**Содержание**

Предисловие **- 11**

**Часть I**

**Женская природа**

Глава 1. Что означает «быть женщиной» - 19

Глава 2. Чем хорошо быть женщиной - 26

Глава 3. Особенности и уязвимые места женской природы - 37

Глава 4. Чего хотят женщины - 45

Глава 5. Чего хотят мужчины - 49

Глава 6. Различия мужчин и женщин: энергия - 60

Глава 7. Различия мужчин и женщин: разум - 70

Глава 8. Женщина с мужским характером - 77

Глава 9. Три экзамена русской женщины - 82

Глава 10. Женщина: горе от ума - 94

Глава 11. Любовь к себе - 1045

**Часть II**

**Женская энергия**

Глава 12. Какую энергию нужно накапливать женщине -117

Глава 13. Как наполниться лунной энергией - 125

Глава 14. Энергетическая копилка: откладываем и тратим разумно - 134

Глава 15. Энергоагрессоры: люди - 144

Глава 16. Энергоагрессоры: чувства - 158

Глава 17. Энергоагрессоры: поступки - 202

**Часть III**

**Женское предназначение**

Глава 18. Реализоваться в семье - 239

Глава 19. Быть мамой - 246

Глава 20. Копить энергию - 257

Глава 21. Изменить мир по-женски - 2676

**Часть IV**

**Женские сценарии**

Глава 22. Исцеление внутреннего ребенка - 281

Глава 23. Виды женских сценариев: ваши реальные истории - 292

Глава 24. Как найти и обезвредить свой сценарий - 321

**Часть V**

**Женская самореализация**

Глава 25. Работать или творить - 344

Глава 26. Где и как трудиться - 352

Глава 27. Как найти призвание - 361

Глава 28. Можно ли реализоваться только в семье - 381

Глава 29. Женские обязанности - 393

**Часть VI**

**Женская сила**

Глава 30. Как мы стали сильными поневоле - 4277

Глава 31. В чем истинная сила - 437

Глава 32. Если женщина одна - 447

**Часть VII**

**Женские секреты:**

**простые способы изменить жизнь**

Глава 33. Внешнее или внутреннее — что первично - 459

Глава 34. Секреты истинной красоты - 475

Глава 35. Женское здоровье - 506

Заключение - 527

Эпилог - 529

Какое оно — предназначение быть Женщиной

Приложение - 532

«85 cпособов восполнить запасы Женской Энергии»

Список литературы - 583

Об авторе - 587

Курсы - 5948

**Благодарности**

Я очень благодарна всем тем людям, кто прямо или косвенно поучаствовал в создании этой книги. Ее бы не было, если бы не было моих читателей на сайте, которые всегда стимулировали меня своими просьбами осветить ту или иную тему.

Книги бы не было, если бы не участницы моих курсов и тренингов — их истории и вопросы сыграли очень важную роль. Книги бы не было, если бы меня так не поддерживали мои близкие.

Огромное спасибо моему супругу и моим детям — за то, что они помогали и вдохновляли меня на творчество. Я вас очень сильно люблю.

Огромное спасибо нашим с супругом родителям — ведь благодаря им мы стали такими, какие мы есть сейчас. Мы вас очень сильно любим.

Спасибо нашим родным и близким, которые помогали нам стать теми, кем мы являемся сейчас.

Спасибо моему дорогому редактору Леночке, которая так тонко чувствует меня. Лена посвятила много недель работе с этой огромной книгой — и сделала ее более целостной и гармоничной.

Спасибо Юлии Доценко за чудесные иллюстрации, которые так гармонично стали частью книги.

Спасибо моей помощнице Оксане, которая помогает мне не утонуть в письмах и делах — ей я могу доверить все и не переживать за результат.

Спасибо моим Анюткам, которые ведут страницы в социальных сетях — находят лучшие фразы и лучшие картинки — и помогают нести в массы свет и любовь.

Спасибо моим дорогим подругам — Алисе, Лидочке, Анечке, Оленьке, Анютке, Светлане, Аннушке и всем остальным девочкам, с которыми я так или иначе встретилась.

Спасибо всем моим Учителям — у которых я черпаю вдохновение и мудрость. Многие из них даже меня не знают, но мне не мешает это входновляться их трудом. Спасибо Олегу Геннадьевичу Торсунову, Руслану Альбертовичу Нарушевичу, Олегу Георгиевичу Гадецкому, Марине Замшарифовне Таргаковой, Вячеславу Олеговичу Рузову, Вадиму Тунееву, Джону Грею, Стивену Кови, Хелен Анделин и всем тем, кто несет в этот мир свет и тепло!

Спасибо Господу Богу за все. Но особенно за все испытания, которые приводят к более глубокому пониманию и новым — абсолютно новым — мыслям и действиям.

Я желаю всем счастья!

**Предисловие**

Стоит зайти в книжный магазин, и на тебя начинают прыгать с полок книги о том, как быть стервой, как влюбить в себя, женить на себе, обмануть, развести. Складывается ощущение, что в разгаре Третья мировая — Война полов. Мужчины читают о том, как развести девушку на секс и не жениться. Женщины — о том, как заткнуть мужчину за пояс и подмять под каблук.

Какое-то время назад я тоже была ярой поклонницей феминизма, эмансипации. Я грезила карьерой, самостоятельностью, независимостью, свободой. Я зарабатывала деньги сама, никогда не брала у мужчины ни копейки, на свиданиях в кафе просила отдельный счет. У меня даже был небольшой бизнес в студенческие годы. Не хочу хвастаться, но десяток мужских сердец сильная женщина Оля Валяева уж точно разбила.

…И что вы думаете?..

...Стала ли я при этом гармоничной и спокойной?..

…Стала ли моя жизнь счастливой и радостной?..

Мой ответ — **НЕТ!**

Более того: каждая такая «победа» усиливала чувства ненужности и одиночества.

И счастья — огромного счастья, которое я познала не так давно, получив Знание о нашей истинной природе, — я не испытывала в жизни прежде. Именно это счастье заставило меня сесть за книгу. Мне хочется, чтобы максимальное количество женщин услышали мой голос и нашли ему отклик в своих душах.

Я хочу рассказать вам о своем Пути. Потому что это важно. Потому что мы учимся не на словах, а на примерах. Потому что живой поступок честнее и убедительней самых красивых слов.

Я не чувствую себя женщиной

Для меня тема возвращения к женской сути стала камнем преткновения. Как всегда бывает, на любую проблему или загадку Бог дает ответы и решения. Так вышло и у меня:

• Не ладились **отношения с мужем**: ссоры, скандалы, перспектива развода…

• Не получалось находить **общий язык с сыном**: капризы, рёв, изматывающие истерики...

• **Не было ощущения счастья**: финансовые трудности, бытовые неурядицы, личная нереализованность…

Я пробовала решать проблемы стандартным способом — с головой ушла в работу. От этого количество скандалов увеличилось, денег — уменьшилось. Ведь руководствовалась я необходимостью стать финансово независимой от мужа. Чтобы, если вдруг развод, то — не страшно. Забавная мотивация, верно?

Я отдала ребенка на целый день няне, дабы отдохнуть от него телом и душой. Может, заодно и няня сможет его воспитать. Но не вышло. Счастья не добавилось. Ребенок теперь требовал от меня стопроцентной включенности в те редкие минуты, которые ему выпадали рядом с мамой. Быт раздирал в клочья. Усталость множилась. Гармонии и любви не прибавлялось. В этот момент, во время серьезного семейного кризиса, на меня посыпались встречи с интересными людьми, рассылки, книги, журналы. Все говорило об одном, хотя сперва мне, зашоренной и смертельно уставшей, трудно было определить, о чем же.

И вдруг картинка сложилась. Нашелся недостающий кусок мозаики. Я внезапно осознала, что мне не хватает одного, но очень важного…

*…я не чувствую себя женщиной!*

Это было громом среди ясного неба. Но потом все выстроилось. Я вспомнила, как ощущала себя раньше, когда все получалось, легко давалось, когда отношения радовали…

О возвращении к истинной природе

Обычно мы ищем мужчину, чтобы «почувствовать cебя женщиной». Это срабатывает, но ненадолго. В период влюбленности мы парим и цветем — тут трудится природа. Но потом настают будни, и, вместо того чтобы сохранять ощущение женственности, мы после первой же битвы с трудностями влезаем в мужские доспехи — на всякий случай. Но одновременно почему-то разочаровываемся в своем рыцаре. Конечно, ведь мы перестали «рядом с ним» чувствовать себя женщиной! И, позвякивая щитом и мечом, плетемся искать другого…

Задумайтесь: нам, чтобы быть самими собой, всегда нужен кто-то. А ведь это в корне неверно! Ведь мы априори женщины — неважно, есть с нами мужчина или нет. Собака чувствует себя собакой всегда, независимо от того, видит она рядом кошек или нет. Дерево всегда знает, что оно дерево, а птица чувствует себя птицей. И только человеческий мозг строит сложные конструкции отказа от своей истинной природы. Почему же все именно так? Почему в нашем мире женщины делают мужчин, а мужчины — женщин? Неужели мы не можем самостоятельно чувствовать себя — собой?

Что бы ни было тому причиной: сексуальная революция, эмансипация, феминизм или прочие социальные явления — важно, что изначально природа задумала нас женщинами. И это говорит не только об отверстиях и выпуклостях на теле. Это больше, нежели телесная оболочка. Это изначально определенная роль, уникальная миссия. И чем дальше мы уходим от нее, тем более темно и неуютно становится нам во внешнем мире. Тем меньше гармонии и счастья остается в душе. Соответственно, если мы вернемся к природе, многие вещи решатся сами собой. Для меня ярким примером возрождения природной энергии стала моя первая беременность. Эти месяцы нельзя сравнить ни с чем. Я чувствовала себя женщиной на 300%. Тогда свое дело делали гормоны — в большей степени. Но и ощущение, что я выполняю свою материнскую миссию, тоже вносило лепту. Это, наверное, самый простой путь вспомнить свое предназначение. Но ведь и тут получается, как с мужчиной: невозможно всегда быть беременной. Нужно уметь создавать в себе состояние женственности и без гормонов.

Действовать или чувствовать?

Когда я начала читать книги на эту тему и общаться с мудрыми людьми, я узнала самую поразительную вещь, которая показала мне, в каком месте я заблуждаюсь: когда я чувствовала себя плохо, я сразу пыталась действовать, что- то делать. Тем самым я подавляла свою женскую сущность. Потому что **делать — это прерогатива мужчины.**

Женщина не должна ничего делать.

**Женщина создана, чтобы чувствовать.**

Именно в этом — наш талант, наша совершенно особая сила.

Когда женщина умеет создавать атмосферу, ее жизнь полна гармонии и любви. Ее муж приносит домой столько мамонтов, сколько необходимо. Ведь мужчине, чтобы делать, нужен стимул. Этот стимул — состояние, которое создает женщина: атмосфера безусловной любви и благодарности. То есть она любит его вне зависимости от его сегодняшних успехов. Она кормит его не потому, что он зарабатывает много, а **потому что любит его.** Она благодарна ему за все, что он делает. А он благодарен ей за поддержку, за мощный тыл, который он чувствует. Когда такой тыл есть — есть желание делать. Есть стимул достигать целей и тем самым выполнять мужское предназначение. Вот так замыкается круг семейной гармонии. А что делаем мы? Хотим себя чувствовать любимыми, вместо того чтобы давать любовь. Поэтому мы действуем: готовим, убираем, стираем, чтобы нам были благодарны. И затем еще этой благодарности открыто требуем. Мы пилим за каждого оставленного в лесу мамонта. А каждого принесенного оцениваем с позиции недостатка: мал и невкусен. Мы делаем, делаем, делаем… и не чувствуем ничего.

Мужчины же, не получая поддержки и благодарности, понимают, что мамонтов носить незачем. Поэтому либо перестают их носить, либо ищут ту, которая способна оценить любую добычу.

Мой путь к Знанию

Так я осознала, что отхожу от своей женской роли, стремясь зарабатывать больше мужа, стремясь избавиться от ребенка. Я чураюсь предназначения женщины: создания уюта, порядка, тепла в доме. Вместо этого занимаюсь мужской работой: ношу сумки, чиню мебель, руковожу. И, как следствие, ежедневно «пинаю» мужа: сделай, реши, помоги. Я поняла, что просто-напросто отрицаю свою женскую природу. Осознав печальные закономерности, я решила учиться быть женщиной заново.

Сперва отпустила вопросы, связанные с бизнесом. Согласилась быть помощником мужа, а не надсмотрщиком и руководителем. Теперь большую часть времени я думаю не о том, где бы заработать денег, а о том, как создать уют в доме. О полочках, шторках, ковриках. Это вдохновляет! Это давно уже не такой тяжелый труд, как раньше.

Я начала поддерживать порядок в доме сама (до этого у нас была помощница по хозяйству). Оказывается, мыть посуду очень увлекательно, если не накапливать ее и во время мытья думать о приятном. Я стала готовить сама. Не с мужем на пару, не лишь бы что… Я с увлечением ищу новые рецепты, продумываю питание семьи.

Я спокойно сижу и пишу эти строки — и это еще один из способов реализации моего потенциала. Женщина создана для творчества. Мое творчество — в моих картинах, фотографиях, статьях. И теперь для творчества есть время и силы. Количество любви во мне увеличивается. Конечно, я специально вызываю ее в себе, медитируя, слушая красивую музыку, пересматривая любимые снимки и фильмы. Я хочу сделать большое количество любви привычным и постоянным — и у меня получается.

Я поняла, как много женщин имеют схожие с моими проблемы. И поэтому я решила поделиться своими мыслями и чувствами в этой книге. Мыслями о любви, о жизни, об отношениях в паре. О том, как всегда оставаться собой. О том, как просто быть. И при этом — быть Женщиной с большой буквы.

Я вижу свою миссию именно в том, чтобы показать современным женщинам: **есть другой Путь.**

Более гармоничный и счастливый.

Более радостный.

Более женский.

**Часть I**

**Женская природа**

**Глава 1**

**Что означает «быть женщиной»**

Слово «женщина» в последнее время — чуть ли не оскорбление. Матери больше всего боятся, что их дочки станут просто женами и матерями. Мы везде встречаем снисходительное «ну что с тебя взять, ты ведь женщина». При приеме на работу кандидаты — мужчины до сих пор имеют негласное преимущество в глазах начальства. И так далее.

Это рождает в нас бурю негодования, мы боремся за свои права. Только вот сами не понимаем, какие именно права нам нужны. Не делает счастливой женщину работа по 10 часов в день, и право голосовать также не принесло счастья. Право не заниматься домашним хозяйством, не рожать детей, не выходить замуж. Всего этого женщины добивались, чтобы что-то доказать мужчинам. И доказательство даже выглядело бы убедительно, если бы не было таким горьким… Да и мужчин также сложно назвать счастливыми. Ведь теперь, для того чтобы быть главой дома, им приходится бороться не только с внешним миром, но и с собственной женой. Сражаться с ней и доказывать, что он лучше, чем она думает. Это сложно, и в этой борьбе никогда нет победителей. В любом случае проигрывают оба. В чем же причины такого положения вещей? И что на самом деле способно сделать женщин счастливыми? Об этом и будет моя книга. Я надеюсь, она поможет вам немного глубже понять себя и этот мир.

Как это было раньше

В древнейшей культуре, которая так или иначе легла в основу всех вероучений человечества, — в ведической культуре — женщины очень почитались. Почитание начиналось с самого рождения девочки. Несмотря на то, что семьи больше хотели мальчиков, девочка не была «изгоем» или «пятном позора». Да, считалось, что с рождением девочки карма семьи отрабатывается интенсивнее. Да, ее нужно было «замуж выдавать». Да, приданое собирать. Да, после свадьбы девочка — «отрезанный ломоть» — переходила в семью мужа. Все это верно. Но это не делало девочку «вторым сортом». Наоборот.

На санскрите «*дэва*» означает «*божественная*». Веды говорят, что девочка рождается уже совершенной, и ее самая главная задача — сохранить свою чистоту. Согласитесь, ведь с первых лет жизни маленькие женщины чувствуют потребность служить и помогать абсолютно бескорыстно. Они с удовольствием варят обеды в игрушечной посудке, кормят с ложечки плюшевых слонов и зайцев, учат кукол азбуке. Они играют в мамочек, учительниц, врачей — все их детское существо пронизано идеей служения. Они невероятно ласковы, легко сходятся с людьми и дарят много любви. У них очень богатое воображение. У девочек в несколько раз сильнее чувства, ум, интуиция. Однако это совершенно не значит, что женщины лучше мужчин. Это значит, что нам даны способности, необходимые для выполнения нашей роли. Мужчине ни к чему такая сила эмоций — он тогда на охоте может допустить роковую ошибку из-за волнения. Также ему незачем такая сила ума — тогда он все время будет сомневаться. А для женщины в ее исходных обязанностях эти качества очень важны. Эмоции дают ей возможность воспитывать детей, украшать себя и дом. Гибкий женский разум помогает найти подход к мужскому сердцу. Люди древности — люди ведической культуры — были мудрыми и чуткими к человеческой природе. Поняв, что девочка сразу рождается совершенной для исполнения своих обязанностей, её не пытались переделать или как-то «обтесать». Ее направляли к принятию природы женственности. Очень много хвалили, даже баловали. При этом развивали ее природные таланты, наряжали, делали комплименты. Обучали женским искусствам. Так девочка с малых лет осознавала и сохраняла на всю жизнь чувство собственного достоинства, свою изначальную ценность.

Цель женщины — не стать кем-то, а сохранить себя

Сейчас все происходит иначе. Женщины не понимают своей изначальной наполненности. Все время пытаются в себе что-то развить, ставят цели, планы, задачи — и идут к ним, тренируя целеустремленность, силу воли, решительность. Усердно и жестоко работают над собой. По-мужски.

А все начинается в детстве. Когда маленькие девочки еще очень непосредственны и чисты. И они счастливы. До определенного возраста, пока их не начинают «воспитывать», то есть готовить к тому, что мир — это океан боли, в котором надо выживать. Когда, вместо того чтобы хвалить и баловать дочку, мама заставляет ее со слезами учить математику; когда неумелая помощь по хозяйству оценивается по всей строгости — «пол помыла разводами, чашка жирная, а тарелку и вовсе разбила!» — именно тогда мы впитываем горькую идею о том, что мы несовершенны. С ранних лет слышим: «если бы ты родилась мальчиком», «лучше бы ты вообще не рождалась», «от тебя одни неприятности», «тебе нужно многому научиться, чтобы стать человеком». Нам внушают, что девочке жизненно важно стать умной, а для этого — прочитать много книг. Еще лучше — защитить кандидатскую по квантовой механике. Быть сильной и решительной, жесткой и, часто, жестокой. Реализоваться в бизнесе. Идти по головам и манипулировать мужчинами — кстати, они этого заслуживают, ведь приносят женщинам только боль.

То есть с момента, как она научилась понимать речь, девочка в современной культуре слышит в разных формах лишь одно: **«Ты должна себя полностью переделать. Любой ценой».** И постепенно наша израненная сущность глубоко прячется. А мы, растерянные и обиженные вчерашние девочки, сегодня выходим в мир. Так формируется поколение женщин, которые не любят готовить. Не танцуют. Не поют, «не тратят время» на замужество, не хотят детей. Но зато хорошо строят бизнес и зарабатывают деньги. Счастливы ли они при этом? Счастливы ли — мы?..

Мне очень понравился фильм «Семьянин» с Николасом Кейджем. Советую посмотреть как прекрасную иллюстрацию: сделав неправильный выбор однажды, можно оказаться на долгожданной вершине горы в одиночестве. И это будет совсем не похоже на счастье. Мы постоянно куда-то стремимся, карабкаемся по бесконечной лестнице. А когда забираемся на самый верх, понимаем, что лестница приставлена… не к той стене. Также и женское развитие: если мы упорно работаем над собой, то рано или поздно, конечно, получим результат. Но если наша лестница будет не у той стены, он принесет только боль и разочарование.

Две крайности в жизни женщины

У девочки, которую воспитывают как мальчика, есть два основных пути.

Кто-то становится «мужчиной». Развивает мужские качества характера, живет в жестком графике достижения целей, врожденное чувство собственного достоинства раздувает до гордыни. Так женщина рано или поздно приходит к идее эмансипации: мужчины — никчемные создания, все у них получается хуже, потребности в них нет никакой.

Вторая крайность — когда женщина сдается. Она не хочет и не может жить по-мужски, а как женщина — не умеет. И тогда она становится жертвой. Жертвой мужа- алкоголика. Жертвой домашнего насилия. Жертвой своих родителей, подруг. У нее нет чувства собственного достоинства, настолько его задавили в детские годы. И то, и другое — разрушительные крайности. И у того, и у другого — одна причина: непонимание своей истинной сущности и природы. Женщины не могут быть лучше или хуже мужчин. Мы просто разные. У каждого — особенные функции и задачи. Господь создал нас Женщинами. Это великий дар, но мы почему-то не считаем его ценным и обращаемся с ним как попало. То задвинем в дальний угол, а то и вовсе cломаем. Вот только данные нам уникальные возможности мы можем реализовывать лишь тогда, когда следуем по своему Пути. Представьте, что ваша женская природа — это лодка. Отличная, крепкая, красивая лодка. Логично было бы поплыть в ней по реке: так вы сможете двигаться очень быстро и управляемо. Но что если вас убедили «пойти другим путем», и вы вытащили лодку на сушу? У вас два варианта: сидеть в ней и продолжать грести или путешествовать пешком, взвалив тяжеленную лодку на спину. В первом случае вы быстро выдохнетесь и почти не сдвинетесь с места, во втором тоже не преуспеете, при этом будет неудобно и больно. Таким же образом женщина, идущая мужским путем, будет все время чувствовать себя несчастной. Ее будет отягощать все то, что очень гармонично могло быть использовано в другом месте. И если лодку мы можем выбросить, то свою природу — нет. Особо упорным медицина сегодня предлагает операции по смене пола, но ведь и это не сделает нас мужчинами. Все равно нужны будут постоянные гормоны. Есть третий вариант, баланс между двумя крайностями. Да, нас воспитывали неправильно, не хвалили и не баловали, а только критиковали и подкалывали, давили и манипулировали, но у нас есть выбор. Выбор между медленным саморазрушением — или осознанием своей природы, благодаря которой в жизни открываются потрясающие возможности. Стоит вспомнить о своем предназначении, как мир меняется. Если мы осознаём собственную изначальную ценность, женственность как дар свыше, то у нас появляется чувство собственного достоинства (не высокомерие!), и люди начинают смотреть на нас иначе. Но важнее всего, что для самих себя мы перестаем быть «вторсырьем», из которого когда — нибудь что-нибудь получится. Теперь мы внимательно выбираем тех, с кем общаемся. И тех, за кого выходим замуж. Теперь мы способны ставить границы так, чтобы близкие не садились нам на голову. И только теперь мы можем что-то подарить этому миру. Что именно? Самое ценное: счастливую женщину. Себя.

