нужно посмотреть, чтобы добрать еще одну часть своей личности и стать еще цельнее и гармоничнее.

Роль отца в этом периоде должна быть не совсем пассивная, но и не жестко контролирующая. В балансе между «увиди тебя с этим мальчиком – домой не пушу» и полным безразличием. Маме очень важно показывать в этот период девочке, что с ней все в порядке, что это нормальное женское проявление.

В подростковый период ребенок наиболее всего приближен к своему естественному состоянию, гормоны работают на максимуме, а когда запрещаешь подростку что-то делать, то он начинает бунтовать, чтобы проявить свое «я», отсюда распространенное мнение о том, что существует подростковый кризис. Да, это кризис, время перехода, но я бы называла это временем перехода в углубление себя, трансформацией, а не кризисом.

В переходном возрасте легче всего тем, кто занимается какими-нибудь телесными практиками: гимнастика, танцы, йога – все, что дает возможность ощущать свое тело.

Последствия недоработки этого периода

1. Излишняя стеснительность, зажатость, страх говорить о сексе, скованность – в этом всем очень мало женственности.

2. Наоборот, излишняя вульгарность, манипуляция на сексуальном уровне, разврат, распущенность даже где-то, режим «аааай, была не была».

Как дораскрыть себя?

1. Во-первых, изучай тему сексуальности, женскую анатомию, свою собственную чувствительность: делай себе массажи, мажь кремами тело не быстро, а с погружением.

2. Начни заниматься любыми видами практик, которые связаны с телом: гимнастика, танцы, йога опять же, найди то, что тебе ближе всего.

3. Разрешай себе проявляться свободно: учись говорить о своих чувствах, о своем теле. Хочется танцев на столах? Танцуй на здоровье! Хочется прыгнуть с парашютом? Вперед!

Из девушки – в женщину

Идеально, когда девушка подходит к этому периоду уже хорошо знающей свое тело, уверенной в себе. Если в предыдущий период были важны внимание и оценка окружающих (считают ли девочку красивой, воспринимают ли ее как личность, поддерживают ли ее), то сейчас необходимо отойти от внешних зеркал и перетянуть внимание на свое внутреннее, когда можно танцевать не для того, чтобы получить внимание извне, а для себя, одной и с закрытыми глазами, искренне получая от этого удовольствие. По сути лишь в этом периоде женщина хоть каким-то образом может влиять на свое пространство и творить его под себя. Только тут становится доступна магическая женская способность, меняя изнутри свои состояния, реально менять внешнее, просто распространяя саму себя на внешнее энергетическое поле. Именно здесь начинается реальная самореализация, которая лично твоя, а не мама-папина. Именно на этой стадии просыпается вся самая вкусная часть жизни, потому что эта стадия включает в себя предыдущую. У тебя появляется возможность, когда захочется, разрешить себе побыть девочкой («хочу на ручки и больше ничего не хочу»). Именно тут появляется свобода выбора и отсутствие стыда за свои проявления, потому что эта стадия подразумевает достаточное знание себя, а

знание себя дает уверенность в себе. Ведь если ты знаешь свои проявления, то как кто-то извне сможет повлиять на твоё состояние?

Эта переходная стадия тесно связана с первой интимной близостью. Идеально, когда девушка сама выбирает себе мужчину для первого контакта, а не мама с папой со словами «только после свадьбы».

Ничего не имею против целомудренности до брака, здесь отталкиваться надо исключительно от девичьего мировоззрения. Я, например, до 18 лет была девушкой и партнера первого выбирала сама, того, кого посчитала достаточно хорошим для этой задачи. То есть я во всем сама делала выбор. Если выбор сделан не вами, если еще хуже – совершилось какое-нибудь насилие, то это нужно обязательно (!) исцелять психотерапией. Здесь следует освоить навык выбора, личного выбора и умения отвечать за последствия своего выбора.

Из женщины – в материнство

Переходить в следующую инициацию – рождение детей – женщина должна, уже достаточно наигравшись в женственность!

Если ты закрыла все инициации, то у тебя естественным образом появляется мужчина, ты естественным образом входишь в отношения и тебе нравится эта новая жизнь с мужчиной. Идеально, когда дети становятся естественным продолжением родителей, у которых уже закрыты все психологические и физические проблемы. Идеально, когда ребенок еще и зачат в удовольствии, а не потому, что пора, время поджидает! Это и есть, на мой взгляд, осознанное родительство, а не подкованность психологической литературой о том, как надо воспитывать детей, или о том, какие памперсы лучше выбирать. В таком случае ты будешь достаточно мудра, чтобы после родов не забыть то состояние женского, которое было тебе доступно, так как материнство так или иначе включает много мужской энергии.

Чтобы союз не развалился из-за того, что ты с головой ушла в «мамское», важно уметь управлять собой так, чтобы оставлять место для мужеско-женских отношений, чтобы мужчина не чувствовал, что он в системе стал лишним, и не воспринимал ребенка как конкурента, на котором сосредоточилась вся вселенная. Дети будут гораздо счастливее, если будут счастливы родители.

И тогда материнство способно дать такое мощное углубление твоей женской силы, какое тебе даже не снилось! Это еще один очень важный этап трансформации и твоего тела, и психики.

Из матери – в старость

Последний этап, снова подвязанный на физику, – переход в категорию старой женщины, старой в смысле мудрой. На этот период приходится климакс – это сильное очищение энергетики, которое не только связано с тем, что женщина не может больше выносить ребенка, а с тем, что на первый план выходят другие интересы.

Как думаешь, что случится с такой женщиной, если она не прошла предыдущие инициации? Насколько ей будет интересна жизнь?

Причем чем ближе к старости, тем сложнее, потому что очевиднее становится понимание, куда ушла вся жизнь. Пример: сестра моей бабушки из тех, кто очень доволен своей настоящей жизнью и не заполняет пространство своих детей и внуков собой, манипулируя, что ее надо навещать и она очень несчастная. Она все время путешествует с подругами, ходит на концерты и в театры, наслаждается жизнью, словом! Нет, ей не наплевать на детей и внуков, но на них не сходитесь клином белый свет. И благодаря этому она очень красиво выглядит, от нее исходит энергия совсем другого порядка.

Практика изучения инициаций

Нарисуй на листочке горизонтальную шкалу лет (до твоего настоящего возраста). На вертикальной шкале отметь деления от 1 до 10. Это будет твое эмоциональное состояние. Составь график своих взлетов и падений на каждой инициации. Чем больше вспомнишь, тем лучше. И начини распаковывать свою память.

Я хочу разобраться с проблемами!

Еще одна любимая цель многих женщин, проходящих через мои руки, – это желание разобраться со своими проблемами. Желание прекрасное, но, возвращаясь в тему про мотивы, хочу сказать, что любой живой организм, любая душа всегда стремится к цельности, потому что только в цельном состоянии возможно чувствовать баланс, гармонию и единение с миром. Когда ты по всем состояниям рассогласован и тебя мечет из стороны в сторону, то довольно сложно ощущать этот баланс. Если ты ставишь целью «разобраться с проблемами», то этим заниматься можно бесконечно долго, ведь цель – «разбираться с проблемами», а значит, мир не станет тебя переубеждать в обратном, так как мир тебя любит и заботится о тебе! И как говорит один мой дорогой друг и учитель по «иссечению психики» людям: «Вы сейчас будете разбираться с проблемами, а собирать вас кто будет?»

Ставь целью: собрать себя по кусочкам, чтобы прийти к цельности, а не разбираться с проблемами, чтобы столкнуться с хаосом.

Ты можешь сказать: «Юля, ну чего ты придираешься к словам!» Но я считала, считаю и буду считать, что жизнь состоит из мелочей, из мелочей складывается большое, невозможно сразу сделать что-то глобальное, если сначала не сделал что-то маленькое. Ведь недаром говорят, что нужно следить за своими словами и мыслями – они имеют свойство сбываться. Загадала разбор проблем? «Странное, конечно, желание, но если очень хочется, то почему бы и нет?» – думает мир в этот момент.

Какой энергетический посыл вы задаете «не теми словами»? Подумай, прежде чем перейти к следующей главе.

Мама «задавила» женскую природу

Не так давно ко мне на консультацию пришла девушка, допустим Марина. Она обратилась ко мне как к астрологу, чтобы я помогла ей понять, куда двигаться дальше, но после консультации она решила, что ей необходим мой женский тренинг, и сейчас расскажу почему.

Марине 31 год, в разводе, сыну 5 лет. Замуж вышла в 25 – обычный возраст в наше время. Но брак не сложился. Спустя 3 года совместной жизни прочитала переписку мужа с любовницей. Собрала вещи, двухлетнего сына и ушла к маме. Через неделю после «интенсивного тренинга» на тему «Сама виновата» в исполнении собственной мамы вернулась к мужу, закрыла глаза на измену и в таком состоянии прожила с ним еще 2 года. Муж не брезговал периодическими мимолетными интрижками на стороне, Марина не работала, занималась домом и с каждым днем все больше ненавидела супруга. Год назад терпение лопнуло: она устроила сына в детский сад, подала на развод, вышла на работу и переехала с ребенком в съемную однушку. Весь год после развода Марина прожила, как она сама выразилась, «в состоянии куколки»: скучная работа, постылая уборка, готовка – все на автопилоте. И на фоне всего этого – отравляющее чувство вины перед сыном и главное – перед мамой. Не справилась, не смогла терпеть дольше, да и замуж не за того вышла – да, сама виновата. Садись – два!

Перед консультацией я всегда прошу заранее прислать мне все интересующие вопросы, а также дату, время и место рождения. До консультации я составляю натальную карту, анализирую ее и заранее готовлю ответы на все заданные вопросы. О жизненной ситуации клиентки я знала лишь самую выжимку, но первым делом решила посмотреть на Луну, так как

Луна – персона мамы (Луна в оппозиции с Плутоном и в квадрате с Венерой – достаточный набор, отражающий весь переданный дочке комплекс «отличницы»). При этом сама Марина с такими показателями могла бы быть смелой, решительной, идущей напролом, но благодаря материнской диктатуре все эти качества ее только разрушали изнутри, давая внутреннюю злобу и агрессию вместо позитивного применения.

Когда мы встретились и я рассказала Марине про ее маму, она подтвердила все слово в слово. Мама действительно была в семье главной. Будучи искренне убежденной в том, что она творит великое благо, женщина контролировала каждый шаг своих детей, особенно досталось старшей – Марине. «Ты же девочка! Смейся тише! Иди в свою комнату порисуй. Не задирай ноги, ты же девочка! Хватит ныть, ну хватит, не реви! Ты большая девочка! Нельзя на меня злиться, я твоя мама! Злиться некрасиво, прекращай немедленно. Какую помаду? Тебе всего 16 лет! Хватит смотреться в зеркало, иди уроки делай. Что там еще за мальчик? У тебя экзамены на носу! Никуда ты не пойдешь» – это лишь малый перечень фраз, которые постоянно слышала Марина. Нет, конечно, мама целовала ее, обнимала, читала книжки и любила ее. Но все эти фразы перечеркивали все то доброе и теплое, что было между ними. Как результат – зажатая скромница с комплексом отличницы. После университета Марине задали новую задачу: замуж и внука! И ведь самой стыдно: 24 уже, а даже парня нет! Был один, встречались, но он нашел другую и разбил ей сердце. На дне рождения подружки познакомилась с мужчиной, начали встречаться. Жениться решили под давлением мамы: «Взрослые лбы уже, жениться пора. Я вам такую свадьбу устрою!» Ну и поженились.

Почему же брак Марины оказался несчастливый? Начнем с того, что нужен он был в первую очередь Марининой маме. Если бы не ее настойчивость, большой процент вероятности, что они бы и не подумали о свадьбе, так как их отношения никогда не были союзом. Ты возразишь: но они же сами приняли окончательное решение расписаться! Соглашусь. Но не надо забывать, какой наша героиня человек. И повлияла на ее характер именно мама:

1. С раннего детства ей запрещали проявлять свои чувства («Не ори, не реви, не злись, не обижайся, будешь спорить – не пойдешь никуда»), ей пришлось спрятать их глубоко внутри. Теперь Марине приходится вытаскивать их наружу с помощью женских тренингов и практик, возвращая то загнанное внутрь себя самостоятельно.

2. С детства ей не давали права на ошибку: сильно ругали за плохие оценки, наказывали за шалости, не давая возможности извиниться и исправить содеянное. Страх ошибиться и не оправдать ожидания – одна из самых разрушительных программ, потому что ни один живой человек не сможет этому соответствовать.

3. Никогда мама не спрашивала, чего на самом деле хочет ее дочь, и не давала ей возможности выбрать из нескольких вариантов: «Будешь есть то, что дают», «Желтые кроссовки запачкаешь сразу, купим черные», «В выходные едем в сад, ну и что, что у Маши день рождения, поздравить в понедельник». Как понять, чего ты хочешь сама, если эта функция была закрыта?

4. Мама подавляла все проявления женственности у Марины. Вместо того чтобы научить правильно пользоваться косметикой, аксессуарами, ухаживать за собственным телом и подбирать одежду, мама не одобряла желание девушки выглядеть привлекательно, отпуская шуточки или стыдя дочь. Стыд – еще одна очень мощная программа, из которой во взрослой жизни очень тяжело выбраться.

Результат: множество комплексов, непонимание своей женской природы, совершенное незнание, чего хочет и что любит ее тело, отсутствие грации и легкости, неумение вести откровенные разговоры со своим мужчиной и понимать, чего хочет он, желание контролировать и взваливать на себя все дела по дому и по работе и многое другое... Я очень рада за Марину

теперь: она нашла в себе силы завершить этот нелепый брак, где никто никого не любил и не уважал. Она открыла для себя чудесный мир женственности и жадно впитывает любые знания.

Недавно я получила от Марины письмо. Она увлеклась йогой, посещает латинские танцы для начинающих. Мужчину пока не встретила, но уже внутренне готова к гармоничным отношениям: не терпится применить полученные знания в жизни. Говорит, что иногда ей кажется, что у нее открылись глаза на мир. В мае летит в Индию с девушкой, с которой познакомилась на йоге и подружилась. Маме сказала мягкое, но уверенное «нет». Мама обиделась, не разговаривала месяц. Потом сама перезвонила и попросила прощения. Сейчас общаются несколько раз в неделю.

Перемены возможны. А когда они необходимы – решать только вам. Но главный признак – если вам плохо, нужно анализировать, решать и действовать, ведь мы сами кузнецы своего счастья.

Как стать «крутой» женщиной и «заполучить крутого мужчину»

«Как стать роковой женщиной?», «Как найти мужчину?», «Как сделать из мужа олигарха?», «Как за 2 свидания заполучить мужчину?». Я перечисляю популярные ныне темы, то тут, то там встречающиеся на разных информационных ресурсах. Очень распространены в последнее время все эти «как стать такой-то...» и «как сделать его таким-то...». Мужчина при этом воспринимается как цель, как объект охоты – его надо отобрать из числа других претендентов (желательно потратив на кастинг не более получаса), настигнуть, заполучить, а потом, если выбор оказался не ахти, переделать и непременно улучшить. Лично мне претит такое потребительское отношение к мужчинам.

Замужество, создание союза, семьи подается как некий социальный проект, трудоемкая работа, отнимающая все мысли женщины. Скажу честно, я противница такого подхода. По моим наблюдениям, серьезные, доверительные отношения, построенные на любви, понимании и уважении, к которым как раз и стремится каждая из нас, всегда входят в жизнь плавно: мужчина появляется самостоятельно, без всяких приворотов, женских уловок, чрезмерных усилий с нашей стороны и стратегий «окучивания». А брак и отношения вообще не должны быть целью и показателем социального статуса.

Как говорится, мухи отдельно, котлеты отдельно. Я уже не раз писала о том, что, на мой взгляд, женская самореализация не должна зависеть от брака, он может быть ее частью, но не самоцелью.

Брак – это союз мужчины и женщины, в котором каждый укрепляет свои сильные стороны и продолжает развиваться и самореализовываться, но никак не признак успешности и статуса.

Некоторые говорят прямо: нет времени тратить свою жизнь и красоту на отношения с «не тем» человеком, когда рядом ходит так много мужчин. Что же они делают? Устраивают (и советуют всем делать то же самое!) 10 свиданий за одну неделю, не тратя на мужчину больше получаса и – вуаля! Выбираем «того самого». Для большинства женщин такое поведение чуждо. Оно навязано кем-то извне: увидели в сериале, прочитали в журнале, подсмотрели у подруги. Если ты относишься с самого начала к мужчине как «к мясу на обед», то какого отношения хочешь в ответ? Неужели ты думаешь, что твой «поверхностный кастинг» нормальный мужчина не почувствует? И ты действительно думаешь, что можно быть интересной успешному мужчине, если твой подход можно сформулировать как «если ты не хочешь со мной создать семью завтра, то зачем мне сегодня тратить на тебя время?»

Во-первых, от обилия выбора у тебя быстро замылится глаз и, скорее всего, включится режим «королевы», во-вторых, вместо того чтобы направить все усилия на работу над собой, любимой, на пробуждение своих сильных сторон личности, ты только растрачиваешь свои время, энергию

и силы впустую – не только теряя силы, но и обесценивая себя. Уверенная в себе женщина никого не ищет, у нее и так все отлично. В-третьих, ты заикливаешься. А любая заикленность создает избыток ресурса, вложенного в него. Но в нашем мире любой «избыток», образовавшийся где-то, всегда будет уравниваться недостатком чего-либо.

И что самое главное, все эти «быстрые свидания», марафоны по поиску мужчины мечты на время – редко у кого работающий метод. Да, ученые доказали, что для того, чтобы влюбиться, человеку требуется 1/5 доля секунды. Представляешь? Но ведь речь идет не о союзе, не о любви, а о химии – страсти, обожании, которые имеют свойство заканчиваться, если не подкреплены ничем другим. То есть, если ты ищешь объект влюбленности, не стоит тратить даже этих пресловутых 30 минут. Уже при первом взгляде ты понимаешь, цепляет ли тебя человек. Но и в этом случае сразу не рассчитывай на ЗАГС, десять детей и любовь до старости. Любовь всегда приходит позже, когда все гормоны поутихнут, когда включаются совершенно новые состояния, более глубинные. Поэтому, для того чтобы понять, тот ли он «самый», тебе все равно придется потратить не один день.

У каждого из нас есть маски, которые мы примеряем на себя в определенных условиях. Маска – это модель поведения, образ, который мы невольно создаем в тех или иных обстоятельствах. Это естественно для человека. С точки зрения астрологии, мы знакомимся первый раз с человеком по асценденту, 1-му дому. Это будет наша первая маска, конфетно-букетный период проходит по 5-му дому, включается 2-я маска. Совместное проживание/брак – это 7-й дом и уже 3-я маска. На первый взгляд, мужчина может быть холодным, замкнутым, но после того, как проходит период первых встреч и робких свиданий, он раскрывается, и ты поражаешься, каков он, оказывается, в любви.

То есть при первом знакомстве мы в одной маске, на свиданиях – в другой, в браке – в третьей, на работе – в четвертой. Именно поэтому я рекомендую заниматься собой и включить режим «наблюдателя», открытого, принимающего, внимательного, а если в твою жизнь входит какой-то мужчина, то давай ему возможность «расслабиться», создай атмосферу «закрытой открытости», когда у тебя не все напоказ, а есть интрига. Но при этом ты абсолютно открыта и искренне интересуешься личностью человека. Многие женщины считают, что своего мужчину точно узнают с первого взгляда, а потом удивляются: «И что же с тобой стало, ты так изменился», а он просто включил свое естественное состояние в другом доме. Зная такие нюансы, можно перестать смотреть на людей «по одежке». Включай мудрость, милая моя.

Благодаря астрологии можно не нарваться на «кота в мешке», снять с себя розовые очки и, как результат, избежать огромного количества разочарований и «сбитых коленок» (особенно актуально для тех, кто не совсем в контакте со своими эмоциями, желаниями, телом). Но в любом случае знакомиться с мужчиной и пускать его в свою жизнь я бы советовала естественным путем, без методик и ухищрений. А свободное время лучше посвятите себе, чтобы стать еще красивее, цельнее, женственнее и счастливее.

Когда женщина влюблена в себя, внешние ресурсы подтягиваются сами собой, всем хочется прикасаться к радостной, гармоничной, женственной и уверенной в себе женщине, которая никого не ищет, наслаждается собой и своей жизнью, а если и выбирает кого-то, значит, это действительно ценно. На носочках долго не выстоять, девочки, выпрямляйтесь и вставайте на всю стопу, чтобы чувствовать надежную опору.

Психологически взрослая женщина

На тренингах я спрашиваю участниц: чем взрослая женщина отличается от девочки, то есть психологически взрослая женщина от девочки? И сейчас хочу задать этот вопрос тебе! Ответы

обычно туманные, а возраст и наличие мужа и детей еще не говорят о том, что женщина – Женщина.

Психологически взрослая женщина смотрит своим страхам в глаза. Психологический ребенок прячется «за мамину» юбку в надежде, что надо только как следует зажмуриться и кровоточащая рана быстренько заживет. Психологически взрослая женщина будет смотреть на эту рану, чувствовать боль, но она будет делать это осознанно, чтобы ее заметить, прожить и исцелить, а после этого вынести ценное знание для себя, как больше не «резаться», делать это себе на пользу или вообще не допустить, чтобы рана управляла ею. Вот еще несколько признаков, которые я наблюдаю:

1. Психологический ребенок обижается и дует губы, женщина – анализирует, принимает решения и делает выводы.

2. Психологический ребенок зависит от других, женщина зависит от других только тогда, когда ей самой так хочется, но в любое время она может сама о себе позаботиться.

3. Психологический ребенок тратит деньги эмоционально на все подряд, потому что «хочу, всегда хотела», женщина точно знает, что ей нужно, а что нет, и тратит только на то, что точно нужно и хочется.

4. Психологический ребенок одевается так, чтобы привлечь к себе внимание, женщина одевается так, чтобы выразить одеждой себя.

5. Психологический ребенок говорит в категории «случилось», «получилось», «он виноват», женщина – «я сделала», «я делаю», «я намерена сделать».

6. Психологический ребенок требует к себе внимания, топая ножкой, а женщина способна уделить внимание сама себе, но с удовольствием и благодарностью принимает его извне, если оно поступает. А оно поступает.

7. Психологический ребенок стыдится говорить о своих чувствах, женщина говорит обо всем как есть, открыто и без стеснения.

8. Психологический ребенок живет ожиданиями относительно реальности, женщина умеет отличать свои ожидания от фактов.

«Иногда хочется побыть девочкой!» – пишут одни. «Девочкой тоже нужно быть обязательно!» – добавляют другие. Я не против! Вот только нужно понимать разницу. Психологический ребенок, внутренний Ребенок и внутренняя Девочка архетипически – это не одно и то же!

Внутренняя Девочка, внутренний Ребенок входят в состав «Психологически взрослой женщины» обязательно. Это про умение хлопать глазками, быть легкой, искренней, честной и открытой, как дети. Это умение не зажиматься, а раз за разом свободно разрешать себе проявляться. И именно этот архетип помогает наработать 7-й пункт.

Психологический ребенок – это другое! Это про инфантильность как образ жизни. «Я боюсь открываться мужчине, проявлять чувства и хочу, чтобы он сам догадался о моих чувствах! Вот гад, не догадался! Я на него обиделась!» – сама внутри себя заключает психологическая девочка.

Если мне что-то не нравится, если я чувствую боль или непонимание, то я пойду и скажу, что мне больно! Я буду говорить о своих чувствах открыто. Не о том, что он гад, который спровоцировал во мне какую-то боль. Ибо боль моя, и я это осознаю! И мне о ней не стыдно говорить, ведь это мои чувства! И они априори важные, потому что я себя уважаю, а значит, уважаю и мужчину, который находится рядом и, скорее всего, не телепат! Поэтому чего мне стыдиться, ведь это тоже я?.. И это уже про взрослую женщину, психологически взрослую...

Чувствуешь разницу? Видишь грань? Ты же женщина. У тебя есть все ресурсы внутри, чтобы это понять не мозгом... Поэтому прислушайся, разреши себе услышать.

Хочу готового мужчину

Просыпаюсь я, значит, как-то утром, захожу в Вотсап (у меня там есть группа, куда я добавляю девчонок после тренинга, чтобы дать им постподдержку и общение с единомышленницами) и натыкаюсь на увлекательную дискуссию в 200 сообщений, после прочтения которых я просто не имею права не написать практическую часть диалога. В целях конфиденциальности и экологичности я расскажу историю своими словами. Итак, одна из девчонок просит у других совета и поддержки: «Не знаю, что делать, реву 3-й день, мечусь между двумя мужчинами. Один женатый, встречаюсь с ним уже 3 года – статус, деньги, привычно, удобно. Второй – гол как сокол, но ”химия” между нами, будь она неладна. Особо ни к чему не стремится, ничего не имеет. Первый к ногам бросается с цветами и чуть ли не слезами – удобно, привыкла, правда, накала страстей между нами нет. Со вторым тяжело очень: привыкла к деньгам и комфорту, но вот незадача: тянет. Кого же мне выбрать?»

Девчонки советуют что могут, стараются помочь, но в основном все сошлись во мнении, что надо заказывать третьего, потому что если человек твой, ты не мечешься и все у тебя отлично. Сама же она говорит, что привыкла к комфорту и статусу (на что имеет полное право, конечно): «Вот бы их двоих скрестить, чтобы и “химия”, и деньги, и статус, и свободный, и еще бы общительности сверху! Говорить-то о чем-то нужно нам, второй не сильно разговорчив».

У меня всплыл на этом фоне только один вопрос: «Подумай, зачем ты нужна богатому, статусному, любящему, общительному, упакованному?» И вопрос этот не для того, чтобы обидеть или задеть. Мне действительно хочется услышать ответ взрослой, уверенной в себе и вмняемой женщины, которая четко знает свои сильные и слабые стороны, абсолютно уверенно понимает, чего хочет и почему она будет такому мужчине точно интересна. Эта девочка не единственная, которая заказывает «упакованного» со всех сторон мужчину и при этом не понимает, «упакована» ли она сама в соответствии со своими ожиданиями. Обычно на такой вопрос отвечают либо «ну, я умная», либо «ну, я красивая», остальные ответы – как вариации этих. Давай разберемся, насколько ценны эти качества для «упакованного» мужчины.

Ты умная

Если смотреть правде в глаза, насколько это качество уникально? Мы живем в стране очень умных женщин, правда! У некоторых по несколько образований, степеней, куча практического опыта за спиной. Это не то качество, которым можно сейчас выделиться и запомниться.

Ты красивая

О, ну тут вообще вопрос закрытый:) Я считаю, Россия страна самых красивых женщин. Их здесь ОЧЕНЬ много. Быть красивой и ухоженной, безусловно, нужно, но это не то, за что «упакованные» мужчины выбирают женщин в качестве спутницы жизни.

Итак, какие качества действительно могут отличить тебя в наше время от других женщин?

Любовь к себе

«Банально!» – скажете вы. Но, к сожалению, это было бы банально, если бы я видела хотя бы 1 из 10 клиенток, которые себя любят: не завышенно, считая себя королевой, не заниженно, считая, что есть женщины и поинтереснее, а нормально, здраво, ровно. Если ты любишь себя здраво, то точно так же здраво ты любишь своего партнера. Если же твоя любовь к себе чрезмерна, то будешь ожидать слишком многого от партнера. Если же любви к себе мало, для своего мужчины ты будешь скорее служанкой, чем женщиной.

Умение адекватно выразить свои эмоции

Мужчины, по сути своей, однонаправленны и читать мысли пока не научились. Если тебе обидно или что-то не нравится, то имеет смысл об этом говорить сразу, а не тогда, когда внутри накопились сотни невысказанных обид и ты их, как кипящий чайник, выливаешь на мужчину. Такие ситуации шокируют мужчину: ничего не предвещало беды, а тут на тебе! Такой взрыв! Или вот это женское: «Милый, мне ничего не нужно, только твоя любовь», а в мыслях тем временем и шуба, и туфли, и платье, и «посуду бы помыл хоть разок»! Если ты хочешь платье, то и говори, что хочешь платье. И желательно сразу уточнять размер, цвет и марку. Для полной ясности.

Нежность

С этим у современных женщин большой дефицит. Чаще всего девушки проявляют нежность либо, как я это называю, «из пацана» – резко, дергано или с опущенными глазами и стеснительными щечками. Если же мужчину мы знаем давно, то это превращается в дежурные поцелуи, которые быстро перебиваются фразами типа «есть будешь?». Учись осознанным прикосновениям в ЖЕНСКОМ состоянии. Не из роли девочки – через смешинки, не из роли королевы – через дружбу, не из роли хозяйки – через «что будешь кушать», а из женщины – плавно, мягко, с глубиной.

Раскрепощенность

Не пугаем с распушенностью! Это уже про уровень сексуальности. Кстати, есть очень много внешне красивых женщин, которые в своих женских проявлениях очень зажаты. Нужно учиться получать кайф от самой себя, расслабляться, доверять «себя» партнеру, не стесняясь своих неидеальных боков или маленькой груди.

И на десерт – уверенность в себе

Это не что иное, как знание себя. Если ты мечешься и сама не знаешь, кого хочешь видеть рядом, то будь уверена, что «готовый» мужчина это точно почувствует и, скорее всего, даже не заметит твоего существования. Уверенная в себе женщина очень уважает себя и не будет попросту тратить время на непонятных мужчин. Она уважает свой выбор и партнера, которого выбирает. «Готовые» мужчины точно любят чувствовать себя избранными, а не одними из кандидатов, которые еще должны и завоевывать свою «добычу», с кем-то конкурируя.

Практика обрисовки более четкого портрета мужчины, которого ты хотела бы встретить

1. Работаем над психологическим портретом мужчины. Найди удобное время и место, где никто не будет мешать. Возьми листок бумаги и ручку. Рекомендую зажечь восковую свечку: она будет таким проводником в мир тонкого, неведомого и магического. Теперь время помечтать, но не у себя в голове, а добавив к этому энергоструктуры: чтобы что-то в твоей жизни сложилось, это необходимо привести в определенную форму. Когда мы мечтаешь просто так, в своей голове, этот образ размыт и неясен даже тебе самой. Когда ты этим образом из головы в словесной форме делишься с подругой, то у образа появляются дополнительные «мышцы», он становится более плотным. Если же ты теперь своей рукой добавишь записи, сделаешь это осознанно, с чувством, с толком, с расстановкой, то картина станет более четкой, а значит, и появление принца с конем или коня с принцем не за горами.

2. Итак, садимся прописывать образ твоего будущего мужчины.

• Какой он внешне? Разгляди детали. Ощути, как ты себя с ним чувствуешь? Запиши.

- Что он любит, чем интересуется, ради чего встает по утрам? Запиши.
- Чем он занимается, чем занято его основное время в жизни? Запиши.

Этот образ нужен не для того, чтобы будущих «живых» людей подгонять под свои критерии, а для того, чтобы понимать самой для себя примерный образ мужчины. В любом случае надо допускать, что образ может несколько различаться с живым человеком, и в этом нет ничего катастрофичного.

3. Сжигаем бумагу с записями. Где сжигать – решай сама.

4. Сейчас я поделюсь с тобой одним своим «шизофреническим» секретом: я разговариваю с лесом:) И тебе рекомендую. Я вообще ребенок леса и гор, уж не знаю, что за ведьмы в моем роду жили в лесу, в избе на курьих ножках и творили магию на каждую полную Луну, но между лесом и морем я всегда выбираю первое. Идешь в тихий любимый лесок, где трава с деревьями ведут свои беседы, и подсаживаешься к ним за мудрым советом. Говори вслух:) Можешь просто рассказать лесу все, о чем у тебя болит сердце, пожаловаться. Лес – самый терпеливый собеседник: не критикует, советы не дает, а энергии после такого «общения» потом ну очень много! В общем, рассказывай ему, кого ты хочешь встретить, зачем он такой тебе нужен, проси подсказать и показать, почему такого человека рядом до сих пор нет.

5. Наблюдай! Ответы приходят из самых разных мест. Развивайте внимание.

6. Никому не рассказывай о своих желаниях. Это обесценивает желание и добавляет в него мусора. Стоит вырабатывать привычку не трепаться о личном.

Обязательно расскажи мне потом, как себя чувствуешь и как быстро принц на белом коне влетел в твою избу:)

Свобода или вседозволенность?

Нормальные здоровые отношения – это свобода. Многие женщины, которые одни, часто говорят о том, что им на самом деле очень комфортно быть одним, потому что можно делать все, что угодно. Я обычно улыбаюсь в этот момент и задаю вопрос: «А почему ты решила, что отношения – это не свобода?»

«Ну как, Юль, тебе нужно говорить, где ты, с кем ты, куда идешь, отпрашиваться, выяснять что-то», – отвечают мне девчонки.

«Только это не про партнерские отношения речь, а про детско-родительские, и в них и правда невозможна свобода, потому что каждый из них кого-то контролирует, то есть каждый из них всегда старше другого. Иногда они могут меняться местами, но это тоже не про партнерство.

А вот партнерские отношения двух психологически взрослых людей – это про свободу. И у этих двоих достаточно уважения друг к другу, и вряд ли кто-то из них сделает что-то, что может причинить боль другому. А если другой захочет “загулять”, то как ты контролем это остановишь? А вот отсутствием контроля точно можешь. А правда все равно рано или поздно всплывает. Главное – что ты будешь с этой правдой делать дальше, но там и подумаешь, зачем заранее об этом беспокоиться, отравляя жизнь и ему, и себе?» – говорю я.

«Звучит, конечно, здорово, но разве это реально?» – спрашивают меня.

«Реально то, что ты решила сделать реальностью. В моей реальности это реально, и так как в моей реальности это реально, то у меня есть примеры тех, у кого это работает. Будет ли это в твоей реальности – твой выбор», – отвечаю ей я.

Доверчивость или доверие?

Здоровое партнерство с мужчиной – это когда я сегодня выбираю этого мужчину, а он – меня, но мы оставляем друг другу право завтра друг друга не выбрать.

Эту позицию я озвучиваю часто, но понимают ее немногие. У женщин возникает защитный вопрос: и что, я с десятью детьми оставляю право мужу меня не выбрать, то есть вы считаете, что здоровое партнерство – это «ходячее разгуляй»? Нет, нет и еще раз нет.

Здоровое партнерство – это про осознанность выбора. Если я предпочла этого мужчину, то я достаточно мудра, чтобы свой выбор уважать и углублять свои чувства в отношениях. Если он тоже сделал осознанный выбор меня, то уважительно относится к своему решению. И мы не «собачки на цепи», чтобы друг друга проверять, контролировать, засыпать требованиями. Мы достаточно мудры, чтобы просто любить себя. Но если я не уважаю свой выбор и предаю человека, то грош цена мне как человеку в первую очередь.

Это про СВОБОДУ, но она не означает вседозволенность. Если я знаю, что то или иное мое решение принесет боль тому, кого я выбрала, то постараюсь сделать так, чтобы этого не допустить. И я не буду его контролировать просто потому, что я люблю и уважаю себя, благодаря чему имею возможность испытывать те же чувства к партнеру. И я не буду навязывать ему сценарии его поведения, потому что я выбираю доверять (но это не то же, что доверчивость/наивность) тому, кого выбрала, и знаю, что он априори не сделает ничего такого, что причинит боль мне. А если он выберет другое завтра, то я достаточно уважаю себя, чтобы ПРИНЯТЬ его новый выбор и не навязывать ему дальше свою картину мира с единственной целью – продавить свое. Это про внутреннее отношение к партнерству, оно не имеет ничего общего с «разгуляйством», девочки! Это просто очень высокий уровень доверия и близости двух психологически взрослых людей! Понимаете?

Женское обаяние

Итак, я начну со своего внутреннего ощущения. Само слово «обаяние» Википедия обозначает как «притягательная сила». То есть наличие обаяния как бы цепляет на тебя магнит, которым притягиваются люди. Обаяние дает ощущение какого-то невидимого источника света, к которому так и хочется подойти. Оно где-то граничит с сексуальностью, скорее, даже с тем определением сексуальности, которое даю я. Но не стоит путать обаяние с животной сексуальностью, ведь это более тонкая энергетическая структура. Она мягкая, плавная, гибкая, близкая тому, что мы называем женственностью. Животная сексуальность, напротив, имеет более агрессивный характер и в основном мужскую энергию.

Я уже говорила, что в женщине должны сочетаться и женские, и мужские энергии. Идеальное соотношение этого сочетания – 68:32. Невозможно сделать всех одинаковыми клонами по одной и той же формуле, но суметь найти свое, очень комфортное срединное состояние стоит. Лично мой такой вариант, например, составляет примерно 60 на 40. Я выполняю очень много мужских задач, связанных с управлением, созданием новых продуктов и их «упаковкой». Бывает, сама балансирую на грани, так что первое правило, которое я хочу дать, – **нужно жить без правил!** :) В течение всей жизни ты все равно будешь балансировать на разных стадиях, ибо глупо, например, сидеть в женских энергиях, когда нет денег и твоему ребенку нечего кушать. В такие жизненные периоды нужно собирать волю в кулак, становиться более мобилизованной и искать достойные выходы из сложившейся ситуации.

Также не стоит сидеть в мужских энергиях, если, к примеру, у тебя есть все, кроме спутника жизни. Мужчины хотят видеть рядом с собой женщину. Им не нужен конкурент, ведь союз двух мужчин невозможен. И это, кстати, ответ на вопрос, почему часто у сильных женщин очень мягкие и податливые мужчины. Но быть в женском – не значит надевать платишки и каблуки. Скорее речь идет об умении адекватно выражать свои эмоции. И здесь я говорю про то самое обаяние, которое невозможно излучать из чисто мужского состояния.

Нет мужчины. Где взять?

Первое, с чего хочу начать: причин отсутствия мужчины в твоей жизни может быть огромное количество, и они точно будут индивидуальными, но если тебе хочется услышать мое мнение на этот счет, то я готова набросать свою профессиональную статистику «почему».

Разберем самую частую причину отсутствия мужчины – это позиция «я сама, я очень умна». Это состояние, когда у девочки, в принципе, все есть, чтобы закрыть свои базовые потребности, а часто даже больше, чем требуется. Девочка решает, что, наверное, она недостаточно умна и хороша, начинает прокачивать «все мышцы сразу», тело, мозги, находит себе таких же умных подруг, как правило, тоже без мужчины, и время от времени они за ужином или обедом выводят общие знаменатели. Они делят мужчин на какие-то там «категории», о которых пишут в умных книжках или пабликах, все больше стараясь разобраться в этом необыкновенно сложном мужском мире. Потом, встречаясь с новыми мужчинами, девочка делает умное лицо, как у Сократа, вспоминает категории из психологических книг. Она начинает примерять на потенциального партнера эти категории из серии «так, кофта помята, значит, не ухаживает за собой, следовательно, и в постели слабоват», «приехал на метро, значит, нищий», «часто говорит о работе, значит, ему нафиг не нужна семья» и так далее и тому подобное. Потом девичий мозг выводит зоны риска на 5 лет вперед, просматривает, что из этого «олуха» можно путного слепить, и доводит «до ума» объект выбора. Естественно, после приходит разочарование, потому что у этого «олуха», как оказалось, тоже есть какие-то представления о девочке и вообще о жизни. И следующего мужчину девочка будет оценивать еще тщательнее, чем предыдущего, понимая свои прошлые ошибки и доводя систему отбора до большего совершенства. Плюс за время, прошедшее между встречами с мужчинами, девочка продолжает «качать мышцы», становится еще умнее, сильнее и красивее, а стало быть, новый кандидат должен быть еще «выше ростом». При этом защита с броней становится еще более толстой, потому что сначала нужно, чтобы мальчик прошел жесткий отбор, и уже позже, если он будет пушистым зайчиком, она ему откроется. Но пока девочка считает нужным держаться немного в стороне: «я как бы с вами, но как бы нет». Знакомо? Тогда читаем рецепт лечения.

Этот вариант взаимодействия с миром мужчин имеет одни и те же последствия.

Тебе достаются либо более слабые мужчины, не способные соблюсти баланс и хоть как-то с тобой сосуществовать, либо нормальные сильные мужчины, которые очень быстро понимают, что нарвались на умного мужчину в юбке, а не на женщину. Варианта два: если мужчина мудрый, он попробует тебя «убить», чтобы ты увидела несостоятельность своей позиции и «сняла железные яйца», расслабилась и начала возвращать в себе иньскую женскую энергию. Но подобное развитие событий – редкость, потому что мужчина в тебе должен увидеть что-то особенное, чтобы ввязаться в такую войну. Второй вариант проще: он просто уходит в поисках иньского, а ты разочаровываешься вновь и вновь.

Самый сильный рецепт твоего развития будет звучать так: «Уходи в женское». Что это значит?

Ты перестаешь думать и оценивать, как он выглядит, а начинаешь ощущать, как именно ты чувствуешь себя рядом с этим мужчиной, отбросив умные категории, о которых читала ранее. Причем понимать свои ощущения относительно мужчин невозможно, не научившись ощущать саму себя.

Уход в женское – это когда ты спрашиваешь, о чем партнер мечтает, какие ценности в людях для него самые важные, как он проводит свое свободное время, о чем думает по утрам, к чему стремится и имеет ли он смелость идти за тем, что его вдохновляет.

Уход в женское – это когда глаза даже самого грустного и потерянного мужчины рядом с тобой начинают оживать.

Уход в женское – это когда ты помогаешь человеку, находящемуся рядом, раскрыться, при этом ты открываешься ему сама. Это когда у тебя искренний интерес к нему как к человеку, а не объекту удовлетворения твоих потребностей или объекту управления и контроля.

Уход в женское – это тело расслаблено, мысли чистые, походка плавная, а улыбка искренняя.

Уход в женское – это когда слышишь в тишине, видишь в темноте, чувствуешь без прикосновений, понимаешь без слов.

Женская целостность

Знакомы ли тебе утверждения «Душа не в ладу с рассудком», «Сердце с головой не согласно», «Ты не в себе»? Уверена, многие слышали в свой адрес или сами произносили подобные высказывания. Они, конечно, применимы к разным ситуациям, но суть у них одна. К сожалению, многие мужчины думают, что мы с вами гораздо лучше смотримся на кухне за плитой, чем там, где нужно работать мозгами. Почему так происходит? Как примирить сердце с головой и превратиться из капризной девчонки в самодостаточную женщину?

Женщины и мужчины разные, и мир мы видим тоже по-разному. Например, мужчины, глядя на местность, с легкостью смогут ее описать или подсказать, как куда-то добраться. Женщины видят ту же самую местность, но по-своему, в искаженном виде. Когда мужчины говорят нам, что мы красивые, они, как правило, именно это и имеют в виду. Не больше. А что слышит женщина? «Он назвал меня красивой, значит, я ему нравлюсь, значит, он что-то от меня хочет, значит, он сейчас пригласит меня на свидание, значит, он всем делает такие комплименты, значит, он бабник...» – заключают женщины. Для примера: у мужчины скорость обработки информации 10 мб/с, а у нас – аж 9 в 10-й степени. Они реально не успевают за скоростью наших мыслей. И это абсолютно нормально. Другой вопрос – как начать это осознавать.

Триединство – душа, дух и тело

Давай теперь разберем, из чего же состоит этот экзотический коктейль – «женщина». На своих тренингах я даю понятия целостности и единства, а точнее «триединства». Это единство трех составляющих: ДУХ, ДУША и ТЕЛО.

1. Тело – энергия жизни внутри. Это жизненная энергия, которая движет нас вперед, без нее существование остальных двух составляющих целостности бессмысленно. Весь наш разум находится в матке, это наш «очаг», на Востоке – «пещера лотоса». Хранительница очага – это не борщи с котлетками, а именно наша матка. Если посмотреть в энергетическом плане, то это «низ». Он отвечает за уровень жизненной энергии, за безопасность, а главное – за наше здоровье! Чтобы зачать, выносить и родить здоровую новую жизнь, наша собственная должна быть так же наполненной. И любая «зашлакованность» на этом уровне, вызванная либо частой сменой половых партнеров, либо зажатой сексуальностью (когда стыдно быть такой), дает перебои в энергополе нижнего этажа, фундамента женственности. После энергетических перебоев могут начаться физические болезни.

2. Душа. Астрологически – это Луна, то место, где живут все наши чувства, эмоции, часто неконтролируемые и необъяснимые логикой. Энергетически – это середина. Анатомически – душа спрятана между сердцем и легкими, поэтому, когда человек нервничает и сталкивается с избытком эмоций, у него «сердце болит» и появляется одышка. Луна влияет на наши женские циклы, так же, как она контролирует океан, приливы и отливы.

3. Дух. Астрологически – это Солнце, наше Я, наша самооценка, способность мыслить, понимать, осознавать себя личностью, вырабатывать образную память. Анатомически – это эпифиз, который находится между правым и левым полушарием.

Итак, для того чтобы стать целостной, необходимо увидеть и осознать в себе эти три уровня. Все три аспекта женской сущности прекрасно считываются с карты рождения.

Методы работы с душой, духом и телом

Индивидуальная работа астролога в комбинации с женскими практиками и психологией дают непревзойденный результат: сначала точная диагностика, а затем эффективные средства «лечения» той или иной женской проблемы. Здесь я приведу общие методы, которые, надеюсь, помогут разобраться в себе самостоятельно, если нет возможности обратиться за консультацией к профессионалу.

Если у тебя есть какая-то проблема в карьере, личной жизни, семье, то первое, что нужно сделать – задать самой себе вопрос: «Что меня заставляет проявлять себя в данной ситуации именно так?» Затем проанализируй и реши для себя, какой уровень у тебя работает хорошо, а над каким надо поработать.

После того как получишь ответ изнутри, приступай к проработке соответствующего уровня. Для того чтобы воспользоваться конкретными рекомендациями, надо знать время своего рождения и в каком знаке Зодиака у тебя находятся Венера и Луна.

Тело, проработка нижней части

Астрологически – Венера. Каковы симптомы проблем с нижней частью? К ним относится зажатая сексуальность, неумение распоряжаться деньгами, подавлять себя, довольствоваться одним партнером и ценить то, что имеешь, «мужиковатость» манер, отсутствие навыков флирта, соблазна, неумение открыто выражать свои симпатии как к отдельному человеку, так и к конкретной вещи (например, не можешь выбрать платье без совета подруги или продавщицы). Что делать?

• **Венера в огне** (Овен, Лев, Стрелец). Помогут женские практики, направленные на экспрессию, творчество, наглую, открытую демонстрацию себя. Тебе необходимо в порядке исключения адекватно проявлять инициативу в любви.

• **Венера в земле** (Телец, Дева, Козерог). Помогут практики, связанные с развитием хозяйственности, умением коллекционировать, копить, поддерживать материальную стабильность. Попробуйте заняться рукоделием: шейте, вяжите, конструируйте украшения для дома и себя.

• **Венера в воздухе** (Близнецы, Весы, Водолей). Помогут практики, связанные с написанием писем, диалогами, групповым обсуждением, в том числе с психологами и экспертами.

• **Венера в воде** (Рак, Скорпион, Рыбы). Помогут чисто духовные практики, работающие с глубокими слоями бессознательного, например: медитации, гипноз, осознанные сны, психоанализ и т. д.

Душа, проработка среднего уровня

Астрологически это Луна. Симптомы: нет эмоционального родства с партнером, сложно находиться в состоянии безусловной любви, ощущение враждебности по отношению к окружающему миру, отсутствие комфорта, где бы ты ни находилась, проблемные отношения с матерью, неприятие себя в роли матери и хозяйки, страх и неумение выразить свои переживания, избыточная жалость к себе или постоянные требования от окружающих сочувствия, жалости и некой компенсации за страдания. Что делать?

• **Луна в огне** (Овен, Лев, Стрелец). Научись воспринимать мир как пространство для демонстрации себя в лучшем свете. Прогни действительность под себя наглостью, напором,

агрессией (это не значит, что нужно так действовать, а просто поменять картину мира на такую); сделай акцент на архетипы Любовницы и Королевы (вместо Девочки и Хозяйки).

- **Луна в земле** (Телец, Дева, Козерог). Измени свою картину мира и научись воспринимать его как пространство, где нужно приносить пользу, копить и создавать нечто материальное, заботиться о собственной физической красоте; упор архетипически на Хозяйку и Королеву.

- **Луна в воздухе** (Близнецы, Весы, Водолей). Научись воспринимать мир как умное, хорошо организованное пространство, где надо повышать свой интеллект, плести сети социальных связей и проговаривать эмоции; делай упор архетипически на Девочку и Королеву.

- **Луна в воде** (Рак, Скорпион, Рыбы). Постарайся воспринимать пространство как океан живой энергии, где надо быть естественной, избегать рамок и ограничений. Не зацикливайся на материальном, меньше думай – больше чувствуй; делай упор на архетипы Хозяйки, Любовницы и Королевы.

Дух, верхний уровень

Астрологически – Солнце. Симптомы проблем: неумение отделить себя от других людей, попытка прикрыть свою неуверенность принадлежностью к группе – профессиональной, религиозной, семейной. Неумение испытывать чувство спокойной радости, пренебрежение своими интересами, отсутствие слова «хочу» в лексиконе, оно заменено на «должна», «обязана». Постоянное ощущение беспомощности, как следствие – жертвенности, уступчивость, проблемные отношения с отцом: холод, дистанция, агрессия. Каковы решения проблем? Здесь просто ориентируемся на то, кто ты по гороскопу, то есть смотрим знак Солнца.

- **Овен, Лев, Стрелец.** Тебе помогут занятия творчеством, публичные выступления, наличие дома оружия, авантюры и приключения, а также здоровый инфантилизм, готовность играть.

- **Телец, Дева, Козерог.** Для тебя важно адекватное выражение профессиональных и материальных амбиций. Ты должна научиться получать удовольствие от работы, собственности и обязанностей.

- **Близнецы, Весы, Водолей.** Научись получать радость от окружающих людей, гордиться друзьями и партнерами; плюс любые интеллектуальные хобби, постоянное самообразование как главное увлечение.

- **Рак, Скорпион, Рыбы.** Тебе необходимо научиться получать радость от внутренней гармонии в себе; помогут женские практики, направленные на достижение эмоционального равновесия.

Это, конечно, очень поверхностные и общие рекомендации, но они подойдут для начальной работы над собой. Расскажи обязательно потом, что получилось, и начала ли меняться окружающая тебя действительность.

Что во мне говорит о том, что Я жеНственна?

Замечала ли ты, что самые женственные и обаятельные из твоих подруг совсем не думают о том, женственны они или нет? Спорим, если спросить у такой женщины, которая не ходила специально по тренингам, чтобы открыть в себе «третий глаз и внутреннюю богиню», о том, что она такого делает, что выглядит всегда так женственно и обаятельно, она, скорее всего, даже не поймет, что нужно отвечать. Все дело в том, что она даже не думала никогда о том, есть ли в ней женственность. И даже если тебе будут как-то отвечать, то, поверь, ответы окажутся очень разными. И первое, к чему я буду призывать в вопросе развития той самой женственности, – это к тому, чтобы ты не искала каких-то готовых концепций! Их просто не бы-ва-ет! Поиск готовых концепций «как надо» – это всегда изобретение каких-то правил, которые спускают сверху. Но с

чего ты взяла, что тебе подходит именно то, что человек считает женственным? Знаешь, есть продукт, который можно назвать «для массового потребителя», то есть в среднем по статистике масса любит вот это. Люди задействуют кучу исследований, чтобы это выяснить. Но если речь идет о женственности, о поиске своего мужчины, то это уже штучный товар, ручная работа, авторская методика, если хочешь.

Если ты ищешь «мужчиН» во множественном числе, то да, скорее всего, надо ориентироваться на общий спрос на рынке. Если ориентируешься на поиск своего и на внутреннее ощущение счастья, кайфа и азарта от жизни, то методики, направленные на «массовый продукт», не подойдут. Накачаешь ты губы размером с бюст Памелы Андерсон, а твой мужчина, увидев такое сокровище, первым делом скажет: «Ой, какая страшная!» В этом случае копать до вашего внутреннего мира уже никто не будет.

Женский организм – это постоянная перестройка гормонов и переменчивость, и происходит все это как на уровне состояния тела, так и на внешнем уровне. Сегодня ты любишь кофе, а завтра чай. Сегодня ты леди с бала, а завтра – гопник из трущоб Нью-Йорка, и так всегда. Единственное определение женственности, которое на своей практике могу дать я, – это свобода проявлять себя по-разному. Или так: **свобода разрешать себе проявлять себя по-разному**. Как только ты начала думать о правильности поведения, концепциях – все, твоя женственность утекла в трубу в эту же секунду. И мы сейчас не говорим про вседозволенность и распущенность! Не путай, пожалуйста, определения! Пока в твоём теле есть гормоны, ты не можешь быть неженственной!

Практика выявления женственности

Давай выясним, какая женственность внутри тебя? Предлагаю поиграть в эту игру хотя бы в течение недели. Она поможет в развитии шестого органа чувств.

1. Закрой глаза, сделай три глубоких вдоха и выдоха. На выдохе отпусти все напряжение в теле.

2. Задай внутри себя вопрос: «Какое состояние во мне говорит о том, что я женственна, прямо сейчас?» Спрашивать можно вслух, но направляй звук не наружу, а внутрь тела. Следи за своим состоянием, посмотри, где именно в теле на этот вопрос ты чувствуешь отклик. Не вдавайся глубоко в анализ и отпускаяй!

3. Заведи будильник с кодовым вопросом на каждый час, кроме сна, конечно:) Хотя... Ну ладно, я не изверг! Спрашивай себя постоянно о том, какое состояние внутри тебя говорит о том, что ты женственна, прямо сейчас? Неделю такой ежедневной игры, и ты почувствуешь себя на порядок женственнее, я обещаю. И понаблюдай, насколько разными будут состояния каждый раз.

Как копить женскую энерГию

А сейчас поговорим про расход и накопление женской энергии. Одной из самых частых проблем растраты женской энергии являются эмоциональные колебания. Но если женщины сами по своей природе эмоциональные и нестабильные, то встает закономерный вопрос: каким образом не растратить энергию? Давай еще раз вернемся к азам. Что такое женская и мужская энергия? Чем они друг от друга отличаются? И что сделать, чтобы при нестабильной женской природе энергия сохранялась? Идем по порядку.

Женская энергия мягкая, расслабленная, убаюкивающая, ее сравнивают с кругом, в центре которого происходит хаотичное ненаправленное движение. В женских тренингах это становится особенно понятно на практике:)

Мужская энергия прямолинейная, однонаправленная, сфокусированная на чем-то конкретном. Ее сравнивают со стрелой. Итог: женщина – это пространство (круг), мужчина – путь (стрела) внутри пространства (круг).

В каждом мужчине есть кусочек женского начала, в какой женщине – кусочек мужского (вспомни рыбок Инь-Ян). Если ты чаще ходишь уверенным жестким шагом, знай, что это черта мужской энергии, а если для тебя характерна мягкая, плавная и расслабленная походка – это из женского начала. Ты можешь говорить по-мужски – четко, структурно, уверенно, агрессивно, сухо и фактами, а можешь этим всем управлять внутри себя. Но для того, чтобы чем-то управлять, это нужно глубоко в себе знать и ощущать. Итак, мы приходим к первой формуле сохранения энергии:

Уверенность = знание себя == высокий уровень энергетики.