Женщина, обладающая достоинством, способна быть счастливой. И это счастье, как магнит, притягивает людей. В ее жизнь приходят замечательные мужчины, потому что им нравится быть рядом с таким солнышком. У нее появляются подруги и друзья, ведь счастливой женщине есть чем делиться с людьми. Рядом с такой мамой расцветают дети. Благодаря ей они видят, что взрослая жизнь увлекательна и полна любви. Такую женщину хочется сделать еще счастливее, чем она есть. Потому что она уже умеет быть счастливой. И даже если у мужчины не получится сделать ее еще счастливее, то она в любом случае останется счастливой! Беспроигрышная лотерея, в которую невозможно не сыграть! Стоит только перестать считать себя измученным бурлаком и вернуться с суши на воду — и вы с изумлением увидите, что река жизни сама несет вас навстречу счастью. Но для начала снимите эту тяжеленную лодку с плеч — поймите и примите:

**…мы родились уже совершенными.**

Я помогу вам вспомнить, как это было.

**Глава 2**

**Чем хорошо быть женщиной**

Практически на каждом курсе я сталкиваюсь с проблемой: женщины уже настолько привыкли к установке *«мужчиной быть выгоднее»*, что не могут назвать ни одного преимущества женского рождения. Этот вопрос повисает в воздухе, редкие ответы звучат неуверенно. А вот недостатки женской природы нам найти гораздо проще: и половая дискриминация, и раннее старение, и необходимость терпеть родовые муки…

Давайте на минуточку вспомним, что:

— **Женщина по природе чиста.** Посмотрите на маленьких девочек — невинных, непосредственных и невыразимо прекрасных.

— **Женщина красива.** Вид даже самого подтянутого мужского тела не завораживает так, как совершенные формы обнаженной женщины.

— **Женское целомудрие — великая сила**, способная даже спасать возлюбленных от гибели.

— **Женщина в шесть раз острее переживает все чувства.** И боль, и разочарование, и стыд. Но — и счастье, и любовь, и радость.

— **У женщины очень хорошо развита интуиция**, главное — научиться ей доверять.

— **Женщина рожает детей.** Некоторые мужчины отдали бы многое за такой природный дар: носить девять месяцев под сердцем дитя, чувствовать, как оно растет, а потом первым взять его на руки.

— **Женщина чувствует других людей**, обладает природной эмпатией, сопереживанием, даром понимания и общения.

— **Женщина гораздо лучше выстраивает связи** с другими людьми. Не только выстраивает, но и поддерживает.

— **Женщина умеет создавать уют из ничего**, просто переставив мебель, повесив шторки, положив коврик. И холостяцкая пещера превращается в уютную норку.

Это далеко не полный список. Сможете ли вы прямо сейчас прислушаться к себе и назвать еще хотя бы пару пунктов? Это будет вашим первым маленьким шагом к осознанию своего совершенства, принятию многоликой и многогранной природы женщины.

В нас скрыта огромная сила. Вопрос только в том, как ей пользоваться. Ведь электричеством можно осветить темные улицы, а можно убить человека. Женщина может устроить рай в шалаше — и неказистое жилье станет самым уютным местом на Земле. А может и наоборот: огромные хоромы превратить в скучный музей. Она способна вырастить душевных детей — или воспитать бездушных тиранов. Если она захочет, то сделает из алкоголика и тунеядца образцового семьянина. Или отличного парня превратит в придаток к телевизору. Мы можем вдохновлять и рождать, а можем — пилить и грызть. Есть даже такой анекдот: «Ну что такого страшного может сделать женщина? Ну, настроение испортить, ну, жизнь поломать… И все!» Мощная энергия женственности присутствует в нас с вами с рождения. Если мы ее отрицаем, она становится бесцельной, неуправляемой и опасной. Поэтому обязанность каждой — осознать эту энергию, чтобы использовать только во благо. Естественней всего прийти к этому через развитие в себе истинно женских качеств.

Женские качества

Большинство женщин знают, какими должны быть идеальные мужчины. Практически каждый мужчина знает, какой должна быть идеальная женщина. И в сторону второй половины это знание всегда работает. Но, когда дело касается нас, то любая истина сразу становится спорной. «Ведь правильно же хотеть, чтобы муж был сильным, решительным, зарабатывал деньги. Так и должно быть, он ведь глава семьи!» — пишет мне одна девушка. На что я отвечаю: «Хорошо. А какой тогда должна быть женщина?»

И тут начинается совсем другая песня:

*«женщина должна быть счастливой. И больше никому ничего не должна»* или *«женщина должна быть независимой, самодостаточной, активной, яркой».*

Но почему-то почти никто не называет вариант, который выбирают мужчины: **«Женщина должна быть мягкой, послушной, заботливой, доброй, хозяйственной — и, при этом, вдохновлять».**

Рядом с чрезмерно уверенной — мужчины либо не будет, либо он будет вынужден стать тряпкой. Это очень и очень тяжкий труд: оставаться сильным в паре с независимой женщиной. Постоянная борьба: кто главнее, что важнее. На внутреннюю битву уходят все силы, их не остается для добычи мамонтов. Здесь же — и постоянная неудовлетворенность чувства собственного достоинства, ведь мужчине необходимо все время понимать, что он нужен. Рядом с той, которая никому ничего не должна, будет такой же, никому ничего не должный, — а если нет, женщина быстро его таким сделает. И действительно, зачем ради нее напрягаться, если она не считает нужным благодарить? Это уже не семья, а временный взаимовыгодный союз эгоистов.

На самом деле мужчина может быть Мужчиной, только если рядом с ним Женщина. Давайте разберемся, какие качества нужно развивать в себе, чтобы рядом были мужчины, а не эгоисты и тряпки.

*Доброта*

С этим женским качеством трудно спорить. Оно не подходит мужчине, потому что из-за чрезмерной доброты он не сможет быть решительным и смелым. Женщина, обладающая добротой, способна растопить мужское сердце. Ведь мужчине так нравится, что она не похожа на него. Что в тех местах, где он бывает жестким, — она мягкая. Благодаря доброте она способна быть гибкой, прощать, первой идти навстречу — в том числе и ему.

*Простота*

Чем женщина проще, тем легче мужчине с ней общаться. Современная культура внушает нам, что обязательно нужно говорить умные слова, надевать какие-то сверх- оригинальные вещи, иметь имидж роковой и яркой сердцеедки. Но, идя на поводу у коммерческих рекламных образов, мы уподобляемся тем, кто эффектами только маскирует внутреннюю пустоту. Истинная красота — вне времени и культурного контекста. Она — в простой искренности. В способности быть собой. В естественности. Я не люблю умные слова и не люблю общаться с теми, кто ими сыплет. Ведь если ты понимаешь, что хочешь сказать, и хочешь донести до окружающих мысль — нужно говорить проще. Умные слова нужны, когда ты не уверена, что тебя воспримут всерьез. Когда у тебя куча комплексов. Когда ты боишься осуждения.

Простые предложения. Простые слова. Чтобы даже ребенок тебя понял. Да, это мо-жет выглядеть слегка примитивно. Но какая разница, если способ потрясающе результативен: любимый человек тебя слушает — и слышит?

*Смирение*

Для меня «смирение» — в первую очередь означает «с миром в душе». В гармонии с собой. В ладу с женской природой. Вы хотите рядом сильного мужчину? Знаете, почему? Потому что вы в глубине души чувствуете: женская природа — это послушание и подчинение; просто нас в конкурентной культуре отучили эти качества проявлять. Послушание и подчинение не глупые и бездумные, не унизительные. Присутствие этих качеств не значит, что нужно лечь на пол и позволить об себя ноги вытереть. Скорее, вам нужно позволить мужчине донести себя на руках, как величайшую драгоценность. А вот куда донести — путь он сам решает. Умение адекватно реагировать на события, быть в контакте со своими чувствами. Быть женщиной не только по первичным половым признакам, но и вести себя как женщина. Умение слушаться мужа — «старшего по званию». Слушаться, не стиснув зубы. А с открытым сердцем, понимая, что муж ничего плохого не посоветует. Все это для меня и составляет понятие «смирения».

*Сострадание*

Именно женщине жалко всех брошенных собачек и кошечек, детей-сирот и пострадавших от цунами. Именно женщина способна в пылу гнева на ребенка остановить себя мыслью «он же маленький!», даже если «маленький» ведет себя совсем не так, как нужно; ведь одна из самых важных задач женщины-матери — это защитить ребенка от психологических травм и побоев. И для меня нет более тяжелого зрелища, чем девушка, жестокая к животным, или женщина, которая, сбив человека, первым делом осматривает бампер своего авто.

*Способность хвалить других*

Нам всем важно научиться, обсуждая, не осуждать других. Но мужчинам это сделать проще: их вообще редко заботят чужие судьбы. А для женщин вся жизнь — это отношения. Невозможно не беседовать с подругами о мире вокруг. Так хочется поделиться впечатлениями от важного разговора или неожиданной новости. При этом важно знать: общаясь, женщина соприкасается душой с тем, о чем или о ком говорит. Поэтому ей нужно учиться хвалить других. Обсуждаешь — тогда говори много хорошего. Ищи в людях достоинства. Тогда к тебе перейдут их сильные качества, а не тяжелая карма.

*Благотворительность*

Благотворительность бывает разной. Не обязательно сразу начинать с денежной помощи. Вместо этого можно жертвовать время, внимание, вещи. Ведь с помощью благотворительности мы избавляемся от своего эгоизма, жадности, зависти, плохой кармы. Это очень действенный инструмент познания себя, который слишком часто откладывают «до лучших времен»: «когда у меня будет больше денег, я займусь благотворительностью». Но так денег никогда не будет больше. Поэтому, пока не получается жертвовать деньги, нужно отдавать миру что-то другое. Кто, если не мы с нашим состраданием, может помочь?

*Саморазвитие с благословения мужа*

Не секрет, что 90% посетителей тренингов, семинаров и лекций — это женщины. Мы тянемся ко всему новому, к знаниям, к духовности. Но здесь есть одна ловушка. Если женщина замужем и занимается саморазвитием, а мужу это неинтересно или, того больше, неприятно, чаще всего брак обречен. Любое самосовершенствование жены должно начинаться с благословения мужа. То есть жена сперва рассказывает мужу, что она хочет, например, вставать в 5 утра и не есть мясо. А когда получит одобрение мужа, тогда можно начинать. Потому что муж — главный. И он определяет курс семейного корабля. Важно, чтобы весь экипаж двигался в одну сторону. Даже если мужчина сам не поддерживает идею вставать в пять утра и продолжает есть мясо, получить его благословение нужно. Тогда и жене станет спокойнее, и муж не будет сопротивляться — ведь он сам разрешил. И тогда, возможно, он в какой-то момент подумает, что самому было бы неплохо вставать пораньше. Да и после котлет как-то теперь не очень…

При этом помните, что женщина не предназначена для аскез. Аскетизм — удел мужчины. Спать на полу, голодать, обливаться холодной водой, — так он копит мужскую силу, становится только сильнее. Соответственно, если женщина начинает углубляться в саморазвитие путем аскезы, она копит мужские черты характера. И теряет свою доброту, мягкость, женственность. Просите благословения мужа — здесь он вряд ли позволит вам перегнуть палку, так как на себе почувствует изменения. И сразу увидит, когда ваша энергия потекла не в том направлении.

*Верность*

Нет ничего важнее для женщины, чем верность. Я говорю об этом постоянно. Самая важная мысль, которая должна быть в голове женщины:

*«Мне другого мужчины не нужно. Это самый лучший мужчина для меня».*

Всегда кажется, что где-то трава зеленее, а мужчины — сильнее, умнее, богаче, красивее. Всегда можно найти к чему придраться. Но идеальных не бывает. Раз мы уже выбрали себе мужчину — значит он самый лучший для нас. И точка.

*Вера в мужа*

Мужчина, в которого верят, становится непобедимым. Когда- то на Руси мужчины уходили на войну в одних рубахах, без кольчуг и доспехов. И возвращались целыми и невредимыми. Потому что жены своими руками шили им эти рубахи и вкладывали в работу всю свою веру.

Сейчас — слава Богу! — мы не провожаем мужчин на войну. И верить нужно на-учиться только в то, что они нас прокормят и защитят. А мы даже этого не можем. Привыкли казаться сильными. Привыкли ничего не просить и делать все сами. Именно так мы и побеждаем своих мужей. Но ведь даже если наше эго победит, то в семье проиграют оба. Конечно, гораздо проще сделать все самой, чем доверить свою жизнь и жизнь детей мужу. Но именно эта вера может сделать из обычного мужчины настоящего рыцаря.

*Открывать сердце мужу*

Это очень сложно начать делать. Особенно если вы нечасто бываете с ним откровенны. Если раньше у вас были тайны от мужа. Или если вы привыкли говорить по душам не с ним, а с друзьями.

Мужчине очень нужно, чтобы жена открывала ему свое сердце. Так он понимает ее — хоть чуть-чуть. Может представить, что у нее на уме. Может услышать, чего она хочет (не в целом, ведь этого мы и сами не знаем, но хотя бы какую-то часть). Все, что вы скрываете от него, разрушает ваши отношения. А все, что вы смогли ему доверить, очищает ваше сознание и укрепляет семью. Открыть сердце — это все равно что прыгнуть с обрыва, не зная, раскроется ли парашют. Как мужчина воспримет ваше откровение? Понравится ли ему? Не обидится ли он? Но поверьте: если выбрать правильную форму, то он даже обрадуется, хотя, может быть, не сразу.

Иногда сложно сказать ему о каких-то навязчивых мыслях или идеях. Особенно если это касается его. Специалист по ведической культуре Руслан Нарушевич предлагает такой способ избавления от негативных мыслей о муже: *«Странная я какая-то сегодня. Мне тебе гадости говорить хочется. Спаси меня! Помоги мне! Выслушай…»* И это работает! Стоит попросить мужчину о помощи, как он уже улыбается и готов выслушать, не впадая в ярость.

Именно разговоры по душам укрепляют семью, делают отношения более гармоничными, полными, близкими. И чем сложнее решиться на разговор, чем труднее рассказать что-то, тем больше близости дает преодоление своих страхов во имя доверия. А что у нас обычно бывает? Вместо откровенного общения с нашей душой мужчина вынужден говорить с той или иной *«маской»*:

1. **Женщина независима.** Тогда мужчина расслабляется и начинает в нее «верить», хотя должно быть наоборот. Происходит то, что мы называем «ножки свесил». Женщина тащит-тащит-тащит. И в какой-то момент — падает без сил.

2. **Женщина бесстрашна.** Тогда мужчина становится агрессивным. Ведь он не может ее защищать, она сама защитит кого хочешь. Она своим бесстрашием мешает ему быть рыцарем, проявлять мужскую силу.

3. **Женщина скупа** — не на деньги, а на проявление чувств. Не готова бескорыстно делать для мужчины, всегда требует что- то взамен. Тогда мужчина уходит. Если он не может уйти из дома, то уходит в компьютерные игры, алкоголь, наркотики.

4. **Женщина непослушна.** И тогда мужчина становится безответственным. Как он может нести ответственность за ту, которая его не слушается и постоянно бунтует?

Муж должен быть самым близким для нас человеком. Поэтому, в очередной раз надевая маску при общении с ним, вспомните: когда мы идем не тем путем, то — логично — приходим не туда. Вырабатывая мужские черты характера, мы изменяем своей природе, становимся от этого несчастными — и делаем несчастными окружающих.

Поэтому давайте учиться переключаться с мужских целей на женские, с тренировки мускулов и амбиций — на развитие понимания, доверия и заботы. Давайте учиться быть Женщинами в полном смысле этого слова. Ведь мы с вами не случайно родились в женском теле, — вы же не думаете, что сами вместе с Богом выбрали это тело зря?..

**Глава 3**

**Особенности и уязвимые места женской природы**

Тем не менее есть у женской природы ряд особенностей, которые существенно осложняют жизнь не только женщин, но и мужчин. Так было задумано Богом. Наверное, чтобы уравновесить красоту и силу влияния. Несмотря на то, что в большинстве духовных трактатов мира женщины описываются как прекрасные цветы наравне с детьми, в бочке меда имеется ложка дегтя. В Ведах есть такие слова:

**«Женщина в два раза ненасытнее, в четыре раза пугливее, в шесть раз нахальнее, в восемь раз похотливее».**

В современном обществе такая фраза сразу будет неправильно истолкована. И женщины, самооценка которых и без того ниже плинтуса, вообще почувствуют себя какими-то ущербными. Поэтому суть высказывания нам с вами нужно раскрыть и объяснить. Оно дает ключ к пониманию большинства женских проблем и сложных ситуаций.

Женщина в два раза ненасытнее

Что это значит? Значит ли это, что женщине нужно есть в 2 раза больше, чем мужчине? Вовсе нет.

В Ведах женщин сравнивают с детьми. Детям хочется есть чаще, чем взрослым. Их не заставляют терпеть полдня до большого ужина. Их кормят 4–5 раз в день, а то и чаще. Подкармливают сладостями между едой.

То же самое относится к женщинам. Нужно есть понемногу, но часто. Баловать себя вкусненьким. Для каждой из нас оно свое, это вкусненькое. Кто-то любит овощи, кто-то фрукты, кто-то конфеты. Попробуйте отследить, как у вас меняется настроение, когда появляется легкий голод. И как оно сразу же налаживается после маленькой шоколадки. Кстати, именно поэтому в любой женской сумке есть какая-нибудь еда. Шоколадка, конфетка, яблочко…

Ненасытность относится не только к еде. Нам также трудно сдерживаться, когда мы изголодались по близкому, доверительному общению. Поэтому так неистово набрасываются одинокие женщины на заинтересовавшихся ими мужчин. И нашпиговывают их своими надеждами, чаяньями и устремлениями. Немудрено, что мужчины в такой ситуации стараются ретироваться, чувствуя себя рождественским гусем, которого вот-вот съедят.

И именно женщины сильно страдают от однообразия и обыденности. Нам все время не хватает каких-то впечатлений, мы устаем от быта и страдаем синдромом «наседки в халате». Мужчина вполне может жить обыденной жизнью изо дня в день: ходить на одну работу тридцать лет, жить в одной квартире, даже не ездить в отпуск. А душа женщины всегда голодна до впечатлений и новых эмоций.

Нам также важно насыщать себя красотой и уютом. Яркими эмоциями. Новыми впечатлениями. Разными вкусами. Красивыми видами. Теплыми разговорами. Ароматными цветами. Этот постоянный внутренний голод — мучение женщины, но и один из главных стимулов к саморазвитию.

В четыре раза пугливее

У женщин гораздо больше страхов и опасений. Страх высоты, страх глубины, страх маленьких пространств, страх насекомых, страх за близких, страх потерять красоту… Список можно продолжать бесконечно.

К тому же, мы умеем профессионально себя накрутить. Так в одном из советских фильмов героиня после любовной сцены разрыдалась и рассказала, что представила всю их совместную жизнь, их ребенка и то, что с ним потом случилось. Женщины легко делают из мухи слона. А потом сами его боятся.

Кроме того, физиологически мы слабее. И раньше женщины всегда находились под защитой. Сначала — отца, потом — мужа, затем — сына. Мужчина может дать самое важное в жизни женщины: чувство безопасности. А это для нее самый лучший фундамент, на основе которого она может развиваться, творить, строить их общий мир.

К сожалению, сейчас женщины зачастую лишены этого фундамента. Многие не замужем, растят детей в одиночку.

А иногда оказываются беззащитными даже рядом с мужчиной, если он не готов или не хочет брать на себя ответственность. Такое в современном мире не редкость.

Если женщина не находится под защитой, то вынуждена сама о себе заботиться. Ей приходится зарабатывать деньги, кормить семью, удовлетворять потребности всех ее членов. И в силу того, что она в четыре раза пугливее, ей приходится стать…

В шесть раз нахальнее

Именно благодаря «нахальности» матери-одиночки могут достичь огромных высот в бизнесе. Вынужденно начинают стремиться к выживанию, и ставки у них так высоки, что женщины готовы на все. Они берутся за любую работу и делают ее очень хорошо, лучше многих мужчин. Мотивация гораздо выше, целеустремленность и дерзость зашкаливают.

Именно таких женщин обычно называют сильными. Волевые, решительные, смелые, успешные. Одним словом, яркие носительницы «солнечной» энергии. Или просто — «нахальные».

Когда я работала менеджером по персоналу, у нас даже было негласное правило отбора: лучше всего работают женщины, у которых есть дети, но нет мужа. Тогда они выдают 200% производительность и 300% лояльность.

Именно отсутствие безопасности, внешней или внутренней, вынуждает женщину рисковать и идти вперед, то есть становиться более нахальной. Полная катаклизмов и потрясений, история именно нашей страны создала типаж, известный всему миру как «русская женщина»: бесстрашная бой-баба, коня на скаку остановит, в горящую избу войдет. За такое могущество мы платим «мизерную цену». Свою женственность, от которой и зависит счастье.