Когда ты знаешь себя, перед тобой не возникает вопроса эмоциональных колебаний, а следовательно, и траты энергии. Если так уж случилось, что ты родилась в женском теле, то здорово было бы, чтобы женская энергия преобладала внутри тебя, хотя бы немного. Но каждый сам для себя должен определить эту грань, ведь все мы индивидуальны.

Теперь давай пройдемся по тем действиям, которые отнимают и накапливают энергию.

Накапливают женскую энергию:

- дыхание животом, низом живота (ты должна чувствовать внутри себя теплоту: если по ощущениям там холодно, то энергии мало);
- чтение книг, особенно интересных для тебя;
- танцы;
- массаж;
- пение, даже в душе, даже мимо нот (вибрации будут работать на тебя! При условии, если это не низкочастотный рэп; идеальна классическая музыка или просто естественные звуки природы);
- объятия, только не быстрые и резкие, а с ощущением тепла партнера;
- поцелуи;
- созерцание природы: расслабленное наблюдение за морем, горами, деревьями;
- искренний смех;
- хороший регулярный секс.

Практика составления своего списка наполняющих дел

Ты можешь сама выяснить, что тебя наполняет.

Надень на руку резинку и назначь ее наблюдателем за твоим наполнением энергии. И занимайся обычными делами.

Каждый раз, когда ты будешь смотреть на резинку, задавай внутрь себя вопрос: «Вот это действие, которое я выполняю прямо сейчас, наполняет или опустошает меня?» Делай сама для себя пометки в дневнике.

Интересно, а знаешь ли ты, что именно тебя наполняет, а что нет? Задумывалась ли ты над этим вообще? С этого дня и всю следующую неделю я предлагаю совершать это маленькое действие, чтобы проследить осознанно, как практику, что наполняет лично тебя.

Я выбираю радость или печаль?

Давай поговорим о радости. Как ты думаешь, в каком состоянии женщина выглядит более женственно – радости или печали?

Мне кажется, ответ напрашивается сам собой, но вдруг он очевиден только для меня?

Женщина, которая искренне радуется себе, жизни и людям, всегда притягивает взгляды окружающих. На нее хочется смотреть, к ней хочется подходить, с ней хочется знакомиться, общаться.

Иногда у меня бывают такие клиентки – замечательные женщины, которые говорят, что с ними не знакомятся мужчины. Одни считают, что негде, другие уверены, что просто нет никого во всей Вселенной, кто бы проявил к ним свою симпатию. Дальше я анализирую и наблюдаю. Чаще всего об этом я слышу от женщин, которые ходят со сгорбленными плечами, опущенным вниз или в телефон взглядом. Что касается одежды, так это вообще отдельный случай. Часто по ней даже не всегда понятно, что рядом находится женщина. Причем я не говорю о том, что нужно оголяться, постоянно ходить на каблуках и всячески демонстрировать свои намерения и возможности.)

Вы знаете, что за радость и несчастья в прямом смысле отвечают разные части мозга, и работают они совершенно независимо друг от друга? Получается, когда мы грустим, а потом радуемся, то фактически выходим из одной части мозга в другую. То есть радоваться или грустить – вопрос выбора?

Если у тебя имеются родовые или личные программы, в которых есть указание на то, что, например, грусть или саморазрушение являются твоей зоной безопасности, ты будешь жить больше в грусти, или наоборот. Это зависит от того, в какой атмосфере ты родилась и насколько гармоничная у тебя Луна. Хотя стоит отметить, что сама по себе Луна напрямую не влияет на функцию радости, так как это показатель солнечный. Но! Луна – это фундамент к радости, и если она будет работать тебе во вред, то до Солнца ты даже не дотянешься. А соответственно, Луну надо балансировать женскими тренингами, практиками, глубокой психотерапией по устранению причин, и все это делать, конечно же, комплексно.

Практика выведения себя из грусти

Что я предлагаю сегодня как практику? Учиться осознанно выводить себя из потока грусти в поток радости:) То есть в буквальном смысле выбирать радость! Если сразу не получится это сделать, попробуй придумать какие-то свои фишки, которые тебя бы радовали! И делай их тогда, когда грустно.

Пускать мыльные пузыри. Есть мороженое. Печь торт. Наряжаться перед зеркалом. Рисовать или вышивать картины. Список можно продолжать долго.

Я считаю, что радость подобна мышце: чем больше ты ее возвращаешь, тем легче, свободнее и уютнее тебе будет становиться с каждым днем.

Женское тело

Я люблю затрагивать «запретные» темы, поэтому данная рубрика для меня особенно трепетная. Ко мне на консультацию приходило много разных женщин: от тридцатилетних девственниц до восемнадцатилетних девушек с богатым опытом, поэтому мне есть что рассказать на эту тему.

Разговоры про сексуальность в нашем обществе – это тема табуированная, и обсуждать это как-то не принято. Существует два условных лагеря: в одном считают, что секс – это похабщина и заниматься им нужно с закрытыми глазами, в темноте, желательно побыстрее, чтобы не успело стать «слишком стыдно»:) Приверженцы второго лагеря – этикие «любителей разнообразия». Они, как правило, живут только «физическими удовольствиями», по законам животного мира. Но в своем сакральном, глубинном понимании секс это гораздо больше, чем «голая физика».

С древних времен женщины ценили свою сексуальную энергию. Они возвращали, берегли и приумножали ее в течение многих лет, понимая, зачем вообще она дана женщине. В наши дни

большинство девушек даже не догадываются, чего они лишаются, не пользуясь знаниями своих предков. Их сексуальность находится либо глубоко внутри, как зверь на цепи, неиспользованная и непризнанная, либо расплескивается направо и налево без всякого разбора.

Сексуальная энергия – базовая для женщины. Представляете? Базовая! Во многих системах ее называют «жи вой», живительной силой. Именно с нее начинается включение жизненной силы как таковой: сначала нужно запустить механизм жизни, а уже после пойдет реализация по всем фронтам, причем абсолютно легко и непринужденно. Когда же мне девушки говорят, что им совсем не хочется секса, это означает, что им совсем «не хочется жить».

Сексуальная энергия – это стихия огня. Любое дело, любые отношения между мужчиной и женщиной – все начинается с искры. И если этой искры нет, то процесс идет тяжело и безрадостно. Мне приходится часто слышать такую фразу: «Вот бы я внутренне загорелась этим делом, тогда бы оно у меня легко пошло! Ну вот “не горит” и все, что я могу с собой поделаться!» А для того чтобы что-то внутри загорелось, это что-то внутри надо суметь разжечь. Для этого необходимо научиться чувствовать свое тело. С этого и начнем работу!

Практика утреннего включения жизни

Делюсь с вами своей ежедневной практикой, я ее очень люблю и называю «Практикой утреннего включения жизни».

Утро – самое продуктивное время, и наша психика так устроена, что, встав «не с той ноги», мы проживаем так весь день. Большие победы начинаются с маленьких, поэтому наша задача – включить утром тело так, чтобы день прошел качественно и осознанно. Не нужно резко вскакивать по будильнику – это всегда стресс для человеческой психики. Чтобы сделать пробуждение комфортным, поставь будильник на 10 минут раньше, чтобы ты могла эти 10 минут поваляться в кровати. Обязательно потянись во все стороны. С особым блаженством это получается у кошек – повторяй за ними!

В ванной начни сильно растирать сухие ладони, чтобы они стали горячими – этим ты разгоняешь через ладони энергию. Затем сделай сухое умывание: протирай лицо, внимательно уделяя внимание каждому участку. Делать нужно это плавно, будто ты наносишь на лицо крем, только вместо крема у тебя в руках собственная энергетика.

Сделай то же самое с телом: не торопясь проведи сухими руками по всему телу, ощущая каждый сантиметр и мысленно посылая импульс заряда из своих рук.

Умойся чуть теплой водой. Не очень полезно это делать холодной, так как для кожи по утрам это тоже стресс.

Чтобы включить организм изнутри, выпивай после умывания стакан чистой воды комнатной температуры, можно с лимоном. Я перед стаканом воды пью еще ложку льняного масла. Оно действует подобно увлажняющему крему для лица, «смазывая» наши внутренние органы.

И что важно, выполняй эти простые утренние ритуалы осознанно, не на автомате! Ты должна совершать движения, четко понимая, зачем это делаешь. Иначе польза от упражнений будет минимальная. Осознанность и вкус жизни всегда таятся в мелочах.

Секс – это стыдно?

Почему в народе ходила смешная фраза, что «в Советском Союзе секса нет»? Да, он был, но был «стыдным». Это записано в нашей подкорке, живет у нас в крови. Говорить открыто «про это» в нашей стране стали, пожалуй, последние пару десятков лет, раньше это было неприлично и более того – стыдно. В этой идеологии воспитали нас наши мамы, потому что точно так же воспитывали их. С нашими бабушками тоже никогда никто не говорил о том, как прекрасно быть желанной и соблазнительной Женщиной. Эпоха войн научила женщин выживать, обеспечивать

себя самым необходимым и забыть о своих потребностях. Но мы разучились Жить. Знания о выживании были переданы нам генетически, а о том, как чувствовать эту жизнь каждой клеточкой своего тела и наслаждаться ею, рассказать забыли.

Замечу, что я сейчас говорю не о вульгарности и доступности, не о распущенности и отсутствии моральных норм! Речь о том, чтобы позволить себе быть соблазнительной, чувствовать свое естество и знать, чего хочет тело. То, что рождает новую Жизнь, в нашей реальности стало чем-то грязным, низкопробным.

Сексуальная энергия является базой женщины как таковой, секс и женщина – это синонимы, если хотите, это наш сильнейший магический ресурс, это стихия огня, без которой не появляется ни одно творение на Земле.

Быть «порядочной» значит быть смиренной, немногословной и, конечно, выглядеть достаточно скромно. Надо ли удивляться, почему среди женщин так много представительниц «мужского типа», которые «и в избу горящую войдут, и коня на скаку остановят». Женщины поняли, что выгодно быть мужиками в юбке. Это по меньшей мере не стыдно, а в лучшем случае даже почетно, поэтому они начали активно возвращать мужские энергии, подавляя «второсортные» за ненадобностью, и бороться за равноправие. В результате женщина «ушла жить из тела в голову» и начала передавать это своим дочерям, с яслей объясняя, что хорошие девочки должны хорошо готовить и убирать дом, прилежно учиться, а с мужчиной порядочная девушка может сблизиться только после свадьбы (потому что «товар с рук» мужчины не любят). Маленькие девочки хорошо выучили правила игры взрослых и стали их развивать.

Нашим мамам и бабушкам просто было негде почерпнуть иную информацию: в советское время книги о духовном росте и женской самореализации, естественно, не издавались, все усилия государства были пущены на то, чтобы максимально уровнять и женщин, и мужчин (чего стоит это «товарищи»!).

Сейчас все большую популярность набирают различные женские тренинги: женщинам остро не хватает контакта с собой, не хватает той самой «базы», которую в древности передавали из поколения в поколение. Никогда не устану это повторять: нам повезло, мы живем в уникальное время – нам доступна Любовь.

Раскрытие в себе сексуальной энергии дарит женщине умение наслаждаться жизнью и получать от нее высшую радость. Тогда как стыд и страх, напротив, угнетают и разрушают человека. Мы уже умеем выживать – это у нас в крови, давайте теперь учиться Жить.

Практика раскрытия сексуальности

Предлагаю всем, кто хочет раскрыть в себе сексуальность и почувствовать свое тело, выполнить следующую практику.

Уединись дома, возьми максимально большое зеркало, приглуши свет, чтобы он был неярким и комфортным для глаз, постарайся создать тишину и уют. Разденься и посмотри на обнаженную себя в зеркало. Поначалу, особенно если ты недовольна своей внешностью, реакция будет ожидаемой – неприятие. Распусти волосы и рассматривай себя со всех сторон, акцентируя внимание на каждом изгибе, на каждой складочке, на каждой родинке. Смотри до тех пор, пока отражение в зеркале не перейдет из разряда «неприятное» в «нейтральное». Дождись мысли: «Ну да, это мое тело, оно такое вот». Разглядывай дальше, пока не ощутишь еле уловимое состояние света изнутри, на этой стадии ты уже начнешь сама себе нравиться, со всеми своими особенностями и изюминками.

У кого-то эта практика займет 20 минут, у кого-то час. Побудь в этом состоянии столько, сколько потребуется. И повторяй эту практику тогда, когда чувствуешь, что глаз начинает замыливаться и ты снова смотришь на свое отражение как на привычное и знакомое.

Мифы о женской сексуальности

Миф 1. Быть сексуальной – это значит быть распушенной

Для начала давай подумаем, какие ассоциации у тебя вызывает словосочетание «сексуальная женщина»?

90×60×90, обтягивающее откровенное платье, пышные формы, алые губы.

Такие образы используются в рекламе, в видеоклипах, так как они цепляют взгляд и привлекают внимание. Но это вообще не про сексуальность.

Как правило, те женщины, которые выглядят вот так, в реальной сексуальности сильно зажаты, потому что для них важна оболочка, физиология, но никак не высшие материи и навыки.

Чем более откровенна и распушена женщина, тем меньше в ней истинной сексуальности.

Это привлечение на животном уровне, именно поэтому оно пользуется спросом у мальчиков-подростков, движимых гормонами.

Зрелый мужчина скорее всерьез заинтересуется по-настоящему сексуальной женщиной, даже несмотря на ее сдержанную одежду и поведение.

Если углубляться в это понятие, то это не что иное, как искусство управления собой, управления своим телом, умение ощущать тончайшие грани себя, партнера и всего мира в целом.

Миф 2. Сексуальность – это то, что дано или не дано. Если ее нет, никакие советы не помогут

Вспомни, когда тебе было 12–15 лет, рассказывала ли мама о женском искусстве общения с мужским полом?

Вероятнее всего, нет. Все сводилось к тому, что «о мальчиках думать рано, иди уроки делай».

Нас, будущих женщин, упорно, что называется, отправляли «в голову», загоняя в дальний угол просыпающуюся сексуальность.

Кому-то из родителей это удалось, кому-то нет. Поэтому – что имеем, то имеем. Неверно мыслить в категории «дано – не дано». Все женщины от природы наделены сексуальностью. Ее еще называют жи вой, то есть живительной силой, ведь в соитии мужского и женского рождается новая жизнь. Другими словами, сексуальность – это и есть энергия жизни. И женщине необходимо уметь ею управлять, а не растрчивать впустую и не прятать внутри себя.

Миф 3. Сексуальной может быть только красивая женщина

Этот миф вытекает из предыдущего стереотипа. «Если я некрасивая, то нет смысла стараться». Но красота и сексуальность – это абсолютно разные понятия. Красота – показатель внешний и к тому же слишком субъективный. Женщина может быть очень красива внешне, но холодна и чопорна. А бывают девушки абсолютно неприметные внешне, но при этом очень притягательные для мужчин. Потому что сексуальность – это показатель внутренний. Это не картинка, это энергия, жизненная сила, которая есть в каждой женщине. Нужно только ее найти и приручить.

Миф 4. Девочек нужно ограждать от темы секса вплоть до совершеннолетия, чтобы они выросли «приличными»

Вряд ли мамы распушенных и доступных женщин с младенчества говорили с ними о прелестях секса. Чаще всего наоборот – или пускали на самотек воспитание дочки, или держали ее в ежовых рукавицах.

Девочка, подходящая к пубертатному периоду, должна знать, как ухаживать за своим телом и как оно устроено. Если у ребенка возникает такой вопрос, то необходимо ему все доходчиво объяснить.

Делать это нужно мягко и экологично. Тогда для девочки все физиологические вопросы будут естественны и не станут вызывать стыда или смущения.

Если мама хочет быть для своей дочки подругой и наставницей, то ни в коем случае нельзя стыдить и ругать ее за то, что у нее просыпается интерес к мальчишке из 2-го подъезда. Важно разговаривать по душам, позволять ей высказаться, чтобы не порвать хрупкое доверие. Иначе это может привести к тому, что девочка действительно перейдет в категорию «распущенная» от незнания того, как надо, и от ложных идеалов, навязанных извне.

Гигиена тела

Тело – это храм нашего Духа, и оно обязано быть красивым и здоровым.

Фразу «в здоровом теле – здоровый Дух» ты наверняка слышала, а сейчас попробуй ее почувствовать:)

Дух не может быть здоровым без ухода за телом, какой бы просветленной ты ни была. Поэтому не стоит отодвигать тело на задний план. Да и женщина по своей сути начинается именно с тела. Особенно сильно я любила раньше говорить о высших смыслах, закусывая гамбургером:) Такая была просветленная, что на таможне по возвращении в Москву офицер потребовал мой российский паспорт для сравнения фотографий. Он даже позвал коллегу для точного опознания меня! На выходе задал скромный вопрос: «Вы, наверное, похудели, да?» Я сильно смеялась после этого.

Правило первое:

скажи щекам нет!

Нужно не сидеть на диете, а изменять пищевые привычки. Первый способ якобы быстрее, но, мягко говоря, это жесть для организма. Ни один грамотный диетолог не посадит тебя на воду с яблоками, ибо через неделю такой диеты захочется скушать мамонта и организм не успокоится, пока этого мамонта не получит! Со взбитыми сливками! И колой:)

Правило второе:

ставь перед собой цель похудеть не быстро, а качественно!

Мы на 80 % состоим из воды, глупо считать спрайт и кофе водой.

Внутренний водный баланс необходимо поддерживать именно водой! Иначе тебя ждут прыщи и тусклая кожа.

Правило третье:

держи бутылку негазированной чистой воды рядом с собой вместо айфона! Пользы больше.

Спорт! Банально, да, но без этого никак. Мышцы нужно уметь расслаблять, растягивать.

Движение – жизнь. Не обязательно качаться, чтобы заниматься спортом.

Достаточно знать базовую гимнастику и не допускать застоя в организме. Чтобы двигатель машины всегда работал, ему нужно масло!

Правило четвертое:

не давай застаиваться энергии в теле. Найди свой вид нагрузки на тело, которая лично для тебя комфортна и придает силы.

Еда, конечно! В мусорное ведро: гамбургеры, газировку, химические соусы, жареное, мучное. Хотя бы в начале пути. Как только твое тело разгонится, можно периодически позволять себе гадости.

Правило пятое:

приди к тому, чтобы не нападать на гадости при первой возможности, а получать удовольствие от рыбки на пару, хотя иногда, конечно, баловаться «старыми привычками» можно.

Влюбись:) Нет ничего лучше в вопросе красивого тела, чем любовь. Она запускает в организме такие процессы, которые вычищают все лишнее, наполняя его светом и Жизнью. Любовь тоже можно выбирать. Даже если ты уже давно состоишь в браке, попробуй снова влюбиться в мужа. Главное – выбрать его снова внутри своей системы координат и разрешить себе влюбиться в те качества, которые тебя зацепили в первый раз.

Правило шестое:

любовь – универсальный способ лечения всех болезней. И это не обязательно любовь к конкретному человеку. Даже лучше научиться не привязывать любовь к конкретным объектам. Если внутри тебя будет это чувство, то оно зацепит всех вокруг.

Если вы хотите похудеть и улучшить качество тела, то идеальным вариантом ко всем правилам выше будет грамотное начало диеты (которая нацелена на качественное оздоровление организма, а не на издевательство над ним).

Женские циклы и Луна

Луна – главное женское небесное тело, ближе всех расположенное к Земле. Она совершает полный оборот вокруг Земли за 28 дней. Мы не будем сейчас вдаваться в точные вычисления, потому что у Луны есть два варианта вращения: вокруг Земли и вместе с Землей вокруг Солнца, и технически это немного разные по длительности периоды, поэтому комментарии великих астрономов от Википедии не принимаются. Даже скептикам, считающим, что астрология – это сказки из журнала «Календарь огородника», сложно спорить с физическим проявлением влияния Луны: именно 28 дней в среднем длится женский цикл.

Что происходит в организме женщины с началом женского цикла? Во время менструации женский организм очищается, а каждый месяц вновь готовится к оплодотворению. Отсюда и перепады настроения у женщины в конце очередного цикла – так называемый предменструальный синдром, ПМС. Бессознательно женщина каждый месяц разочаровывается, что ее не оплодотворили, именно отсюда срывы и нервозность. Но нам же не хочется каждый месяц чувствовать боль и мучить истериками окружающих нас близких людей? Для этого нужно постараться поменять ситуацию, ослабив проявления ПМС или вовсе их убрав.

Есть два классических проявления женских циклов – на новолуние и на полнолуние. Новая Луна и полная Луна являются некими точками отсчета, и в зависимости от того, какая энергетика у тебя сейчас более проявлена, менструации начинаются либо ближе к новолунию, либо к полнолунию. Если начало менструации плюс-минус приходится на новую Луну, когда та находится в своей самой слабой точке, значит, у женщины превалирует больше иньская, женская, энергетика. Если же начало менструации приходится на полнолуние, то для тебя в данный момент более актуальна янская энергетика, мужская. Такой вариант тоже вполне приемлем. Это не значит, что ты стала мужиковатой, дело только в энергии! Оба варианта адекватны. Хуже, когда цикл совсем «едет», когда энергетика женщины находится в некоем хаосе, ей неподвластном, – это первый признак того, что женщина не в контакте со своей природой.

Что это значит? Это значит, что ты отдельно, а твое тело – отдельно. Когда женщина живет преимущественно в голове (а 95 % женщин живут именно в ней), она испытывает оторванность от чувств, ощущений, интуитивного знания, характерного для женской сущности. Я постоянно говорю об этом и надеюсь, что ты это запомнила: женщина начинается с тела. Если обратиться к женской физиологии, то можно найти очевидные признаки неотрывности женщины от своего

тела: в подростковом возрасте у девочки начинаются первые менструации, затем она теряет девственность, затем рождает ребенка – это все психологические этапы, женские инициации, которые напрямую связаны с телом. И без включения тела они будут невозможны.

Как понять, что ты растождествлена со своим телом? Во-первых, конечно, на это указывают болезненные месячные. Если они затяжные и сопровождаются эмоциональными срывами, таблетками и выходом женщины из себя, это тоже говорит о том, что контакт с телом нарушен. Во-вторых, это гормональные сбои. В-третьих, вечная проблема выбора: «я хочу это платье или не хочу», «мне нравится этот мужчина или не нравится», «я люблю зеленый чай или не люблю».

Женщина, находящаяся в контакте со своим телом, одновременно пребывает в контакте и со своей интуицией. У нее нет мук выбора, она знает, что ей желанно в данный момент.

Как вернуть связь со своей природой

Наше тело как ребенок: его можно лечить или таблетками, или вниманием. Таблетки для современных женщин – способ наиболее привычный и менее энергозатратный. Ну а что, в самом деле: выпила одну пилюлю и дальше по делам побежала, а боль тем временем «прошла». А если таблетки гормональные, так и вообще цикл наладила – волшебство! Но все это маскировка симптомов, неестественное вмешательство, которое в любом случае не в силах повлиять на первопричину – растождествление женщины со своим телом.

Поэтому я всецело за второй способ – лечить вниманием. Он более сложный, да. Но при этом не требует неестественных вмешательств и в перспективе гораздо эффективнее. Если у женщины болит матка – это самый настоящий крик о помощи. Твои женские органы дословно кричат: «Обрати, пожалуйста, на меня внимание! Мне это очень нужно!» А мы что делаем обычно? Даем кричащему ребенку планшет с мультиками, чтобы маме не мешал. То есть пьем таблетки, чтобы унять боль, и каждый следующий цикл ожидаем как ссылку в Сибирь.

Для того чтобы начать налаживать связь с собственным телом, в следующий раз вместо питья таблеток опустишься в эту боль со всем своим вниманием и дыши ровно, не зажимаясь. Идеально – диафрагмой, а не грудью. Нужно идти навстречу боли, принимать ее, расслабляться, ощущать ее тепло. Больное место нужно продышать и расслабить. Это дастся нелегко, особенно если ты привыкла к болеутоляющим. Но, поверь, пора начинать.

Хочу дать еще несколько рекомендаций, которые реально работают.

1. Заведи дневник женских циклов, если его еще нет. Записывай в него первый день цикла, какой лунный день приходится на эту дату и какое в этот день у тебя самочувствие. Дневник нужно вести хотя бы год для анализа твоего женского здоровья. Вместо дневника можно использовать специальное мобильное приложение.

2. Если болит живот, постарайся все же избежать таблеток. Пей на ночь молоко с кардамоном и/или фенхелем, и/или мускатным орехом в виде специй (снижает нервозность). Либо купи травяной «шатавари», если нет женских болезней. Пей 1–2 капсулы, можно заварить/запить молоком.

3. В первый день менструации по возможности снизь до минимума рабочую и домашнюю активность, насколько это позволяет твой график. Старайся меньше есть тяжелую пищу, больше спи, находишься в контакте с собой и своим телом, слушай ощущения.

4. Рекомендуются не заниматься сексом хотя бы в первые дни месячных и в эти дни одеваться и краситься не броско – лишнее внимание в этот период очень некстати.

5. Обязательно! Поинтересуйся у мамы, бабушек, прабабушек, как у них проходили/проходят месячные. Это очень важно, так как чаще всего болезненность на этом уровне тянется из

поколения в поколение, а значит, «перебои женской энергии» во многом переданы тебе родовым потоком, через женщину, что тоже является инициацией.

Я безумно люблю тему женского здоровья, потому что все эти знания воссоздавала сама для себя. К сожалению, этому не учат в школе, и редко какая мама передает эти знания своей дочке. Пользуйся тем, что сейчас так много важной информации находится в открытом доступе. Если воспользоваться этими знаниями с умом, они улучшат твою жизнь. Я, опираясь на свой опыт, могу сказать, что все сложности – от болезненных месячных до психологических комплексов – можно эффективно решить.

Главное, помни, что женское развитие – процесс поэтапный, требующий щепетильного внимания и отдачи. Как говорится, «невозможно стать мамой, не лишившись девственности».

Мода жить по Луне. Надо ли?

Что означает жить по Луне? Сейчас это очень модно, всюду пишут о том, что нужно соблюдать циклы Луны и что-то там еще. Расскажу об этом глазами астролога:) К слову, 95 % населения живет по Луне, даже не зная и не подозревая, что они, оказывается, это делают.

Напомню, ключевые понятия Луны – «отражать», «комфорт» и «безопасность». Еда и дом, например, относятся к последнему пункту.

Так вот, недавно к нам в гости приходили родители мужа с подругой их семьи, и она является типичным персонажем, который живет исключительно по Луне. Первое, что сделала подруга родителей, когда вошла, – взяла на руки нашу кошку, что является лунным проявлением. Дальше она начала рассказывать о том, как сильно любит зеленый чай, что в последнее время только его и пьет! Потом стала говорить о том, что селедку под шубой (мой фирменный салат, который я готовила в этот день) поливает подсолнечным маслом и вообще если готовит, то обязательно огромными порциями. Затем она поделилась тем, что вечером они поедут в «Ашан» за едой и будут готовить на предстоящий день, ведь завтра у нее день рождения. В общем, весь вечер я слушала про еду, а еще про скидки в магазинах, о том, где и какие продукты можно купить подешевле. Я, конечно, совершенно не против, но пример взаимодействия с ней был настолько очевиден, что я решила о нем рассказать. И это не осуждение, а просто факты. Человек живет исключительно в лунном поле, все разговоры и внутренний мир сжимаются до еды, скидок и котов. И у меня сразу вопрос к вам – вы действительно хотите жить по Луне в новомодных тенденциях? Луна – это один из главных объектов карты, который работает на халяву у всех, потому что под ней вся родовая система, безопасность и материнский комфорт, доставшийся в том или ином виде с молоком матери. И не всегда этот комфорт конструктивный, но речь сейчас не об этом.

Если ты стремишься получать удовольствие и радость от жизни, то, хочешь не хочешь, но придется выйти из полюса Луны, и не просто выйти, а выйти, опираясь на ее свойства. Радость и комфорт – это два разных потока, как грусть и радость.

Это две разные части мозга, если так понятнее. И если вы хотите не доживать по Луне, продолжая свою родовую систему и все ее сценарии, а Жить с большой буквы, трансформируя родовую систему, выделяясь, опираясь на нее как отдельная яркая личность, тогда это изначально не про комфорт. Но, впрочем, это дело каждого.

Фазы Луны

Луна находится от нас на огромном расстоянии – более 370 тысяч километров. Но несмотря на это, она влияет на нашу планету, управляя на ней приливами и отливами, миграциями птиц и животных. Так или иначе Луна оказывает определенное влияние и на нас.

Астрология – наука, призванная рассказать человеку о его взаимосвязи с космосом и о влиянии небесных тел на процессы, происходящие на Земле. Именно так и появился лунный календарь.

Луну часто делят на растущую и убывающую (стареющую). Кроме того, есть время, когда Луна уже «выросла» и теперь сияет на ночном небосклоне круглым блином – это, конечно, полнолуние. В календарном месяце есть несколько дней, когда Луну на небе не видно совсем, – этот период называется новолунием.

Итак, коротко об основных фазах:

- **I четверть**: от новолуния до второй четверти. Это фаза активного внутреннего действия. На новой Луне отлично строить планы внутри себя, прописывать идеи, варианты реализации.

- **II четверть**: от второй четверти до полнолуния. Это фаза активного внешнего действия. Все наши идеи, мысли нужно в это время оформлять в действия, ведь, просто рисуя карты желания, далеко не уедешь.

- **III четверть**: от полнолуния до четвертой четверти. Это фаза пассивного внешнего действия. Ты уже начала какой-то проект в предыдущей четверти, в этой фазе продолжай его активно делать. Новые свершения и планы лучше приберечь для растущей Луны.

- **IV четверть**: от четвертой четверти до новолуния. Это фаза пассивного внутреннего действия. Время, когда все твои шаги уже привели к каким-то результатам, сложились в какую-то цельную картинку, и ты анализируешь то, что уже сделала, подводишь итоги. В это время нужно готовиться к построению нового плана на будущий месяц.

Фазы Луны узнать очень легко, эта информация давным-давно просчитана, и уникальных знаний астролога для этого не требуется.

Женские архетипы

На своих тренингах я всегда даю подробную информацию о женских архетипах. Это очень важно при работе над собой. Поняв, какой архетип у тебя превалирует, а какой отстает, ты сможешь быстро и эффективно решить проблемы с семьей, партнером, работой и восстановить гармонию в жизни.

Итак, какой должна быть женщина? Красивой, сексуальной, нежной, любящей себя и других? Решительной и строгой? Или, быть может, легкой, яркой, всегда радостной? А может, умной, сильной? Капризной, обидчивой или не очень?

Ответ прост: женщина должна быть разной, это соответствует ее естественной природе. Женская энергия – это энергия упорядоченного хаоса. Если разделить энергию с позиции дуальности, то женская энергия – это круг, мужская – стрела.

Женская энергия двигается в хаосе, в разные стороны, с разной интенсивностью, но внутри круга, мужская энергия векторная, однонаправленная. Когда мужчина встречает женщину, то заходит в ее круг, в ее пространство, и стрела начинает свое движение вперед уже внутри этого круга. Если стрела достаточно большая, а круг узкий, то стреле там просто будет нечем «дышать» и тогда мужчина уходит за пределы этого круга в поиске пространства «посвободнее».

Задача женщины – создать такой круг, в который будет хотеться «войти», в котором будет достаточно просторно и комфортно, чтобы развиваться неумемной энергии стрелы. Если энергия внутри круга пресная и однообразная, то стреле со временем станет скучно. Мужская энергия обуздывает то, что есть, и будет искать что-то новое. Женщина должна быть разной, чтобы с ней было нескучно всегда.

Есть 4 основных и очень распространенных женских архетипа, которые мужчина бессознательно ищет в каждой женщине: это Любовница, Девочка, Королева и Хозяйка.

В моей схеме на тренингах существует немного другая, переработанная и чуть более углубленная методика, но отталкиваемся пока от того, что многим уже известно. Если ты знаешь свои работающие архетипы – отлично, повторить не помешает.

Любовница (или Охотница)

Это первый и самый важный архетип. Стихия – огонь, животное начало. Связан этот архетип с твоей внутренней женщиной, в мужчине пробуждает охотника, желающего получить добычу любыми способами. Такие качества, как спонтанность, яркость, раскрепощенность, сексуальность, вдохновение, наслаждение, в полной мере присущи Любовнице. Это, безусловно, самый ресурсный архетип для женщины и самый желанный для мужчин. Для женщин он базовый.

Девочка

Тоже очень ресурсное состояние. В первую очередь этот архетип связан с внутренним ребенком, в мужчине он включает желание стать покровителем, заботиться. Стихия – вода. Это женская стихия. Девочка всегда мягкая, плавная, нежная, грациозная, текучая. Это та самая «женская слабость», которую очень многие себе запрещают. А между тем, в ней кроется наша сила. Архетип Девочки – это про любовь, 4-й центр, чакра анахата, сердечная чакра.

Королева

Обязательно должна проявляться в каждой женщине. Это мужская стихия – воздух. Архетип предполагает наличие интеллекта, статусности, эрудиции, типажа. Как правило, женщины с развитым архетипом Королевы – начальницы, бизнес-леди. Королева знает себе цену и уважает окружающих ее людей. Все во власти Королевы. Это взрослое женское состояние и, безусловно, тоже очень ресурсный и важный архетип.

Хозяйка

Не менее важный архетип, но почему-то не очень любимый женщинами. Только с этим архетипом мужчина может по-настоящему расслабиться и восстановить силы, ведь с предыдущими тремя особо не забалуешь. Мы все пришли через маму-Луну, и архетип Хозяйки бессознательно для нас очень родной, особенно для мужчин, вскормленных грудью женщины. Женская стихия – земля. Хозяйка способна накормить, организовать домашнее хозяйство, воспитать детей, стирать и гладить одежду, это та самая безопасность, это та самая хранительница очага.

Понять, какой архетип у тебя развит меньше других и в каком ты чаще себя проявляешь, несложно. Что с этим знанием делать? Работать над собой! Я тебя уверяю: обрести целостность можно только в том случае, если у тебя работают все 4 грани, если ты умеешь ими управлять, ощущая, какой архетип нужен в данный момент, «включая» в нужное время нужное состояние. Если ты освоишь все 4 грани, уж поверь, с мужчинами у тебя никогда не будет проблем. И что не менее важно – можно будет дать новую жизнь изжившим, как тебе кажется, отношениям, открывая себя и партнера снова и снова.

Как включать и развивать архетипы

- Если ты зависла в Любовнице, начни с Королевы.
- Если застряла в Девочке, то иди в Любовницу.
- Если застряла в Королеве, иди в Девочку.

- Если застряла в Хозяйке – срочно в Любовницу.

Любовница

Этот архетип можно проявлять позитивно и негативно. Он связан с Плутоном, а эта планета способна проявлять себя ой как по-разному. В позитиве: ты сексуальная, манкая, обольстительная, соблазнительная, в центре внимания. В негативе: агрессивная, самоуверенная, соревнующаяся с мужчинами, в том числе и на сексуальном поприще. Следи, пожалуйста, за «экологичностью» своей Любовницы.

Как включать

1. Пробуди тело – займись танцами. Выбирай яркие, страстные направления: латинские танцы (непроста они зародились в странах, где много Солнца), стриппластика, пилон.
2. Займись экстримом: яростный спорт, гонки, стрельба.
3. Смени стиль: выбирай обтягивающую и подчеркивающую все, что должно быть подчеркнуто, одежду, каблуки, яркие цвета. Сочетание красного и черного, красная помада, распущенные волосы, небрежная укладка.
4. Займись экспрессивным рисованием, можно маслом.
5. Изучи практики, связанные с сексуальным искусством.

Девочка

Этот архетип связан с Венерой – эстетичной, красивой, плавной.

Если в тебе вообще слабо проявлен этот архетип, то сначала достань свою внутреннюю Девочку, а затем ее возвращай. Данный архетип также может быть в двух полярностях. В позитиве: ты смотришь на своего мужчину с искренним восхищением, умеешь выражать свои эмоции мудро, в тебе есть спокойная уверенность в себе и умение управлять своими эмоциями. В негативе: капризность, инфантилизм, желание переложить ответственность на мужчину. Следи за этими проявлениями!

Как включать

1. Чаще общайся с детьми и животными: они пробуждают в нас искренность, веру в чудеса и в том числе наших внутренних детей.
2. Займись музыкой, пением.
3. Смотри слезливые мелодрамы.
4. Займись балетом или классическими танцами.
5. СПА-процедуры, массаж, баня.
6. Рисуй пастелью или акварелью.
7. Выбирай романтическую одежду, платья края 60-х, юбки; нежные цвета – голубой, нежно-розовый, белый, кремовый, персиковый.

Королева

Это смесь планет: Сатурна и Юпитера, взрослых и статусных планет.

В позитиве архетип проявляется так: ты умеешь уважать себя и других, умеешь выслушивать собеседника/партнера, трансформировать эту информацию и выдавать с новыми идеями и советами обратно, ты интересный и приятный собеседник.

В негативе: ты любишь давить на окружающих, предъявляешь завышенные требования к людям, критикуешь, раздаешь непрошенные советы.

Старайся выходить в позитив!

Как включать

1. Раскачивай свой интеллект, читай умные книжки, смотри умные фильмы.
2. Путешествуй, расширяй горизонты и учись мыслить более масштабно и объемно.
3. В одежде классический стиль: идеальные маникюр и прическа, строгий и простой мейк, идеально начищенная обувь, брючные костюмы.
4. Саморазвитие в карьере/бизнесе, буквальный подъем вверх.

Хозяйка

В позитиве ты умеешь «гнездиться», выстраивать быт, следить за тем, чтобы все были сыты, одеты, обуты. В негативе: «Я тебе что, кухарка, уборщица?!», «Я на вас всю жизнь положила!» – в общем, ощущение недовольства, неудовлетворенности, залипания в бытовухе, в серых буднях и мысль «вы мне все должны». Учимся переключаться в позитив!

Как развить

1. Учись готовить; если хорошо с этим справляешься – готовь!
2. Организовывай свой быт: красивая ванная, кухня, спальня, занавесочки, салфеточки, все на своих местах.
3. Одежда casual: красивая и удобная, цвета насыщенные – зеленый, темно-синий.

Ну что, милые, есть над чем поработать?;))

Женская «ПОТОЧНОСТЬ»

В последнее время очень много пишут и говорят про поток. Я часто слышу фразы «я в потоке», «найти поток», «жить в потоке». Но все воспринимают это определение по-разному.

Наиболее подробно об этом понятии рассказал в своей книге американский популярный психолог Михай Чиксентмихайи.

Поток – это оптимальное состояние для работы и жизни, когда человек полностью поглощен своей деятельностью и испытывает при этом огромное удовольствие. Все остальное при этом отступает на задний план – человек может даже забыть о своих базовых потребностях. Он наслаждается ощущением полного управления своей жизнью. Все люди, которые добились больших успехов, периодически испытывали это ощущение потока, и именно оно помогло им получать удовольствие от своего колоссального труда.

Чтобы достичь такого состояния, нужно соблюсти несколько факторов:

- важно иметь возможность сосредоточиться, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя;
- в процессе деятельности ты должна быть настолько увлечена, что повседневные проблемы и дела отойдут на второй план;
- задачи, которые ты выполняешь в процессе работы, позволяют ощущать полный контроль над своими действиями;
- входя в поток, ты перестаешь осознавать свое «Я», но после выполнения задачи оно, наоборот, укрепляется и становится сильнее;
- в потоке изменяется восприятие времени и пространства: иногда может казаться, что час длится минуту, а иногда напротив – минуты кажутся длиннее часа.

Такое состояние точно знакомо людям, которые нашли себя и свое дело. Если говорить астрологическим языком, то это состояние, когда ты ловишь естественный ход событий и внешний мир как бы подтверждает твоё движение знаками, которые всячески показывают, что ты на своем месте.

Для чего нужно стремиться попасть в поток? Состояние потока всегда позволяет испытывать счастье от работы, от повседневных задач, от жизни в целом. Согласись, этого многим не хватает!

Представь: через тебя льется какая-то энергетика, которая в итоге выливается в реализацию всех твоих задумок и идей. Она идет не ОТ тебя, а ЧЕРЕЗ тебя, а ты как бы ее пропускаешь дальше, реализуя в том или ином виде. Это состояние напоминает Дзэн, когда человек испытывает полное единение с ситуацией, окружающей его действительностью и собственной деятельностью.

Однако многие, не изучив этот вопрос подробно, воспринимают теорию потока на свой лад, что накладывает отпечаток и на их отношение к жизни. Они видят поток как какую-то чудесную реку, в которую нужно попасть, и тогда она сама будет нести человека куда нужно, а ему даже руками шевелить не придется. Я бы хотела провести очень точную аналогию, насколько это неверное восприятие далеко от действительности. По воздуху летит птица, усиленно машет крыльями и при этом ловит поток ветра. Она не расслаблена – в отличие от пролетающего ниже пакета, гонимого ветром, она действует, работает, чтобы не упасть, а поток помогает ей делать это максимально легко и эффективно. А теперь представь следующую ситуацию: птица летела, летела и врезалась в дерево. Давайте на секунду представим, что бы решила эта птица, если бы умела анализировать и рефлексировать? Скорее всего, она бы подумала, как порой делают люди, что она устала, что усилий приложено множество, но толку нет: «Брошу-ка я это дело!» Именно потоковое состояние – это то, что может повести за собой. «Ударилась – ну и что? Полетели, полетели!» Она начинает снова интенсивно махать крыльями, и ее подхватывает поток. Она летит дальше и обязательно достигнет своей цели. При этом, находясь в потоке, она сама выбирает направление движения, выравнивает силу и скорость взмаха крыльев и сама решает, когда ей пора передохнуть.

Есть ли среди вас кто-то, кто хотя бы раз чувствовал поток или сознательно стремился к этому? Знакомы ли вы в целом с этим определением?

Внутреннее состояние – это, пожалуй, самое главное в женщине. Красиво одеваться и вкусно готовить – это здорово, но если мы не умеем создавать состояние потока внутри, то все вышеперечисленное бесполезно. Хорошее настроение, доброжелательное отношение к окружающим, умение промолчать в нужную минуту – все это лишь малые части того, что можно назвать состоянием женского потока.

К сожалению, пока далеко не все умеют управлять им, но, если следовать простым правилам, можно сделать не только себя, но и окружающих счастливее. Сейчас мы поговорим о том, зачем нужно создавать состояние потока внутри нас и что оно может дать.

У каждого человека есть своя внутренняя сила, но не все умеют ею управлять. Женщина же способна создать вокруг себя целое энергетическое поле. Удивительно, но мужчины всегда чувствуют энергетику, исходящую от женщин, и ценят то состояние, которое она создает своей энергией и присутствием. Женщина, как никто другой, может в нужный момент или успокоить и утешить любимого, или, наоборот, завести. Именно она может поддержать любые начинания спутника жизни или же отбить желание двигаться вперед. Мужчины ценят женщин, рядом с которыми чувствуют себя героями. И это лишь одна из причин, почему нужно учиться управлять внутренней силой, которую подарила нам природа.

Поток – особое состояние спокойствия и гармонии во всем, умение расслабиться, отпустить ситуацию в нужный момент.

Приведу простой жизненный пример. Представь: ты ушла на пару часов по делам, попросив мужа присмотреть за детьми. Когда вернулась, увидела не только отдохнувшего отца семейства, но и устроенный детьми беспорядок.

Какой будет твоя первая реакция? Одни начнут убирать сами, другие попросят помощи, а третьи и вовсе станут кричать. А почему бы ни о чем не просить, а расслабиться, отдохнуть вместе с мужем? Зачем самим создавать конфликтную ситуацию? Навести порядок в доме легко, особенно если позже сделать это вместе, а достичь гармонии в отношениях с мужчиной после ссоры будет гораздо сложнее. Так зачем растрчивать энергию впустую? Лучше направить ее в нужное русло! Лично мне очень нравится состояние вот такого потока. Начинаешь чувствовать себя не только сильнее душевно, но и спокойнее.

Чтобы достичь состояния потока, необходимо чаще бывать на природе, получая от нее энергию. Я бы назвала это первым ключом к такому состоянию. Природа творит чудеса! Даже после недолгой прогулки в лесу начинаешь чувствовать себя умиротвореннее. А если провести на природе день, походить босиком по земле, понаблюдать за колышущимися на ветру ветками деревьев, послушать пение птиц, появится небывалый прилив сил, энергии и благости, которыми, безусловно, захочется поделиться с окружающим миром.

Нужно учиться отдавать, нести добро в мир, искренне благодарить за все окружающих людей. Пожалуй, это и есть второй ключик к состоянию потока. Получай удовольствие от того, что можешь дать людям больше, чем они ожидают. Пусть даже это будут люди, которых ты видишь впервые в жизни – сотрудница банка или кассир в гипермаркете. Больше улыбайся, делись добротой с другими, но не жди ничего взамен. Верь, что подаренная тобой доброта совсем скоро вернется обратно, но в новом облике, возможно, от незнакомых тебе прежде людей.

И наконец третий важный ключик, без которого создать внутри себя поток будет сложно, – это **вера в Высшие силы.** Многие воспринимают фразу «быть в потоке» как «плыть по течению». Но это не так. Мы привыкли всегда всего добиваться сами, не веря в чудеса и не надеясь на Высшие силы. Но когда человек пытается сам свою жизнь «делать», очень много сил тратится на то, что на самом деле ему не очень нужно. Именно Творец дает нам самое лучшее из того, что мы заслужили. Так, если ты начнешь целенаправленно искать мужа, бороться за него – результат будет хуже, чем если ты доверишься потоку и позволишь Господу дать лучшего мужчину.

Состояние потока – это фундамент, основа для того, чтобы чувствовать себя счастливой, чувствовать себя настоящей Женщиной. Доверившись интуиции, сердцу и чутью, почувствовав состояние потока, ты сможешь исполнить свои мечты, стать умиротвореннее и счастливее. Говорят, что женщина – это река, поэтому и состояние потока по-настоящему женское. Только обретя внутреннюю силу, уверенность и спокойствие, ты почувствуешь, что действительно достигла состояния потока.

Важность женских волос

В древности волосы называли «космы». Не находишь, как схожи эти слова – «космы» и «космос»? И действительно, волосы – это подобие «антеннок», через которые осуществляется связь человека с Космосом. В давние времена даже у мужчин, особенно тех, кто воевал, были длинные волосы. Все потому, что волосы – признак силы. Если воина хотели унижить или наказать, то состригали ему волосы, потому что знали: таким образом он лишается силы и теряет поддержку своего рода.

На Руси девушка заплетала свои длинные волосы в косу и тем самым собирала энергию воедино. Честно говоря, я считаю, что женщина и волосы – это такие же синонимы, как женщина и тело. Попробуй вспомнить: что мы делаем, придя домой уставшие после тяжелого рабочего дня? Правильно, собираем волосы в пучок или хвост, то есть тоже хотим себя «подсобрать», чтобы энергия не расплескивалась. Или, например, когда мы занимаемся спортом, помимо объективного факта, что распущенные волосы лезут в глаза, нос и рот, мы также хотим собрать

себя «в кучу», чтобы плодотворно позаниматься. Распущенные волосы дают женщине более расслабленное и мягкое состояние.

Конечно, эти сила и энергия зависят не только от длины волос, но и от их качества и здоровья. Поэтому, как видишь, волосы – это не просто украшение. Для того чтобы подстегнуть их рост и улучшить качество, важно не только правильно питаться и наносить бальзамы и маски. Очень важно правильно выбирать дни для стрижек и ухода за волосами, ибо наши космы от Космоса неотделимы:)

Итак, если мы хотим все-таки иметь здоровые, красивые и сильные волосы (не только физически, но и энергетически), то ловите лунные рекомендации.

- Стрижемся на растущую Луну, идеально – во Льве (отращиваем львиную гриву) и в Деве. Если совсем неумоги́мо жд́ать, то идем к парикмахеру, когда Луна в Весах, Тельце или Козероге (но только на растущую Луну!).

- Смотрим по лунному календарю, какой день благоприятен для посещения салона красоты. Для стрижки обычно благоприятны 5, 8, 11, 13, 14, 19, 21, 22, 26, 27, 28-е сутки.

- Нельзя стричься, когда Луна без курса: график «холостой» Луны можно найти в Гугле по запросу: «Луна без курса август 2020 Москва», к примеру.

- Если у тебя короткая стрижка и ты хотела бы ее подольше сохранить, стригись на убывающую Луну.

Опираясь на эти рекомендации, ты сможешь самостоятельно выбирать идеальное время для своей стрижки. И еще несколько советов от меня, ибо Луна – это, конечно, круто, но мало. Любая задача легче всего осуществима, когда выполняются все условия.

- Мастер. Очень важно, насколько приятен тебе твой мастер, как бы банально это ни звучало. Ведь мы регулярно обмениваемся энергетикой друг с другом, а стрижка и окрашивание волос – это почти интимный процесс, поэтому следи за безопасностью.

- Еда. Мы – то, что мы едим. Вспоминаю свое подростковое время, когда моим любимым блюдом был фастфуд во всех его разновидностях, и понимаю, что волосы, да и качество тела у меня были, ну... мягко говоря, не очень:) Исключи хотя бы химию, фастфуд, газировку, сахар, выпечку на обычной муке, жареное и жирное.

- Косметика. Это тоже очень важно. Ищи максимально органическую продукцию. Хотя бы без лауретсульфатов и с высоким содержанием органических продуктов.

«Гигиена» окружения

Посмотри прямо сейчас на свое окружение. По нему можно очень многое понять о тебе. Дает ли тебе силу общение с людьми, которые тебя окружают? Делаете ли вы друг друга сильнее? Если нет, то нужно исключить такое общение, потому что оно деструктивно для обоих. Это не значит, что кто-то плохой или хороший, не стоит давать таких оценок. Просто есть люди, выполняющие важную функцию в твоей жизни на определенном отрезке времени и в какой-то момент «отживающие свой срок», и за них не нужно цепляться, ровно то же самое может случиться у каких-то людей с тобой. Это просто жизнь. Люди, с кем ты делишь путь, – это твои помощники и учителя на пути, также и ты для кого-то, работает взаимобмен. Представь, что ты пришла на землю, в том числе чтобы играть. Представь, что есть фильм про тебя, где ты в главной роли, но есть еще актеры главного состава – это по сути костяк всей твоей жизни. Есть актеры второго плана – это люди, которые временно участвуют в твоей жизни и играют важную роль на пути в какой-то отрезок времени. Также и ты для кого-то – актер первого плана, а для кого-то – второго, а для кого-то – вообще массовка. И это нормально.

Если ты хочешь качественно изменить свою жизнь, то начать нужно и с изменения окружения в том числе. Если твоя картина мира сильно меняется, а тем временем картина мира

тех, кто рядом, – нет, то ваши реальности буквально начинают друг с другом конфликтовать, и есть два варианта выхода. Либо тебя грузом затащат обратно туда, где вы раньше пересекались, это ощущение еще можно назвать откатом, когда тебе кажется, будто это ты уже проходила, а тут идет снова возврат в прошлое и фоновое ощущение «не того», грусти, потери ориентиров. Либо ваши дороги начинают в нормальном режиме расходиться, на твоей появляются новые, контекстные тебе люди, у другого человека – тоже свои, контекстные ему люди. Причем разрывом общения с такими людьми ты не только помогаешь себе, но и человеку в том числе, потому что, находясь с ним против своей внутренней воли, ты его обманываешь, а в этом, надо сказать, мало благодетства.

Практика

Выпиши на листочек всех окружающих тебя людей. Сначала сделай список ближайшей группы – тех, кто находится с тобой в самом близком и частом контакте. Вторым списком – тех, с кем соприкасаешься время от времени, но они тоже играют весомую роль.

Затем напротив каждой фамилии поставь знак плюса или минуса. Плюс – это те, с кем контакт дает силу, минус – те, с кем ты сил лишаешься. Просто по ощущениям. Мы интуитивно всегда знаем, насколько общение с человеком нас делает лучше. При анализе стоит учитывать, что хорошо бы, чтобы те, кто для тебя плюс, ощущали такое же в обратную сторону, иначе это будет пахнуть «насилием и вампиризмом».

Те, кто попали в группу плюс: с ними идеально увеличить качество и количество контакта по необходимости – если вы делаете друг друга сильнее, то это ценный контакт.

Те, кто попал в группу минус: с ними идеально совсем обнулить контакт; в случае, если в группе минус близкие родные, то хотя бы выбрать фокус на отдаление любыми способами, общение через «надо» никого не делает сильнее, и это будет снова насилием.

Отдельно стоит отметить людей, которые по ощущениям минусы, но они отзеркаливают тебе какие-то твои непроработанные зоны, тогда это очень ценный контакт, в который стоит идти, чтобы учиться и тоже становиться сильнее. Особенно важно такие моменты пометать, если ты еще находишься в стадии зазеркалья и не вышла во взрослую позицию, где нет оценок людям, а просто ощущение «мое/не мое».

Как найти дело по душе

Долго я думала о том, как подать свою тему («Как найти дело по душе»), и решила, что сначала нужно сделать большую и важную ремарку. Это своеобразный лайфхак, который может слегка пошатнуть твоё мировоззрение, как однажды изменил мое.

Помнишь задание, которое часто дают на всякого рода тренингах? Мол, нарисуйте круг, разделите его на части, здесь напишите то, чем вы любите заниматься, тут – то, что у вас получается делать хорошо. Потом это все нужно скрестить, и по центру будет ваше предназначение. Первое, что тебе нужно знать, – в реальной жизни это работает немного по-другому. Почему?

Во-первых, мизерный процент людей знает то, чем они любят заниматься, в 98 % случаев то самое «дело жизни» пока еще вообще никак не рассматривается. Во-вторых, крайне мало людей владеет информацией о том, что именно можно делать хорошо, допустим, если человек «спит по Солнцу» и «живет по Луне». В этом случае у него будут интересы и картина мира, соответствующие его лунным качествам. Как только ты осознанно двигаешься к жизни «по Солнцу», у тебя просыпаются такие резервы организма, которые только предстоит познать. Выявить их заранее просто невозможно.

Жизнь по Луне – это когда ты находишься в привычном, комфортном и любимом болотце и в твоей жизни мало что происходит, зато все стабильно. По Солнцу – это когда ты за эту зону комфорта выходишь, где как раз и начинаются чудеса. Шаг туда всегда требует доли смелости и включает внутри тебя как будто азарт, а за этим появляется энергия и драйв. И кажется, что ты как будто бы ожила. В таком состоянии ты словно становишься другим человеком.

Диагностика, насколько ты жива

Итак, движение к тому самому своему делу в любом случае начинается с просыпания, то есть с движения к жизни по Солнцу. Давай проведем диагностику, на сколько процентов ты «жива»? Отвечай на вопросы только «да» или «нет», потом суммируй, сколько процентов у тебя «да», сколько – «нет» и какой вывод ты для себя сделала. Отвечать нужно максимально честно и вдумчиво.

1. С каким внутренним состоянием ты просыпаешься? Есть ли ощущение «нового интересного дня», предвкушения чего-то нового? Мы не говорим, что так должно быть каждый день, но так должно быть в общей массе чаще, чем состояние «опять эта дурацкая работа, лучше бы не просыпалась». Просто «да» или «нет».

2. Случаются ли у тебя состояния «улета», когда ты погружаешься в рабочий процесс тотально, не замечая времени, голодного желудка и поступающих звонков? Если такое состояние тебе незнакомо совсем, пиши «нет», если знакомо хотя бы иногда, то пиши «да».