«Нахальность» не позволяет женщине надеяться ни на кого, даже если вдруг найдется кто-то, на кого — можно. «Нахальность» же не позволяет ей расслабиться ни на секунду, даже если кто-то пообещает отслеживать ситуацию по пожарам в избах. И эта же «нахальность» не дает женщине почувствовать себя счастливой. Потому что женское счастье начинается там, где она может довериться. Расслабиться. Полностью положиться.

В восемь раз похотливее

В этом месте мужчины обычно потирают руки, считая, что данный пункт говорит о сексуальности. Спешу разочаровать: «похоть» в данном случае — это любое материальное желание. Не только и не столько плотское, сколько желание новых платьев, новых кастрюль, нового ремонта. Холостяк способен спать на полу, есть из одной тарелки, жить без штор и ковра, — женщине никогда не бывает достаточно.

Купив одну квартиру, она уже мечтает о той, что побольше. Забив один шкаф платьями, тут же грезит об огромной гардеробной. И желательно еще менять верхнюю одежду каждый сезон. А уж туфель у каждой леди должно быть минимум десять пар.

Мужчины гораздо более неприхотливы. Они могут по 20 лет ходить в одном костюме (у меня есть такие примеры) — и их придется еще заставлять обновить куртку или обувь, потому как они способны носить вещи до тех пор, пока те совсем не испортятся.

Желать многого — это здорово. Но — когда ты умеешь быть 42 благодарной за то, что уже есть. Нам, женщинам, нужно учиться радоваться тому, что дали нам Господь и муж. Не гнаться за кем-то. Не стремиться, чтобы было «как у всех». Не скупать все вокруг. Здоровое желание стимулирует. Неуемное и болезненное — разрушает.

Еще одна сложность женской природы — это постоянно меняющееся настроение. Наш эмоциональный фон часто нестабилен; при этом мы не понимаем причин его смены, да еще и мучаемся чувством вины за свою внезапную апатию или слезливость. Самое важное, чего не хватает нам в этом случае, — это знаний о своей природе.

Женское настроение и состояние зависят от двух природных циклов. Первый — это физиологический, менструальный. Причем здесь особой точкой является не только менструация, но и овуляция. Второй — это лунный цикл. Женщины очень сильно реагируют на полнолуния, новолуния, затмения, а также особые дни, называемые «экадаши» (санскр. — «одиннадцать», «одиннадцатый день»). Давайте рассмотрим подробнее каждый из этих циклов.

Физиологический цикл

Женщина, у которой вот-вот начнется менструация, обычно видна невооруженным взглядом. Ее легче вывести из себя, она становится более раздражительной и плаксивой. Это и понятно, если вникнуть в духовный аспект происходящих в теле процессов. Менструация означает, что в данном цикле яйцеклетка, которая могла бы стать малышом, погибла. Неважно, хотите вы сейчас детей или нет. Ваша природа работает таким образом, что стремление стать матерью подсознательно все равно берет свое.

При этом овуляция — это возможность дать новую жизнь. В этот период женщина обычно как никогда хороша. Она изнутри словно светится. Желание за собой поухаживать, приодеться, накраситься, постричься, уложить волосы — возрастает. Она становится более обаятельной, притягательной, вдохновленной. В это же время у женщины обычно просыпается очень сильный интерес к мужчинам, возрастает сексуальная энергия.

Поэтому будьте готовы к невероятному состоянию счастья и полета во время овуляции — и к такому же невероятному состоянию апатии во время менструации. Так задумано природой.

Лунные циклы

Реакция женщины на лунные циклы может быть различной. Это зависит и от Луны в гороскопе, и от общих отношений с Луной. Но, как правило, в полнолуние и на растущую луну сил больше. А на новолуние приходится самый большой упадок сил.

Еще один особый день месяца — экадаши. Экадаши — одиннадцатые сутки после полнолуния или новолуния. Этот день обычно непростой, он полон раздражения, ссор, слез и непонимания. В эти дни очень рекомендуется пост: воздержание от зернобобовой и мясной пищи. Это позволяет не только прожить непростой день легче, но и освободиться от тяжелой кармы.

Связь двух циклов

Мудрая природа о нас позаботилась: чтобы нам проще было с собой совладать, физиологический и лунный циклы оказались уравновешены. В день Лунного Минимума, то есть новолуния, у нас происходил Женский Максимум, то есть овуляция. А в день Лунного Максимума, то есть полнолуния, наступала менструация — Женский Минимум.44 Вот так эти циклы совмещались, давая женщине ровный эмоциональный фон в течение жизни. Сейчас у многих эти циклы далеки от равновесия. Я знаю женщин, у которых Лунные и Женские Минимумы совпадают, и это похоже на ежемесячный конец света. Но затем происходит совпадение Женского и Лунного Максимума, и эти женщины взрываются делами и эмоциями, словно фейерверки.

Такое смещение дает слишком сильные перепады настроения и энергетики, что не очень хорошо и для вас, и для ваших близких. Но есть и радостная новость. Чем ближе вы к женской природе, тем ближе будет ваш женский цикл к естественному! Проверено не только на себе.

Но даже гармонизация циклов не даст вам постоянно ровного настроения. Все равно будут периоды, когда захочется погрустить или поплакать. И самое важное, что вы можете здесь для себя сделать, — забыть о чувстве вины. Ведь все мы разные, у каждой могут быть свои «особые» дни. Для их определения очень хорошо иметь дневник циклов — не тот скучный календарик, в котором вы считаете дни до менструации. В дневнике нужно регулярно фиксировать свое состояние: вдохновленность или, наоборот, разбитость, физическое и эмоциональное самочувствие. Затем здесь же помечать дни своего женского цикла и лунные стоянки. Через несколько месяцев можно будет отслеживать закономерности. Например, вы поймете, когда у вас самый большой прилив сил, а когда с утра точно встанете не с той ноги. Такое прогнозирование полезно и для вас, и для близких, ведь предупрежден — значит вооружен. Когда мы точно знаем свои особенности и уязвимые места, то гораздо легче справляемся с трудностями дня и планируем ближайшее будущее максимально комфортно для себя и своих любимых.

**Глава 4**

**Чего хотят женщины**

Для того чтобы понимать других, нужно сначала понять себя, верно? Давайте же поговорим о наших женских потребностях. Не о желаниях, которых у нас миллион, а именно о потребностях. Которых всего три. И если вы думаете, что это квартира, машина и шуба, то ошибаетесь. Все гораздо проще и доступнее. Каждой женщине нужны как воздух:

**• Близость**

**• Благодарность**

**• Безопасность**

*Близость*

Мы очень и очень социальны, зависимы от общения. Нам не понять, зачем мужчины часами в одиночестве колесят на машине, отправляются на рыбалку — в общем, любыми способами уходят в подполье. Потому что для нас естественнее собраться с подружками и пообщаться.

Все, что мы, женщины, делаем в жизни, нацелено на установление близости с другими людьми. Нам действительно нравятся задушевные разговоры, фильмы о взаимопонимании и любви. А еще нам очень хочется чувствовать мужчин. Знать, что у них на сердце. Мы звоним им и спрашиваем «ты где?» по нескольку раз в день не для того чтобы контролировать. А просто чтобы услышать: они помнят и думают о нас. Хотя бы иногда.

Мы проживаем негативные эмоции, проговаривая их. Поэтому, когда видим хмурых, уставших, недовольных мужчин, так хотим их разговорить, — хотя им в это время хочется побыть в одиночестве. Ведь мы — то, если бывает плохо, ждем именно доверительного разговора! Кто из вас хоть раз не заглядывал любимому человеку в глаза с просьбой «поговори со мной»? А сделать это бывает непросто, особенно мужчинам. Ведь они думают, что нам сразу нужны советы, рецепты, резюме, подвиги мысли. Они скованы ответственностью за каждое сказанное слово — такова их природа. А нам хочется, чтобы нас просто выслушали, обняли и сказали:

*«Маленькая моя, наверняка тебе сейчас очень трудно.*

*Но я с тобой. И я тебя люблю».*

Для них это глупо, а для нас — необходимо как воздух. Учитывая такую разницу в восприятии, иногда не стоит ждать — можно попросить. Направить своего мужчину по дороге близости, а не молчания и обоюдной обиды. Ведь в самой сложной ситуации, поверьте, он стремится вам помочь, просто не знает как. А лучшая «первая помощь» для женщин во все времена — это понимание того, что сегодня мы так же близки, как вчера. Что наши мужчины все еще любят нас.

*Благодарность*

Мы, как и мужчины, хотим чувствовать себя ценными и нужными. Нам важно понимать, что каждый приготовленный ужин они принимают с благодарностью. Что они ценят каждую чистую рубашку в своем шкафу. Что для них важны наша красота и ухоженность.

Мы обожаем комплименты. Безумно. Ведь с помощью них мы чувствуем, что мужчины нас любят. Что они благодарны нам и с нами близки. При этом очень важно, чтобы комплименты были разнообразными, направленными на наши качества, а главное — искренними.

Мне, например, не совсем приятно, если муж говорит, что завтрак великолепен. Ведь это «завтрак» великолепен, а причем тут я? И даже можно немного обидеться: ведь он не сам приготовился… Но если муж говорит, что я самый лучший в мире повар, то я таю! Да, мы способны растаять от одного слова. Это странно и глупо, но в этом все мы, женщины.

*Безопасность*

Мы безумно ранимы и чувствительны. Иногда снаружи мы кажемся броневыми танками, и мужчины думают, что забота нам ни к чему. Но без нее мы теряем свою женственность и красоту. Даже если внешне мы выстраиваем толстые стены, внутри всегда живет маленькая хрупкая девочка. И нам очень хочется, чтобы о ней заботились.

Нам кажется, что подавать руку при выходе из автобуса, придерживать двери, помогать с тяжелыми сумками, встречать поздно вечером с работы, выслушивать нас в тяжелые минуты — это несложно. А для мужчин проявление чуткости — довольно трудная задача, особенно когда речь о «поговорить». Но за такую заботу мы готовы их боготворить и вдохновлять.

Еще больше нам хочется перестать работать от рассвета до заката и начать творить в пространстве своего дома гармонию, понимание, атмосферу. Хочется быть рядом с нашими детьми, готовить умопомрачительные обеды, покупать домой новые занавески, заниматься любимым делом. Возможно, деятельным по натуре мужчинам кажется, что не каждая из нас этого хочет. Но если заглянуть женщине в душу, то можно увидеть ту самую маленькую девочку, которой больше всего на свете нравится творить мир вокруг себя. За мужчину, который позволит нам созидать, а не работать, мы готовы отдать все без остатка. Ведь такова наша природа – отдавать. Нам просто нужно — снова нужно! — крепкое мужское плечо, опираясь на которое, мы сможем расслабиться и позволить нашей внутренней девочке показаться на свет. Это и есть безопасность, о которой мечтает Женщина.

Трудности перевода

Каждая из нас хоть раз замечала, что мужчины и женщины в одни и те же слова вкладывают разный смысл, — часто только поэтому мужчина не может услышать, чего же хочет его женщина. Давайте запомним хотя бы некоторые спорные варианты, чтобы лучше понимать друг друга.

Извиняясь, мы хотим сказать, что нам важны чьи-то чувства. Что нам не безразлично. А когда мужчина говорит «извини», он чаще всего имеет в виду «я больше так не буду». Поэтому им так сложно извиняться, а нам — гораздо легче. Ведь мужчинам нужно проделать целое аналитическое исследование своего поступка, признать его неправильным и дать внутренне обещание больше так не делать. А нам — всегда, по природе своей, не все равно.

Когда мы просим у мужчины букет цветов или шубу, мы всего лишь хотим почувствовать, что все еще важны для него. Именно поэтому самые дорогие подарки для нас — это те, в которых чувствуется любовь. Например, поделки детей из детского сада.

Когда мы спрашиваем кого-то, хочет ли он есть, мы имеем в виду, что сами голодны. И было бы здорово сейчас покушать.

Когда мы говорим, что устали, это означает, что мы просим о помощи. Даже если просьба не прозвучала напрямую.

Да, вот так странно устроена женская природа. В нас много нелогичного и непонятного. Но именно за это нас и любят. За то, что мы — Женщины. Именно мы можем растопить своей улыбкой мужскую холодность. Именно мы озаряем весь дом лучами любви и создаем в нем тепло. Именно нас мужчины ищут, чтобы поделиться своими достижениями, испытать вместе с нами радость и гордость.

Мы не всегда умеем оставаться женщинами в трудные минуты. Мы бываем раздражительны, капризны. Мы зависим от фаз луны, женских циклов, настроения окружающих. Мы изменчивы и непредсказуемы, иногда с нами рядом бывает тяжело и даже невыносимо.

И таких нюансов в общении с нами — множество. Поэтому будьте чуткими и внимательными к любимому человеку. Каждый день стройте новые мостики понимания — и вы сможете показать ему дорогу к своим желаниям или перейти к его сердцу по одному из таких мостиков даже в самый сложный момент.

Ведь самое главное в том, что мы любим мужчин. И без них мы не мыслим своей жизни. Они необходимы нам, как воздух и свет. Каждая из нас всю жизнь идет по пути к своему мужчине, потому что только рядом с Мужчиной мы можем полностью раскрыться как Женщины.

**Глава 5**

**Чего хотят мужчины**

Каждой женщине, выходящей замуж, было бы полезно иметь «Инструкцию к мужу». Равно как и мужчине очень пригодилась бы «Инструкция к жене».

**Самое главное наше заблуждение — что мы одинаковые.**

Когда мы так думаем, то даём друг другу то, что хотели бы получить сами. Как в сказке про журавля и лисицу: она ему наливает кашу в плоскую тарелку, а он ей — в глубокий кувшин. В итоге оба несчастны и голодны.

Когда женщина думает, что у мужчины такие же потребности, как у нее, то пытается дать ему близость, благодарность и безопасность. Ведь, как мы уже поняли, это основные женские потребности. Но почему-то именно такой заботы мужчина не выдерживает. И это неудивительно, ведь его основные потребности совершенно другие:

**• Быть нужным**

**• Быть свободным**

Если вы сейчас подумали, что эти потребности конфликтуют с нашими, то ошиблись. Самое грустное, что мужские потребности чаще конфликтуют друг с другом внутри самого мужчины. Ярче всего это проявляется в семейной жизни. Женился — и вроде бы нужен, но уже не свободен. А не женился — свободен, но никому не нужен. Или женился, но жена вечно недовольна — тут и не свободен, и не нужен.

Как дать мужчинам то, что сделает их счастливыми

Жена пытается дать мужу близость, которая ей так нравится, — а он расценивает это как посягательство на свою свободу. В итоге недовольны оба: она не видит, почему он ее отталкивает — может быть, не любит?! — а он не понимает, зачем именно сейчас ей необходимо общаться, ведь ему так хочется побыть одному.

Жена пытается дать мужу благодарность — но если она хвалит качества его характера, то толку от таких комплиментов нет. Постоянно слыша, что он умный, красивый и добрый, муж либо зазнается, либо сочтет слова жены лестью. Но если начать давать ему благодарность, подчеркивая его нужность, тогда мужское сердце растает. «Ты так классно почистил раковину, я без тебя не смогла бы!» — греет мужское Эго, потому что превозносит реально совершенный для женщины маленький подвиг. А «ты на все руки мастер» — кормит уже ложное Эго, так как благодарность не основана на конкретном поступке.

Жена пытается дать мужу безопасность — и начинает окружать его заботой. Убивается на работе, чтобы он не перетрудился. Полностью обслуживает его: кормит, поит, одевает. Скорее всего, при таком подходе муж рано или поздно станет Обломовым. У него не будет мотивации идти вперед и покорять вершины. И это сделает обоих несчастными.

**Первый шаг к пониманию — увидеть, что мы разные.**

У нас разные тела, разные потребности, разный ход мыслей. При этом мы созданы для того, чтобы быть вместе, ведь мы прекрасно дополняем друг друга! У каждого — свои обязанности, свои функции, свои инструменты, свой путь. Это здорово! Если бы Бог задумал нас одинаковыми, мы были бы однополыми существами, жили бы сами по себе, сами от себя рожали детей, сами о себе заботились. К счастью, это не так, и нам предоставлена потрясающе интересная возможность в течение жизни узнать другого человека и научиться давать то, что именно его сделает счастливым.

Дать ощущение нужности

Мужчина любит покровительствовать. Это мужская природа. При этом мы не всегда видим готовность мужчин брать на себя ответственность. Особенно в нашей стране, где их природа генетически затоптана поколениями женщин, вынужденных за XX век в одиночестве пережить две мировые войны и череду репрессий, вытаскивая народное хозяйство СССР, военные тылы и собственных детей на своих хрупких плечах. Женщины поневоле стали сильными, взяв такую глобальную ответственность на себя, чтобы выжить. И до сих пор необходимость делиться ответственностью с мужчиной, который в любой момент может исчезнуть, вызывает в русской женщине почти животный страх. Защитной реакцией становится критика всякого мужского поступка, явно или скрыто внушающая: «я, женщина, справилась бы лучше». Так мальчики воспитываются сильными мамами в страхе перед ответственностью. Так взрослые дяди ее избегают. Хотя только ответственность способна сделать их по-настоящему, по-мужски счастливыми.

Чтобы бремя работы со страхом поколений не было для наших любимых слишком тяжким, мы можем дать им дополнительную силу. Эта сила для мужчины – в осознании его нужности. Так у жизни появляется смысл.

Женщины ориентированы на процесс, ведут несколько дел одновременно, получают удовольствие и чувство наполненности именно от их выполнения во времени. Мужчине, наоборот, нужен результат. Покорил вершину — получил овации — отдохнул — пошел покорять новую. Но замечаем ли мы все те вершины, которые муж уже покорил ради нас?..

*Он ведь:*

• Зарабатывает деньги — как может.

• Помогает по дому — как умеет.

• Воспитывает детей — как чувствует.

• Оказывает поддержку — как понимает.

• Обеспечивает семье отдых — как может себе позволить на данный момент.

• Носит сумки.

• Наливает чай.

• И т. д. — вместо этих букв прямо сейчас назовите еще несколько ответственных поступков своего любимого — или, если не можете, больше не рассказывайте, что это он не замечает ваших трудов.

*А мы? Каждый раз, когда он что-то делает, мы …обесцениваем это:*

• Ты принес зарплату? А п очему так мало?!

• Ты помыл посуду? А п очему так плохо?!

• Ты посидел с р ебенком? А п очему г уляли всего 3 р аза?!

• Ты принес продукты? А почему не те?!

• Почему чай без сахара?!

• П о ч е м у отдыхаем на даче, а не на море?!

*Заметьте, то же самое мы делаем с нашими детьми:*

• Закончил детский сад? Это цветочки, вот школу закончи!

• Первый к ласс на «отлично»? А о стальные 9 л ет?!

• Школа с медалью? Теперь поступи в институт!

• Поступил в институт? К диплому на тебя посмотрим!

• Закончил институт? Устройся на работу!

• Устроился на работу? Заслужи повышение!

• Достиг своей мечты? Теперь женись!

• Женился? Роди ребенка!

• Родил ребенка? Воспитай!

А потом у наших сыновей появляются такие же жены, и теперь мы гоним их по жизни уже вдвоем — и хорошо если не в разные стороны. Бесконечная гонка выматывает, лишает мотивации и чувства собственного достоинства. Я говорю сейчас не об отсутствии у нас желаний, а о признании мужских достижений. Цикл даже самого малого действия должен завершаться благодарностью: мужчине важно почувствовать, что он сделал что — то, что очень ценно и важно для нас. Только тогда у него будут силы покорять новые вершины.

Мы должны каждый день учиться быть благодарными. Ведь это — наша природа! Возьмите самые основы — зачатие ребенка: мужчина (сперматозоид) должен достигнуть цели (яйцеклетки). А яйцеклетка (женщина) должна с БЛАГОДАРНОСТЬЮ его принять — то есть подарить благо достижения, раскрыть себя навстречу новому, поделиться собой. Если она его не примет, новой жизни не быть.

Учитесь быть благодарными за все поступки наших мужчин. За каждую помытую тарелку и каждый заработанный рубль. Видя такую реакцию, мужчина хочет развиваться и двигаться дальше. Он по природе своей не может делать что-то еще, когда его прошлый цикл не завершен.

То, о чем я вам говорю, — мой личный опыт. Пока я требовала от мужа свершений и подвигов, он почему-то вообще не хотел никуда двигаться. Я стаскивала его с дивана и мотивировала, мотивировала, мотивировала до зубовного скрежета, а он все бездействовал. И тогда я остановилась… Мне уже почти нечего было терять, и я пошла ва-банк. Вместо того чтобы жалеть остатки лучших чувств и требовать от мужа их подпитки действиями, я стала отдавать сама — благодарить его за каждый поступок:

• Спасибо тебе, родной, что ты мне помог с этой посудой *в холодной воде! Я так это ценю!*

• Милый, ты так умно сделал это, у меня бы не получилось!

• Солнышко, как здорово, что заключил контракт!

• Спасибо, что посидел с детьми, пока я учусь!

И с каждым днем у меня появлялось все больше поводов для искренней радости! Начните дарить мужчине заслуженную благодарность за каждый совершенный поступок, и он почувствует, что ответственность не пахнет упреками, а имеет высший, неповторимый, победный вкус.

Дать ощущение свободы

Иногда мужчине нужно побыть одному. «Уйти в свою пещеру», как говорит Джон Грей, психолог и автор знаменитого бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Только там ваш избранник сумеет привести в порядок мысли и чувства — а это так необходимо ему, чтобы ставить правильные цели и находить пути их достижения. «Пещера» может быть офисом или отдельной комнатой в доме, кафе или спортзалом. Варианты разные — главное, что в этом месте он может спокойно побыть один, его никто не будет трогать.

Мужчине может быть очень хорошо в семье, но постоянное нахождение дома разъедает его мужскую сущность. Призвание сильного — в том, чтобы действовать вовне. Он похож на ветер, который нельзя запирать в четырех стенах, — иначе это уже не ветер.

Ему нужно быть свободным. Хотя бы чувствовать, что он в любой момент может побыть один, там, где ему никто не помешает. Тогда семья перестанет ощущаться как тяжкие оковы, сковавшие по рукам и ногам.

*Чтобы пережить гнев — мужчине нужно побыть в своей пещере.*

*Чтобы пережить утрату, тревогу, грусть — ему тоже нужна его пещера.*

*И самое важное: чтобы с новой силой почувствовать любовь к своей семье — ему нужно побыть одному.*

Мудрая женщина отпускает своего мужа в эту пещеру, чтобы он там наполнился силой и энергией. Чтобы он снова осознал, как важна и любима жена.

А нам, пока муж восстанавливает свои эмоциональные силы, нужно не томиться в башне, ожидая его, а заняться собой. Позаботиться о себе и своем теле, встретиться с подругами, поучиться женским искусствам — вместо того, чтобы ждать, когда он вернется. Вы также, как и он, наполнитесь энергией, а муж каждый раз будет возвращаться к лучшей вам. Зная это, ваш мужчина через все препятствия и соблазны после небольшого уединения устремится домой.

А когда он вернется, его предстоит встретить с любовью и благодарностью. Науке встреч нам, таким умным и сильным, нужно бы поучиться у животных. Вспомните, что делают собаки, когда приходит хозяин: неважно, во сколько он вернулся и в каком настроении, — они ему всегда рады и явно это демонстрируют. Если у вас есть дома кто — то, кто ждет вас и счастлив просто оттого, что вы к нему вернулись, вы стремитесь домой, правда? Так почему же мы, прекрасные женщины, позволяем себе встречать своих мужчин во много раз хуже, злее, агрессивней, чем это делают домашние питомцы?

Обмен мужской энергией

Мужская природа нуждается в обмене мужской энергией. Этот процесс невозможно заменить общением с женщиной, даже самой сведущей в футболе, политике и компьютерных гаджетах. Это другое, жизненно необходимое мужчине времяпрепровождение. Поэтому любящая женщина рада друзьям своего мужа.

Они могут казаться нам странными, глупыми, скучными. Но они нужны нашим мужчинам. Конечно, было бы здорово, если бы они с друзьями говорили о вечном и пили свежевыжатые соки. Но даже если они вместе пьют пиво и обсуждают футбол, нам не стоит вмешиваться. Тем более — запрещать. Запомните:

**Мужчине нужно общение с мужчинами.**

Если муж может на данном этапе получать его только на футболе с пивом — пусть. Наше принятие способно творить чудеса, и, возможно, когда-нибудь он найдет себе друга, с которым они будут увлеченно рыбачить по выходным. Просто рыбачить с термосом чая. Радуйтесь, если у мужа есть отдушина! Если он любит ходить с друзьями на футбол, хоккей, баскетбол, рыбалку, охоту, в горы, в походы… Это укрепляет его способность выполнять свои мужские обязанности. Это питает его мужскую природу.

Хочу предупредить ваши возмущения: да, я понимаю, как это сложно, очень сложно. Особенно если в семье уже есть дети. Пока у нас не было детей, муж мог спокойно встречаться с друзьями так часто, как хотел. Просто в это же время я встречалась с подругами. И всем было хорошо. С появлением детей мне психологически стало гораздо сложнее отпускать его куда-то, ведь я сама оставалась дома в заботах. Иногда я была настолько недовольна тем, что он идет к друзьям, что ругалась и обвиняла его, устраивая классические женские «концерты». Как вы понимаете, это не улучшало наши отношения. По этой и многим другим причинам, закрутившим нас в снежный ком непонимания, мы когда — то кубарем неслись к разводу…

Сейчас я стараюсь идти ему навстречу. Это не всегда легко. Например, когда он задерживается дольше, чем оговорено. Но я вижу, какой счастливый и наполненный он приходит. Сколько он готов сделать для меня и детей.

Важно понять, что признание права мужчины на свободу — это ваша огромная женская инвестиция, которая способна ежедневно давать дивиденды в виде любви и заботы. Конечно, это не все. Это только первый шаг к тому, чтобы хоть немного понять мужчину. Но даже этот первый шаг сделает более счастливыми вас обоих.

**Глава 6**

**Различия мужчин и женщин: энергия**

Господь Бог не просто так создал мужчин и женщин отличающимися между собой. Задача нашего единения — одна из самых больших загадок мироздания. Обычно в отношениях мы решаем ее на физическом и психологическом уровнях: делим на двоих время, постель, развлечения, заботы. Но все устроено гораздо интересней, и самое глубокое решение загадки Любви лежит в сфере духа. Для создания крепкой и гармоничной пары нужно знать: помимо того, что у мужчин и женщин разные функции и потребности, в нас и энергия движется по-разному.

В Ведах говорится о том, что у каждого человека есть 7 активных энергетических центров, расположенных вдоль осевого стержня человека — позвоночника; их часто называют «чакрами». Вся восточная медицина, в отличие от западной, лечащей симптомы, базируется на устранении причины болезни — гармонизации потоков энергии в этих позвоночных центрах. На самом деле их больше, но основных — 7. У мужчин и женщин работа каждой чакры отличается: у кого – то энергия через определенный центр движется одним способом, у кого — то — другим, что дает активность или пассивность той или иной чакры. А если сложить наши такие разные энергетические карты, получается, что мы полностью дополняем друг друга!

Именно об этих различиях, ведущих к любви и единству, мы и поговорим.

Безопасность

Самая нижняя чакра — **муладхара**. Она расположена в основании позвоночника, отвечает за выживание и потомство, устроена таким образом, что у мужчины — активна, а у женщины — пассивна. То есть:

**мужчина дает энергию (безопасность), а женщина ее принимает.**

Это означает, что мужская функция — давать защиту. Защиту для выживания женщины. Обеспечивать базовую безопасность. Обязанность женщины в этом месте — научиться принимать. У большинства из нас с этим проблемы. А ведь божественный замысел в том, что мы должны полностью довериться мужчине, положиться на него, потому что он, такой сильный, решительный, мудрый, сможет о своей женщине позаботиться.

У нас же, у многих из нас, есть неблагоприятные родовые сценарии и психологические травмы. Очень часто мы вообще не даем мужчине о нас заботиться. Да, женщины повсюду твердят: «Ой, я бы хотела сильного плеча!» Но на практике оказывается настолько страшно довериться этому «плечу», что проще сделать всё самой.

Когда женщина сама заботится о выживании, например, себя и своих детей, то чакра безопасности начинает работать по мужскому типу, становится активной. Если у женщины при этом рядом есть муж, то энергия, проходящая через его чакру, поневоле становится пассивной. Он начинает принимать, а женщина — отдавать. Такую ситуацию переломить потом очень сложно. Потому что женщине для этого придется отказаться от навыков мужской силы — похоже на то, как если бы её попросили прыгнуть без парашюта с высокой горы. Всегда помните: если у вас есть муж или возлюбленный, но при этом вы предпочитаете о своей безопасности заботиться самостоятельно, вы тем самым берете на себя чужие функции, что наносит ущерб и вашей женственности и его мужественности.

Наслаждение

Дальше идет вторая чакра — свадхистхана. Она расположена между пупком и лобковым холмом, отвечает за наслаждение и желания. Свадхистхана работает уже по-другому: у женщин она активная, а у мужчин пассивная. То есть:

**мы даем наслаждение и желания, а мужчины принимают.**

В Ведах говорится: мужчина — это наслаждающийся, а женщина — та, через которую наслаждаются. Проще говоря, наша задача как женщин состоит в том, чтобы создать мужчине комфортный и уютный мир. Очень часто женщины против этого пункта протестуют: как так?! почему мы должны им прислуживать?! почему мы должны их наслаждать и выполнять все желания?! Что это за вселенская несправедливость?!

Однако в этом нет никакой несправедливости. Есть просто разделение ролей. Потому что из 7 чакр — 3 активны у женщин и 3 — у мужчин. Самая верхняя работает у всех одинаково. Нам важно понять, что мужчина отдает столько же, сколько мы, просто в других сферах компетенции. А наша задача — дарить ему наслаждение и выполнять его желания. С этого начинается взаимоуважение — и, как видите, оно имеет под собой факты, о которых говорили святые люди уже тысячи лет назад.

В сферу женской ответственности входят всевозможные наслаждения, включая сексуальные, удовольствие от еды, порядка в доме, внешнего вида. То есть идеальная женщина должна создать для мужчины такой мир, где он сможет легко находиться, где ему будет комфортно, где его основные желания будут удовлетворяться. Причем не просто удовлетворяться, а он от этого будет испытывать некое наслаждение. Существенное отличие, согласитесь.

Приведу простой пример. У нас с мужем есть любимый ресторанчик, там очень вкусно готовят. То есть при стандартных ценах — потрясающая кухня, даже картошка — изумительная. И буквально вчера мы приехали, а он был закрыт. Зато был открыт ресторан рядом, и мы решили сходить туда. Оказалось, что там такие же цены, еда вкусная, но в ней нет какой-то особой изюминки, частички души. Получается, ты вроде поел вкусно, но такого наслаждения уже не получил.

То же самое — в семье. Можно приготовить и подать жареную картошку или яичницу с отношением «ешь и отстань от меня». А можно сделать это так, чтобы мужчина каждый раз за завтраком, обедом или ужином наслаждался: вкусом блюда (даже самого простого), сервировкой, вашей улыбкой и удовольствием от того, что хочет и получает добавки.

Точно так же можно поступать, например, с сексуальными отношениями. Можно выполнять супружеский долг и думать «когда же это всё закончится?», а можно сделать так, чтобы мужчина действительно наслаждался процессом. Пусть это будет не каждый день, даже не каждую неделю. Пусть это будет праздник любви — раз в месяц, но зато какой!

Деньги

Мы переходим к третьей чакре — манипура. Она находится на уровне солнечного сплетения и является проводником энергии денег, жизненной активности и достижений. Она сильна у мужчин и, соответственно, пассивна у женщин. То есть:

**мужчина дает женщине деньги и достижения, женщина — принимает.**

И здесь у женщин опять проблема.

Мне очень часто приходят письма с жалобами «я не могу брать деньги у мужчины» или «мне стыдно попросить у мужа деньги на какую-то кофточку». Например, так часто происходит, если работающая женщина сама себя обеспечивала, а сейчас вышла замуж и — в декрет. Получается, она не имеет личного источника дохода, хочет что-то купить, а у мужа просить — непривычно, стыдно, «не имею права».

И вот в этом месте происходит очень серьезный конфликт. Ибо:

*если женщина отказывается принимать жизненную энергию (деньги),*

*то мужчина перестает это давать, и у него ее становится меньше.*

То есть одна из причин, почему мужчина мало зарабатывает, еще и в том, что женщина ничего просит. «Cапоги мне не нужны, я еще коньки не сносила». В такой ситуации бывший добытчик перекрывает (с вашей помощью!) собственный денежный кран и становится либо иждивенцем, либо альфонсом. А чаще — находит ту, которая будет стимулировать его к достижениям своими желаниями

Если у женщины есть такое «скудное» отношение к себе, к деньгам, к мужчине — он не будет много зарабатывать. Ему просто незачем. Мужчины по природе очень аскетичны. Если вы хоть раз были в квартире холостяка, то подтвердите, что ему вообще мало чего надо. Там — кровать, плита, одна сковородка, яичница на завтрак. И все. И мужчина искренне думает: «А чего еще можно желать?»

Иногда наличие в семье больших денег также ведет к оскудению энергии манипура-чакры у мужа, когда их начинает зарабатывать жена. Она, особенно если это русская женщина со своей гипер — ответственностью, начинает думать, что это её самая главная в жизни цель – кормить и обеспечивать семью. Дальше подтягиваются мысли о том, что «этот хлюпик ничего не может». А в писаниях всех религий так или иначе сказано: мысль равна деянию. И постепенно мужчина начинает соответствовать запросу жены: становится домашним разболтанным подкаблучником. И полнота ответственности за это лежит на женщине. Это она взяла на себя не своё.

Поэтому наша основная женская обязанность — научиться принимать от мужчин деньги, подарки, какие-то достижения и подвиги. Ведь они делают их — для нас и во имя нас.

Любовь

Следующая чакра — анахата, расположена между лопатками на уровне сердца. Она отвечает за любовь и симпатию. Это наша, женская чакра. То есть:

**мы, женщины, должны давать, а мужчины — принимать любовь.**

Наоборот получается некомфортно.

У большинства из вас, наверное, был такой поклонник, который выполнял все ваши прихоти: и цветочки тебе, и мороженое, и звездочку с неба. И вечером встречает, и утром провожает, и в рот заглядывает. А ты смотришь на него и понимаешь: хороший человек, хороший парень, но любить — не могу. И еще сама себя пилю за то, что такого хорошего — не люблю.

Знакомо? Не пилите себя, такого мужчину и правда сложно по-настоящему, самоотверженно любить. Это он взял на себя активность анахата — чакры, начал давать. И у женщины нет других вариантов: она не сможет любить, ей придется пассивно принимать любовь. А ведь отдавать ее — это наше женское всё.

Если женщина не сможет любить, она не будет психически реализовываться, а это для любой личности очень тяжело. Вот почему такие отношения чаще всего не складываются. «Я хочу, чтобы муж за мной романтично ухаживал, вот это делал и вот этот делал, так меня любил и этак» — просто красивая картинка. Если бы у вас дислокация любовного фронта выстроилась бы подобным образом, вы бы, в конце концов, первой ушли с поля боя. Потому что — неинтересно. Радуйтесь, если ваши мужчины не берут у вас ответственность за этот центр и позволяют вам в нем реализовываться. Именно здесь вы можете полностью раскрыться: делать какие-то приятные сюрпризы своему любимому, баловать его, радовать.

Хочу сразу оговориться: это не значит, что он всю жизнь будет только принимать и ничего не давать взамен. Он тоже будет для вас делать приятные поступки, но их энергия будет идти не из центра анахата — чакры. Это будет, например, на уровне третьей чакры — преподнесения подарков для удовлетворения ваших желаний, или на первой — заботы о вас в плане жил.площади или еще каких-то базовых вещей.

Поэтому не ждите от мужчины неземной романтики и сиюминутного исполнения ваших прихотей. Служить, давать наслаждения и любить — это наша с вами ответственность. Если мы начнем следовать ей, мужчина обязательно отблагодарит, но чем-то другим: удовлетворением наших материальных желаний и ощущением безопасности.

Самовыражение

Пятая, вишуддха — чакра самовыражения, реализации, общения. Находится на уровне основания горла. Здесь:

**мужчина самореализуется,**

**женщина принимает его выбор и результаты действий.**

Мужчине очень важно себя выразить во внешнем мире. А для женщины основная реализация — это семья. Реализация вне семьи вторична.

Если женщина научилась дарить Любовь по четвертому центру, то эта энергия поднимается в мужчине выше, и он уже хочет не просто заработать денег, не просто обеспечить семье базовый уровень. Он планирует оставить свой след в истории, создать наследие, чем-то улучшить этот мир. На этом уровне мужчины часто начинают совершать великие дела, глобальные подвиги.

И все эти подвиги делаются во имя женщин. Поэтому наша задача при работе с энергией чакры реализации — принимать. Радостно и с любовью. Как принцессы и королевы принимают почести от сражающихся рыцарей. Чтобы тем было ради кого совершать крестовые походы, защищать Родину или спасать планету от экологической катастрофы.

Так что если вы хотите, чтобы ваш мужчина не просто выживал и работал, а действительно реализовывался и менял мир, учитесь любить его. Энергия вашей любви способна поднять в нем силы для самореализации до пятого центра.

Кроме того, вишуддха — это еще и «центр связей с общественностью». Например, хорошо, если друзья семьи — это друзья мужа. Не вы его приводите в свою компанию и заставляете общаться со своими подругами. А он вводит вас в ближний круг, создает вам условия для общения и строит связи между семьями. При этом, конечно, никто не отменяет наших встреч с подружками. Но будет гармоничнее, если основной круг общения вашей семьи определит мужчина.

Ясновидение

Шестая чакра — аджна, находится в области межбровья, тот самый «третий глаз». Гармоничное течение энергии в этой чакре очищает интуицию и открывает способности ясновидения.

**Женщина дает интуитивное видение мира — мужчина принимает.**

По идее каждая жена должна быть главным помощником своего мужа. Только вот с течением веков основная ее «помощь» свелась к тому, чтобы понукать его делать то, что он не любит. А вместо этого нужно предоставить мужчине то, чего у него нет в силу природы.

Допустим, женщина дает мужу совет относительно его деловых партнеров. Откуда она знает этих людей? Когда могла составить мнение? Она и сама не сможет ответить, только вот внутри нее голос интуиции постоянно твердит: «Что-то этот дядька мне не нравится, с которым муж контракт хочет подписать» или «Добром это не кончится». Как минимум, мужчина должен прислушаться к ее ощущениям. И если ему хватает значимости на его трех центрах: он реализован как глава семьи, как добытчик, и выполняет в жизни некую миссию, — он легко примет к сведению рекомендации жены.

У меня часто так бывает: человек не нравится, хотя видимых причин на это нет. Раньше я не говорила мужу. А потом происходила неприятная ситуация, в которой сомнительный человек раскрывался не с самой лучшей стороны. И я поняла: моя задача — обезопасить мужа. Стала говорить ему о своих ощущениях. Сначала он отмахивался. Но после пары серьезных ситуаций стал спрашивать моего мнения относительно людей. Особенно — по поводу партнерства и совместных дел с кем-либо.

Задача мужчин, как мы уже поняли, обеспечить нам материальную защищенность. А наша ответственность — их безопасность на энергетическом плане.

Мы — души

Седьмая чакра, сахасрара, расположена в области затылка и работает у всех одинаково: это наша связь с Богом. И неважно, мужчины мы или женщины.

**В первую очередь мы — души, а душа не имеет пола.**

Половые различия важны здесь, в этом мире, для того чтобы исполнить миссию, ради которой мы родились. Половая принадлежность создает нам рамки, которые мы уже можем заполнить так, как нам нравится. Можно сказать, что, дав нам женское тело, Господь сузил круг метаний и более четко обозначил роль, которую мы должны сыграть на Земле.

Перед нами в этой жизни — большая задача, требующая постоянного внимания и работы над собой: научиться принимать от мужчины энергию по первой (безопасность), третьей (деньги) и пятой (самореализация) чакрам. Кроме того — щедро отдавать энергию по второй (желания), четвертой (любовь) и шестой (интуиция, энергетическая безопасность). Теперь вы видите, что гармония между «брать» и «давать» — гораздо тоньше материального уровня. Она имеет духовную природу, которую вы сможете постичь только внутри себя, а не внутри своего мужа. Задумайтесь, гармонично ли вы выполняете свое предназначение? Какие чакры у вас активны — и каковы результаты проявления такой энергетики в жизни? Начните совершенствовать себя, и ваш мужчина изменится вместе с вами.

**Глава 7**

**Различия мужчин и женщин: разум**

Есть еще одно наглядное объяснение разницы мужского и женского устройства — географическое. Похожую схему на семинарах рисует Олег Георгиевич Гадецкий, автор тренинга «Законы судьбы или Искусство жить», психолог с 20-летним стажем.

Начнем с того, что у каждого человека, вне зависимости от пола, существуют чувства, разум и ум.

• Чувства — это зрение, обоняние, слух, осязание и вкус. Для пользования ими у нас на теле есть специальные органы, которые настроены именно на прием ощущений каждого типа. Глаза, нос, уши, кожа и язык соответственно. Давайте представим, что чувства — это наш Южный полюс.

• Разум — это собрание наших установок, мыслей, ценностей и целей. Некая максимальная точка нашей личности. И тогда разум будет Северным полюсом.

• Ум — это наши реакции. На автомате, без глубокого обдумывания, без учета целей и ценностей. То, чем мы пользуемся ежедневно. Своего рода автопилот, позволяющий экономить энергию. Где у нас на земном шаре будет находиться ум? Что это будет за материк? Нам с вами сейчас очень важно его найти, потому в его месторасположении и заключено главное отличие мужчин от женщин.

Обратите внимание: мы будем говорить об изначальном положении вещей, «как должно было быть». Конечно, сейчас есть и женщины с мужским складом ума, и мужчины — с женским. Это не повод для комплексов, а только простор для развития.

Как устроена женщина

Женщина — это эмоции. Она постоянно их собирает, копит, складывает, коллекционирует. Ей очень скучно жить, когда она ничего не чувствует. Так вот, женский ум тесно связан именно с чувствами — и слегка оторван от разума. То есть, если смотреть на глобус, женский ум — это Австралия.

Это значит, что женщина в своих ежедневных реакциях живет эмоциями. Женщина — это все время какое — то состояние. Это переживания — много и сразу. Постоянные сомнения, смутные ощущения, чувства. Положительные, отрицательные, нейтральные — но они есть всегда.

Круглосуточно мы собираем впечатления. Что-то смотрим, слышим, что-то едим, с кем-то общаемся. И для женщины фраза Декарта «Я мыслю — следовательно, существую» была бы иной: «Я чувствую — значит, я есть».

И что, получается, тогда самое важное для женщины? Позволить ей чувствовать! Разрешить ей испытывать все то, она испытывает. И не корить за это. Что, к слову, важно и по отношению к самой себе, ведь мы способны заниматься самоедством в гораздо большей степени, чем если бы нас обвиняли наши близкие.

Инструмент ежедневной работы — ум — у женщин больше связан с чувствами, поэтому ее слабым местом является Разум. Ей сложно придерживаться идей и концепций. К примеру, даже если женщина понимает, что на мужа орать нельзя, но он ведет себя не по плану… Поберегись все, кто рядом! Для женщины знания и понимание не являются приоритетом в ее привычных реакциях. То есть на автомате, при переполнившем ее раздражении, она закричит. Снова. Хотя и знает, что так нельзя.

Как устроен мужчина

Мужской ум тесно связан с разумом — Северным полюсом — и слегка оторван от Чувств. Считайте, что ум мужчины на нашей карте — это Скандинавия.