3. Есть ли хотя бы одна тема, о которой ты можешь говорить без умолку? То есть, если о чем-то спросят, тебя просто будет не остановить. Просто «да» или «нет». И не важно, про что идет речь, главное – знаешь ли ты, что это такое вообще.

4. Часто ли к тебе обращаются за советом по теме, которой ты владеешь хорошо? Это могут быть просто подруги, да и тематика вопросов может быть разной (даже касаться разновидностей молока). Есть такое?

5. Считаешь ли ты, что с каждым годом становишься качественно лучше?

6. Важно ли для тебя чувствовать свое постоянное развитие? Или главное, чтобы все было живы, здоровы, чтобы все было стабильно и лучше, чтобы не было никаких перемен. Если важно, то пиши «да», если в приоритете стабильность, тогда «нет».

7. Как ты считаешь, свое дело – это то, что нужно искать? Или это то, что должно проявиться само? Если искать, пиши «нет», если проявиться, то «да».

8. Понимаешь ли ты, что такое «знаки от мира»?

9. Видела ли ты хоть раз «знак от мира», благодаря которому интуитивно приняла верное решение? «Да» или «нет». Если в пункте 8 «нет», то здесь просто автоматом пиши «нет».

10. Считаешь ли ты себя как личность важнее мужа, детей и работы?

НЕ ЧИТАЙ НИЖЕ, ПОКА ЧЕСТНО НЕ ОТВЕТИШЬ НА ВСЕ ВОПРОСЫ!

Теперь считаем результаты. Появились ли после моих вопросов какие-то дополнительные мысли?

Если у тебя от 8 «да», то ты либо уже на своем месте, либо скоро его нащупаешь.

Если от 5 до 8 «да», то ты плюс-минус начала уже себя понимать, пока еще довольно зыбко чувствовать «почву под ногами», но скоро может случиться важный переломный момент.

Если меньше 5, то ты живешь сама по себе, а Жизнь настоящая – отдельно от тебя. Поэтому говорить о деле жизни очень рано, сейчас лучше уделить внимание «высвобождению» ядра личности и работе именно над просыпанием, которое впоследствии подпустит тебя ближе к своему делу.

Зачем мы живем

Сколько существует человечество, столько люди ищут ответ на вопрос о том, в чем же заключается смысл жизни. Зачем мы живем? Как нужно жить, чтобы «не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы»? Что верно и что неверно, на что нужно ориентироваться, чтобы прожить жизнь максимально правильно? Что является определяющим для полноценной жизни – следование правилам, морали и предписаниям или же жизнь в соответствии исключительно с собственными устремлениями? Где должна проходить граница «Я – другие люди»? Следует ли руководствоваться понятиями долга и обязательств или же эгоизм – истинно прогрессивная религия для осознанных личностей?

С точки зрения астрологии цель жизни всегда одна. Астрология придерживается концепции реинкарнации и говорит о том, что каждый из нас представляет собой некую энерго-информационную сущность, которая раз за разом воплощается на Земле, чтобы исследовать себя и обретать новый опыт. С точки зрения души задача воплощения всегда заключается в том, чтобы обрести новый опыт и наработать (= научиться использовать) новые качества.

Следит ли кто-то за тем, как мы выполняем свою задачу жизни? И да и нет. Морали как таковой в натальной карте нет – не существует никаких общих правил из разряда тех, которые преподносятся общественными институтами, церковью и религиями как догмы. Также не существует понятия долга, обязательных к исполнению предписаний из разряда «мужчина должен зарабатывать, а женщина, которая не интересуется материнством, – не женщина».

Однако Судьба следит за тем, как человек выполняет возложенные на него задачи. В возрасте 36–37 лет, на так называемом возвращении Лунных узлов Судьба устраивает проверку того, движется ли человек в направлении нового опыта, который ему следует приобрести. Часто задача жизни лежит в противоположном направлении от наработанного в прошлых жизнях опыта – например, если человек имеет врожденные способности ориентироваться в социуме и строить карьеру, то качества, которые ему следует обрести, могут заключаться в том, чтобы научиться дорожить семейными отношениями, выражать эмоции и чувствовать тепло в близких отношениях. Или в случае, когда человек умеет полагаться на себя и быть самому себе инициатором и двигателем, то часто его задача жизни заключается в том, чтобы научиться работать в команде и полагаться на партнера, а не рассчитывать только на себя.

Примеров можно приводить много – как всегда, все очень индивидуально, а наказывает судьба за невыполнение задачи очень просто – лишает человека успеха в наработанных прошлыми жизнями сферах, заставляя обратить внимание на сферу, которая нуждается в проработке. Например, успешного карьериста лишает карьеры, после чего человек обретает поддержку в семье и учится ценить семейные отношения. И кстати, я уже говорила, что самый частый клиент астролога – это человек на рубеже 36–37. В его жизни неожиданно начинают происходить странные вещи, и даже самые матерые скептики поднимают глаза к небу. И вот они уже сидят напротив меня, так часто, что не верить этому очень сложно.

Вопрос о смысле жизни слишком многогранный, чтобы на него можно было ответить в нескольких предложениях, но главное, что я пытаюсь донести, – это то, что **смысл жизни лежит за пределами наших представлений о ней и обозначить его в широком смысле можно как «развитие и обретение новых качеств»**. Более того, многие считают, что задача воплощения должна быть какой-то исключительной и очень серьезной, а когда я рассказываю довольно простые вещи в рамках жизни в целом, но очень непростые при этом в рамках жизни конкретного субъекта, то люди часто удивляются: «Что, и все?» А ты, как говорится, попробуй сначала к этому прийти. И лично я философски всегда отвечаю, что смысл жизни в самой жизни.

Как найти свой путь

Знаете, меня часто спрашивают: «Как найти свой путь? Как на него встать? И как вообще понять, что путь мой?» И такие вопросы, конечно же, возникают не на пустом месте: куда ни глянь, везде висят билборды и плакаты с надписями «Будь собой!», с экранов нам говорят: «Ты индивидуален» и т. д. Все это, конечно, заставляет любого мыслящего человека пытаться разбираться в себе и думать, своим ли путем он идет.

Как я уже говорила, астрология не фатальна. Человек сам творец своей судьбы, но в определенных рамках, обозначенных обстоятельствами. То есть, если в карте у тебя не видно событийной удачи на то, чтобы стать знаменитой актрисой, ты ею не станешь, как бы сильно об этом ни мечтала. Или станешь, но очень сложной дорогой и исключительно на собственной силе воле, которая, кстати, есть у очень маленького процента людей. И здесь встает такой логичный вопрос: так какой же я творец своей судьбы, если есть вот это «НО»?

На самом деле все просто. Представь голубя, который с самого детства мечтал быть орлом. Он очень много тренировался, чтобы научиться летать, как его «кумир», но, как бы искренни ни были его желания, сколько бы сил он ни приложил, он все равно им никогда не станет. Не потому, что мир к нему несправедлив, нет! А потому, что голубь родился в родовой системе голубей, а орел – в родовой системе орлов. Голубь – абсолютно индивидуальная птица, со своими особенностями и задачами. И орел тоже.

Если голубь всю жизнь будет жить среди орлов, то, скорее всего, он будет чувствовать себя абсолютно несчастным, ведь он никогда не будет таким, как орлы. Но если ему отбиться от их стаи и найти «своих», таких же, то можно воспрянуть духом и начать кайфовать от жизни, находясь в своей, «поддерживающей» системе. Разумеется, это не значит, что ему нужно начать ненавидеть орлов, потому что они орлы!

Будь в своей системе и уважай другие системы, только так ты будешь понимать, что такое «свой путь», «свое течение», «свои задачи», «свои таланты».

Будь собой. Это самое главное

Надеюсь, что к концу этой книги твой внутренний мир каким-то образом трансформируется. Попробуй подвести итоги после прочтения, как ты себя чувствовала в начале и в конце?

И каждый раз я советую одну и ту же практику по окончании любого события, называется она «Заплати себе сам».

Как насчет поблагодарить себя за этот микропуть, пройденный под строчки этой книги? Как бы ты себя поблагодарила? Может, ты очень любишь кофе и все время себе в нем отказываешь, или, например, жалеешь денег на маникюр? Сделай что-то для себя, чтобы закорить результат.

Если научишься платить себе сама, то, может, отпадет необходимость во внешних «поглаживаниях», все, что тебе нужно для счастья, – внутри. Просто собери себя по кусочкам в целое.

Глава 2. Про удачу

– Юля, ты производишь впечатление абсолютно фартового человека. Что вызывает немало разговоров. Мол, будь у других то, что есть у тебя, они были бы такими же, просто тебе повезло несколько больше, чем им. Ведь очень многие считают, что твоя жизнь – это классная история об удаче и счастливом случае. Ты обычно ничего на такие мнения не отвечаешь. Почему? Ты не считаешь, что твоя жизнь – это череда везений, попаданий в нужное время и в нужное место? – начинает свою беседу девушка Анна.

– Ты знаешь, как смотреть. Все зависит от того, в какой картине мира человек живет. Кто-то считает богатых людей наглыми проходимцами, которые умеют без мыла залезть в любое

отверстие, умеют хитрить, ухищряться и что-то такое нечестное делать, чтобы добиваться своего, да, и у таких обычно богатые родственники или кто-то там еще, кто непременно этого человека вытащил «в люди». Кто-то скажет, что она красивая лишь потому, что ей повезло с генами. Кто-то скажет, что у нее хороший муж и дети лишь потому, что ей фартануло по предыдущему пункту с генами и, само собой, ее как куклу выбрали. А кто-то скажет, что девочка много работала и сумела заработать денег, она ухаживает за собой, работает над своим внутренним состоянием и ее внешность – лишь отражение внутреннего мира. И искренне порадуется.

Я делю людей на две категории.

Одни – бесконечные «оправдатели» самих себя: почему другие такие, а они вечные «недо». Их я называю – поглощающие, или потребители. Они привыкли, что мир им что-то должен давать просто так, только за сам факт их существования.

А вторые – это дающие, абсолютно светлая и добрая категория людей, они искренне хотят, чтобы тебе было хорошо, чтобы ты радовалась.

И возвращаясь к ответу на вопрос про удачу, могу сказать, что удача – дело рукотворное. Если ты из первой категории, то тебе будет казаться, что так в твоей жизни и должно быть, ведь ты такая прекрасная и этого заслуживаешь. Вторые будут работать над собой, с каждым днем становясь все светлее, чище, глубже, честнее и именно это будут называть удачей.

Зачем мне оправдываться перед первыми за то, какая я и как к этому пришла? В какой-то момент жизни я оказалась на таком уровне принятия людей, что просто разрешила им видеть то, что они желают видеть. Они свободны выбирать свое мнение обо мне, свободны видеть то, что считают нужным, от этого моя внутренняя и внешняя реальность никак не меняется. Так зачем мне доказывать? Доказывают только те, кто подсознательно сомневаются в том, что заслуживают того, что имеют.

Другое дело, если бы мне задали вопрос: «А это правда, что тебе просто в жизни так повезло?» В таком случае я бы ответила, что это неправда, так как в вопросе кроется реальный интерес с мотивацией взять что-то полезное из моего опыта, а не отшутиться сарказмом, оправдывая свою «неудачливость» моей «удачливостью». Ведь никто не хочет признавать, что его жизнь г. но, а причина этого г. на – его собственные руки, растущие не из плеч. Но ты зря задаешь мне такие вопросы. Мое второе имя дома – Товарищ Достоевский, я не умею отвечать односложно, – сказала я весьма неоднозначно. Хотя уверена, что те, кому нужно, прочитают между строк главное.

– Очень интересно. Но ты же не всегда так думала, жила? – спросила Анна.

– К сожалению, не всегда. Хотя к чему эти сожаления? Это было естественное мое личностное становление. Да и чтобы научиться так думать не в теории, а на практике, в любом случае нужно пройти определенные жизненные уроки вопреки распространенному совету «учиться на чужих ошибках», – ответила я, слегка отойдя от темы разговора.

– Ну хорошо, раз уж мы заговорили про ошибки в жизни, то как с этим обстоят дела у тебя? Как ты считаешь, много ли ошибок в своей жизни ты совершила? Думаешь ли ты обратным числом, что вот здесь все могло быть иначе и сделать нужно было как-то по-другому? Сожалеешь ли о чем-то?

– Сама же заговорила про ошибки, а сейчас думаю, как из этого диалога выкрутиться (*смеюсь*). На самом деле ошибки – это тоже субъективная оценочная версия того, что где-то как-то нужно было сделать по-другому, но по факту это иллюзия. У нас не должно быть иллюзии, что в какой-то прошлой ситуации мы могли повести себя как-то иначе. Потому что в контексте прошлых обстоятельств, того мира, в котором мы жили, того состояния, в котором находились, мы могли сделать только такой выбор. И никакого другого варианта у нас тогда не

было. Можно посмотреть в прошлое и проанализировать, чему нас учила та или иная ситуация, и уже отталкиваться от этого знания, принимая как факт, что все это для нашего же блага! Таких ситуаций в моей жизни было огромное количество, по прошествии времени они уже притушились в подсознании, и мне порой кажется, что я всегда была такой, какая я есть сейчас. Но нет, это не так.

Я прожила довольно много «точек невозврата», после которых я уже не могла оставаться прежней. Меня часто спрашивают о том, как я пришла к тому, какая я сейчас, и что имею вовне, и мне всегда хочется выделить парочку выходов под рассказ и рассказывать... рассказывать...

Но, к сожалению или к счастью, я не могу себе позволить тратить столько времени на один и тот же рассказ, поэтому попробую уложить это все в одну книгу.

Несколько лет назад я и подумать не могла, что кому-то будет интересна моя история, а сейчас ты читаешь эти строки, и я искренне желаю тебе приятного путешествия по тому, что складировалось в моей голове. И пусть это путешествие будет для тебя не просто любопытным, но и полезным. На чужих ошибках учиться – сомнительное удовольствие, но на опыте? На опыте это другое, – с теплотой внутри продолжила я беседу.

– Уверена, твоя история будет полезна читателям. Я на досуге изучала твое внешнее творчество, читала то, что пишут тебе чужие люди, в каких объемах – впечатляет, правда. Я не часто встречаю людей, кому публика так доверяет, я даже не видела особо людей, которые в твой адрес вели бы себя недоброжелательно, вот уж действительно внутреннее порождает внешнее. Вот ты говоришь про точки невозврата, после которых уже не можешь быть такой, как вчера. А что ты подразумеваешь под самим понятием?

– Начнем с того, что доброжелатели в кавычках есть у каждого мало-мальски публичного человека, поэтому я не спешила бы с выводами о том, что у меня только добрая публика. Те, кому я по каким-то причинам неудобна, обычно молча гадят либо с подружками за кофе обсуждают, какая я отвратительная особа:) Но в целом да, доброй аудитории раза в два больше, поэтому в общем энергетическом потоке они всегда «съедают» небольшой негативный.

А точкой невозврата я называю реперные точки в жизни, когда, условно говоря, жизнь начинает делиться на «до и после».

Я уверена, что в жизни многих людей такие обстоятельства были: осознанно, своими руками сделанные или же вынужденные, когда ничего изменить невозможно.

– Невозможно? Ты же приверженец идеи о том, что нет ничего невозможного и любое событие многовариативно.

– Да, я в курсе своих идей, благодарю. Одно другому не противоречит. Многовариативно оно в тех случаях, когда пространство выбора находится в поле твоей личной силы. Но есть события, которые не оказываются в зоне твоей власти, например смерть близкого человека. Как ты можешь на это повлиять? Максимум любить этого человека и принять факт его ухода – это в зоне твоей реальности. Можно обозлиться и на мир, и на тех, кто ушел, а можно любить и принять. Это в твоей власти. Но это не значит, что точка невозврата возможна только в связи со смертями, нет. Бывает, человек долгое время работает там, где уже все, что нужно, прожил, и наступает точка невозврата, когда необходимо что-то менять и переходить на иной уровень состояний. Или в личной жизни, когда отношения тянут вниз и наступает точка невозврата: по-другому уже невозможно и надо делать выбор.

– Я поняла тебя, согласна. А есть какое-то событие в твоей жизни, которое стало самой сильной и энергетически заряженной точкой невозврата? – поинтересовалась Анна.

– Да, есть. Я бы даже назвала это чередой событий, которая растянулась на несколько лет. Сейчас воспоминания уже не такие яркие, как первые годы после, но все же, полагаю, людям может быть полезна моя история, которая наглядно демонстрирует – выход есть всегда. Как

говорил один из моих учителей: если в твоей жизни стало очень темно, просто вытащи голову из ж...ы, – со смехом продолжила я.

До и после. Воспоминания

Обычный зимний вечер, ничем не примечательный и не отличающийся от остальных. Дома никого нет, я читаю книжку, о чем-то, как обычно, размышляю, что-то, как обычно, анализирую. Помню, последние две недели ходила в очень мрачном состоянии предчувствия какой-то надвигающейся гадости, мозгом понять свое состояние я никак не могла. А чувствую, признаться, не очень доверяла. И чтобы не погружаться во все эти переживания, не разбираться с ними, я занималась бегством от реальности в формате веселой игры «вдруг все само пройдет». Читала книги, слушала музыку, что-то делала – только бы не общаться с самой собой.

Звонок в дверь, открываю – на пороге один из родственников, мы с ними жили в пяти минутах ходьбы друг от друга, собственно, все мои домочадцы в это время были у них в гостях.

«Что-то не так», – подумала я, но пока еще не придавала этому большого значения.

– Что случилось? – спрашиваю.

– Да все нормально, что-то родственники твои перегуляли, тебя зовут, – сказал он.

«Хм, странно, конечно, но, может, выпили лишнего и понеслась душа в пляс», – подумала я.

– Ну, пойдем...

Зашли в их квартиру, в атмосфере просто летает чувство горя, приглушенный свет, каждый по своим углам всхлипывает, и такая звенящая тишина в пространстве. Прохожу дальше, у одной – слезы градом, другой замер в сторонке, третий ходит из угла в угол с явно учащенным сердцебиением, и все как-то странно на меня смотрят.

– Что случилось? – спрашиваю я спокойным тоном, но чувствую, как тело впадает в состояние мобилизации, а концентрация фокуса внимания начинает многократно расти, поднимая изнутри всю запакованную силу, которая в обычных обстоятельствах не работает, формируя такой внутренний рентген, который и раньше у меня работал, но я не придавала этому значения.

– Мамка... умерла, – прохрипела сквозь слезы тетя.

– То есть? Бабуля? Как? – спрашиваю я с уже учащенным в пару раз сердцебиением и с прерывающимся короткими циклами дыханием.

– Твоя мамка, – уточняют родные.

В этот момент у меня перед глазами пронеслась вся жизнь. Звон в ушах, фокус зрения сработал как датчик «опасности» у хищных животных или когда ты наводишь фокус камеры на человека, а она настраивается. Зрачки изрядно расширились из-за мощного выплеска в кровь адреналина, у тела включился инстинкт оцепенения, мобилизации и онемения. Мне хотелось стоять не двигаясь, замереть и чтобы меня никто не трогал, одновременно включилась мобилизация и желание бежать и нападать, разрушая все вокруг, и тут же хотелось закрыться, исчезнуть и просто лежать и плакать, никого не видя вокруг. Эдакая шизофрения 2.0, когда разные субличности внутри начинают борьбу и у каждой из них свой спектр чувств, желаний и понимания, что нужно делать в данной ситуации, но еще не очень понятно, где в этом всем я...

Весь этот спектр чувств пронесся внутри за первые 10 секунд, наложившись очень прочным импринтом памяти на тело. Дальше автоматически потекли слезы, и я ушла в другую комнату, чтобы хоть как-то осознать, что только что произошло. В тот момент я еще не знала, каким мощным эволюционным и переломным скачком в моей жизни станет этот трагический эпизод из жизни.

Не всегда подобные события – путь к эволюции. Так же, как не имеет значения, в каком возрасте происходят такие реперные события. Важно, завершены ли были отношения с человеком на энергетическом уровне.

Неожиданный уход мамы вскрыл болевые зоны, которые еще при жизни копились мертвым грузом.

– Что было дальше? И почему это все случилось? Она же была очень молода? – спросила с любопытством и сочувствующе Анна.

– Знаешь, дальше все как в тумане, на автомате. Я пыталась сейчас вспомнить, как себя вела, но память это напрочь вычистила. Может, мой разум и тело на время отделились друг от друга. Интересная штука – шок. Я помню только, как в моей голове начали складываться пазлы, как в большой 3Д картинке: я старалась по кусочкам собрать все детали общей большой картины. Так уж я устроена: помимо телесных переживаний мне крайне важно утихомиривать свой мозг и очень глубоко понимать причинно-следственные связи всего происходящего. Я вспоминала то, что было ДО. Я вспоминала, как на нее обижалась. Я вспоминала, как не отвечала ей на сообщения, забывала перезванивать, считая себя жутко занятой, а на самом деле я просто бессознательно от нее отстранялась, потому что не принимала ее как человека, не понимала никогда ее поведения. Наверное, неправильно считать свою собственную маму глупой? Это же высокомерно, скажи? Но тогда я именно так поясняла свою позицию. Я ее и сильно любила, и ненавидела одновременно. По идее, как ты ни пляши, но ее персону в моей жизни была очень «заряженной». И уже многими годами позже я поняла, почему так неоднозначно к ней относилась. Потому что те люди, которые в нашей жизни являются самыми важными учителями или проводниками, или те люди, с которыми у нас есть незакрытые травмы (и не обязательно в рамках одной текущей жизни), так или иначе своим существованием в нашей жизни прокладывают нам путь к тому, к чему нам нужно идти. И именно с такими людьми тяжелее всего балансировать на грани «люблю или ненавижу». Сегодня люблю, завтра ненавижу, потом снова люблю, потом снова ненавижу. Понимаешь, о чем я? Когда в сторону человека очень много противоречивых чувств? От уважения до унижения? От нежности до агрессии? В моей жизни на текущую точку земного времени таких было двое. Мама – одна из двоих. И они занимают очень важное место в моем сердце, и это точно на всю жизнь. Когда ты не очень осознан, все время говоришь миру: ну за что мне такие испытания? Когда проходит время и ты грамотно преодолеваешь эту боль, то наступает такой момент абсолютной любви, когда уже не спрашиваешь «зачем», а спрашиваешь «почему», сама у себя спрашиваешь, а не у кого-то невидимого вовне. И начинаешь просто расплываться в потоке благодарности и счастья за весь тот спектр чувств, которые, возможно, без тех людей не были бы мне доступны. И я бы точно не стала той, кто я сейчас, без них.

Есть в жизни и красочные герои моей сказки, там не было раздражения, ненависти, неприятия, обид, но они были такими ангелами с белыми крыльями, которые также играли очень важную роль в моем становлении. Есть промежуточные черно-белые, я их называю «проверочными», задача их – дать тебе понять, насколько мудрее ты стала и насколько разумнее ты поведешь себя сейчас.

Прости, я ушла от темы, но муза, знаешь, непредсказуемая леди. Поток чувств плывет каким-то своим чередом, – закончила я.

– Это даже интереснее. Когда ты искренне говоришь, интересно слушать, как работает твой поток чувств, куда тебя ведут твои внутренние картинки. Ведь слова имеют силу только тогда, когда в них есть душа. Поэтому пусть идет как идет, твой внутренний космос сам решит, как закрутить эту линейку событий так, чтобы получилось интересно и эмоционально. Ты говоришь, что таких особенных людей было двое в твоей жизни? Кто второй? – продолжила Анна.

– А это уже совсем другая история, под нее мы выделим потом отдельную главу. Всеми женщинами любимая тема, про любовь и ненависть. В этом эпизоде тоже очень много заряженного и очень много выученного, что сделало меня такой, какая я сейчас.

– Хорошо, возвращаясь к маме. Ты довольно быстро переключаешься с темы на тему, значит, легко можешь об этом говорить. То есть травма уже излечена? Ты отметила, что она перевернула твою жизнь и разделила ее на «до и после», то есть в ней очень много чувств. Как ты их смогла внутри утихомирить? – спросила Анна.

– Утихомирить? Наверное, не самое подходящее слово. Как я их смогла **перепрожить, убрав боль из тела**, – вот так правильнее. Сказать честно: это было очень и очень непросто. Несколько лет при каждом упоминании о ней я сразу начинала плакать. У меня автоматом включались воспоминания, и я не могла сдерживать слезы, не везде они были уместны, но тело каждый раз мне напоминало, что травма в теле еще жива и на нее нужно обратить внимание. Заклеивая пластырем, ты ее не убираешь. Сдерживая травму внутри, я только рискую превратить это во внутренний гной, что не несет в жизни внешней ничего хорошего. В какой-то момент я приняла решение начать глубоко в этом разбираться. До момента, когда я просто могла о ней безболезненно говорить, прошло, наверное, год-полтора. Дальше я прыгала еще глубже в свою психику и как беспощадный боец вычищала все, что раздражало и мешало мне жить. Это был период изучения какого-то нереального количества разной информации, чтения сотни книг, просмотра кучи лекций психологов и иже с ними, посещения массы тренингов и обучений. В общем, все, что попадалось мне на пути, я брала и разворачивала в своей жизни. Что-то очень круто работало, и я взяла эти знания, доработав под себя и свою аудиторию в тренинги, что-то не работало, и я это отсекала, что-то нравилось, что-то не очень. Что-то было мне близко, что-то совсем нет.

– Почему ты считаешь именно смерть мамы сильным толчком к росту? Или, точнее, к прыжку к себе? – спросила Аня.

– Потому что ее уход распахнул во мне все самые скрытые и глубокие силовые резервы, которые в моей скорпионьей личности не проснулись бы в других условиях. Сила скорпионьей энергии раскрывается сильнее всего в экстремальных условиях: когда умирает кто-то из близких или когда на улице война, в прямом и переносном смысле одновременно. Ты погружаешься на самое дно своей сути и опускаешься на дно своих ресурсов. А уж что ты с этим в итоге сделаешь – зависит от человека. Вспорхнешь, как птица феникс, возрождающаяся из пепла, или потонешь, как мертвый и несчастный груз, – выбор каждого. У меня это была точка второго рождения, – ответила я.

– Второго рождения? Это как? – удивилась Аня.

– Я считаю, что человек рождается дважды. Первый раз биологически, когда просто выходит из теплой водной среды в нашу воздушную и агрессивную. Второй раз – когда понимает зачем. Вот эта ситуация стала первым шагом к моему «зачем». Как недавно прочитала один мудрый диалог:

– А ведь, собственно говоря, стыдно ходить по земле и совсем ничего о ней знать. Даже нескольких названий цветов.

– Не расстраивайся – гораздо более позорно, что мы вообще не знаем, зачем околачиваемся на земле. И тут несколько лишних названий ничего не изменят.

– Очень любопытно. А что делать человеку, чтобы пройти второе рождение?

– Девяносто пять процентов населения страны живут на своем базовом первом рождении или на лунном поле, если говорить астрологически. Поле Луны – это поле привычек, инстинктов и автоматизмов. Поле второго рождения – солнечное. Выход на свою солнечную часть связан с радостью, и он всегда связан с выходом за зону комфорта. Еще этот период называют

психологическим взрослением, но тут как корабль ни назови, он все равно останется кораблем. Лунное рождение в своей норме обеспечивает мама, солнечное – папа, поэтому влияние отца на ребенка сильно недооценено. Мама закладывает ребенку безопасность, комфорт, состояние, что мир – это место, полное возможностей и любви. Папа отвечает за то, чтобы ребенок не боялся выйти за пределы семьи, желательно собственным примером, конечно. Мне, к сожалению, мама не заложила состояние базовой безопасности, поэтому второе рождение не могло пройти хорошо и быстро, а все эти недостающие элементы в своей жизни я добирала сама, так как на маму было много обид, и ее уход послужил серьезной травмой, ибо обиды и неприятие обнажились и с ними необходимо было что-то делать. На цыпочках и не дыша долго не протянешь, выдох должен следовать за вдохом... Дальше – избавление от лишнего, навязанного, не моего из тела и психики, – ответила я.