Мужчины живут мыслями. Для них это очень важно — рассуждать, принимать решения, анализировать. Вот про кого Декарт говорил. Про мужчин. Для них мысль — и есть жизнь. Поэтому очень важно соглашаться с мыслями мужчин. Давать им возможность анализировать.

При этом мы видим некую оторванность от другого полюса: очень далеко находятся привычные реакции мужчины от чувств. Это значит, что в своем поведении мужчина гораздо больше следует мыслям, идеям, концепциям, а не чувствам. Даже если он расстроен или зол, но считает, что нужно вести себя спокойно, — вы увидите невозмутимое лицо. Поэтому очень часто нам кажется, что мужчины холодны, бесчувственны, непробиваемы: «Ну что ты там сидишь, как деревяшка, а я тут вся переживаю!»

Вы сами видите, что география наших психических реакций весьма различна. Если продолжать аналогию в масштабах Земли, то, чтобы понять друг друга, нам придется лететь до ума партнера на самолете почти сутки.

*Так как же Скандинавии понять Австралию?*

Представьте: вот встретились они — сдержанный скандинав и импульсивный абориген. Мало того, что языки разные. Так еще и опыт жизни абсолютно противоположный. Один знает, что такое снег, — другой даже на картинках его не видел. При этом абориген через день встречает в море акул, а скандинав о них только слышал. И так далее. Разговор слепого с глухим.

Именно это происходит в нашей жизни. Когда женщина всем своим поведением демонстрирует чувства, а мужчина — разум. При этом он ждет от нее проявлений разума, а ей хочется увидеть его чувства.

Поэтому я жду мужа с работы и заранее ощущаю, в каком он состоянии. Он даже еще не пришел, а я уже чувствую, что с ним происходит. Поэтому я могу сразу же, с порога, встретить его иначе, чем обычно. Более ласково и спокойно.

Но в то же время я ожидаю к себе такого же отношения. Я тоже хочу, чтобы он меня «чувствовал». Чтобы, когда я плачу в ванной, он пришел. Но не потому, что услышал всхлипы, а потому что сердцем ощутил: «она расстроена». Чаще всего желаемой реакции я не получу. И произойдет конфликт. Девочка обидится.

Мужчина довольно легко может принять решение. Без лишних колебаний. «Какие обои поклеить? Да вот эти, например. Цветочек не сочетается с мебелью? Ну, пусть будут ромбики. Ромбики вышли из моды? Ну, однотонные давай выберем». Если мужчину не мучить подобными квестами, то решение он примет уверенно и почти сразу.

Но женщины…. Они постоянно сомневаются и колеблются. Какую

кофточку купить — розовую или голубую? Куда поехать — к Маше или к Ване? Что приготовить — рис или макароны? Телевизор в углу поставить или по центру?

Мужчине очень сложно понять эти метания. Поэтому они часто просят нас определиться и не дергаться. Просят прямо и сразу говорить, что нам надо. Но ведь мы-то еще не поняли, не определились, не решили! И снова конфликтная ситуация.

Зачем мы нужны друг другу

Самое важное — что мы друг друга дополняем.

Мы созданы друг для друга.

Каждый может многому научить другого.

Например, очень эмоциональная женщина — какая она, пока у нее нет мужа? Чаще всего — «неупорядоченная»: торопливая речь, скачущие мысли, отсутствие структуры и логической нити в разговоре. Она может начать за здравие, а закончить за упокой. Просто поздороваться с вами в магазине, а через десять минут — уже лить слезы в вашу жилетку по поводу позавчерашней ссоры с соседями.

Она не может себя контролировать. Ее ум переполнен эмоциями. Насобирала большое ведро ягод, а выложить некуда. Ягоды начинают портиться. От этого плохо и ей самой, и окружающим ее людям.

Так вот, такая женщина может очень выиграть от наличия разумного супруга. Единственное, что нужно будет вовремя делать мужу, — высыпать свежие ягоды из ее ведра. Пришла жена с работы, рассказала обо всем и забыла. Мужчина посмотрит на ситуацию разумно, выводы сделает — и никаких переживаний. А у женщины — опять пустое ведерко. И можно снова собирать свежие ягоды впечатлений. Красота!

Таким образом мужчина помогает женщине найти контакт с ее Разумом. Создает для нее некие рамки, в которых она может легко и свободно жить. Ей есть, что и чем заполнить.

Мужчины уравновешивают наши сомнения, помогают принимать решения и спасают нас от самих себя. Знаете, как? Например, жена спрашивает мужа, какие купить шторы. Такие или такие? Красные или зеленые? Если он говорит: «Да купи любые», — она останется недовольна. И продолжит его спрашивать: «А тебе какие нравятся?» Она правда не может сама принять это решение! Ну, допустим, она выберет зеленые. Принесет их домой, повесит… И вдруг через три дня поймет, что красные были лучше. Что она будет чувствовать? И кого она в первую очередь начнет мучить упреками? Саму себя. Припомнит себе все: и то, что мама говорила «руки не оттуда», и то, что на рисовании отмечали плохой художественный вкус, и что «соседке наши шторы никогда не нравились». Самооценка женщины быстро упадет. А уж сказать мужу «я передумала» будет вообще невыносимо: «Чтобы еще и главный человек в жизни узнал, какая я недотепа!..» Так она и будет пять лет жить в страдании, при каждом удобном случае косясь на эти ненавистные зеленые шторы, пока не прожжет их свечкой (почти случайно).

А если мужчина скажет: «Слушай, мне нравится. Давай возьмем зеленые», — она согласится с ним. Принесет их домой, также повесит — и поймет, что они не подходят. Тогда она подойдет к мужу и скажет: «Что-то они не вписались в интерьер. Поменяй их, пожалуйста». Скорее всего, если это будет сказано без обвинений, мужчина сходит, поменяет и забудет. И самооценка женщины цела, и мужчина совершил маленький подвиг для своей капризной девочки (ну, можем же мы покапризничать иногда?).

В тоже время мы, женщины, тоже очень гармонично действуем на мужчин. Мы им помогаем обрести контакт с их чувствами. И наверняка вы видели примеры того, как в гармоничных семьях мужчины становятся более эмпатичными (греч. «осознанно сопереживающими»), добрыми, тактичными и сострадательными. Учатся слушать и понимать.

Очень часто бывает, что холостые парни не проявляют чувств к детям, животным, бабушкам. Никак. Нет ни интереса, ни сострадания, ни желания защитить. Но женившись, начинают относиться совершенно иначе: и котят бездомных домой тащат, и с детьми соседскими играют, и бабушкам пакеты носят. Почему? Потому что рядом есть женщина, благодаря которой на свет появляются лучшие, рыцарские чувства.

Да, мы очень непохожи друг на друга. Между нами находится огромная пропасть — возможно, большая, чем расстояние от Австралии до Скандинавии. Это может разрушить наши отношения. А может, наоборот, перевести их абсолютно на новый уровень. Туда, где один не пытается стать другим или переделать партнера «под себя». На уровень, где один прочно и, одновременно, изящно дополняет другого. Это уровень, когда между людьми — между душами людей — начинается синергетический эффект.

Иногда, чтобы почувствовать объединяющую искру, одного осознания, что мы — разные, бывает достаточно.

**Глава 8**

**Женщина с мужским характером**

А теперь давайте поговорим о том, что происходит в современном мире. Я часто получаю письма и комментарии — мол, не все женщины такие. Не все любят готовить и сидеть дома. Не все хотят замуж. Не все обладают творческими талантами и мягкими чертами характера.

Да, многие идут мужским путем. И те, кто идет им достаточно давно, уже сформировали мужские качества, мужские устремления, мужской тип поведения. Многих из нас с рождения воспитывают, как мальчиков. Ставят перед нами цели, учат быть более самостоятельными — в общем, всячески пытаются нас изменить.

И тогда, если это и ваша история, описание женской природы вас возмутит. Как это возмутило бы меня лет десять назад. Я с детства хотела быть мальчиком, завидовала мальчикам, играла в мальчишеские игры. У меня долгое время не было подруг, я не умела рукодельничать и меня не прельщала судьба домохозяйки. Поэтому, когда я впервые услышала, что у каждого из нас своя природа, и женское тело мне дано неслучайно, я очень сильно возмутилась. Это вызвало во мне бурю протеста. И я продолжила идти знакомым путем упорно и безапелляционно: три работы, институт, карьера.

Но то, к чему я пришла — нарушение гормонального фона, женские болезни и опухоль в груди в 20 лет — заставило меня задуматься: а права ли я, отвергая данное мне свыше? Действительно ли вся эта жесткость есть мой характер и моя суть? Или это приобретенные стереотипы поведения и мыслей?

Я всегда считала, что мужчиной быть лучше. Мужчиной быть выгоднее. Я даже жалела о том, что мое тело — женское. И на ежедневную подсознательную борьбу с самой собой, со своей природой, оказывается, тратила уйму сил.

Хочу вам предложить такую аналогию. Представьте, что женщины — это персиковые деревья. А мужчины — например, кокосовые пальмы. Если мы отрицаем, что нам дано женское тело, то мы словно пытаемся на персиковом дереве вырастить кокосы. Наверняка это возможно, если даже в Сибири выращивают арбузы. Но сколько сил нужно на это потратить!

Мне все время говорят, что женщины разные. Конечно, разные! Я этого не отрицаю. Существует много сортов персиковых деревьев. Но все они называются «персиковыми» и принадлежат к одному семейству — «Розовые», к породе «Миндаль». Понимаете, о чем я?

У кого-то плоды крупнее, у кого-то — мельче. Чье-то дерево выше, чье-то — гуще. Одни плоды слаще, другие — сочнее. Каждое дерево уникально. Но каждое из них – персиковое.

Так и женщины. Безусловно, мы разные. У нас разные мнения, разные характеры и индивидуальные особенности. Но нас объединяет то, что мы — женщины. Значит, у нас есть некоторые базовые общие точки. Даже если нам не хочется это признавать.

Можно всю жизнь потратить на то, чтобы стать пальмой. Можно маскироваться под пальму, прививать кокосовые ветки, вести себя, как кокос. Но внутри ты так и останешься персиковым деревом. Потраченные на маскировку силы могли бы пойти на созревание вкусных персиков. А в итоге урожай получается скудным, незрелым и невкусным.

Также и с нашей природой. Часто говорят, что не нужно четко разделять мужское и женское, что это очень категорично и неправильно. Но ведь Бог почему-то создал нас такими непохожими. Видимо, у него были веские причины, чтобы подчеркнуть различия людей физиологически. Причины, которые мы слепо отрицаем, стремясь жить «по-мужски».

Что делать с мужскими чертами характера

Мужские черты характера есть у всех. Вопрос в том, насколько они в вас доминируют. Без некоторых мужских качеств выжить в современном мире женщине очень сложно. Во всяком случае, пока она не выйдет замуж.

Конечно, лучше всего не приобретать таких привычек как упрямство, споры, жесткость. Именно поэтому в древности девочек с рождения готовили к женскому пути. Они учились женским искусствам, общались в женских коллективах и школах. С детства их готовили к ролям жен и матерей. И уж точно они не заканчивали по два университета, аспирантуры и докторантуры. Не учились строить карьеру и быть независимыми. Но смысла переживать о несправедливости нет:

**Никто не учил – научитесь самостоятельно. Никогда не поздно.**

Если в вас 90% качеств — мужские, стоит подумать о том, чтобы развивать женские: навыки, привычки, поведение. Если никто не объяснял с детства цели и смысл вашего рождения в женском теле, сейчас объясните себе это сами. Даже в восемьдесят лет можно изменить ход своей личной истории.

*«Зачем?»* — спросите вы, кто-то — уныло, а кто-то — раздраженно, уже готовясь захлопнуть книгу:

• **Чтобы построить отношения с настоящим мужчиной.** Даже очень сильные и волевые дамы хотят видеть рядом настоящего мужчину. Такого, чтобы смог победить не только всех драконов, но еще и саму женщину. Вот только настоящим мужчинам это неинтересно. Зачем так неразумно расходовать энергию? Ведь лучше изменить мир, убив всех драконов, чем покорить одного мужика в юбке! Поэтому чаще всего рядом с мужественной женщиной — женственный мужчина. Другой просто не выживет. А этот — приятно и ненавязчиво дополнит, закроет ее «тылы». Вот только счастья от такой любви в ее жизни не прибавится. Ведь положиться на него она не сможет и в глубине души будет понимать, что на настоящего мужчину он совсем не похож.

• **Чтобы быть здоровой.** Ведь наша гормональная система очень хрупкая. Если мы идем не тем путем — получаем сбой. Когда мы ведем себя, как мужчины, в нашем организме начинают доминировать мужские гормоны. Они, может, и делают нас выносливее, сильнее, решительнее. Но для нашей физиологии длительное воздействие таких гормонов заканчивается печально.

• **Чтобы передать своей дочке другой сценарий и другую модель жизни.** Вы сильная, самодостаточная и волевая. Вы всего добились сами. Но счастливы ли вы при этом? И смогли бы променять хотя бы часть достижений на надежное плечо мужчины рядом? Если ваша дочь будет видеть, как хорошо быть женщиной, — ей тоже захочется! И тогда она сможет избежать многих проблем и ошибок, на преодоление которых вы потратили в свое время столько сил.

• **Чтобы наслаждаться долгожданным женским счастьем,** которое вы вряд ли испытаете, размахивая саблей. Прикоснуться к нему можно, только когда слезешь с коня и уберешь оружие. Ведь это счастье очень тонкое и хрупкое. Его можно легко разрушить грубым словом, жестким поступком.

Женское счастье испытать способна только Женщина. И это личный индикатор того, что она движется в верном направлении.

• **Чтобы попробовать по-другому.** Воевать вы уже умеете. И, случись чего, навык в вас мигом проснется. Но, пока время мирное, может, хотя бы попытаетесь освоить новую модель поведения?

Да, сначала будет трудно и непривычно. Иногда даже — через силу, без энтузиазма. Потом постепенно появится интерес, другой вкус счастья. Как с юбкой: cначала вы не можете себя заставить носить только платья — а через месяц понимаете, что надевать брюки не хочется, поскольку ощущения в них, оказывается, не самые приятные.

Так и с женскими качествами. Начав общаться с девочками, я себя во многих местах пересиливала: «Сколько же можно о ерунде болтать, пора дела делать!» Но постепенно стала расслабляться во время девичников. И сейчас для меня это самое ценное и важное общение. Даже не понимаю, как я раньше без подруг обходилась.

Не нужно стремиться к 100%-ной женственности. Потому что в современном мире неплохо бы приправлять умиротворение, доброту и мягкость — активностью, энтузиазмом и целеустремленностью. Просто попробуйте вести себя по- другому, добавить в свою жизнь новые элементы, будь то ношение юбок, общение с подругами, рукоделие или уход за собой. И через какое-то время вы заметите изменения и в своем характере, и в самоощущении, и в отношениях.

Достаточно начать выполнять женские обязанности, даже если они вам не нравятся, чтобы через полгода с удивлением обнаружить, что и муж начал исполнять свои, мужские. И вместе с тем, как вы сдвинулись в сторону женственности, в нем стала проявляться мужественность. А через какое-то время вы поймете, что — наконец-то! — можете опереться на его сильное плечо. Даже если выходили замуж за «маминого сына».

Можете, кстати, оставить все как есть. Никто не отнимает свободы выбора. Но я хочу сказать вам две вещи:

• Если вам дано женское тело — это сделано не просто так. Оно — ориентир, указывающий, в какой стороне находится ваш главный приз, куда лежит ваша тропинка.

• Если в данный момент в вас больше мужских качеств, это не приговор. Процентное соотношение всегда можно изменить, если подойти к процессу развития женственности осознанно. Главное — желание и мотивация.

Вы всегда можете вернуться к истокам. Потому что они уже заложены в вас с момента зачатия. Даже еще раньше: с того момента, как вы решили родиться на Земле, и ваша душа — вы сами с благословения Бога! — выбрала для этого именно женское тело.

**Глава 9**

**Три экзамена русской женщины**

Мы с мужем — не самые оседлые товарищи. Однажды мы решили, что за год сможем пожить… в 45-ти странах! Взяли наших маленьких сыновей за руки — и отправились в безумное, невероятное, познавательное приключение (это к слову о стереотипе, будто домохозяйки, особенно — русские, особенно — с детьми, обязательно превращаются в «домашних клуш»). Так вот. Путешествия очень сильно расширили мое мировоззрение. Я увидела, как живут женщины в самых разных уголках планеты. Удивительные, самобытные, такие разные женщины. И я хочу рассказать вам о том, насколько величественна и почитаема женственность в других странах. Возьмем, к примеру, Шри-Ланку.

Шри-Ланка — густонаселенный тропический остров, 75% населения которого — буддисты. Остальные — примерно в равных пропорциях христиане, индуисты и мусульмане. Поселились мы не в туристическом месте, а в обычной деревне. То есть целый месяц наблюдали жизнь ланкийцев изнутри: общались с местными, ходили с ними на рынки, вместе готовили еду и отдыхали. Так что у меня была возможность понять: женщины здесь очень сильно отличаются от русских. Я долго искала эпитеты для описания восточных женщин. Пыталась выделить самое главное, неуловимое, что есть в каждой из них. И, видимо, остановлюсь на том, что они:

• Спокойные и умиротворенные

• Естественные и искренние

• Обладают чувством собственного достоинства

Эти три важнейшие черты характера очень сложно найти в русской женщине. Если они и есть, то — не все три или не в полном объеме. Что же делает ланкиек такими умиротворенными и естественными? Почему они могут, а мы — нет? Ведь Шри-Ланка — страна не особо богатая. Едят они рис, в большинстве семей — три раза в день, потому что это дешево. Ходят пешком или ездят на мопедах, машинами владеют единицы. Получается, с экономическим развитием страны это не связано. Тогда — с чем? Как всегда, ответ скрыт в основах: в традициях и культуре острова.

Какие они, ланкийки?

Девочка на Шри-Ланке с рождения и до смерти находится под защитой. Это было бы громким заявлением, если бы я не видела своими глазами. Маленькие принцессы уже увешаны золотом — даже в бедных семьях. С появления девочек на свет родители копят им приданое. Землю, дом, машину — кто что может.

Папы с малышками — это особое зрелище. Мужчины действительно позволяют им все. Глядя на каждую маленькую девочку, видишь принцессу — настолько много в ней достоинства с малых лет.

Здесь очень много женских школ. Большинство родителей хотят, чтобы девочки учились отдельно. Так малышек защищают от ранних влюбленностей, стимулируют к образованию и изучению женских наук. Родителям мальчиков чаще всего все равно, сыновья ходят в обычные школы, где встречаются дочери «прогрессивных» родителей.

Я не знаю, насколько отличается программа здешних женских школ от обычных. Но я видела буддийские, индийские, христианские и мусульманские женские школы. Я слышала о том, что готовить и шить в таких школах учат обязательно.

90% женщин ходят в сари, юбках или платьях. Девушки в джинсах встречаются только в столице или в туристических местах — и они будут не местными. Даже если девочка в деревне наденет джинсы, сверху у нее будет платье от шальвар-камиза, национальной восточной одежды, состоящей из широких брюк (отсюда — наше слово «шаровары») и заниженной туники-платья.

Женщины всегда одеты нарядно, даже в обычный день. Сначала кажется, что где-то праздник, — столько красивых женщин в сари. А потом осознаешь, что они всегда так ходят. А на праздники надевают такие же сари, просто расшитые камнями и пайетками.

При этом одежда — достаточно целомудренная. В сари могут быть открыты спина и руки. Но ноги, грудь и живот всегда спрятаны складками шуршащей одежды. И самое большое целомудрие — во взгляде: ланкийки легко краснеют от комплиментов, открыто проявляют смущение, прячут глаза и даже прячутся за мужа (или отца) в сложных ситуациях.

Более того, их чистота и целомудрие не позволяют им купаться в океане в бикини. Вы можете увидеть женщин, которые плавают в одежде. Купальник наденет только одна из тысячи — если не одна из десяти тысяч — ланкиек. Просто потому, что им неуютно стоять практически голыми посреди пляжа. По купальнику вы сразу поймете: девушка либо приезжая, либо столичная.

Жениха сейчас девочки выбирают сами. Раньше это делали родители, в очень юном возрасте. Опять же — с целью защиты. Чтобы в переходный период она не привязывалась к кому ни попадя, а знала, что у нее есть супруг. Сейчас молодые приходят к родителям сразу за благословением.

*Замуж здесь выходят раз и навсегда.*

Развод на Шри-Ланке — очень дорогое явление. Да и разведенную женщину замуж никто не возьмет. Не принято. Поэтому они учатся договариваться. Вы сейчас подумали, что они терпят, сжав зубы? Но нет. Они учатся любить друг друга. Достаточно посмотреть на жизнь обычной семьи, и все станет ясно. После свадьбы женщину начинает защищать муж. И это видно невооруженным глазом. 70% женщин не работают. Те, кто работает, обычно трудятся в школах и больницах, заняты не весь день. В столице, конечно, картина другая, ближе к современной.

Что же делают женщины? Они гуляют с детьми и подругами, занимаются домом, ходят по магазинам. И очень редко можно встретить ланкийку в одиночестве. Они всегда — женскими стайками. Так стоишь в магазинчике сари — сначала одна стайка влетела, потом еще одна. И щебечут, щебечут. Все потрогают, посмеются, ничего не купят. И летят дальше.

Если муж, не дай Бог, умирает, заботу о матери обычно берет на себя старший сын. То есть женщина, рождаясь, уже защищена. И это дает ей спокойствие и умиротворение.

Все ограничения, которые есть в жизни женщины, имеют под собой главную цель — защитить ее от внешнего мира и самой себя.

• Целомудренная одежда — чтобы не провоцировать мужчин и не дать женщине стать чьим-то трофеем

• Обучение, в большинстве своем, только в школе, без внушения крайней необходимости высшего образования, — что спасает девочек от «умности» в семейной жизни

• Домохозяйство — чтобы не травмировать психику необходимостью зарабатывать деньги и тревогой о будущем

• Большие семьи — чтобы ей было куда себя деть, чем себя занять и где реализоваться

• Ранние браки и женские школы — чтобы избежать ранних влюбленностей и беспокойства ума за свою судьбу

• Строгий подход отца к женихам — чтобы помочь дочери выбрать самого достойного

Я видела на Шри-Ланке только красивых, деятельных и, одновременно, умиротворенных женщин. Но мы привыкли видеть в законах, по которым они живут, только ограничения прав, свободы, возможностей для роста. Хотя именно разумные ограничения дают женщине защиту. Интересно, променяли бы ланкийки свою безопасность на право забивать голову политическими дебатами, возможность приносить в дом свои собственные рупии, надевать откровенные наряды, тратить по 10 часов в день на построение карьеры?

У нас — по-другому

Редко какую русскую девочку с рождения так берегли и лелеяли. Поэтому мало кому удалось сохранить чувство собственного достоинства, обесцененное в детстве. Но разве это не повод задуматься: мы ведь не просто перестаем просить защиты у мужчин, но и отказываемся, когда нам ее предлагают?

Я не видела, чтобы ланкийки таскали тяжелые сумки. Они просто кричат первым встречным мужчинам — и те помогают им. Я не видела местных девушек, прибивающих полки в магазинах. Они только красиво раскладывают товар. Более того, управляют всеми магазинами мужчины. Даже магазином сари. Женщины Шри-Ланки просто «не лезут вперед батьки» — и получают достойное вознаграждение.

Даже если мы с детства не получили защиты, даже если сейчас ее нет и в семейной жизни, это не повод отказываться. Мы отказываемся от мужской защиты, когда:

• Критикуем своих мужчин — публично или приватно

• Хотим сделать все сами

• Не хотим/не можем просить о помощи

• Отказываем, если нам помощь

• Спорим с ними и показываем свою «умность»

• Соревнуемся с ними за первенство

• Зарабатываем — намеренно — больше денег

• Доказываем им свою интеллектуальную или, не дай Бог, физическую силу

• Не проявляем своих чувств

• Не показываем своей слабости

• Работаем ради денег, даже будучи замужем и в достатке

Посмотрите на этот список и поймите, что это не мужчины измельчали. Это мы отобрали у них возможность быть мужчинами.

Сильные женщины часто говорят мне, что все это чушь. Что им нужен мужчина, просто пусть он будет сильнее. Но как вы себе это представляете? Встречаются, допустим, он и она. И начинают соревноваться. Кто — кого.

Но сила ведь может уменьшаться и увеличиваться со временем. Допустим, он ее «победил». И она решила сдаться. Но червячок самомнения изнутри все-таки точит: «Кто такой?! Как посмел меня победить?!». И медленно, исподтишка, женщина — сознательно или нет — начнет увеличивать свою силу. Пытаться заработать больше, сделать лучше. Соревнование продолжится. При этом у мужчины — два варианта: продолжать всю жизнь жить на этом атомном реакторе или найти другую женщину, которая не будет ему ничего доказывать. С которой можно будет расходовать свои силы на внешние достижения, а не на внутрисемейную борьбу.

Поэтому я и говорю, что сильный мужчина — он не глуп. И он ищет себе по-женски слабую возлюбленную. Ту, рядом с которой у него есть возможность быть сильным. Носить сумки, пилить дрова, зарабатывать деньги. Тратить мужскую силу на расширение сфер своего влияния.

Женщинам, стремящимся сделать все самостоятельно, достанутся другие мужчины. Которые отдадут пальму первенства и будут греться на диване дома.

Так что, прежде чем жаловаться на мужа, который не обеспечивает защиту, сперва честно ответьте: даете ли вы ему эту возможность? Если вы ждете, что он, чтобы завоевать вас (даже если вы уже давно женаты), должен вас же победить, а потом вы будете жить долго и счастливо, — то ошибаетесь. Ведь несчастную женщину можно сделать только несчастнее.

Чувство собственного достоинства

Да, проще всего взрастить его с детства и чужими руками. Поэтому, если у вас есть маленькая дочка, вы можете заняться формированием у нее такого отношения к себе.

Но если мы росли в то время, когда:

• Рождению девочек радовались меньше (особенно, если девочка в семье не первая)

• Мама много работала и не уделяла дочери внимания

• Папа много работал или был чем-то занят

• Воспитанием детей занимались не родители, а ДДУ (садики и школы)

• Новые платья считались излишеством, купить их было негде и не на что

• Чувства и желания девочки игнорировались

• Общий фон семей был неустойчивым и раздраженным

Означает ли все это, что мы не сможем чувствовать себя достойными? Что нам уже невозможно взрастить в себе это самоощущение?

Если наши испытания становятся нашим заточением, то мы — жертвы. Жертвы собственных родителей, садиков, воспитания, общества,.

Все, что можно сделать с прошлым, это принять его и идти дальше. Прошлое нельзя переписать, изменить, вычеркнуть. Даже на расстановках — психотерапевтических сеансах работы с родовыми сценариями — мы никогда этого не делаем. Мы меняем видение ситуации: можем посмотреть на нее со стороны, увидеть другие аспекты, изменить отношение к происходящему, сделать выводы.

Но если мы всю жизнь обвиняем своих родителей в том, что они не смогли воспитать в нас женственность, то выбираем позицию жертвы. Вы выбрали путь жертвы, если говорите:

• Я не умею быть сильной, потому что мама была сильной

• Я не могу доверять мужчине, потому что меня уже предавали

• Я не хочу замуж, потому что мои родители развелись

• Я не умею быть женщиной, потому что мой папа хотел мальчика

• Я не должна показывать свои эмоции, потому что однажды за это поплатилась

• Я не имею права ничего просить, потому что мне всегда отказывали

Я каждый день вижу такие статусы, комментарии, письма. И хочу спросить: вы и правда верите, что причина и следствие неразрывно связаны? И с этим ничего нельзя сделать?

*Лично я думаю и чувствую иначе:*

• Видя пример сильной мамы, можно захотеть быть слабой и начать жить иначе

• Простив и отпустив обиды, можно решиться снова поверить кому-то

• Видя в отношениях родителей ошибки, можно не повторять их в своей судьбе

• Можно перестать заменять своему папе сына и стать для него замечательной дочерью

• Можно набраться смелости быть собой. Например, расплакаться, когда делают больно

• Можно пойти дальше детских отказов от помощи — и снова ее попросить

Главное, что необходимо, — желание. Желание изменить свою жизнь. Перестать искать виноватых. Карма, судьба, астрологические периоды, детские травмы — если все это использовать просто как отговорку от личностного роста, как повод поныть и пожаловаться, как объяснение всех своих неудач, то в жизни ничего не изменится.

Да, кому-то все дается проще. Кто-то рождается в семье с сильными традициями. И сразу взращивается в любви и с ощущением достоинства. Кто-то рождается в обеспеченной семье и не испытывает необходимости работать. Кто-то рождается в развитой стране. Но если ты уже родилась здесь, значит это было нужно. Перед тобой — твои уроки, возможности, испытания. И экзамены, которые лично тебе нужно сдать.

Для русских женщин **самые главные экзамены** — следующие:

• Научиться **быть спокойной и умиротворенной.** И главный инструмент для этого — просить и принимать защиту и помощь.

• Научиться **быть естественной и искренней.** Быть собой, настоящей. Без ролей и масок. А когда мы снимаем свои маски (чаще — мужские личины) — мы видим женское тело. И экзамен тут же усложняется. Ведь необходимо принять уже не чужие правила игры, а свою, навсегда данную, женскую долю, женский путь, научиться пользоваться женской силой.

• **Обрести чувство собственного достоинства.** Оно станет лакмусовой бумажкой в отношениях с людьми. Именно оно подскажет, где ты перегнула палку, а где могла бы еще постараться.

• И последний экзамен — интеграционный. **Научиться соединять в себе все три элемента: спокойствие, искренность и достоинство.** Так, чтобы ничего не потерять и получить возможности постоянного обретения.

Я желаю каждой из вас получить «отлично» по всем этим предметам. Чтобы ваша жизнь наполнилась Счастьем и Любовью. Чтобы вы смогли нести свет в свои семьи.

От женщин очень многое зависит. Невероятно много. От каждой из нас. Потому что счастливый окружающий мир начинается со счастливых семей и счастливых людей. Помните об этом, когда, спасая мир, придете домой, чтобы еще больше Любить своих домашних.

**Глава 10**

**Женщина: горе от ума**

После недавнего шутливого разговора с мужем я задумалась о женщине и количестве ее «ума». Сколько его должно быть? Как он должен выражаться?

«Согласись, — сказал мне муж, — когда ты включаешь «дурочку», в итоге хорошо всем. И тебе больше бонусов приходит в виде подарков и украшений. И мне хорошо, не приходится с тобой спорить по любому поводу. А когда ты начинаешь свою «умность» проявлять, доказывать мне что- то — обычно ни бонусов, ни мира в семье».

И я задумалась. Знаете, я из тех женщин, которые считают количество мозгов своим главным козырем. Мне нравилось быть самой умной в школе, участвовать в олимпиадах, хвастаться своими знаниями, демонстрировать «умные» грамоты, гордиться эрудированностью. И раньше на вопрос: что лучше — быть умной или быть красивой? — я бы ответила, не задумываясь. Конечно, лучше быть умной. Гораздо полезней и прибыльнее.

Ведь умная женщина всегда сможет сама себя обеспечить, купить себе все, что захочет. Она не пропадет в трудной ситуации, найдет выход. В мире больше котируются умные, над блондинками все только смеются. Чтобы достигнуть успеха, обязательно нужно быть умной.

…Последние несколько лет я отвечаю на этот вопрос иначе. Лучше быть красивой. А еще лучше — быть Женщиной. Потому что это слово уже включает в себя и красоту, и легкость, и обаяние, и мудрость.

Хочу быть умной

К сожалению, таких как я — десятки, если не сотни тысяч. Я смотрю на женщин и вижу, что многие из них живут только головой. В нашем мире это считается привычным и правильным. Никто не хочет жить сердцем, открывать сердце и дарить любовь. Все хотят управлять, контролировать, владеть. Идти мужским путем, отказываться от эмоций, слабости, зависимости.

Помню, Ирина Шевцова, психолог и тренер личностного роста, на мастерской говорила: «Когда я поняла, что не буду такой красивой, как мама, то решила стать умной». И многие из нас приняли похожие решения в детском возрасте. Быть умной, чтобы нравиться маме, папе, выделяться среди братьев и сестер.

В современном обществе быть умной — это престижно. Дипломы, грамоты, соревнования, викторины. Женщина, которая обладает умом, обречена на успешную карьеру. Проблема только в том, что этим же умом она разрушит свою семью:

• Она будет любой ценой доказывать свою правоту мужу

• Она будет читать нотации детям

• Она в любой разговор будет вставлять свое «умное» слово

• Она всегда будет знать «как правильно» и всем об этом рассказывать

• Она замучает советами свою невестку или своего зятя

• Она будет по любому поводу ругаться со свекровью или собственными родителями

У меня — высшее образование по специальности «Прикладная математика». Так вот, со всей ответственностью могу сказать крамольную вещь: приобрести много ума — несложно. Особенно для женщины. Достаточно:

• Хорошо и прилежно учиться в школе (что девочкам дается проще в силу большей усидчивости)

• Закончить один, два, три ВУЗа (что тоже не так сложно, ответы по билетам можно и наизусть заучить)

• Прочитать гору книг по психологии (ведь для того, чтобы знать, как правильно, необязательно самой так жить, верно?)

• Участвовать — хотя бы виртуально — в «ритуалах» проверки интеллекта: разгадывать кроссворды, подсказывать ответы знатокам «Что? Где? Когда?» с дивана у телевизора

• Пройти тренинги, курсы, послушать лекции. Причем не нужно все это применять — достаточно пропустить через фильтр «это я уже знаю, а вот это — новая информация, которой при случае можно блеснуть».

Может, не зря раньше девочкам преподавали только женские науки: искусство общения с мужем, воспитания детей, рукоделия? Чтобы девочка с ранних лет шла по пути сердца, а не по дороге ума…

Это выглядит здорово — знать, как правильно, всегда быть правой. Но ведь никому не нравится слушать нотации, быть неправым, терпеть чьи-то поучения и быть рядом с выскочкой. Люди рядом с такой женщиной будут несчастны. Как и она сама.

Сейчас вы решите, что я пропагандирую необразованность и глупость. Обратите внимание: это вновь — игры ума, который считает, что всегда есть только два варианта:

• Или красивая, или умная

• Или умная, или глупая

• Или добрая, или богатая

• Или успешная, или женственная

• Или черное, или белое

Но нет же! В мире много вариантов! Много оттенков серого, много разных других цветов, много сочетаний несочетаемых вещей! И, говоря вам о том, что все беды женщин от ума, я вижу третью альтернативу. Мудрость.

Я выбираю мудрость

Я помню, как раньше с пеной у рта доказывала всем свою правоту. Мужу, маме, друзьям. Особое удовольствие — показать и доказать мужу, что он неправ. Мое эго росло огромными темпами: «Да! Я самая умная! Я всегда права!»

Но, как вы уже знаете, это не привело ни к чему хорошему. Мы из последних сил балансировали на грани развода, но даже тогда я не поняла, что это — цена за мою «умность». Что именно мои постоянные придирки, исправления, мое стремление спорить, доказывать, «лечить» мужа — разрушают наши отношения.

Я и друзьям фанатично доказывала, что им необходимо меняться. Приносила умные книги, приглашала на тренинги. На те самые тренинги, где меня учили принимать других такими, какие они есть. Мой муж даже иногда стыдился моего способа общения с друзьями. Моих попыток всем доказать, что они живут неправильно.

Невозможно доверять человеку, который всегда прав. Ведь его правота важнее, чем ты. И если для того, чтобы остаться правой, умной женщине нужно будет «опустить» мужчину, — будьте уверены, она это сделает.

Невозможно расслабиться рядом с умной женщиной, она ткнет в любую совершенную ошибку. Даже если ошибка будет незначительной. Значит, всегда нужно напрягаться, чтобы быть на высоте. Но ведь мужчина достаточно напрягается во внешнем мире. Работает, обеспечивает семью, решает много крупных бытовых вопросов. Даже машина в состоянии напряжения не может функционировать постоянно — что уж говорить о живом человеке. Приходя домой, мужчина хочет расслабиться. Если жена своей «умностью» ему этого не дает, то есть несколько вариантов:

• Алкоголь, который затуманивает голову и дает отдохнуть, даже если женщина рядом умничает

• Компьютер — игры и интернет как возможность уйти в другую реальность

• Отсутствие работы — можно отдыхать и расслабляться, когда работает она. А когда приходит — уже есть силы внутренне «собраться» и подготовиться к тоннам упреков и обвинений

• Другая женщина, рядом с которой можно быть собой, не бояться получить интеллектуальный или психологический нож в спину

Так я, например, заметила, что муж стал уходить в интернет для расслабления. Иногда — после баночки пива. Но я не сразу поняла, что сама отправляю его в другую реальность, стремясь в этой — во всем быть правой и умной.

Раньше выражение «быть дурочкой» для меня означало самое большое оскорбление. Лучше пусть назовут страшненькой или злюкой. Но только не дурой. Ни за что и никогда. Разве можно МЕНЯ назвать дурой? Человека, у которого золотая медаль в школе, и матфак, оконченный практически с красным дипломом, и много книг, тренингов, олимпиад в арсенале. Я же всегда знаю, как надо, как нужно! Всегда права!!

Только теперь я понимаю, что положить огромный отрезок жизни на то, чтобы быть умнее других, стараться всегда быть правой, это самая большая глупость, которую может совершить женщина. Вот где она — настоящая дура. Из-за одной только «правоты» в моей жизни разрушено столько отношений! Моя первая любовь однажды сказал мне: «Ты замечательная, но слишком умная. Это невыносимо». Мой муж периодически акцентирует внимание на том, что мое стремление оказаться правой лишает его желания заботиться обо мне.

И что делать? Лоботомию? Или продолжать умничать, изредка и снисходительно давая высказаться другим?

Вы до сих пор думаете, что при выборе существуют только два варианта?..

**Я выбрала третий. Мудрость.**

Я учусь не спорить с мужем, учусь просить его помощи и поддержки. Учусь расслабляться в стрессовой ситуации, а не бегать как белка в колесе.

Я учусь по-другому общаться. Не даю советов, когда их не просят. И даже если просят, но я вижу, что человек не готов услышать мой ответ, — не даю советов. Учусь слушать и слышать других, искать правоту их позиции, учусь понимать.

Я учусь смотреть на своих детей иначе. Не как на еще одну возможность гордиться собой. Не как на полуфабрикат, из которого нужно что-то сделать. Я учусь видеть в них самостоятельных личностей, у которых уже есть предпочтения и склонности.

Учусь строить отношения с родителями — своими и мужа, родственниками, знакомыми.

Я нахожусь в самом начале пути, но уже вижу преимущества такого подхода. Стоит мне включить «дурочку» и попросит помощи — муж моментально делает то, о чем я прошу. Починит, отремонтирует, решит проблему. Если же я подойду к нему с требованием и буду контролировать — скорее всего, придется делать все самой.

Он стал чаще меня радовать и баловать. Подарками, платьями, украшениями. И мне для этого не нужно унижаться, выпрашивать и лицемерить. Достаточно просто попросить.

И чаще всего — один раз. А иногда и просить не надо, достаточно на что-то посмотреть.

Быть умной хорошо, но лучше быть мудрой

Чем мудрость отличается от умности?

• Умная женщина, обнаружив ошибку мужа, ткнет его носом. И напомнит, что «она об этом предупреждала». Мудрая женщина — поддержит, приободрит, иногда сделает вид, что ничего не заметила.

• Умная женщина в кризисной ситуации возьмет бразды правления в свои руки и научит мужа «жить правильно». Мудрая женщина очень тонко покажет ему направление и поддержит в намерении дойти туда.

• Умная женщина будет учить детей математике, несмотря ни на что. А мудрая — увидит в каждом из них личность и выстроит программу обучения именно для своих детей, учитывая ИХ интересы и склонности.

• Умная женщина на работе будет стараться быть лучше других и не совершать ошибок. При этом большинство коллег будут относиться к ней настороженно. Мудрая женщина создаст в коллективе атмосферу любви и тепла.

• Умная женщина будет вмешиваться в жизнь своих взрослых детей, давать им непрошенные советы и рекомендации, рассказывать им, как правильно растить детей. Мудрая женщина позволит детям получить свой жизненный опыт и поддержит в любой ситуации.

• Умная женщина будет бороться с влиянием свекрови, отстаивать свою независимость от родителей, ругаться с ними из-за их советов. Мудрая женщина научится улыбаться, слушать молча, соглашаться. И с любовью делать по-своему.

• Умная женщина будет стремиться изменить весь мир, переделать людей вокруг. Мудрая женщина начнет меняться сама. И примет других такими, какие они есть.

• Умная женщина будет жить с лозунгом «счастлив тот, кто прав». А мудрая поймет: прав тот, кто счастлив.

Что является главной ценностью умной женщины? Ее победы над другими, чувство превосходства и собственной непогрешимости.

Что является главным для мудрой женщины? Гармоничные отношения в семье, в коллективе, в мире.

Вот и вся разница. Хотя нет, есть разница еще и в результатах.

Умная женщина в ответ на свои упреки получит ответные упреки и недовольство.

А мудрая женщина — еще одно колечко. Или букет цветов. Или новое платье.

Мужчине хочется быть рядом с мудрой женщиной. Чтобы его принимали таким, какой он есть, поддерживали, просили помощи. И никому не хочется быть мужем «Большой советской энциклопедии». Знаете, если Господь когда-нибудь наградит нас дочкой, я постараюсь ей объяснить эту разницу. Чтобы с ранних лет в ее маленькой головке не произошло подмены. Чтобы она знала: главный капитал женщины — это не образование или рабочая квалификация.

А ее женственность. То количество Любви, которое она может подарить другим. И только мудрость — не ум! — эту Любовь преумножает.

**Глава 11**

**Любовь к себе**

Во многих книгах пишут «полюбите себя». На тренингах говорят: «Причины неудач — в нелюбви к себе». Но что такое — любить себя? Значит ли это, что нужно каждый день говорить себе по 200 приятных слов? Или — что нужно ежедневно гладить свое тело перед зеркалом? Или — улыбаться своему отражению? Что же нужно делать, чтобы полюбить себя?

Я предлагаю вам начать не с внешних методик, а вернуться к основам Любви. Любовь — величайшее сокровище мира. Это БОГатство. Божий дар, в поисках и умножении которого человек проводит всю жизнь. Одно из главных свойств сокровища — это его ценность. Его достоинство. Пока мы не осознаем собственную изначальную ценность, нет смысла говорить о любви к себе.

Особенно это актуально для русских женщин. Для девочек, воспитанных советскими родителями. Для тех, у кого множество детских травм. Для тех, у кого сложные женские сценарии рода. Такие женщины (а нас — большинство) думают о чувстве собственного достоинства так:

• Либо достоинство — это гордыня. Значит, грех.

• Либо «я достойна всего самого лучшего, потому что я — лучше всех».

Обе эти «истины» ничего общего с достоинством не имеют. Первая развивает в женщинах чувство вины и собственной никчемности — это позиция самоуничижения. Женщины с такой внутренней установкой позволяют мужчинам с собой обращаться жестоко и грубо.

Вторая позиция — это и есть в чистом виде гордыня, которой панически боятся женщины с первой установкой. Гордыня, которая разрушает наши отношения с людьми и мешает Любить. Именно женщины с такой установкой «вершат судьбы», с легкостью разбивают сердца, унижают и терроризируют мужей.

Ничего общего с чувством собственного достоинства ни в той, ни в другой жизненной позиции нет. Тогда где же оно? И вообще, зачем оно нужно?

Чувство собственного достоинство — это понимание, что я — душа. Я — частичка Бога. Значит, я обладаю всем тем же, чем и Бог. Только в меньшем количестве. Он — океан, а я — капля. Состав у нас идентичен. Но вес разный.