– Юля, ты говорила, что был цикл событий. Что последовало дальше?

– Дальше пошла череда странных смертей близких, которая также каждый раз выводила меня из равновесия и вела к расковыриванию все более глубинных пластов психики. Через сорок дней после мамы умер дядя, по ее же родовой линии. На похоронах мамы была тетя, свеженькая и красивая, которую буквально через полгода после унес рак. Еще через полгода умерла бабушка, мама моей мамы. Хочешь не хочешь, но начнешь разбираться в том, что происходит в твоей семье и почему раз разом родовое поле вычищает своих людей. Есть в этом определенная тенденция. В такие моменты все не важное отпадает пластами само собой, раз за разом. Идет переоценка ценностей, все больше внимания хочется уделить тому, что важно, а не срочно или надуманно важно. В такие моменты мир как бы тебе напоминает, что бежать некуда. По истечении и прожитии этого периода на практике я поняла, что такое психологическое взросление, чем женщина отличается от девочки/девушки и так далее. И это те знания и опыт, которые у меня невозможно отнять.

– И что же это было за знание? – спросила с любопытством Аня.

– Женщина становится женщиной отнюдь не когда родила ребенка, потому что далеко не все это делают осознанно. Родить ребенка – дело нехитрое: трудное, емкое, важное, но ты вполне можешь это сделать, будучи ребенком, психологическим ребенком. Женщина становится женщиной, когда встречается со всеми своим страхами и демонами глаза в глаза. Не бежит от них как ребенок в надежде, что взрослые ее защитят. Не обижается, что в итоге помощи не пришло, а идет через страх и проходит сквозь него, понимаешь? Женщина становится женщиной, когда разрешает себе смотреть страху в глаза и идти в него осознанно. Да, мне страшно, но я знаю, что мне туда, потому что иначе страх не исчезнет. И раз за разом, проходя через это, она становится на порядок мудрее, сильнее и, как ни странно, женственнее. Ибо сила женщины в ее слабости. Но разрешить себе быть слабее можно только тогда, когда ты знаешь, как быть сильнее, и осознанно выбираешь. Ведь невозможно взять и отказаться от денег, если ты своих денег еще не заработал? Это значит, что ты свою войну не выиграл и выбрал удобную защитную позицию.

– Звучит очень мудро. А все ли смерти были одинаково сложны на прожитие? Или все-таки это зависит от твоего отношения к человеку при жизни? – спросила Анна.

– Далеко не все одинаковы. Самые тяжелые – обычно тех людей, с которыми тебя связывают какие-то непережитые эмоции. Обиды, недопонимания, ссоры, не завершившиеся логически и не приведшие к чувству «облегчения». Когда такой человек уходит, ты начинаешь вспоминать, как много ты хотела бы ему сказать, но не сказала. Начинаешь понимать ничтожность твоих обид и насколько все это не важно, ну и еще больше начинаешь ценить смелость говорить и не терять контакт при даже самой неудобной ситуации. Не знаю, понятно ли я объясняю свое мироощущение? Но вообще, вероятнее всего, это очень индивидуальные вещи. В Азии,

например, радуются и поют песни на похоронах, потому что считают, что там, куда дальше направится душа, гораздо спокойнее, уютнее и счастливее. И одеваются они в белое, а не в траурно-черное. Я со своим уровнем чувствительности точно не смогу относиться к этому спокойно и празднично, хотя головой все очень хорошо понимаю, однако балом восприятия реальности правит Луна, поэтому сказать однозначно я не могу, иначе читающие начнут перенимать это как истину, чего бы мне не хотелось.

– Благодарю за искренность. Скажи, что было дальше?

– Дальше после чего? После того как я всех похоронила? Дальше последовало смутное время, как в истории. Я много читала, искала неосознанно кого-то извне, чтобы закрыть свою дыру «одиначества», раз за разом оказываясь в тупике, понимая, что совершаю сейчас действия от безысходности и где-то даже из ненависти к миру, как волчица в поисках жертвы. Многие мои действия были следствием бессознательной установки психики, которая вела меня к саморазрушению. Я выбирала работу, которая заранее мне не подходит, мужчин, которые заранее меня разочаруют, и я еще раз облегченно скажу, что так я и знала все про вас, гадов:) Иногда в полубессознательном состоянии я натыкалась на какие-то непонятные секции медитаций, тренингов и чего-то там еще, раз за разом задавая себе вопрос: а что я тут вообще делаю? Люди без цели – это весьма печальное зрелище, могу тебе сказать, потому что они – как выброшенный на улицу пакетик: ветер подул, он куда-то улетел. Наступили на него ногой? Ну, стал немножко грязеньким, а потом снова ветер и снова улетел. Самому выброситься в мусорку? Как-то странно. Поднимать тебя никто не хочет, ибо зачем? Да и пакетик, собственно, не просит его поднять. Быть полезным себе и людям, снова служить с пользой и радостью он тоже не может. Его же выбросили, а выбрасывают только то, что не ценно, поэтому кому-то проще купить новый пакетик и бережно положить его дома на полочку. Я, конечно, утрирую, но, имея опыт консультирования уже тысяч человек, понимаю, о чем говорю. Для человека, у которого нет цели, ни один ветер не будет попутным. Это же еще нужно уметь задать кораблю курс и паруса правильно зацепить. Переломной точкой номер два стало мое аккуратное выселение в отдельную квартиру, но об этом чуть позже. Я даже попыталась снова вдохновенно устроиться на старую работу, то есть вернуться на нее, – хватило меня меньше чем на год. В один момент я снова столкнулась с реальностью, когда поняла, что не могу никак тут реализовать свои идеи. Это никому не нужно, это ни для кого не ценно, обещания раз за разом не исполняются, а моя ненависть внутри снова начинает разрастаться и давать выход. Потом еще какое-то время барахтания и бесцельного разрушения себя с каждым новым вдохом. И так я занималась ерундой до тех пор, пока меня судьба вынужденно не депортировала из квартиры, заставляя выживать. И это было самым лучшим пинком, после которого начали происходить самые интересные события трансформации.

Начало пути

– Почему депортация из квартиры оказалась для тебя таким хорошим и знаковым событием? Ты же по сути потеряла почву под ногами, – спросила Анна.

– О, в этом как раз вся суть! В этот период я потеряла работу! Меня не поддерживали родственники, так как отношения были очень натянуты! Мне не у кого было взять денег, чтобы элементарно заплатить за квартиру. Это была битва один на один за жизнь в прямом смысле этого слова. Я пыталась искать деньги в долг, но почему-то никто их не собирался мне давать, у всех они неожиданно закончились. Я была в жестком минусе и в таком же жестком отчаянии. Такого отчаяния у меня не было, наверное, с момента смерти мамы. Но тогда у меня было преимущество – все меня жалели. Соответственно, была почва под ногами, отличная поддержка родственников. На протяжении всего парада смертей, пожалуй. А тут вроде как и взрослеть пора,

и как это делать, было непонятно, оказавшись один на один со своим внутренним миром, когда нет никакой поддержки, нет ни единого шанса зацепиться хоть за что-то, чтобы отвлечься, и постоянные нервные срывы из-за «несправедливости» в свой адрес! Саморазрушение, самобичевание 80-го уровня просто. И конечно, встреча со своими внутренними демонами и ангелами – со всеми, кто сидит внутри и управляет твоими реакциями, методами поведения, сценариями выбора, теми, с кем пока я была не готова встречаться, хотя мир рассудил иначе.

Яркое воспоминание

Это была моя первая ночь в своей квартире, наедине с собой и своим внутренним миром, отдельно от родственников, мужчин, друзей. Это не просто остаться дома одной, пока родные в отпуске. Это настоящая физическая сепарация от всех людей, которые меня окружали, это про глобальный поиск самой себя. Я отчетливо понимала, что пути назад нет, есть только я, мои страхи, слепые зоны (или субличности), с которыми еще предстоит познакомиться. Препятствия внешнего мира уже разрушены настолько, что не осталось не просто каких-либо якорей, не осталось даже спасательных шлюпок на случай экстренной эвакуации. Если в дневное время суток я еще могла утешать себя какими-то внешними делами, то наступление ночи встречалось почти на грани панической атаки.

Точка невозврата. Я так много об этом читала раньше, понимая очень умные схемы «как оно работает», но, как показывает собственно практика, – подготовиться к этому периоду, увы, невозможно, от слова «совсем». У меня было всего два варианта: либо пойти навстречу своим внутренним демонам и начать с ними вести диалог, как-то договариваться о том, где чье место, беря под контроль всю эту тусовку, которая пока, похоже, управляет тобой, а не наоборот. Либо продолжать бегство, все дальше и дальше отдаляясь от возможности что-то поменять. Благо, я понимала, что в таком случае будет работать принцип такси. Если уехать далеко от «своей» дороги, то в определенный момент будет уже поздно возвращаться, ну или на порядок труднее, чем в момент актуализации выбора.

Первое время инстинкты тела работают раньше разума, что опять же естественно, ведь в каше, которая варится в голове, очень сложно нащупать хоть что-то, на что можно было бы опираться наверняка. Я считала, что это даже интересно, ведь раньше я всегда все знала, отчего мир меня нещадно тыкал носом в салат, а сейчас хочешь не хочешь, но придется не украшать свою реальность, а увидеть факты и как минимум их признать.

Фоном нависало глубокое одиночество. Ни работы, ни денег, в съемной квартире, без наставников, помощников, мужчин. Та работа, которой я посвящала всю свою жизнь ДО, совсем не для меня, непонятно только, как я на ней вообще хоть сколько-то продержалась? Работать без веры я не умела, что сейчас мне, конечно, было совсем не в плюс, подчиняться я тоже не умела, чтобы хоть как-то улучшить свое положение. В дополнение ко всему всплыла еще одна нелепая черта, которая кардинально идет вразрез с понятием женщины как таковой – прямолинейность и правдорубство. И если меня раньше принимали, когда я «перла напролом» к цели, то сейчас и это перестало быть моим плюсом.

Ненависть к миру и к себе росла какими-то катастрофическими темпами. Я будто жила в период военных действий, только без физических пуль. Месяцы психоделических диалогов продолжались, но ответов, что делать дальше, все не было.

Я размышляла: «Чего сейчас мне хочется больше всего? Закрыться от всех, смотреть сериалы, уплывая в другую реальность, спать и желательно никого не видеть. Могу ли я себе это позволить? Нет, иначе сериалы смотреть придется на улице или в автобусе по направлению в родной провинциальный город, где я, конечно, услышу еще немало “хорошего” в свой адрес. И о

том, что не могу жить как все нормальные люди, терпеть и просто работать, и о том, что надо было спокойно сидеть на работе и делать то, что говорят, и не было бы никаких проблем; обязательно в добрых традициях мне напомнят, что на работе меня ценили и уважали и за эту стабильность нормальный человек держится. Но я... эх, мамкины гены – дурость и глупость в крови. И обязательно выскажут надежды, что когда-нибудь меня кто-нибудь возьмет замуж и приструнит наконец. Прямо представляю этого принца с железной плеткой. Ладно, шутки в сторону, что же мне делать все-таки?

Картина не из приятных, тем более я недавно это уже проходила, отчего сбежала в Москву. «Что там в книжках пишут про позитивное мышление? Про то, что надо просто не думать о проблемах, а думать о радости? Бьюсь об заклад, писали это ванильные фанатики, которые с реальной жизнью-то никогда не сталкивались. Какие остаются варианты? Искать работу, чтобы закрыть базовые потребности по пирамиде Маслоу, ты же умная, забыла?» – проговаривала тогда я про себя, еще больше наращивая внутри чувство ненависти ко всем окружающим.

«Куда тебя реально могут взять на нормальные деньги? Туда же, полагаю, откуда ушла, – финансы: скучнее просто не бывает. Как там в книжках пишут? Выбор есть всегда? Много они о жизни знают... сожгла бы эти книжки с радостью, чтобы в несчастных людях не сеяли чувство собственной ничтожности. Ладно, разошлю резюме, вдруг кто-то захочет платить мне деньги за красивые глаза», – продолжала я говорить сама с собой.

Через собеседований, бесконечный поток однотипных вопросов из разряда «кем вы видите себя через 5 лет?». Мне, конечно, хотелось ответить честно, что по-хорошему вообще без понятия, кем я буду через 5 лет, но ладно, что там принято у вас с улыбкой говорить, подумала я: «Целеустремленной, дисциплинированной, обязательно работающей в вашей компании, ведь она так уникальна, имеет самые высокие показатели на рынке, очень уважаемая, и я буду счастлива стать частью вашей дружной (само собой) команды!»

Что реально я думала в этот момент, остается глубоко за кадром. Меня таки взяли в одну компанию, оговорили неплохую зарплату, я приступила к работе, создавая видимость воодушевленного труда.

И никто никогда не мог даже догадаться, что я в такие моменты проживала внутри. Может, мне все-таки нужно было стать актрисой, как мечтала в детстве?

Утро начало сменяться ночью, жизнь в формате «дом-работа», зато стабильно, как говорил мой любимый папа, зато есть чем платить за крышу над головой – идеальное выживание, которое не очень стыковалось в моей голове с ощущением жизни как таковой. Я четко чувствовала, что это не моя реальность, это не то, ради чего стоит жить. Но ради чего стоит, по сути не знала тоже.

Наступление ночи у меня всегда сопровождалось страхом, глубинным, неконтролируемым. Ближе к полуночи внутри просыпался режим придыхания, будто что-то изнутри страшное и неизведанное давало голос. Ночь – это время тьмы, все магические ритуалы проходят в полночь.

Какое-то время я интуитивно пряталась под одеяло в надежде побыстрее уснуть и проснуться уже на рассвете. Иногда это получалось, иногда нет.

Иногда от странных видений во сне я просыпалась посреди ночи и уже не засыпала больше, так как сны казались совершенно реальными и тело помнило состояние последних эпизодов. На тот момент я еще не понимала природу таких явлений, но это только пока.

Паранормальная точка

Я в очередной раз уснула с включенным светом – так мне было спокойнее и легче.

На часах 3:00.

Я как-то странно пробудилась, я все понимала в реальности, видела комнату, свое спящее тело, горящую лампу, тумбочку, все мелкие предметы на ней, диван, все реальнее реального, кроме одного факта – я не могла пошевелить телом, руки были неподвижны, ноги спали.

«Что со мной происходит? Я умерла? Что за темная субстанция выходит из моего тела? Это подселение? Лява? Что там писали в эзотерических книжках? Почему я не могу пошевелить руками? Почему я все вижу, но не могу двинуться с места?» – вопросы лились потоком в моем сознании. В этот момент я прожила жуткий, пробирающий до костей страх. На внутренней панике я собрала всю волю в свое сознание и начала вытаскивать эту чужеродную субстанцию из себя с четким внутренним намерением избавиться от нее.

Физические руки по-прежнему не работали, но я видела свои фантомные руки, о которых раньше читала только в интернете и считала это выдумкой, сказкой. Мне было очень страшно, только тогда я еще не знала, что на самом деле страшно было «не мне».

Я понимала, что субстанция, которую вижу, – не я, а абсолютно чужеродная смесь непонятого нечто, которое встречается только в фантастических фильмах и рассказах странных фанатиков, которые гордо именуют себя «экстрасенсами», в которых я, конечно же, не верила.

В этот период я много читала и смотрела курсов в поисках ответов на свои вопросы. На работе я занималась тем, что было для меня действительно важно, а не работой, благо меня никто особо не контролировал. А дома ждали горы непрочитанных книг, непросмотренных лекций, которые я взахлеб читала, порой не понимая, зачем мне это все нужно.

Я была из тех «потокowych» людей, которые постфактум понимают, зачем они делали то, что делали когда-то, зачем им нужны были те или иные обстоятельства в жизни, зачем происходили те или иные ситуации. Со временем я научилась доверять этому «космическому знанию», не анализируя, зачем, просто зная, что именно сейчас нужно поступать именно так.

В то время я посетила много разных специалистов и получила массу рекомендаций и советов относительно своей жизни. Кстати, однажды мне даже сказали, что психология и эзотерика – точно не мое. Хорошо, что на этом пути мне попался мой будущий муж, от общения с которым мой мир перевернулся настолько, насколько я бы никогда не подумала, и как же я рада, что попался он мне именно в такой период, когда мои уши были готовы слышать, а глаза видеть. За это еще одна моя огромная благодарность всем, кто к этой встрече был причастен.

Каждая ситуация в моей жизни играла очень ценную для меня роль под названием «опыт», который морщинками складывался на моем лице в виде эмоций и определенной мимики.

В период между смертями я погрузилась на самое дно своих состояний и не понимала, что делать с тем, что я прожила. Это была точка встречи с собой; до этого я толком не понимала, как это – встретиться с собой, сейчас я четко могу сказать о любом пришедшем ко мне человеке, знаком ли он с самим собой или все время бежит от этой встречи, или вообще внутри живет «кто-то другой» и затемняет своим присутствием «того, кто носит тело».

Ближе к старту своего всплытия я посещала еще кучу разных мероприятий: тренинги, семинары, читала тонны книг, нацеленных на развитие, смотрела одно за другим сотни обучающих видео, слушала, анализировала, мой пытливый ум не останавливался на этом.

Я знала, что вернуться в свою прежнюю жизнь не смогу и нужно искать альтернативу. С учетом того, что денег у меня почти не было, я понимала, что какую-то работу мне все-таки придется найти, чтобы параллельно заниматься «поисками себя», точнее, поисками информации о том, как люди находят себя.

Хотя еще точнее: себя я тогда уже нашла! Но все еще была потеряна, потому что не знала, как с этим новым знанием управляться, и мне нужны были ориентиры. Сейчас я своим ученицам всегда говорю, что искать нужно только ориентиры; если вы будете пытаться искать костыли, то это не приведет ни к чему хорошему.

Нужны проводники, которые, наоборот, отнимут старые костыли и поддержат, пока ты не научишься ходить сама! Ровно поэтому я очень скептически отношусь к рекомендациям психологов/тренеров/прочих специалистов, которые говорят: «Делайте только так и никак иначе».

Точка невозврата

«Юль, зайди ко мне, пожалуйста, в конце рабочего дня», – позвонила начальница.

«Хорошо, что-то срочное?» – спросила я.

«Да, просто зайди», – ответили мне.

Весь день я размышляла, что же мне такое срочное хотят сказать в конце рабочего дня, но – будет вечер, будем думать, а пока – книга, эзотерические курсы, семинары.

Наступил вечер, кабинет начальницы, захожу.

– Юль, садись, пожалуйста, – как бы приветливо меня пригласили.

– Вы хотели о чем-то со мной поговорить?

– Да, хочу сказать, что мы с тобой все-таки не сработаемся. У тебя не хватает необходимых для нас управленческих навыков. В будущем, если доберешь эти навыки, можешь вернуться, будем рады, я знаю, что ты сильный сотрудник. Завтра приходи за расчетом и сдай все пропуска, тебе все объяснят.

Тададам!

– Весьма неожиданно. Хорошо. Удачи вам. – Я, с одной стороны, удивилась исходу событий, потому что вопрос финансов снова повис в воздухе, но, с другой стороны, понимала, что по сути я и не старалась что-то сделать, чтобы здесь работать, ввиду абсолютного отсутствия интереса к корпоративной культуре, в которой каждый живет на выходе, да и назвать такое существование жизнью как-то язык не поворачивался. Робозомби, с абсолютно атрофированными человеческими качествами. На 5 сотен людей встречался всего один живой, который действительно горит тем, что делает, который действительно ВЫБРАЛ сам быть там, где он находится, остальное – потерянная биомасса, которую система научила, что счастливая жизнь – это когда ты заканчиваешь с отличием школу, поступаешь в хороший университет, не учишься тому, к чему тебя лично тянет, а именно поступаешь в университет, желательно, чтобы все вокруг описались от восторга и поставили лайк за «крутость твоего положения», дальше «престижная» по каким-то там меркам работа с отпусками раз в год в каком-нибудь там Египте и стабильной гарантированной пенсией.

Единственное, что мне было искренне непонятно, так это почему в этом мире натянутых американских улыбок я жила как подавляющее население страны? Почему я только сейчас начала это видеть так четко? Это как ездить в «жигулях», убеждая себя, что это «мерседес» новенькой модели.

Выйдя в этот день из здания уже прошлой работы, я очень четко поняла, что мир больше не даст мне поблажек. Именно сейчас нужно кардинально пересмотреть свою реальность, когда жизнь, как самый мудрый учитель, показывает, что как раньше уже нет и не будет. Пора что-то менять. Символическим решением было даже не забирать трудовую книжку – если уж закрывать страницу, то окончательно. Но куда идти дальше, было по-прежнему непонятно.

Годами ДО

Зима. В Москве раннее утро. У меня новый жизненный этап, я так долго грезилась Москвой, и вот я тут уже полгода. Поступить в университет не смогла, хотя всю старшую школу готовилась к экзаменам, ходила на дополнительные занятия, училась в профильном учреждении при ФСКН России, по окончании которого у меня на руках был дополнительный козырь для поступления на бюджет – целевое направление. Я была уверена, что именно это является моим истинным путем.

«Что значит вторая в резерве? У меня высокий балл по всем проходным экзаменам. У меня целевое направление. У меня высокий балл по вступительным экзаменам. Я больше не подавала документы ни в один университет, я очень долго готовилась к тому, чтобы поступить именно в ваш университет. Если вы меня не примете, то я потеряю целый год. Какой есть шанс, что кто-то откажется от своего места?» – спрашивала я в управлении университетом.

«Милая моя, таких, как ты, 20 человек на одно место. Список вряд ли продвинется, по рейтингам выше нас стоит всего пара вузов, полагаю, там таких умников не меньше. Поищи для себя какое-то другое место», – сказала весьма недружелюбная тетя.

У меня просто опустились руки, несмотря на юный возраст, «голова у меня была там, где надо». Я шла летним теплым днем по улочкам любимой и такой холодной, несмотря на лето, Москвы. Солнечные лучи щедро одаривали своим вниманием каменные джунгли яркой, экспрессивной и строгой столицы. Я слышала, что этот город принимает в свои объятия не всех. Но я не привыкла так просто принимать факт того, что я – как те «сотни умников», так как очень четко чувствовала иное.

Поиск альтернатив

Раз поступить в университет мне не удалось, я начала искать альтернативу, точнее работу. Методом тыка по разным вакансиям я попала на собеседование в крупную компанию, необходимо было пройти месячное обучение, и только по итогам кого-то брали, а кого-то нет. Меня взяли уже через неделю, что показалось мне неплохим стартом и вдохновило на дальнейшую работу. Уже в первый месяц работы я перевыполнила все планы в два раза. Как я это сделала? Видимо, на вдохновении. Ко мне подходили коллеги с вопросом: «Юль, ну расскажи, как ты это сделала? Ты же совсем ничего не знаешь. Не понимаю, как такое возможно». Это было весьма забавно, потому что я сама искренне не понимала, как я это делала.

Я долго в итоге проработала в этой компании, она дала мне очень много жизненных уроков, навыков коммуникации, знаний того, как работает бизнес изнутри, как мыслят люди разных категорий. Больше всего мне нравилось изучать именно людей, их судьбы, разность взглядов. Помню с самого детства этот неподдельный интерес не столько к людям, сколько к системе их организации. Почему они думают так, а не иначе. Почему они окружают себя такими людьми, а не каким-то другими. Почему они выбрали именно такую работу, а не какую-то другую. Я все время всех изучала, следила за тем, что они говорят, что делают, насколько их действия соответствуют транслируемому. Что они любят, как ходят, приятно ли находиться рядом с таким человеком, приятно ли с ним общаться или не очень. Следила за своими ощущениями относительно каждого, тем самым немного лучше понимая природу своих действий. Изучая других, я больше начинала понимать себя.

– Ты рассказываешь о том, как много дала тебе эта работа. Есть какие-то самые яркие и поучительные точки? – спросила Анна.

– Ты знаешь, я все время думала, что этих точек было много, но по прошествии времени они все стали очень блеклыми, и, честно говоря, я даже не знаю, что из этого рассказать. Это был большой опыт в моей жизни, как навыковый, так и личностный. Впрочем, был один очень ценный опыт, который перевернул весь мой внутренний мир. Я влюбилась. Наверное, все сталкивались с этим чувством, когда тело реагирует на объект влюбленности каким-то странным образом, выключая твою способность мыслить, говорить, и чувствуешь ты себя в лучшем случае пятиклассницей с бантиками при виде героя школы Вовочки. Это было далеко не безответно. Контакт был очень сильный, гораздо сильнее и глубже, чем я думала на тот момент. Здравомысленно оценивать и видеть, что было тогда, я могу только сейчас, без эмоций и предположений. Главное, за что я благодарна этой истории – это за то, что я научилась чувствовать. Благодаря Ему и уходу

моей мамы. Сейчас это является моим главным талантом, точнее, он был и раньше, но скорее в формате нефтяных залежей. Чтобы пробурить скважину, нужен был ряд агрессивных действий. Напрямую они оба, конечно, ничего не делали, я сделала все сама, через них, благодаря факту их существования, – ответила я.

– Если с мамой и трансформацией после все понятно, то в этом случае не очень. Не хочешь поделиться этой историей?

– Я очень надеюсь, что моя история поможет сотням женщин не засидеться в капкане эмоций, с мыслями, что больше они никогда не полюбят или будут мучиться в ощущениях не тех эмоций, разрушая себя и свою жизнь, в ожидании, что все само собой решится, а годы будут течь... жизнь будет улетать. Но об этом мы еще поговорим.

– Хочешь сказать, что до этого ты не влюблялась? Тогда понятно, почему это перевернуло твой мир.

– Тут важен опыт, который я вынесла благодаря этому человеку, но он является лишь частью моей истории, важной и полезной, но частью. Я бы не сказала, что это была первая любовь. Это было самое болезненное и какое-то очень глубокое чувство. Хотя что считать любовью? У каждого ведь будет свое определение этому чувству? В подростковом возрасте я влюблялась часто, мне кажется, каждую новую неделю в нового мальчика. И долгое время для меня все это казалось игрой и развлечением. Я даже не думала, что кому-то может быть больно от моих игр. Я со всеми флиртвала, заигрывала, строила глазки и делала все, что полагается девочке, но ближе подпускала, пожалуй, только книжки:) И только я знаю, что творилось в моей милой голове! Там никогда не было «ветра», который мне пророчил каждый второй из-за моих безобидных игр. Я хорошо училась, занималась общественной деятельностью и вообще была очень активной девочкой. А мальчики были моим методом расслабления и поводом ходить и улыбаться. Те, кто думал тогда, что мою голову занимают мальчики, – очень плохо разбираются в людях. В моей голове была Москва, книги и постоянные попытки заработать денег, чтобы продолжать играть в «свободные игры». Звучит неоднозначно, понимаю. Но все же это так. Я очень хотела уехать из дома в самостоятельную жизнь, и именно это было моим мотиватором на постоянное движение, ну и мальчики, конечно, тоже. Кстати, у меня в школе была кличка Динамо, до сих пор помню.

А ты говоришь, первая любовь! Скорее сто первая, но единственная, которая сделала меня сильнее и глубже, кроме той, что есть у меня сейчас. История с ним была хорошей подготовкой меня к моим текущим отношениям.

– Чем же она тогда отличалась от всех предыдущих историй?

– Тем, что смогла сделать меня уязвимой, слабой и, как следствие, – на порядок сильнее. Знаешь, когда мне стукнуло 18 лет, я решительно поняла, что старею! Все мои подружки вокруг уже были женщинами, а я все в девках ходила! Я решила, что мне пора выбрать кого-то. Москва во всех смыслах этого слова воспитала во мне женщину. Мальчик-жертва, которого я выбрала, был очень хорошим парнем. Когда я от него ушла, он мне сказал такую мощно-аффирмационную фразу, которая, мне кажется, в том числе повлияла на мою психику и то, что со мной происходило после. Он сказал: «Знаешь, дорогая, игра с сердцами вовсе не игрушка, когда-нибудь ты доиграешься». В тот момент я посмеялась и ушла с мыслями о том, зачем так серьезно относиться к жизни?