**Это означает, что я — хорошая.**

Изначально я чиста, красива, светла и полна Любви. Я могу веси себя не очень хорошо. Могу проявлять себя не очень красиво. Могу иногда испачкаться. Но все это не меняет моей внутренней сути. Потому что, даже под слоем грязи, я — все та же чистая капля. Просто мою чистоту так сложнее увидеть и ощутить.

И это не является гордыней. Гордыня — это если я буду считать хорошей не только себя, но и всю свою деятельность. Если начну безусловно любить и оправдывать все свои поступки. Даже подлые, низкие и некрасивые.

Чувство собственного достоинства необходимо каждому человеку. Особенно женщинам — так исторически сложилось, что в нас его понемногу уничтожали. А мы сами эту работу продолжили, обозвав достоинство гордыней. И начали истреблять его, как грех.

**Зачем же нужно чувство собственного достоинства:**

• **Для выстраивания здоровых отношений.** Если я ценю себя, я не соглашусь на заведомо обреченные связи. Я буду очень избирательно подходить к выбору мужа, друзей, работы. Я буду искать таких людей, рядом с которыми мне будет хорошо. С которыми легко поступать правильно и развиваться. С которыми я смогу чувствовать себя частичкой Бога.

• **Для реализации своего потенциала.** Сколько творческих людей не проявляют таланта в мире, считая свои способности ерундой! Сколько потрясающих картин никто никогда не увидит, потому что художник счел себя бездарем и выбросил кисть. Сколько сонат не услышит мир, потому что композитор был уверен, что он посредственность. Чтобы творить и показывать миру свои творения, нужно иметь внутреннюю уверенность, что ты этого достоин.

• **Чтобы позволять себе заниматься собой.** Это большая проблема многих женщин: они не считают себя достойными массажа раз в неделю или нового платья раз в месяц. Они не считают себя вправе покинуть на полчаса дом, оставив детей с мужем, чтобы просто пройтись. Тем самым они лишают себя ощущения счастья, своего мужа — ласковой жены, своих детей — доброй мамы.

• **Чтобы получать любовь.** От мира, от людей, от родителей, от мужа, от детей, от друзей. Нужно чувствовать, что вы этого достойны. Тогда вы не будете пытаться выслужиться, заслужить любовь, а потом ее отработать. Или перестанете бояться, что, говоря о любви, вам все врут. Вы сможете ее открыто и с благодарностью принимать.

• **Чтобы дарить любовь.** Чтобы давать, нужно сначала ее накопить в себе. И если вы не научитесь ее принимать, вы не сможете ничего отдать. Ни своим детям, ни своему мужу, ни миру.

*В чем отличия женского чувства собственного достоинства от мужского?*

Самое главное отличие в том, что:

• Мужчина считает себя более достойным, если он много чего добился и достиг. Это делает его самооценку высокой и адекватной.

• Женщина чувствует себя достойной, когда ее любят. И чем больше людей ее любят, тем выше уровень ее самооценки.

Но в нас, женщинах, если и воспитывали чувство собственного достоинства, то — по мужскому типу. Сейчас мы можем уважать себя, только когда гонимся за достижениями, надеясь, что очередная добыча или трофей сделают нас увереннее и счастливее. Но если мы поймем, что самое главное счастье для нас — в отношениях, то сбережем много сил и времени для того, что нам действительно нравится.

А если всегда помнить, что

**все мы — капли и все мы — дети океана,**

то станет еще проще. Проще понять: я — хорошая. И уже с этой платформы — «я хорошая, я достойна» — можно продолжить развиваться, искать способы очищения, пробовать другие модели поведения и реагирования. Чувство собственного достоинства — надежная основа, которая есть в каждой. Именно она побуждает нас, дочерей, соответствовать своему отцу-океану в чистоте, красоте и прозрачности.

Что и требовалось доказать

Хочу сразу предупредить: чувство собственного достоинства, любовь, женственность — это не боевые флаги, под которыми вы выстроите свои никуда не девшиеся мужские качества и, вдохновленная, снова ринетесь в бой. Я часто получаю от женщин письма примерно такого содержания: «Я очень женственна, но окружающие этого не видят. Например, муж. Несмотря на всю мою красоту и изящество, он относится ко мне, словно я ломовая лошадь. Как ему ДОКАЗАТЬ?..»

Снова это ужасное стремление оказаться правой, возвышенной над своим самым близким человеком... Извините, но вынуждена разочаровать. Словами Маргарет Тэтчер,

*«если вам приходится доказывать другим, что вы — леди, значит это не так».*

Подумайте, ведь птица никому не доказывает, что она птица. Это сразу видно. Вот крылья, хвост. А к тому же она летает и поет. Значит, птица.

Рыбу тоже легко идентифицировать: хвост, чешуя, жабры. Живет, плавает и дышит в воде, задыхается на суше.

Если окружающие не видят вашей женственности, значит, скорее всего, ее нет. Вам может казаться, что она у вас есть. Ведь вы, возможно, носите платья, делаете макияж, надеваете украшения. Вы выполняете в доме всю женскую работу, занимаетесь женскими делами.

*В чем же тогда проблема?*

Приведу вам лишь несколько возможных причин:

• Вы ведете себя не по-женски. Не умеете соглашаться, слушаться, заботиться от всего сердца. Возможно, выполнение женских обязанностей у вас происходит механически, по привычке, без особой Любви. Возможно, в этом есть даже какой-то вызов и некая гордость тем, что вы столько всего делаете. И теперь-то вы точно женственны!

• Вы остановились на внешнем освоении женственности. Но «упаковки» недостаточно. Если при этом у вас грубый голос, мужские привычки, стремительная походка вприпрыжку, вряд ли вы произведете впечатление леди.

• Вы не умеете строить отношения. А ведь это главное женское искусство. Именно этим женщина и отличается от мужчины. Умением говорить людям приятное, находить к ним подход, устанавливать доверительные отношения.

• Вы не умеете принимать любовь. Вы ее либо все время заслуживаете, либо требуете, либо вымаливаете.

• Вы не умеете дарить любовь. Выдаете небольшие порции, когда вас заставляют. Или из жалости. Или по праздникам. Или по настроению. Или вообще никогда.

Внешнего облика недостаточно. Механистичного выполнения обязанностей мало. Женская сила проявляется не в том, ЧТО мы делаем, а в том — КАК. Когда в каждом движении, в каждом поступке — Любовь. В каждом действии — забота и желание помочь. И при этом — когда всегда готова принять чью-то помощь, покровительство, защиту.

Если окружающие не заметили ваших перемен, не отчаивайтесь:

• Возможно, прошло мало времени. И их сознание еще не успело перестроиться. Они привыкли воспринимать вас как бой-бабу. А теперь — такая резкая перемена, ломающая стереотипы. Просто продолжайте раскрывать свою суть.

• Возможно, вы пока не прошли внутренней трансформации. Внешние перемены — это тоже хорошо. Особенно если вы никогда не носили платьев и украшений, а сейчас разрешили себе все это. Просто помните, что внешнего недостаточно. Нужно идти дальше и глубже. Учиться вести себя по-женски, двигаться, говорить, думать и чувствовать как женщина. Это долгий, но очень увлекательный процесс.

• Возможно, вы слишком сильно ждете одобрения и подтверждения своих перемен. Никому не понравится, если вы что-то с собой сделали, а потом «выставили счет». Например, «я иду на жертву — и ношу платья. Но за это ты должен начать больше зарабатывать». Так не пойдет. Меняться ради того, чтобы заставить измениться другого, — пустая трата времени и сил.

Меняться стоит. Раскрывать свою женственность стоит. Но говорить о том, что вы глубоко и естественно женственны, можно только тогда, когда вам не придется никому это доказывать. Когда всем без слов будет понятно, что вы самая настоящая женщина. Когда люди начнут относиться к вам как к женщине: предлагать свою помощь, защиту, покровительство, говорить вам комплименты и дарить подарки, приходить за поддержкой и добрым словом. Вот тогда вы поймете, что теперь вы — леди. Что и требовалось доказать.

Любить — это глагол

Современным женщинам не нравится, что на востоке девочек выдают замуж в детстве. За тех, кого им выбрали родители.

Давайте отбросим в сторону оценочность, культурные различия, снобизм — просто поразмышляем, какое рациональное зерно вложено в эту вековую традицию.

Зная о том, что у нее есть муж, девочка уже никого не ищет. Да и мальчик может спокойно учиться и не отвлекаться. Индианки говорят:

*«Вы выходите замуж за того, кого любите.*

*А мы учимся любить того, за кого выходим замуж».*

И это великая, правда о Любви.

Мой любимый автор, Стивен Кови — отец 9-ти детей и дед 52-х внуков, выдающийся психолог и писатель, в своей книге «7 навыков высокоэффективных семей» приводит пример. После семинара к нему подошел мужчина и сказал, что уже не любит свою жену:

— Что мне делать? — спросил он

— Любите ее, — ответил Стивен

— Вы, наверное, меня не поняли: я уже не люблю ее.

— Тем более! Вам нужно начать любить ее. Любить — это глагол. Значит, это действие. Заботьтесь о ней, слушайте ее, пытайтесь ее понять. Заново учитесь любить ее.

Именно этого не хватает современным семьям. Понимания, что любовь — это не просто химия гормонов, которая испаряется через 18 месяцев.

*Любовь — это работа, это труд, это действия.*

**«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает…»** *Новый Завет, Первое послание к Коринфянам святого Апостола Павла, глава 13.*

Давайте вместе прочтем эти красивейшие строки еще раз, обращая внимание на глаголы — действия, проявляющие Любовь в нашем мире:

**Долготерпит** — это означает, что она способна победить чувства обиды и недовольства, простить грубые слова, претензии, недопонимание, принять противоположное мнение и мироощущение.

**Милосердствует** — это о том, что Любовь способна быть снисходительной к ошибкам, готова входить в положение, помогать и поддерживать. Бескорыстно.

**Не завидует** — то есть Любовь радуется тому, что есть, и не сравнивает свое счастье со счастьем соседа. Любящий жизнь понимает: у меня есть ровно столько, сколько мне сейчас нужно.

**Не превозносится и не гордится** — это означает, что любящий человек может легко отказаться от ложной привилегии быть правым, перестать «якать» по любому поводу и в любой ситуации. Эти слова также — об отсутствии презрения и надменности.

**Не бесчинствует** — это о том, что нет Любви в истериках и скандалах, нет ее в крике и рукоприкладстве, не может быть ее в любой форме насилия и жестокости. Ведь иногда жестокость может быть тихой — как, например, бойкот.

**Не ищет своего** — то есть Любовь способна жертвовать своим временем, вниманием, занятиями, комфортом ради счастья близкого человека.

**Не раздражается** — это означает, что любящий способен принимать другого таким, какой он есть, не пытаясь его переделать на свой манер.

**Не мыслит зла** — это о том, что Любовь далека от мести и жесткого доказательства «справедливости». В принципе «око за око» и ему подобных — нет Любви, как нет ее в упреках, подколах, саркастических шутках.

**Не радуется неправде, а сорадуется истине** — то есть любящий человек всегда честен и правдив. Хотя правда не всегда бывает красивой и легкой. Такое поведение является основой доверия.

**Все покрывает, всему верит** — это о том, что Любовь не слушает сплетен и доверяет целиком. Всем сердцем. Любовь без доверия невозможна.

**Всего надеется** — ведь иногда можно держаться только за надежду. В трудную минуту, даже когда кажется, что надеяться не на что, Любовь способна спасти.

**Все переносит** — то есть способна прощать по-настоящему, от всей души. Даже если любимый человек поступает нехорошо, некрасиво, причиняет боль. Любовь способна прощать — но не с позиции высокомерия, как шкодливого котенка, а с позиции принятия и милосердия.

**Любовь никогда не перестает** — это значит — НИКОГДА. Ни при каких внешних обстоятельствах. Как бы ни вел себя второй человек. Любовь вообще не зависит от того, как он себя ведет. Она просто есть. Всегда.

Как рождается любовь

Любовь — не чувство, но действие. Это означает, что рождается она, когда мы что-то для этого совершаем. Например, мы любим своих домашних животных. Почему? Потому что много вкладываем в них: забота, обучение, тренировки, снова забота. И, со временем, образуется прочная связь, когда они становятся нам родными. Тот же самый механизм работает с детьми. Ведь даже если ребенок не родной, приемный, то вместе с заботой о нем — рождается любовь. Через несколько лет мы любим его так же, как любили бы родного. Почему? Ведь физиологического материнского инстинкта здесь нет? Потому что любовь появляется, когда мы выполняем свой долг перед другим человеком. Когда мы заботимся о нем с чистым сердцем. Когда мы делаем все, что в наших силах. Когда мы уделяем ему время и внимание. Любовь рождается из ежедневных мелочей: поступков, слов, действий, заботы.

А что же — о Любви к себе?

Все то же самое!

Приложите вышеперечисленное к себе и получите пошаговое пособие:

• Уделяйте себе время. Находите каждый день хотя бы 30 минут для себя, когда вы можете в тишине и одиночестве делать то, что любите. Читать книги, петь песни, молиться, рисовать, лежать в ванне. Здесь важно постоянство: не раз в месяц уехать на пару дней, а каждый день находить хотя бы полчаса для себя. Даже если у вас маленькие дети. Даже если у вас много работы. Всегда вспоминайте: любить — это глагол.

• Позаботьтесь о своем теле. Тело в жизни женщины играет не последнюю роль. Очень важно заботиться о нем, помогать ему справляться со стрессами. Всем женщинам показан массаж. Всем женщинам показаны салоны красоты с маникюрами и педикюрами. Танцы, гимнастика, ванны с лепестками, уход за кожей. Сделайте заботу о себе ежедневным приятным ритуалом.

• Позаботьтесь о своем питании. То, что вы отправляете внутрь своего тела, не менее важно. Согласитесь, любимого человека всегда хочется сделать здоровее и красивее. Вы говорите, что себя любите? Тогда почему вы до сих пор употребляете столько вредной еды? Газированные напитки, сладкая сдоба, жаренное, слишком острое… Почему вы кормите своего любимого человека — себя — фаст-фудом и полуфабрикатами?

• Позаботьтесь о своем общении. Родного человека на съедение волкам вы бы не отдали. А сами — общаетесь с людьми, которые унижают вас, высмеивают, ни во что не ставят. Неужели вы не хотите собрать вокруг себя компанию единомышленников, которые всегда вас поддержат и вам помогут? Найти таких людей, делиться с ними мыслями и чувствами — это важная часть заботы о себе. Если вокруг вас пока нет таких друзей, начните общаться хотя бы виртуально — это несложный первый шаг к новым интересным знакомствам.

Не жалейте сил на заботу о себе. Не засовывайте себя в самый дальний угол жизни. Любовь к себе не рождается однажды и на века. Любовь — это постоянная чуткость, неустанное внимание. Только познав это чудо внутри, вы сможете нести его во внешний мир, делиться им с другими людьми, освещать Любовью их жизни.

Часть II

**Женская энергия**

**Глава 12**

**Какую энергию нужно накапливать женщине**

Забегу немного вперед и скажу, что самое главное предназначение женщины в том, чтобы копить энергию. Но какую энергию ей стоит копить? И как это сделать?

В древних ведических трактатах выделяли 2 типа энергии. Мужскую и женскую. Солнечную и Лунную.

*Мужская энергия — это энергия солнца.*

Энергия активности, риска, смелости, силы, агрессивности. Она нацеливает на достижения, великие свершения, лидерство. Она разогревает и способна сжечь.

*Женская энергия — это лунная энергия.*

Она отличается мягкостью, нежностью, умиротворением. Она охлаждает — и ум, и чувства, и тело.

И та, и другая энергия хороши. И та, и другая имеют свою точку приложения. Но, что еще более важно — и та, и другая имеют «носителя».

Мода на Unisex

Сейчас у нас «унисекс» — воспитание. Мальчики и девочки

ходят в одни и те же школы, изучают один для всех набор дисциплин. В Швеции, например, сделали шаг еще дальше: в некоторых школах убрали все половые ассоциации. «Сказка про Золушку», шекспировские «Ромео и Джульетта» — там это теперь воспринимают как «источники гендерных стереотипов». Даже детей решили называть «оно», чтобы не формировать комплексов.

Чем хорош такой универсальный подход?

• *Это удобно.* Не нужно создавать отдельные школы, отдельные программы, формировать группы. Ведь для обычного класса достаточно 20 любых детей. Независимо от пола.

• *Это дешево.* Единые учебники, единая программа, общие учителя, предметы, классы.

• *Проще управлять.* Единые правила, единые законы. Единая форма трудовой книжки. Единый трудовой кодекс, в котором время, потраченное женщиной на воспитание детей, является «простоем в работе».

Но что теряется при таком подходе?

• *Девочки не понимают своей ценности*

Общаясь в обычной школе, многие девочки чувствуют себя какими-то неправиль-ными людьми. Кросс бежишь — над тобой смеются. Физику не понимаешь — опять смеются. Противогаз надеваешь неправильно — снова хохот со всех сторон.

Часть школьных предметов тяжела девочкам именно потому, что ориентирована на мальчиков: физкультура, математика, физика, химия, ОБЖ. И именно в школе девочки начинают «работать над собой», чтобы соответствовать стандартам. Нужно закончить «с медалью», сдать эту ужасную алгебру, поступить в институт, получить работу, похудеть… Мы гонимся за внешними целями, не понимая, что для женщины важно остаться собой, а не «стать кем-то».

• *Мальчики не учатся быть мужчинами*

Большая часть предметов предназначена девочкам: русский язык, иностранные языки, литература, биология. И здесь уже идиотами чувствуют себя мальчишки.

При этом никто не учит их побеждать, вести переговоры, владеть боевыми стилями, медитировать и концентрироваться. И они усваивают неверную установку: мужские искусства — это неважно. Это, в лучшем случае, хобби. Если научишься складывать, вычитать, писать сочинения — вот что позволит стать настоящим мужчиной.

• *Самую важную часть жизни в школе вообще не преподают*

Как строить отношения? Как создавать в доме уют? Как научиться брать на себя ответственность? Как воспитывать детей? Как выбирать себе спутника жизни?.. А главное, что совершенно не поощряется поиск учениками ответов на вечные вопросы: зачем я живу? кто я? куда я иду? зачем я все это делаю?

• *Девочки не видят преимуществ Женского Пути*

Общество внушает, что для счастливой жизни всем нужны высшее образование и престижная работа. Труд мамы, жены и домохозяйки для многих — синоним слова «уборщица» (кстати, женщины часто сами и вслух транслируют эту установку в своих семьях). То есть жена и мама сегодня — это низкоквалифицированный труд, низкооплачиваемый, не требующий особого ума и не вызывающий уважения окружающих.

Игры энергий

В общем, все бы хорошо. Пусть девочки разбираются в технике и умеют подтягиваться, что в этом неправильного? Также, кажется, одни плюсы — в высшем образовании и высокооплачиваемой работе. Только вот чем образованнее женщина, тем больше вероятность развода в ее семье. Статистика!

Потому что женщина не может разорваться на две части, быть и здесь, и там одновременно. Невозможно быть и солнечной, и лунной. Какая-то одна энергия все равно постепенно захватит и начнет определять мысли и поступки. Чаще всего, в силу своей активности и агрессивности, побеждает именно солнечная.

Об энергии солнца сейчас пишут очень много. И женщины пытаются идти этим горячим путем. Строят бизнес, строят своих домашних, строят дома и сажают деревья. При этом я не видела среди «солнечных» женщин — счастливых. Я видела тех, которые с пеной у рта доказывают, что они счастливы. Тоску бизнес-вумен «по сильному плечу» выдают опаленные усталостью взгляды. И иногда, в конце беседы, она-таки признается, что больше всего на свете хотела бы полностью положиться на мужчину. Но где такого найти?…

Действительно, комбинации энергий в современной семье могут быть разными.

**• Гармоничная пара**

*ОН — Преобладает Солнечная энергия*

*ОНА — Преобладает Лунная Энергия*

*Что это за семья?*

Мужчина несет за жену и детей ответственность. Женщина обеспечивает мир и гармонию в доме. Он — лидер. Она — послушна ему.

И, что самое главное, в такой семье счастливы оба. Потому что оба идут своим путем, не противореча природе. Гармоничная пара способна быть счастливой и вдохновленной всю жизнь, может вырастить настоящих мужчин и истинных женщин на своем примере. Разве это не то, чего хочет каждая женщина, о чем мечтает каждый мужчина?

**• Лунный муж**

*ОН — Преобладает Лунная энергия*

*ОНА — Преобладает Солнечная энергия*

*Что это за семья?*

Такое часто бывает в современном мире. Женщина, выбравшая мужскую роль, оставляет мужчине два варианта: бороться до последнего вздоха, истощая силы обоих, или сдаться, чтобы остаться в живых.

Иногда мужчина, чтобы сохранить семью, сознательно выбирает роль домохозяина, сдается на более-менее достойных условиях. Он начинает печь пироги и растить детей, пока благоверная бьется на полях бизнеса и карьеры. Сначала им обоим даже неплохо: оба чем-то заняты, в семье есть и достаток, и уют. Но проходит несколько лет — и все разваливается. Потому что она устала тащить на себе огромный груз ответственности. Ее тело не предназначено для таких нагрузок, ее психика не выдерживает постоянного эксплуатирования солнечной энергией. А он устал быть тюфяком. Его тело, разум, сердце требуют побед и свершений. Наиболее вероятный Скорее всего, он найдет себе молоденькую девочку, которая идет лунным путем, что даст ему возможность, наконец, реализовать свой солнечный потенциал.

**• Солнечная жена**

*ОН — преобладает Солнечная энергия*

*ОНА — преобладает Солнечная энергия*

*Что это за семья?*

Мне такой тип семьи хорошо знаком. Первые несколько лет брака мы жили именно так. Кипящие страсти, борьба за власть, ссоры, дележка территории.