И несколько месяцев спустя бумеранг настиг и меня! Мне кажется, он настиг меня не только за этого доброго мальчика, а за всех добрых мальчиков, на кого я когда-то положила свой коварный взгляд. Спустя годы он мне рассказал о том, как был в меня влюблен, что решил, будто я – его Божий подарок: молода, красива, чиста во всех смыслах этого слова. Первый раз, говорит, подумал о том, что хочет жениться и готов к детям. Я понимаю, что относилась легкомысленно к чувствам других людей, но мне же было всего 18! Какие дети, какое замужество? Я вообще не за

этим в Москву приехала! Лет через 5 у него в жизни ничего не поменялось, и он писал мне грустные слова из серии «А что, если бы мы тогда все-таки поженились, у нас были бы красивые детки и были бы мы счастливы». Нет, определенно это был не мой путь, – категорично закончила я.

На пути к чувствам

скажу честно, мне не очень хочется рассказывать в подробностях эту историю, иначе в ней пропадает вся магия. Но не затронуть ее совсем тоже не могу, так как это тот кусок жизни, который тем или иным образом повлиял лично на меня.

Важно! Повлиял не человек, а мои ощущения и чувства, пробудившиеся относительно человека, благодаря которым я, собственно, в сотню раз лучше начала понимать себя. Не питайте иллюзий, что придут какие-то волшебные люди, взмахнут волшебной палочкой и почистят «собачьи кучки», которые внутри вас накопились. Увы и ах, разгребает «кучки» человек сам или не разгребает, раз за разом убеждаясь в том, какие отвратительные люди на пути попались. Таких историй я могу рассказать еще под сотню.

Основное в этой истории то, что благодаря этому мальчику я испытала многообразие различных эмоций. Это и любовь, и ненависть, и нежность, и злость, и доброта, и веселье, и разочарование, и признание, и отторжение, и обида, и благодарность. Много разного, и плохого, и хорошего, и приятного, и того, что вспоминать совсем не хочется. В один день я могла почувствовать притяжение, на следующий день – ненавидеть. И так продолжалось долго: мы могли не общаться, потом «случайно» пересечься и снова пропадать в эмоциях, как будто ничего не произошло. Это какая-то неконтролируемая сила, которую очень сложно удерживать, ей можно только сдаться. Так встречаются два полюса, и чем дальше ты оттягиваешь их в стороны, тем сильнее сила гравитации и желание «схлопнуться». Это и есть то живое, что, по идее, должно объединять людей. В идеале, но не про эту историю. В этой истории красивого финала не будет, но будет красивый финал моей личной истории.

Я была очень молода, решительна и серьезна. И ехала на работу в один из первых рабочих дней.

Помню, каким-то шестым чувством ощутила на себе взгляд. Подняла глаза и увидела симпатичного улыбающегося и смотрящего на меня в упор мальчика, который явно выделялся из толпы отсутствием угрюмости. Я, конечно, как очень серьезная девушка, быстро отвела взгляд, но внутренне улыбнулась. Помню это первое неувловимое ощущение контакта или, как сейчас называется один из моих тренингов, «Сила контакта». Знала бы я тогда, во что это все выльется. Пришла пора выходить на своей остановке, он тоже выходит. Тааак! Он что, меня преследует, подумала я. Вышла на улицу, и он вышел, зашли в одно здание. И я понимаю, что мы вместе работаем.

Что-то такое очень энергетически заряженное начало происходить внутри меня, не очень привычное и пока не очень понятное, но точно очень приятное. Следующие несколько месяцев мы играли в переглядки. Это было очень мило, и, несмотря на мою уверенность, здесь я чувствовала себя очень скромной. Я чаще обычного стала выходить в коридоры что-то сделать. Надо же как-то размять тело, чтобы кровь не застаивалась! Он чаще обычного начал разговаривать по телефону в коридоре, что тоже было очень мило, потому что, кажется, мы оба неосознанно понимали, что делаем. Мы несколько раз на дню пересекались, улыбались друг другу и продолжали жить обычной жизнью, как прежде. Ну, как улыбались друг другу – я каждый раз, мне кажется, краснела и синела от стеснения. И если обычно «жертвой» была не я, то в этот раз происходило что-то неконтролируемое! Помню, однажды он куда-то пропал и долгое время его не было видно на горизонте. Я понятия не имела ни как его зовут, ни чем он

занимается, понимала я только химию, которая начала между нами подниматься, впрочем, это было даже интереснее: не знать и играть. Расстроившись из-за такого стечения обстоятельств, я начала выяснять, кто он и что с ним произошло.

В этот момент началась наша интересная история...

Помню его первый звонок мне на мобильный, это было очень смешно. Звонит мне незнакомый номер, беру трубку, а в этот день я не была в офисе. Мужской голос, что-то спрашивает из серии «чем занимаешься». Я честно отвечаю: «Кладу линолеум!» Прямо представила это удивление и недоумение на том конце трубки, из серии «что-то плохо тебя было слышно, чем-чем ты там занимаешься?».

На работе в тот момент у меня была новоиспеченная подружка, ради которой я взяла выходной, потому что она попросила ей помочь с ремонтом! В этот день надо было класть линолеум.

В этих отношениях, мне кажется, каждая моя клетка тела ожила и завибрировала. Знаешь, когда начинаешь вспоминать о чем-то хорошем, ты словно возвращаешься туда, буквально телесно ощущая каждое мгновение, потому что тело и правда несет информацию и помнит все. А телесная память, как известно, самая сильная.

Бывает, смотришь на объект, который тебе симпатичен, и чувствуешь, как поднимается энергия, усиливается дыхание, и дело тут не только в телесной страсти. У меня был какой-то паралич головного мозга, тело оказалось настолько сильнее меня, что голова за ним просто не успевала, оно выдавало такие реакции, которые в обычном здоровом состоянии со стороны я бы расценила как «шизофрению». Со временем я, конечно, научилась управлять этой бурей эмоций, мы могли полгода не видеться, потом случайно встретиться, и нас накрывало, совершенно независимо от того, менялось ли «вовне» что-то, между нами все было неизменно.

Это была классная история, и я очень рада, что она случилась в моей жизни. Тут не было хеппи-энда про «умерли в один день», у нас не было образцово-показательных взаимоотношений, про такую историю не напишут роман, максимум триллер с тройным сценарием, но в ней есть очень много моего ресурса. Мы пересекались, терялись, снова пересекались, снова пропадали в чувствах, и я искренне желаю прожить такую историю каждому. Я уверена, ты, мой дорогой читатель, проживал нечто подобное. Возможно, тебе кажется, что это было очень по-настоящему, так, как в тот раз, уже никогда больше не будет, и ты живешь прошлым, время от времени вспоминая эти чувства, возможно, из-за такой истории ты не можешь себе никого найти, потому что все время сравниваешь своего текущего партнера с тем, кого выбрала тогда. Я с уверенностью могу сказать: можно по-другому, состояние счастья и любви – внутри тебя, не стоит отдавать свои ценные ресурсы на хранение другим людям, но стоит их держать в своей памяти. Это твой опыт, и его стоит довести до такой точки восприятия, когда внутри будет состояние полного принятия, благодарности и понимания, что тебе нужно по-другому; в этот момент произойдет волшебное осознание, а за ним и внутреннее отпускание человека.

– Все как в фильмах про любовь, да? Как думаешь, он будет читать твою книгу? В каких отношениях вы с ним сейчас? – спросила Аня.

– Все как в фильмах, да. Думаю, будет читать, любопытство все равно возьмет верх. В каких отношениях мы сейчас? Ты знаешь, мне кажется, мы оба повзрослели и просто вспоминаем с теплотой то, что было, как что-то очень ценное. Мы периодически общаемся, просто узнавая, как у кого дела, это обоим доставляет радость и никому из нас не мешает. В один момент у меня к нему проснулась огромная человеческая благодарность за все, что я имею сейчас. Самое приятное в этой истории то, что у нас обоих все хорошо, у каждого своя личная история и была, и есть. У него сейчас все прекрасно в личной жизни: жена, дети, он доволен своей жизнью, и я

ему искренне желаю всегда только всего самого хорошего. В моей жизни все сложилось тоже абсолютно потоковым и чудесным образом, все пазлы встали на свои места, и я рада тому, что имею. Та качественно иная связь, или, как я говорю, контакт с моим мужем стал для меня возможен благодаря тем тренировочным отношениям.

– Ты очень честно говоришь. А как твой муж относится к этим откровениям и присутствию другого мужчины в твоём сердце? Мужчины же такие собственники.

– Ожидаемый вопрос. Ты знаешь, у нас настолько доверительные и честные отношения, что я просто спросила, будет ли ему обидно, если я напишу про любовь, пояснив, что это очень важный опыт и многие женщины барахтаются в воронке старых эмоций, не зная, как из нее выбраться, а еще пояснила, что он должен быть благодарен тому человеку за то, какой я стала, потому что, честно говоря, мужу досталась самая лучшая версия меня, и он это очень хорошо понимает. На что муж сказал: «Хорошо, пиши о ком хочешь, если в конце скажешь, что я самый крутой». Я очень смеялась))))

У нас свободные и честные отношения. Свобода – это не про вседозволенность, это про разрешение другому быть любим и делать все, что он хочет. Просто мы оба понимаем, что не сделаем ничего такого, что могло бы принести боль другому. Честность и открытость – это для меня фундамент. Мы честны друг перед другом и каждый день друг друга выбираем, оставляя право завтра, например, себя не выбрать. Это про очень высокий уровень осознанности и близости. Мы понимаем, что выбрали быть вместе, но он «не застолбил» меня на всю жизнь с гарантией и печатью, я не его собственность. Он не моя собственность. И такие отношения стоят того, чтобы быть вместе.

– Мне кажется, это вообще высший пилотаж! Я часто читала о таких отношениях в книгах, но, честно говоря, считала, что это невозможно. А всегда так было? Или это наработанные «правила» в паре?

– Не всегда. Он очень сильно меня любит и очень сильный собственник. Например, со времен офисной работы у меня есть очень хороший друг. Я четко обозначила, что буду с ним видаться, дружить, я его искренне люблю как друга. В трудной ситуации он единственный поддержал меня. Он находился рядом и тогда, когда я была очень уязвима, и тогда, когда я взлетала. Одним словом, он просто был, а я очень благодарный человек. Сначала муж думал, что это какой-то мужчина под пятьдесят лет, мол, дружи, ладно! А потом мы смотрели его карту, и надо было видеть лицо мужа! Во-первых, мужчина оказался до тридцати, во-вторых, с Луной и Венерой, как у него самого. А эти два объекта отвечают за любовную сферу: восприятие человека как объекта близости и родной/не родной, он для него. Что означает следующее: мой друг воспринимает меня так же, как мой муж! То есть через карту я идеальна для него по любовным критериям:) Примерно год мне понадобился, чтобы в конце концов убедить мужа воспринимать другого мужчину как подружку. Сейчас он присутствует на моих днях рождения, ходит к мужу на консультации, и все довольны. В таких случаях важна уверенность и здоровая позиция. Умение отделять свои субъективные ощущения от фактов. Честно говоря, я раньше тоже сильно ревновала, ввиду всего прошлого опыта. Мне понадобилось года два, чтобы закрыть эти точки уязвимости. Вместе с мужем мы учимся понимать друг друга. Мы оба выбираем верить.

– Интересно, ты говоришь, что тебя никто не поддерживал, а как же тот мужчина, который явился второй точкой невозврата?

– Нет, его не было, и это в том числе было долгое время серьезной моей обидой, потому что я тогда в нем очень нуждалась, а он был занят другим... Это одна из причин, почему я очень рада, что наши пути разошлись. Я бы с ним свою войну не выиграла на том моем и его состоянии.

– Тогда почему так благодарна ему и с таким теплом относишься? Полагаю, он не был «хорошим парнем»? – не унималась Аня.

– Потому что я смотрю не на внешние его проявления, потому что они продиктованы страхом, инстинктами и защитой своей уязвимости. За всей внешней ширмой там скрывается очень красивый человек, а я выбираю смотреть в суть. У него были свои причины проявлять себя так, и я не имею права давать этому оценку, так как знаю только свой кусок реальности. Мой кусок был про обиду, сейчас ее уже нет. Более того, я не была в тот период образцовой женщиной, не знала, как говорить о своих чувствах, как их проявлять, и вообще не понимала, что с этим всем делать, а если уж я, женщина, не понимала, то какие к мужчине вообще претензии? Отношения все равно – ипостась женская в большей степени, она управляет пространством и его созданием, если, конечно, ведает как. Этот опыт привел меня к этому веданию, что очень ценно. Все хотят отношений свободных, доверительных, открытых, честных, но тут нужно понимать одну очень важную вещь: ты сам должен быть «высокого роста». Недавно я проходила очередное обучение, по окончании которого устраивался своеобразный выпускной, мы поехали всей группой в бар. До этого вечера мы встречались все вместе утром на завтрак до начала самого обучения. Это была возможность поделиться друг с другом ощущениями предыдущего дня, своими размышлениями на ту или иную тему; обсуждение в группе дает сильный эффект собственного осознания того, что происходит. Бывает, что в группах возникают свои подгруппы по интересам, в нашей был один мужчина-бизнесмен с семьей, детьми и всем, о чем мечтает среднестатистический житель нашей планеты. По ряду причин с ним у нас общение было самым продуктивным, потому что он тоже занимается бизнесом, как я, и находился на определенном уровне мировосприятия, где мы могли говорить на одном языке. Он поделился с группой секретом, что не очень честен со своей женой последнее время: их отношения стали больше напоминать отношения «папа-дочь», чем «муж-жена» или «партнер-партнер», и он нашел на стороне то, чего ему так не хватает в жене. Кто-то из группы начал его активно осуждать, а я сидела и улыбалась, не давая никаких комментариев, хотя видела, что он ждет моей реакции и поддержки, потому что знает: я его понимаю. Бессознательно каждый мужчина ищет в женщине синтез разных проявлений (к вопросу о женских архетипах в первой части): если людям не о чем поговорить, они друг друга не понимают и не слышат, то даже если она будет сногшибательной любовницей и суперкруто варить борщи и стирать носки, то этого будет достаточно только на старте отношений, но дальше, если один развивается, а другой отстает, – перспектив у отношений нет. Также если она будет нереально крутым и эрудированным собеседником, начитанным, знающим 5 языков и искусно управляющая своим телом и телом партнера в сексе, но, например, не будет уметь искренне поддержать человека присутствием или взглядом, если не будет уметь обнимать партнера мягко, с чувством контакта и присутствия, и максимум ее умений будет заканчиваться на «эй ты, не парься, ты же мужик», то и тут отношения не выстроятся.

В конце вечера, когда он уходил, прощаясь со мной, сказал мне на ушко такую вещь: «Юль, знаешь, я тебе искренне желаю удачи: таким сильным женщинам, как ты, очень сложно найти сильного мужчину. Вот мне нужна такая же женщина», – сказал он мне.

«Тааак, я тоже хочу тебе кое-что сказать в таком случае, выйдем в коридор. Для того чтобы тебя выбрала такая, как я, ты должен этому соответствовать. Знаешь, в чем отличие таких, как мы? Мы очень хорошо ВИДИМ правду. На мой взгляд, мужская сила не в том, чтобы играть в супергероя, а в том, чтобы честно говорить о своей уязвимости тогда, когда это нужно. Знаешь, почему я выбрала своего мужа? Он был со мной кристально честен и видел во мне сразу больше, чем просто красивую картинку. Он очень сильно переживал, что я его не выберу, похудел даже на 5 кг, я все эти слабости, несуразности в поведении видела, это было не просто мило, это было честно. Он честно говорил о своих чувствах, честно и открыто заявлял о намерениях, никакого высокомерия, наигранности и страха, что я буду бить в уязвимые зоны. Я тебя бы не выбрала,

важный момент времени, когда тебе это было необходимо, и потом так же неожиданно исчезли, выполнив свою роль. Я очень четко ощущаю рядом с собой какую-то невидимую поддерживающую силу, помимо всплывающих людей, которые появляются всегда, когда я в них нуждаюсь!

Сначала тебе очень тяжело идти к своей миссии, потому что давление внешнее гораздо сильнее, чем ты сам. Потом возникают рядом люди, которые с тобой заодно, они делятся своей силой и знаниями, благодаря чему ты становишься сильнее и тебе уже легче идти против течения. По дороге появляется еще кто-то, и вот ты уже не тот слабый малый, какой был на старте, ты все сильнее, крепче, мощнее. И в один момент происходит такая внутренняя переориентация, когда ты выигрываешь свою войну, тех, кто за тобой и с тобой, становится настолько больше, что они начинают перевешивать толпу злобных неандертальцев. И если в начале пути они были похожи на огромную сильную гориллу, а ты боялся и искал место, где спрятаться, то сейчас ты тискаешь тех «горилл» за щеки. Моя жизнь идет примерно по такому сценарию.

Но тебе, наверное, интересно, с чего началось всплытие? – спросила я Аню.

– Безусловно. Но может, мы сначала закроем вопрос с твоей историей? Мне все-таки еще интересно разобраться. Общась с тобой и ощущая все, что ты говоришь, я решила, что ты жила как все обычные дети, а потом резко все поменялось, и ты начала увлекаться тонкой стороной мира. Неужели не было к этому никаких предпосылок? Или все-таки были, но ты, может, тогда их еще не понимала?

– Ох, ты права, мне еще есть что рассказать, конечно. Пишу про много испытаний, а по факту рассказала только небольшую часть. Но были ведь не только испытания, случались и очень светлые моменты, о которых я тоже с удовольствием расскажу.

Моя первая прочитанная самостоятельно в 4 года от корки до корки книга была «Сказка о царе Салтане». Помню, как с утра до ночи ее листала, читала, меня так вдохновлял открывшийся мне новый мир. Позже, кстати, поняла, что, скорее всего, так проигрался мой южный узел в Близнецах в 9-м доме, на русский язык переводя: всю свою прошлую(ые) жизнь(и) я путешествовала и пребывала в постоянном потоке разной информации, чтении; речь находится под управлением Меркурия, который в свою очередь управляет полем Близнецов. Полагаю, что раннее чтение, раннее развитие, интеллект – это опыт, принесенный из прошлых жизней. У меня была чудесная прабабушка, герой Великой Отечественной войны, которая удивительным образом умела так организовать вокруг себя пространство, что все друг с другом дружили. Ее путь для меня – это путь объединения, а не разделения. Именно так я сейчас строю отношения в своей семье, стараясь сплавивать между собой людей, и постараюсь привить это своим детям. Только путем объединения, честности и отдавания (не жертвенности) можно в жизни достичь желаемого. И это то, что я несу в социум с помощью тренингов, своих статей, выездных мероприятий.

Люди сейчас, к моему большому сожалению, живут в мире потребления. Все хотят получать, но ничего при этом не желают отдавать. Сейчас у меня есть продукт «Пробуждение во сне», где я учу работать самостоятельно со своим подсознанием через осознанный сон, так как именно во сне наша контрольная система мозга наиболее уязвима, а значит, мы можем в обход мозга увидеть какие-то истинные причины наших проблем, понять то, что мозг не способен понять. Раньше я считала это уделом избранных людей, обладающих какими-то способностями, но сейчас я понимаю: это доступно каждому человеку: и техники, и понимание, как все работает, доступно и изучено наукой вдоль и поперек. К чему я это рассказываю? К тому, что когда начала себя вспоминать в детстве, поняла, что уже владела осознанным сном.

Мне постоянно снились сны, в которых я непременно от кого-то убегаю (Луна в Овне, сны нам снятся по Луне, Овен – поле агрессивного характера, если коротко причинно-следственные связи показать). И единственный ключ-спасение – найти поверхность, взобраться на нее, а потом спрыгнуть. И я сразу в полете просыпалась с таким невероятным чувством драйва и абсолютным ощущением, что только что летала. С возрастом и опытом появилась возможность осознанно попадать в сон, осознанно летать, осознанно проживать какие-то эмоции.

Одним словом, мир готовил меня уже давно, просто циклами, чтобы я училась видеть и умела сравнивать.

В детстве я часто вела дневник, как-то интуитивно всегда записывала свои мысли, если меня что-то задевало, потому что держать их в голове было невозможно: они занимали все внутреннее пространство. А по сути своей я всегда была «тихушницей», вот уж воистину Скорпион, даже похождения мамы на сторону никогда не сдавала папе, решая, что они сами должны между собой разбираться, но и никогда не высказывала свое мнение на этот счет. Всегда легче было писать. Это к слову о просыпающемся писательском таланте, о котором в школе я даже подумать не могла, да и сочинения писала, надо сказать, так себе! Моя учительница по литературе, думаю, сильно удивится, если увидит мою книгу на полке в книжном!

Первым писательским прорывом была статья про любовь! Я с замиранием сердца выложила ее в интернет (страшно же, какотреагируют на мои откровения люди), ее перепостил какой-то священник в своем блоге, и я набрала почти сотню репостов этой статьи! Сколько радости было! Впрочем, я до этого уже писала статьи, но на заказ. И заказчикам очень нравился мой слог и ход мыслей, а мне нравилось получать за это деньги.

О, и еще у меня проявился очень рано талант продавать. Не торгашеский, а такой очень искренний. Если я верила во что-то, то все: пусть это будет даже самая бесполезная безделушка, но покупали ее у меня как слиток золота. Первые попытки игры в «продавца» были в 3–4 года: я продавала пирожные из песка, слепленные по формочке, а платили мне листьями с деревьев! Потом перешли на более дорогую валюту, рисовали деньги на бумаге и вырезали! Потом в школе в первых классах я создавала лотерею, беспроигрышную! Это когда покупаешь в магазине жвачки, чупа-чупсы за 10 копеек, а продаешь билет по 50 копеек! Выгодно, скажу я вам. После я насмотрелась на племянницу папы, которая работала на рынке. Сначала я как замороженная все время возле нее крутилась в свободное время, потом сказала, что тоже хочу работать! И с 11 лет началась моя взрослая жизнь, я очень хотела иметь свои собственные деньги, чтобы покупать то, что мне хочется, поэтому каждое лето работала на рынке. Это были первые признаки проявления внутренней свободы, ничто меня так не радовало, как заработанные своими усилиями деньги. В то время как все «нормальные» дети ездили по лагерям, тусили с мальчиками, я работала и копила. Надо сказать, продавала я хорошо! Думаю, что именно в этот момент я поняла, что в наших руках гораздо больше, чем мы видим и можем взять. Не «потребить», а именно «взять», приложив усилия.

Конечно, для меня показательным и интересным является сам факт того, что я помню свою картину мира вплоть до первых годов жизни, я помню, каким видела мир, как он менялся и трансформировался в моих глазах, как в нем трансформировалась я. Понимаю очень четко и глубоко, почему я пришла именно к таким родителям, что мне нужно было взять/понять через них, я знаю, почему меня в разные единицы времени окружали те или иные люди, чему учили именно они, я понимаю, каким образом мир вел меня к той жизни, в которой я сейчас нахожусь, и сейчас я могу без доли сомнения сказать, что я целиком и полностью нахожусь на своем месте и все те трудности, радости, что мне удалось пройти, – это такой подарок судьбы/Бога/мира/Вселенной/мой собственный, хоть как вы это называйте, потому что сейчас у

меня есть уникальная возможность наслаждаться жизнью, делать что-то ценное для мира, вкладывая свою частичку света в этот стремительно затемняющийся мир.

До определенного возраста я жила в полях своей биологической мамы и второй мамы, крестной. В 11–12 лет я поняла, что жить, как мои родители, мне не нравится, но как жить самой, я еще не знала, но у меня был неплохой пример – крестная. Для нашего небольшого города она была в моих глазах почти как президент. Своя компания, люди в подчинении, большая квартира с видом на лес и Волгу! Своя машина, муж и ребенок, все постоянно искали возможности просто с ней пообщаться, прикоснуться, так сказать, «к энергии жизни». В особенно сложный период развала моей семьи мне помогала именно она, очень строгая, справедливая, где-то даже жесткая в своей честности. Но это то, что воспитало во мне совсем другие личностные качества, которые оказались в жизни важны.

С 11–12 лет я начала очень часто бывать у крестной дома, общаться с ней, изучать методы ее поведения, взаимодействия с социумом – это был период перенимания новых привычек и открытие новых граней реальности. Я считаю, что мне очень повезло иметь, так сказать, две мамы. Одна была очень яркой, женственной, красивой, свободной. От нее я переняла и все, что связано с женской сексуальностью, подачей, умением навести уют и комфорт в доме, приготовить еду, от нее я переняла смелость и разрешение жить жизнь «без заморочек».

Вторая воспитала во мне честность, ощущение границ, умение держать свое слово, ответственность, умение блюсти не только свои интересы, но и думать о других, помогать, если есть возможность помочь. Когда я жила в поле мамы, особенно в первые годы жизни, когда еще не было проблем между родителями, то была абсолютно открытым, радостным и свободным ребенком.

Это очень хорошо прослеживается по фотографиям, по глазам, они везде очень разные. Потом в период родительских размолвок я стала закрываться от людей и перешла больше в полюс крестной, а там начались совсем другие методы воспитания: четкость, системность, последовательность, ответственность, а это все очень-очень серьезно. Фотографии дальше отличаются какой-то ноткой трагичности во взгляде, такое состояние можно назвать мобилизацией, я просто шла и делала то, что мне нужно делать для построения своего будущего. Детские игры закончились, и блеск в глазах как-то заметно потускнел.

Потом начались испытания смертями, и на фотографиях этого периода очень сильно прослеживается уже другое чувство: прошла игривость, серьезность, включилась ненависть, где-то даже злоба. Я очень хорошо помню этот период, когда дошла до дна, пика своих переживаний, в тот момент пробудился очень важный для меня ресурс – животная сила. Это когда опускаешься на самое темное дно всех возможных переживаний и начинаешь видеть мир глазами самого быстрого на реакции животного, при необходимости защищая себя и свое пространство. Это период, когда пробудилась моя глубинная женская сила, та самая дикая самость, которая в любой момент сможет защитить себя и свое потомство, теневая сторона, без которой невозможно хорошо почувствовать светлую. И каждый день делать выбор между этими двумя сторонами.

Мы так часто хотим быть белыми и пушистыми, стараясь посадить своего внутреннего зверя в клетку, думая, что так будет безопаснее и счастливее, но я точно знаю: это бегство от реальности, где нет возможностей для пробуждения скрытых резервов женской силы, где невозможно полноценно увидеть и понять свою силу.

У меня есть клиентка, которая пришла с проблемой нехватки сил и лишним весом. Внешне – скромная девочка, присевшая на край стула, с тихим томным голоском и большими зелеными глазами. Она все знает про правильное питание, занимается регулярно спортом, но существуют гормональные сбои, которые не дают ей похудеть.

Тело так мудро устроено, что по его позывам можно очень многое сказать о том, как и чем живет его обладатель.

Я начала работу с девушкой с изучения ее натальной карты. Анализ состояния человека дает самую точную диагностику того, откуда растут ноги, словом, карта в моих руках – это мощнейший помощник для того, чтобы давать здоровую оценку происходящему, понимать причинно-следственные связи и куда вести человека, словом, как помочь изменить человеку то, что он хочет изменить. Без карты есть риск субъективности, когда свою картину мира и свой прошлый опыт начинаешь проецировать на человека.

Первое, на что я обратила внимание, – у девочки на самом деле очень много энергии, у нее здоровое ядро личности, есть небольшие источники напряжения, да, но вот чего-чего, но энергии в базе у девочки хватит на целую войну! Значит, она по какой-то причине выбрала быть «тихой вкрадчивой девочкой», более того, внутри нее титаническое количество агрессии, которую она тоже по какой-то причине выбрала держать внутри. Простым языком: девочка притворяется зайчиком, когда на самом деле минимум тигр.

Я ей дала ряд заданий по выпуску зверя наружу, логических, важных. По итогу раз за разом энергии внутри становилось все больше и больше. Механика процесса и то, что конкретно я делала, есть в первой части книги.

В результате мы получили даже больше, чем ожидали: на физическом уровне уже за 3 месяца работы минус 15 кг, работа велась в комплексе, но без каких-то изнурительных диет. Просто внутри «вскрыли» источник ресурса, который в свою очередь начал вести работу по очищению энергетических блоков в теле, в итоге восстановлена микроциркуляция крови в организме и все точки на теле получают необходимое питание, выравнивая все функции. Лично меня больше радует факт естественности, она даже в маленьких незначительных ситуациях научилась сама за себя отвечать, а не зарывать голову в песок в надежде, что папа решит все ее проблемы, причем после каждой такой микроситуации была гордость собой, а следовательно, укрепление самооценки и, соответственно, больше сил внутри на те или иные вещи.

Каждая из нас состоит из уникального набора разных энергий, и пытаться сравнивать себя со «средней статистикой по больнице» – затая, губительная для всех. Поэтому урок номер один тебе от меня. Хочешь, чтобы в твоей жизни была свобода, любовь, открытость, искренность, честность? Хочешь хороших, свободных и дающих сил отношений? Хочешь заниматься любимым делом, а не тем, чем придется, чтобы выживать, и ненавидеть каждый день, проведенный на работе?

Изучай себя! Все время, трать все свое свободное время на изучение своих граней, каждый раз это путешествие будет глубже, интереснее, и твоя жизнь с каждым новым шагом начнет играть совсем другими красками: свободными, яркими, живыми. Счастье – это когда «с частью»: собери себя по частям, свои темные и светлые стороны, свои знания, свою силу, свою энергию воедино, стань цельной, не разделяя свои проявления на плюс и минус, а принимая всю палитру своей разности, которая очень-очень интересная, если ты присмотришься и примешь это. И уже отсюда начнется твоя собственная история чудес.

Всплытие

Теперь самая интересная часть: всплытие. Оно очень тесно связано с моим мужем, моей главной удачей в жизни. Помню свое очень потерянное состояние этого периода – ты видишь все уязвимости «прошлой» жизни, видишь, как мир живет отдельной жизнью, и ты не знаешь, куда себя деть. Это период, когда я очень четко понимала, что в моей текущей жизни не работает ни один сегмент реальности, все либо ложное и надуманное, как карточный домик, либо просто-напросто мне не подходит. Меня уже уволили с последней работы, деньги стремительно

заканчивались, за квартиру платить было уже нечем, я искала деньги в долг у родственников, но каким-то волшебным образом при наличии огромного количества людей вокруг, родственников, мужчин, никто не мог их мне дать. На тот момент, конечно, я всех ненавидела, а сейчас понимаю, что все сложилось настолько мудро, пазл к пазлу, картинка к картинке, что даже не знаю, кого за все эти испытания благодарить. Это время я бы назвала «поглощением информации». И если раньше я поглощала ее в факультативном формате, меня всегда тянуло к мистике, магии, тайнам, но голова умно рассуждала и все расставляла по местам железобетонной логикой «все, что не вижу, – не существует», теперь мировоззрение сдвинулось в «если я чего-то не знаю, это не значит, что этого не существует, это значит, что я знаю не все». С такой концепцией жить стало намного легче. Я поглощала терабайты информации не для того, чтобы себя чем-то занять, а для того, чтобы найти какой-то выход из моей ситуации, я искала знаки, искала ответы, искала причины.

Разворот жизни на 180 градусов

Однажды во всех этих поисках я начала читать про астрологию, толком не понимая, отличается ли она чем-то от астрономии. Помню, однажды я пошла на фотосессию, после выложила фотографии, и мне в личку написал какой-то мужчина: «О, я тоже был на съемке в этой студии! Там ужасная парковка». Я вежливо ответила, зашла посмотреть, что это за странный человек, и увидела, что он занимается как раз «тем гаданием, которое по звездам», поняла, что, в принципе, учитывая его деятельность, понятно, почему он написал такое странное сообщение. Этот мужчина прислал мне бланк, который попросил заполнить, оперируя тем, что ему интересно посмотреть мою карту!

Ну очень странная история, подумала я. Открыла бланк, пробежалась по графам и поняла, что там слишком много букв.

«Знаете, так много полей нужно заполнить; если очень интересно, то вы можете сами ко мне приехать, я вам на словах все расскажу», – ответила я с полной уверенностью, что ни один нормальный человек не поедет куда-то ради каких-то данных.

«А вы можете приехать в центр к восьми вечера?» – вежливо спросил он.

«Ой нет, это очень далеко, я живу в области и в город ехать не планировала», – ответила так же вежливо я, совершенно удивленная тем фактом, что он начал рассматривать мой вежливый отказ как вежливое предложение!

«Хорошо, я приеду сам, в каком районе вы живете?» – ответил мужчина.

Тааак.

Ну все, Юля, ну почему нельзя было просто сказать: отстань от меня, странный человек? Ладно, раз ему совсем нечего делать, пусть приезжает, что мне в принципе стоит выйти на улицу?

Пятница, вечер. Приезжает в мое глубокое Подмосковье этот странный мужчина, я, не напрягаясь, надеваю обычную куртку, обычные ботинки, чтобы было удобно гулять, выхожу на улицу. И вижу: выходит в очень легкой кожаной куртке зимой из красивого белого новенького «мерседеса» он. Похоже, это был атрибут, которым меня хотели впечатлить. Страннее странного ехать к незнакомой женщине в пятницу вечером в легкой кожаной куртке, ехать на красивом новеньком «мерседесе» в область только ради того, чтобы узнать какие-то данные для бланка!

«А у тебя есть дома кот?» – спрашивает меня этот странный человек.

«Эм, я не очень люблю животных», – отвечаю ему я.

«И что, даже попугайчика нету?» – спрашивает он меня.

«И даже попугайчика!» – в этот момент моя голова совсем перестала понимать логичность происходящего: ну неужели это самое важное, о чем можно спросить у незнакомой девушки?

Я мало помню детали нашей беседы после, но чем больше мы говорили, тем больше он начинал волноваться, несуразно двигаться. Перед расставанием у него был взгляд мальчика, который первый раз влюбился в девочку и очень волнуется, что это может быть не взаимно. Вернувшись домой, он вечером этого же дня начал задавать мне вопросы относительно моей карты. Сейчас я понимаю, что таким образом он выводил мое время рождения и перепроверял, как работает моя карта, методом ретропрогноза (этот метод мы используем очень редко, потому что он невероятно сложный). Потом он начал рассказывать мне про меня, про мою жизнь. И эта обратная связь на этот период времени для меня была как глоток свежего воздуха! До сих пор удивляюсь, как в мире все интересно, потому что попадись мне этот мужчина в моем другом состоянии раньше, то я, во-первых, ничего бы не восприняла, а во-вторых, вряд ли обратила бы на него хоть какое-то внимание, потому что обычно меня цепляли «нехорошие» мальчики, а этот был слишком положительный.

«Так, интересно, у тебя очень богатая карта, но Плутон дает либо сверхдоходы, либо дыру в кармане. И то, что подружки к тебе бегают за бытовыми советами, – твой основной магическо-психологический талант. Еще есть очень яркий талант писательский. И очень мощная сила воли. И при этом очень высокий уровень интеллекта, до тебя и твоей карты я встречал только один раз человека, хотя бы сопоставимого с моим интеллектом», – не очень скромно произнес он.

Я призадумалась, то ли это был очень удачный комплимент, то ли это фишка, чтобы произвести на меня большее впечатление, но ход его мыслей мне определенно понравился. Дальше у меня включился режим пятилетней почемучки, благодаря которому еще долгое время ему приходилось отвечать на кучу моих «почему» из серии «почему небо голубого цвета». Это было то, что я искала. Ответы! Я настолько была вдохновлена своими открытиями, что начала думать: это же какому количеству потерянных, как я, людей можно еще в жизни помочь!

– А есть ли у меня задатки на то, чтобы вот так, как ты, заниматься астрологией? – спросила я.

– Да, ты можешь стать астрологом гораздо круче, чем я, потому что у тебя помимо сильного аналитического таланта есть еще и мощнейшая чуйка с тонкой эмпатией, что может давать гораздо более глубокую интерпретацию. Я даю математически, потому что деревянный, а ты можешь заходить людям в самую глубину.

Помню, как радовалась этим словам: впервые в жизни у меня появился стимул, интерес, мотивация, а главное, смысл, ради чего я хочу тоже уметь так же. Конечно, я слегка попользовалась тогда своим положением женщины, в которую влюбился, и попросила научить меня всему. Меня с радостью поддержали, думаю, что в тот момент я стала его любимой ученицей во всех смыслах этого слова.

Почти каждый вечер он приезжал ко мне после работы. Я готовила ужин, кормила его, и мы приступали к обучению. В легком и приятном волнении внимала я каждому слову моего нового гуру, поражаясь широте его знаний и глубине интеллекта. Он уже казался мне не странным, а уникальным человеком, что давало внутри новую волну чувств признания, восхищения и нежности.

От этого странного и очень умного мужчины через несколько лет я приняла предложение выйти замуж.

Все-таки самое сексуальное в мужчине – это мозги. Я по сей день считаю его самым сильным человеком, с которым когда-либо была знакома. И это сила не физическая, это внутренний стержень, умение видеть гораздо больше и глубже обычного человека, это и честность, и преданность себе и своему делу – набор таких замечательных человеческих качеств, которые, пожалуй, стремительно начали вымирать еще во время жизни динозавров. Наша встреча была,

безусловно, неслучайной, он помог мне, а я помогла «подняться вверх» ему. Это очень гармоничный и цельный союз.

Помню, еще в начале наших отношений я как-то заболела. Все это время я держала позицию наблюдателя, как делаю в любом общении, с абсолютно любым человеком, и уже после наблюдения принимаю решение, что делать с этим новым знакомством. Узнав, что я заболела, он приехал ночью и привез лекарство, 2 кг лимонов (!), 2 кг свежего перца (!) и какое-то детское, якобы очень вкусное пюре.

Я по сей день ему вспоминаю эти 2 кг лимонов и перца! И как он рассчитывал, что я смогу это все съесть?

Такие где-то несурзные, но такие милые и смешные моменты начали делать наши отношения, потому что это так искренне и по-настоящему, человек действительно очень старался, это чувствовалось в каждом привезенном лимоне! Такие мелочи производили на меня гораздо больше впечатления, чем желание развесить на мне шубы с золотом.

В такие моменты я понимала, что в этом мире лжи и фальши подобные вещи становятся настолько ценными и где-то даже необычными и только такая искренняя забота вызывает противоречивые чувства и желание найти подвох!

К этому времени я уже начала вести консультации, потому что понимала: практиковать нужно сразу. Первое время он сильно мне помогал, я готовилась к каждой консультации очень тщательно, мы разбирали с ним карты, и каждый раз я погружалась все глубже и глубже в эти знания.

У нас все так стремительно и естественно развивалось, что не было даже доли сомнений, что что-то идет не так или неправильно, или неестественно. Здесь я поняла **правило номер 1 гармоничных отношений:**

в них никто не занимается «стройкой», все происходит естественно, без усилий, излишних стараний.

Правило номер 2:

в гармоничной паре оба человека развиваются, их совместное поле настолько сильное, что поднимает обоих.

Если вы не развиваетесь или вовсе деградируете в паре, то стоит пересмотреть свой выбор или свои установки, по которым делаете такой выбор, либо постараться вместе выйти на новый уровень взаимодействия.

Когда мы встретились с мужем, да, у него уже была база, гораздо более прочная, чем у меня. И финансовая, и профессиональная. Я рядом с ним «росла с нуля», и меня даже в шутку называют его «лучшим астрологическим проектом». Ведь мое становление как тренера – это комбинации из астрологических рекомендаций + очень активное внутреннее развитие, постоянное изучение самой себя, углубление в свои личные качества. Все это важно делать регулярно, чтобы тренер мог говорить с аудиторией на одном языке, + сила воли + последовательность действий. Был ли этот путь «вхождения в новую профессию» сложным? Да, безусловно. Первые два года становления были самыми «буферными», самыми сложными...

Муж, находясь в моем женском поле, тоже очень вырос и личностно, и финансово, и как Мужчина. Я всегда буду говорить, что с «правильной» женщиной рядом может вырасти любой мужчина, которого она выберет, и это определенная доля искусства, о котором мы говорили в первой части книги, потому что невозможно «мотивировать мужчину на подвиги», о чем пишут миллионы тренеров. Искусство в том, чтобы создать такое пространство в паре, где развитие будет возможным и оно будет в кайф, а это в свою очередь искусство управления своими состояниями как женщины + умение искренне благодарить за дело (!) + умение принимать и

трансформировать принятое дальше. И та самая «правильная» женщина не выберет себе в партнеры абы кого.

Поэтому не жди от меня готовых рецептов, как сделать так, чтобы «муж развивался», направляя свой фокус внимания на него, потому что я не про концепции, я про живое, а живое не может быть системным и правильным в общем понимании этих слов.

Ты только представь, сколько сил и энергии нужно потратить на то, чтобы пытаться изменить близких, начальников, подруг, родственников, детей. Какое количество ресурса тебе нужно, чтобы все держать в своем фокусе и контролировать! От такой избыточной важности всегда что-то будет выпадать, потому что наше внимание умеет держать в фокусе только 2 объекта одновременно, причем один прямым зрением, а второй как бы боковым. Поэтому первое, с чего мы с моими клиентками начинаем, – это с наработки новых навыков поведения, которые включают контакт с телом, так как именно в теле скрыта информация, необходимая нам для жизни и понимания того, что с нами происходит.

Муж стал тем прекрасным человеком, через которого я смогла «выбрать светлую сторону», научилась поднимать внутреннюю бурю тогда, когда того требовала ситуация, чтобы, например, отстоять свои внутренние границы, и успокаивать, если нужно было просто расслабиться, превратившись в тихую, спокойную речку. Благодаря мужу я смогла досконально изучить природу своей личности, духа, всего того, из чего я состою. Изучение это было очень интересным, впрочем, не всегда приятным, в результате я смогла увидеть, понять и начать использовать на благо себя и социума какие-то программы и установки.

Я считаю себя сильным тренером только благодаря своему очень разному опыту проживания, смелости раз за разом идти в болевые зоны, страхи, комплексы, смелости раскрывать свои сильные стороны и оттачивать их, как ювелиры ограняют бриллианты. Нельзя погрузить насильно человека в его страхи, если сам не знаешь, каково это – встречаться со страхами, потому что просто-напросто не сможешь понимать, что реально предстоит пройти клиенту, и не сможешь полноценно присутствовать в его ситуации, потому что его проблема – его личный опыт, а у тебя такого опыта не было. Более того, помочь человеку честно и искренне возможно, только если ты проживал боль сильнее его. Как часто бывает: люди любят тренировать, потому что это гораздо легче, чем самим идти в свои уязвимые стороны. Учить в целом гораздо легче, чем учиться самому. Информация становится ценной только тогда, когда ее прожили, превратив в личный опыт.

Поэтому муж – это мой главный ангел в жизни, который не только помог мне в личностном становлении, но и в обретении себя в профессии. Все время задумываюсь: а что, если бы тогда, при встрече, я не была «на дне своих состояний»? Что, если бы я оставила на нем ярлык «странный ботаничный парень»? Что, если в самый первый день «отшила», как это делала неоднократно, раздавая с ходу ярлыки «мое/не мое»? Это же как сильно мир хотел меня поддержать, что устроил нам встречу именно тогда, когда я была настолько потеряна, что смогла воспринимать все?

После всего этого я проанализировала свои основные ошибки в отношениях с мужчинами и поняла, какое количество женщин сидят и ждут «того», убирая от себя сразу «не тех», и раз за разом разочаровываются в том, что у них не получается.

Объясню почему. Когда мы только встречаемся с человеком, при первом знакомстве воспринимаем его по так называемому 1-му дому, и это первое впечатление о человеке (важно: это не маска, а естественная роль, вмененная обстоятельствами). Общаясь дальше, мы переходим в так называемый 5-й дом – конфетно-букетный период проходит по нему. Начиная вместе жить, пара переходит в 7-й дом, а там атмосфера ровно противоположная той, что была при знакомстве! Первый дом находится в оппозиции к 7-му, то есть атмосфера на старте общения и

дома кардинально разная. Поэтому очень часто я слышу от женщин и мужчин, что, когда они только начинали встречаться, он/она не были такими. И это нормально и даже естественно.

Время стремительно идет, мы с каждым днем развиваемся и тянем друг друга в еще более глубокую, качественную, живую жизнь. И только сейчас я искренне понимаю, зачем нужны здоровые, гармоничные отношения. В таких отношениях ты становишься чище, глубже, сильнее. И как говорят многие мои клиенты, которые одновременно и его клиенты, – вы друг друга заслужили. В этом что-то есть, и я, кажется, с ними согласна.

И вот мы почти каждый понедельник сидим в бане, пьем горячий чай и обсуждаем текущие дела, строим планы на будущее, а потом делаем, делаем, делаем, продолжая вести за собой тех, у кого есть потребность в таких проводниках, как мы. Вот мы уже строим дом, обсуждаем, каким он будет, где будут коты и собака, где будут дети, как сделать домик для машинок, и в этом так много жизни, интереса, любопытства, что я понимаю: гармония – это когда всегда хорошо, а не больно. И каждая такая мысль, действие доставляют огромное количество радости, веры, силы, желания верить, созидать и делать свой микромир живее каждый день, делая тем самым лучше весь мир вокруг своим состоянием и своим примером. Как говорится: спаси себя – вокруг тысячи спасутся. И я понимаю, что спасти себя мне удалось, и уже вижу, какое количество людей «спаслось и еще спасаются» благодаря моей работе. На данный момент меня читают больше 250 тысяч человек, а это очень много, и день за днем моих читателей становится все больше.

Выход в новую реальность

страх окутал меня настолько, что очень сложно было собрать мысли в единую систему, сильно учащенное дыхание, несвязные мысли, по телу пробегает дрожь. Через 10 минут мой выход. Там, за дверью, находятся 15 человек, которые хотят что-то получить от меня, чего-то ожидают, а я даже мыслями собраться не могу, но отступать уже поздно: слиться сейчас – подвести всех, кто почему-то мне поверил и пришел, и тех, кто меня к этому дню готовил, но самое главное – подвести себя. Я пошла в раздевалку отдышаться и настроиться. Одно дело выступать на развлекательном мероприятии, где главная задача – не забыть текст/танец и красиво улыбаться. Другое дело – не знать, что именно будет происходить в этом пространстве, как именно будут реагировать люди на твои слова. Может, они вообще важны только для тебя? И вообще, с чего ты взяла, что им это все надо, что у тебя достаточно опыта, чтобы им делиться?

Мой первый тренинг, первый опыт работы с такой аудиторией. И тем удивительнее для меня было то, что некоторые люди специально приехали из других городов, чтобы послушать меня.

Первые полчаса тренинга я сильно волновалась. А дальше, как ни странно, словно подключилась к потоку и начала с воодушевлением делиться всем тем, что у меня есть, а в ответ видела очень внимательные и заинтересованные лица! Удивительно, насколько сильно после этого мероприятия я начала осознавать, что сила моя не в материале отнюдь, а в моей энергетике, которая создавала определенное пространство для развития всех присутствующих. Сейчас могу смело сказать, что все мои курсы – это 20 % информации и 80 % подачи. А подача берется из моих талантов – личной энергетике и прожитых переживаний/опыта, и теперь я понимаю, о чем тогда мне говорил муж, поясняя мои серьезные перспективы в тренерской деятельности.

После тренинга я долго не могла осознать, что это все происходит со мной, результаты, которые показали участники за один день, были для меня настолько удивительными! Несомненно, это был знак, что я встала на правильный путь...

Я сама долгое время сомневалась в верности пути, самой было странно осознавать, что из яростной карьеристки я вдруг превратилась в человека, который занимается «теми непонятными вещами», которыми занимаются такие же «непонятные люди». Мир раз за разом проверял меня

на уверенность и прочность выбранной позиции. Но достаточно тех, кто поверил в меня просто потому, что знал меня немного глубже, чем основная масса, им огромная благодарность, потому что верить в человека, который сам в себя еще не очень верит, – это настоящее геройство, и именно благодаря этим добрым сердцам у нашей планеты еще есть шанс не потерять свое человеческое лицо!

Я набирала группы и клиентов, не вкладывая ни копейки в рекламу, и первое время работала исключительно на потоке, консультировать индивидуально я начинала задолго до первого тренинга, и у меня уже были приличная клиентская база и статистика.

В один момент я поняла, что нужно развиваться дальше, и поняла также, что мне нужен человек, который сумеет мне помочь развить себя. Интересно, что появление такого человека в моей прогностике было весьма судьбоносным, дословно в карте «читалось» появление своего рода ангела-хранителя, и моя пиарщица действительно сделала очень многое для позиционирования и развития меня в социуме. Сотрудничество с ней было для меня основательным фундаментом в работе с широкой аудиторией, я удивлялась, насколько сильный отклик на мои материалы и подачу был у людей, что раз за разом укрепляло меня в уверенности, что я все делаю правильно и мой путь выбран не зря.

Важно! Возможности – это то, что человек в процессе развития и познания самого себя способен пробудить, отточить, усилить, как и любой другой навык, который ему доступен. Если у тебя есть навыки волевого и предприимчивого человека, но ты предпочитаешь продавливать своей волей диваны, а свою интуицию направляешь на обсуждение героев сериала, то вряд ли кто-то когда-то узнает, что у тебя есть такие возможности. Не оправдывай свое бездействие «несудьбой» или отсутствием возможностей. Я не называю себя магом или экстрасенсом, но способности взаимодействовать с полями у меня есть, и я их развиваю через практику с людьми, благодаря чему могу вести людей. Я прежде всего проводник и не хочу никого ничему учить, потому что человек сам должен управлять своей жизнью. Более того, вся моя деятельность нацелена на то, чтобы помочь тебе убрать то, что мешает проживать свою жизнь, раз за разом возвращая право выбирать и самой принимать решения, что делать с той или иной ситуацией.

День за днем людей, разделяющих мои взгляды, получающих от моей деятельности колоссальные результаты, становилось все больше и больше. Запись на консультации сперва шла на месяц вперед, потом на два, на три, на четыре. И наконец наступил момент, когда я поняла, что не могу удовлетворить запросы всех. Чтобы уменьшать количество людей в очереди, я начала понемногу поднимать цены на свои услуги. Но и это не разгружало мое расписание, люди шли и шли, поэтому пришлось искать себе помощников. В результате у меня появилось время на то, чтобы самой учиться, совершенствоваться, а значит, еще качественнее помогать людям. Я каждый день что-то дорабатываю, что-то углубляю, улучшаю, моя деятельность стала всей моей жизнью. Теперь я понимаю, что такое «жить своим делом». Все специалисты, работающие у меня, подобраны астрологически и очень вдумчиво. Например, в моем центре невозможно встретить человека, который не любит заниматься тем, чем занимается. В моем центре работают только профессионалы, которые на собственном опыте и на примере историй сотен пациентов доказали эффективность применяемых ими инструментов. Только человек, сумевший значительно улучшить свою жизнь, будет способен привести другого к результату, потому что он на своем опыте знает, как это.

К чему я тебе все это рассказываю? Поиск своего пути и себя в этом пути точно стоит всех твоих потраченных усилий. Хочешь качественного скачка? Окружи себя теми, у кого такие же задачи, как у тебя, убери весь балласт и хлам из жизни; даже если груз кажется важным и его нельзя якобы сбросить – знай, что можно. Все остальное – твои оправдания своей собственной слабости. Я не предлагаю тебе стать мужчиной и собирать волю в кулак. Я предлагаю тебе

позицию самоуважения, в которой есть возможность выбирать, с кем тебе хочется общаться, отбросить тех, кто тебя делает слабее, кто давит на твои недостатки, уязвимые точки, кто постоянно критикует, даже если они убеждают, что все происходит во благо тебе. Не верь – это балласт и их способ решать через тебя свои проблемы, например потребность во влиянии и обучении кого-то, особенно когда сам боишься научиться чему-то. Посмотри на свое окружение прямо сейчас и задумайся: сможешь ли ты выиграть с ними свою войну? Будут ли они тебя любить, поддерживать, защищать, готова ли ты сама делать с ними так же? Защищать их, любить, оберегать? Получится ли у вас такой тандем? Если понимаешь, что нет, то почему ты выбираешь тянуть их на своих плечах и думать, что в доспехах можно легко бегать? Почему ты себя предаешь раз за разом, требуя от мира изменений, не желая для этого делать хоть что-то?

Самое главное, что я хочу до тебя донести, – **возможно все**. В рамках того, что ты сама себе в голове уложила как возможное и невозможное. Еще несколько лет назад я и подумать не могла, что у меня будет заказ на книгу от одного из самых крупных издательств нашей страны. А еще я была уверена, что все мои внутренние порывы и идеи – это мои собственные тараканы и заморочки, и если я не найду смысл жизни, то сама себя в один прекрасный момент съем изнутри. Какое-то время я старалась делать то, что мне говорили, старалась выполнять задачи, которые ставили передо мной начальники, хотя в половине из них не было смысла, но я упорно избегала внутренних призывов отказаться от всего этого и наконец-то обратить внимание на важное. И если бы не внешние обстоятельства, которые погрузили меня на самое дно моих переживаний, то неизвестно, когда я смогла бы осознать, что моя картина мира ложная и искусственно созданная кем-то извне, но только не мной. Полная разбалансировка со своими ценностями: голова жила отдельно от тела, тело – отдельно от чувств, и все как-то существовало само по себе без присутствия ядра, то есть меня.

Единственное, что я знаю точно, – это то, что не обязательно ждать обстоятельств, которые перевернут твою картину мира, сейчас я абсолютно точно уверена: вернуть себя себе можно и без таких глобальных потерь, как у меня. Если ты уже четко знаешь, что та реальность, которая тебя окружает, не твоя. Если ты не чувствуешь себя в себе, то начни делать шаги по изучению себя, в конце концов, не просто так ты читаешь сейчас эту книгу – это говорит как минимум о том, что ты готова к изменениям.

Если ты из тех, кто прошел подобный моему путь, и ты сумела из этой «войны» выйти мирным воином, то ты точно понимаешь все то, о чем я здесь пишу, и это не может меня не радовать. Буду рада, если ты поделишься со мной своей историей.

Знаешь, мне довольно тяжело писать эту часть книги, потому что я провела очень много глубинной работы над собой по зачистке травмы и очень многое сейчас мне кажется просто плодом моей фантазии, и лишь здравый смысл и память помогают мне вспомнить, что это все действительно со мной происходило. Поэтому мне довольно трудно описывать какие-то вещи так, чтобы суметь тебя вовлечь в свою историю эмоционально, но все, что здесь написано, – правда, и я буду счастлива, если ты нашла в этой книге ответы на какие-то свои вопросы.

Удачи тебе в CoТворении твоей жизни, и не забывай о том, что для человека, который не знает, к какой пристани держит путь, ни один ветер не будет попутным. Знать, куда ты идешь и ради чего, – основа всего того, что ты так страстно желаешь в своей жизни прожить. Само по себе оно не случится, но у тебя есть все шансы это «случить» самой. Воспользуешься ты им или снова проигнорируешь позывы тела – уже не моя зона ответственности. А тебе я желаю выбрать светлую сторону, приняв внутри темную.

Разрушая навязанное, проявляя естественное.