В такой борьбе победителей нет. Истощаются оба. У мужчины нет сил, чтобы побеждать драконов снаружи, потому что он с утра до вечера бьется с домашним драконом. У женщины нет умиротворения. Ей не на кого положиться. В итоге — все несчастны.

**• Тихий омут**

*ОН — преобладает Лунная энергия*

*ОНА — преобладает Лунная энергия*

*Что эта за семья?*

Я скажу честно: таких примеров у меня перед глазами нет. Но такая семья видится мне слишком спокойной, как болото. Ведь вода, не освещаемая солнцем, хоть и живописно затянута тиной, в итоге начинает «цвести» и источать гнилостный запах.

Более того, мне кажется, что сознательно мужчина вряд ли выберет лунный путь — если, конечно, у него обычная ориентация. Мужчина, если ему не мешать, выбирает солнце. Потому что для него это естественно. Насколько ярким и мощным будет этот путь — это уже его личные особенности. Но направление — единое, мужское.

Таким образом, именно женщины нарушают изначальный порядок вещей. Это мы идем воевать не на своем поле. Это мы ставим лестницу не к той стене, а потом отчаянно карабкаемся на вершину разочарования. Именно мы стремимся присвоить чужой образ жизни, поэтому наши поражения больнее стократ. Посмотрите вокруг: несчастных женщин в разы больше. Потому что это мы выбираем не свой путь.

А ведь можно действовать в другом русле. В женском. Широком, текучем и плавном. Где нет борьбы. Ведь женщина — как река: любые препятствия и преграды она спо-собна просто обойти. Или снести силой своего течения. Для этого ей не нужно предпринимать сверх-усилия. Достаточно просто быть собой. Быть женщиной. Быть рекой.

**Глава 13**

**Как наполниться лунной энергией**

Лунная энергия может стать тем самым ключом, которым вы откроете двери в мир своей женственности. Как же выбрать этот путь и перестроиться? Как понять, в чем принципиальная разница между солнечной и лунной энергиями? Как накапливать и увеличивать лунную? И куда девать солнечную? Давайте рассмотрим подробнее.

*Что поднимает уровень солнечной (мужской) энергии?*

• Споры

• Риск

• Конкуренция

• Соперничество

• Победы

• Деньги

• Власть

• Лидерство

• Доминирование

• Постановка целей

• Решение проблем

• Достижение целей

• Срочность

• Четкость (планирование времени и целей)

*Что поднимает уровень лунной (женской) энергии?*

• Сотрудничество

• Общение

• Красота

• Чистота

• Благотворительность

• Забота о других (желание накормить, одеть, понять)

• Доверие

• Делегирование

• Комплименты

• Женские искусства

• Принятие помощи

• Оказание помощь

• Постоянство, режим

Списки получились противоположными — прямое доказательство тому, что женские и мужские энергии имеют разнонаправленое действие, в том числе и на психику носителей. Ведь солнечная энергия — разогревает, а лунная — охлаждает.

Замечено, что песок в пустыне, находящийся под светом луны, охлаждается быстрее. И для женщин такое охлаждающее действие лунной энергии как нельзя кстати. Ведь наш ум и без того слишком зависим от чувств. Нас постоянно перепол- няют, горячат эмоции, и не зря мы иногда даже сами себя предупреждаем: «Остынь!»

Вот еще пример: представьте, что наш ум — это большое ведро с ягодами, где каждая ягодка — впечатление от поцелуя, погоды, вкуса десерта… Мы весь день со-бираем впечатления и складываем их в это ведерко. И к концу дня оно обычно переполнено.

Только вот ягоды в нем немытые, нечищеные, как есть. И трава сорная попадается, и камешки, и червячки… Если теперь это ведерко поставить на солнце, то через несколько часов ягоды испортятся. Если же поставить его на плиту — получится варенье. Но будет ли оно вкусным — из стольких видов разных ягод, без добавления сахара, учитывая, что ягоды не были вымыты и перебраны?

Если же это ведерко положить в холодильник или морозильную камеру, то ягоды надолго сохранят свежесть. Ими можно будет полакомиться и на следующий день, и даже через пару месяцев.

Также и наш ум: если мы его оставляем под воздействием солнечной энергии, то получаем невкусное варенье или прокисшие ягоды. А лунная энергия способна помочь нам навести порядок в своих чувствах и мыслях.

Если вернуться к двум спискам, то понятно, что каждое наше действие «кормит» или одну, или другую энергию. Если мы усиленно занимаемся делами первого списка, то лунной энергии в нас становится все меньше, а солнечной — все больше. Тогда появляются вопросы в отношениях, проблемы со здоровьем...

Бывают ситуации, когда женщина много работает в силу обстоятельств. Например, ей нужно кормить детей, а мужа нет. Тогда волей-неволей она культивирует в себе солнечную энергию. Что делать? Увольняться?

Конечно, будет здорово, если она сможет изменить сферу своей деятельности. Или хотя бы — отношение к работе: перестанет конкурировать, начнет больше сотрудничать и делегировать. Но еще важнее обратить внимание на лунную энергию и уравновесить обнаруженный дисбаланс.

*В чем преимущества лунной энергии для женщины?*

• Успокаивает ум

• Дает силы для умиротворения домашних

• Дает возможности для сотворения атмосферы

• Регулирует женскую гормональную систему

• Дает спокойствие

• Помогает в зачатии, вынашивании и вскармливании детей

• Вдохновляет мужчину на подвиги

• Дарит женщине красоту

• Способна очаровать мужчину — ведь это именно то, чего ему не хватает. Ему, перегретому солнцем за день, хочется прохлады и покоя

По-моему, аргументов — сильнейших! — в пользу лунной энергии предостаточно. И если хотя бы по одному из пунктов этого списка вам требуется помощь, неплохо будет запомнить, какие способы для экспресс-поднятия женской энергии существуют:

1. *Взаимодействуйте с Луной как с источником энергии.* Женщины очень связаны с Луной. Понаблюдайте, как меняются ваше состояние и настроение в зависимости от фаз Луны. Женский цикл также очень связан с Лунным, просто в современном ритме жизни эта природная связь ослабела. Но лунные календари для посадки цветов, стрижки волос, планирования дел существовавшие тысячелетиями, не потеряли актуальности и сегодня. Как можно установить отношения с Луной? Например, многие любят гулять под ночным небом. Можно заряжать воду лунным светом и пить. Можно повесить дома красивую картину с «лунной дорожкой» на водной глади. Есть специальные Лунные энергетические практики. Включите свою фантазию и по-думайте, как лично вы хотели бы взаимодействовать с Луной как с источником женской энергии.

2. *Носите украшения из жемчуга.* Жемчуг — это лучший камень для женщины. Он является средоточием лунной энергии. В трактатах восточной медицины сказано, что жемчужные бусы успокаивают встревоженный ум и возвращают молодость. Я, например, почувствовала разницу. И с тех пор не снимаю жемчуг. У меня теперь пять разных бус, несколько пар сережек и браслетов. Важно носить не менее 2-х предметов с жемчугом. Например, ожерелье и серьги. Или кулон и браслет (на левой руке, правое запястье — мужской силовой меридиан). Или кольцо и бусы. Самый «лунный» цвет жемчуга — это, конечно, белый. Хотя и другие цвета заслуживают нашего внимания.

3. *Пейте теплое молоко на ночь.* Молоко является мощным источником лунной энергии. Правда, есть особые правила его приема. Если пить молоко холодным и в течение дня, то, скорее всего, почувствуете себя не очень хорошо. Молоко пьют либо рано утром, в 6–7 часов, либо вечером перед сном. Я чаще всего пью молоко на ночь: оно успокаивает меня и делает сон крепким. Пить молоко на ночь нужно подогретым, подслащенным — и со специями. Самый идеальный вариант — с медом и зеленым кардамоном. Есть и другие «вечерние» специи — это фенхель и куркума. Утром очень хорошо бодрит молоко с корицей, шафраном или гвоздикой. Возможно, вы не выпьете сразу целый стакан. Это и не нужно. Начните с того количества, которое сможете осилить, чтобы после этого чувствовать себя хорошо. Критерий, по которому можно понять, что молока было много, — белый налет на языке с утра. Если совсем не любите молоко, можно пить его как лекарство, по чайной ложке. И даже от такого количества, принятого в нужное время, вы почувствуете изменения.

4. *Не отказывайте себе в сладостях.* Есть такое правило в Аюрведе, древнеиндийской ведической медицине: женщинам сладкое можно и нужно есть, но — до 12-ти часов дня. Когда женщина садится на диету и перестает кушать сладости, у нее очень часто портится характер. Пропадают доброта и душевность. Потому что именно сладкий вкус питает нашу лунную природу. Это не значит, что нужно забыть о фигуре и лопать тортики, закусывая конфетами. Это значит, что вы имеете полное право баловать себя в разумных пределах, соблюдая временной режим и выбирая более здоровые виды лакомства. Если боитесь набрать вес или хотите стать более стройной, ешьте больше сухофруктов, а не синтетических сладостей, — этот выбор также будет ступенькой к естественной нормализации веса.

5. *Ешьте больше свежих овощей и фруктов.* Овощи ночью растут в 3–4 раза интенсивней, чем днем, поэтому логично, что они — концентрат лунной энергии. Фрукты же — полезные и легкие сладости, которые необходимы каждой женщине.

6. *Общайтесь с водой.* Вода — это также носитель лунной женской энергии. Вас может очень вдохновить прогулка у воды. Конечно, не у всех есть возможность побродить по песчаному берегу моря. Но в любом городе есть река, озеро, родник, водохранилище. Сил могут дать и теплая ванна, и прохладный душ, и прогулка под дождем… Вариантов много — экспериментируйте! Вода очень хорошо успокаивает. Попробуйте, например, плакать не в постели (в подушку, на которой потом спать), а в ванной. И вы почувствуете себя после этого более спокойно и наполненно.

7. *Займитесь разведением цветов.* Есть хороший тест для определения уровня лунной энергии. Растут ли у вас дома цветы? Много ли их? В каком они состоянии? Если их много и они здоровые — все в порядке. Если они есть, но все какие-то кривые и неказистые, возможно, ваша лунная энергия идет не туда. Если же они чахнут и сохнут — срочно займитесь самовосстановлением! Уход за садом и домашними цветами — это очень мощный источник Лунной энергии. Вы можете разбить палисадник во дворе. Или — большой цветник на даче. Или оранжерею на балконе. Или просто поставьте в доме побольше живых цветов, они будут вашим неизменным энергетическим индикатором.

8. *Приобщитесь к благотворительности.* Это одно из лучших дел, которое поможет наполниться лунной энергией. Вокруг всегда есть люди, которым нужна наша помощь. Бабушки- соседки, дети из неблагополучных семей, сироты, люди с заболеваниями. Способы могут быть разными: жертвовать свое время, свои силы, деньги, вещи. Организовывать благотворительные акции, сборы подарков и средств. Помогая другим, вы помогаете и себе — стать более женственной.

9. *Общайтесь с другими женщинами.* При общении мы обмениваемся энергиями. Если женщина общается только с мужчинами, то, так или иначе, она получает именно солнечную энергию. Если женщина вращается в среде сильных женщин, она снова получает больше солнечной энергии. Но вы можете пообщаться с женственными женщинами (как бы это глупо не звучало) и почувствовать разницу. Например, замужние, молодые мамочки, мудрые наставницы — все они являются сокровищницами лунной энергии. И эта энергия у них — в свободном доступе. Бесплатно. Быстро. Легко.

10. *Носите женскую одежду.* Брюки и джинсы не помогут стать ни женственной, ни счастливой. Юбки и платья были созданы специально для нас. В них проще скрыть недостатки фигуры. Юбка «заземляет» женщину, позволяет ей взять больше энергии от Матери Земли. Шуршание длинных юбок приносит ни с чем не сравнимое удовольствие. И не только вам самой. Мужчинам безумно нравятся женщины в юбках. Тем более что таких сейчас мало.

• Есть еще минимум 85 способов поднятия лунной энергии. Их полный список вы находится в приложении.

У женщин на Земле — особая миссия. Мы — хранительницы. В глобальном плане мы, охлаждая горячих и вспыльчивых мужчин, поддерживаем равновесие в семьях, государствах и на тонких планах мира. Поэтому так важно, чтобы каждая из нас умела гармонизировать пространство вокруг себя — и себя в первую очередь. Для этого мы должны открыться лунной энергии, впустить ее в себя. А дальше — просто наблюдать, какие чудеса совершит в нашей жизни пробужденная женственность.

**Глава 14**

**Энергетическая копилка:**

**откладываем и тратим разумно**

Мы уже обсудили с вами, что нам, женщинам, необходимо наполнять себя Женской Энергией, а для этого — выделять время для занятий Женскими делами.

И все бы здорово, если бы не одна и та же ситуация, с которой я сталкиваюсь. Женщины делают все это, не осознавая цели. Снова и снова они принимают ванны, устраивают шоппинг, делают маникюры. Но цель всего — наполниться энергией лично для себя. А потом я слышу их уставшие голоса: «Все уже так надоело… Не приносит никакой радости…»

Если представить, что женщина — это бокал, а энергия — это вода, то ясно, что из бокала нужно пить. Просто так продолжать лить воду в полный бокал — глупо. Вода будет расходоваться зря и причинит неудобства окружающим. Также и с энергией. Ее странно и бессмысленно просто так копить, «чтобы была». Энергией необходимо пользоваться. Ее нужно направлять куда-то, она должна приносить пользу миру.

Важно наполняться лунной энергией. Безусловно, важно. Наполненная женщина становится счастливой, уверенной, женственной. Но еще более важно — ради чего или кого она это делает. Наполняться энергией ради энергии — все равно что включить свет в пустой квартире. И потратить зря электричество.

Свет должен гореть для кого-то. Он должен кому-то или чему- то содействовать. Лампа над столом помогает делать уроки детям. Абажур на кухне создает атмосферу камерности во время вечернего чаепития. Лампочка в парадной дает возможность людям дойти до квартиры в целости и сохранности.

*А женщина?..*

Наверняка вы видели очень женственных, привлекательных, сексуальных женщин, от которых веет пустотой. Пустой квартирой, в которой горит лампочка.

И будь это квартира тысячу раз красива — ее никто не видит. Никто не сможет лечь поспать на изысканную кровать. Никто не сможет оценить со вкусом подобранные статуэтки. Некому насладиться продуманной ванной с грудой пушистых полотенец на полке…

Тогда зачем все это?!

Зачем копить в себе женские силы, если их не расходовать?

**Когда у нас появляется достаточно энергии,**

**мы должны начать делиться с миром.**

Заботиться, помогать кому-то, отдавать свое время и силы на благо другого. Тогда все то, что накоплено, может реализоваться, найти точку применения в жизни. И привести за собой еще больше энергии. Благотворительность и бескорыстное служение дают в миллионы раз больше энергии, чем жадность и самолюбование.

Гораздо приятнее подарки дарить, чем получать.

Гораздо радостнее отдавать, чем принимать.

Гораздо больше любви в том, чтобы служить другим, чем себе.

Лунная копилка: инструкция по применению

Давайте вернемся к способам накопления энергии. Мы с вами уже рассмотрели экспресс-восстановление. Но есть еще и ежедневная профилактика. Ведь любую болезнь проще купировать в зачатке, чем разбираться с последствиями.

Для лучшего запоминания я структурирую способы женской энергетической «подзарядки» и приведу несколько примеров, а дальше вы можете дать волю своей фантазии:

*Отношения с Луной*

• Ранний отход ко сну (до 21:00 по солнечному времени, которое легко можно рассчитать для вашей местности, введя запрос в интернете)

• Стакан теплого молока на ночь

• Медитации на луну

• Ношение жемчуга

*Уход за собой*

• Парикмахерские и салоны красоты

• Маски и кремы

• Массажи

• Новые наряды

• Макияж

• Фитнес

• Бассейн

• Ванна с эфирными маслами

*Создание уюта*

• Генеральные уборки с разбором старых завалов

• Новые шторы, ковры, скатерти

• Чистота в доме

• Роспись стен в детской

*Общение с женщинами*

• Девичники

• Форумы молодых мам

• Женские клубы

• Визит в гости

*Общение с детьми*

• Посидеть с чужим ребенком

• Поиграть с детьми

• Сделать что-то вместе с малышами (поделки, рисунки)

*Творчество*

• Рисование

• Пение

• Танцы

• Рукоделие

• Фотографирование

• Организация праздников

*Благотворительность*

• Помочь кому-то деньгами

• Уделить кому-то время

• Проявить к кому-то внимание

• Сделать кому-то подарок

• Пригласить в гости

• Покормить животных или птиц

• Поделиться (едой, одеждой) с бездомными или малообеспеченными

• Поучаствовать в работе волонтерских проектов

*Саморазвитие*

• Читать книги

• Вести дневник

• Слушать лекции

• Заниматься медитациями

• Освоить основные асаны йоги

*Умение быть слабой*

• Просить помощи

• Позволять другим о себе заботиться

• Давать другим проявлять их лучшие качества

*Духовная практика*

• Молитвы

• Паломничества в святые места

• Финансовая благотворительность

• Обмен знаниями

Необязательно помнить все способы. Достаточно выбрать категорию, которая сейчас вам доступна — по временным, ресурсным и материальным возможностям. Категории могут пересекаться, ваш способ может попасть сразу в несколько — тем лучше! Помните, что профилактика истощения выгоднее, чем экспресс — помощь. Лучше каждый день делать 1–2 дела, поднимающих вашу энергию, чем ждать, когда упадете без сил. Регулярный самомассаж даст вам больше сил и будет гораздо эффективнее, чем поход раз в месяц в дорогой SPA- салон на целый день. Чтобы вы почувствовали благотворные изменения в вашем внутреннем и внешнем мире, женская энергия должна течь сквозь вас постоянно.

Как и куда тратить

Есть одно очень показательное задание, которое мы всегда делаем с девочками на моих курсах: я прошу каждую нарисовать себя в виде вазы. Рисунки участниц очень точно отражают особенности их душевной организации. Потому что по форме вазы можно сразу сказать, умеет ли данная женщина распоряжаться энергией

Давайте прямо сейчас, отложив книгу в сторонку, вы нарисуете себя в виде вазы. Продумайте в мельчайших подробностях — прочувствуйте! — какой она у вас должна быть? Какой формы? Какого цвета. Из какого материала? Чем наполнена? И наполнена ли?

Справились? Теперь посмотрите на нее — и проанализируйте себя, так как:

o Ширина дна символизирует вашу способность накапливать энергию

o Ширина горлышка символизирует вашу способность отдавать энергию

o Материал вазы говорит о качестве вашей силы (железо, хрусталь) или об уровне вашей уязвимости (фарфор, стекло)

o Ее наполненность — это ваш текущий объем энергии

o А характер того, чем она наполнена, — качество и свойства энергии, которая проходит через вас сейчас. Идеальный наполнитель — чистая вода или молоко.

У кого-то очень узкое донышко — и в такой вазе ничего не накопишь. А у кого-то огромное горлышко — и тогда все силы отдаются другим, без остатка. У кого-то даже при очень хорошем донышке — очень узкое горло, то есть неразвито умение делиться энергией (по-простому это можно назвать жадностью). У кого-то ваза с выбоиной, из которой все утекает не по назначению, — такие пробоины символизируют раны на нашем сердце или некие внушенные стереотипы, мешающие нам накапливать силы.

Теперь вы ясно видите, какие отношения у вас сложились с процессами накопления и расходования энергии. Сделайте для себя выводы. Подумайте, как можно изменить вашу ситуацию к лучшему, какими методами, о которых мы говорили выше, вы можете скорректировать форму своей вазы или заделать трещину. Потому что для достижения счастья ваша задача — максимально эффективно накапливать лунную энергию и так же хорошо ее отдавать. Но куда и как стоит тратить ту энергию, которую мы копим?

Здесь возможностей несколько:

1. Самый лучший вариант для женщины — *это отдавать ее мужчине.* Мужчины не умеют ни генерировать, ни копить энергию. Они способны только преумножать полученную, а берут ее либо от Бога, либо от женщины, либо от любимого дела. И женщина может стать очень мощным источником энергетической подпитки и вдохновения для своего мужчины. Если захочет, накопит и отдаст.

2. Второй вариант — *тратить энергию на самореализацию.* Любимое дело, бизнес, проекты, саморазвитие. Неплохой путь, если кроме самореализации есть в вашей жизни еще что-то. Потому что иначе это слишком эгоистично — а мы уже знаем, что женский эгоизм приводит к оскудению энергопотока.

3. Третий вариант — *служить людям и обществу.* Этим занималась, например, Мать Тереза. Этим же занимаются монахини, святые, проповедники.

4. Четвертый вариант — *родить или взять на воспитание детей.* Отдать им все свои силы, всю энергию. Но этот вариант чреват тем, что в вашей жизни не останется смысла, когда дети вырастут.

5. Есть еще один вариант. Э*нергию можно растранжирить.* Потратить на пустые разговоры, критику, осуждение, сплетни, жадность и гордыню. Путь заведомо тупиковый — но, как ни грустно, большая часть нашей энергии расходуется именно в этом ключе.

Куда утекает наша женская энергия

Очень часто накопленное с большим трудом — *расходуется не по назначению.* Женские «агрессоры» — определенные люди, чувства, события и поступки — грабительски откачивают нашу энергию на себя. Обычно это:

• Люди, нарушающие ваши личные границы

• Люди, не разделяющие ваших взглядов

• Чувства жадности, зависти, обиды, выбор позиции жертвы

• Гордыня и эгоизм

• Неприятие себя, стремление стать кем — то другим

• Споры, после которых, даже если вы правы, пропадают силы

• Стрессовые ситуации, изматывающие на всех уровнях

• Ссоры — с близкими и далекими

• Обсуждение и осуждение других людей

• Избыточное общение

• Потребительское — равно как и наплевательское — отношение к сексу

Наша прямая обязанность — научиться распознавать этих «агрессоров» и исключать из своей жизни. Либо, если встреча уже состоялась, уметь сберечь вазу своей души, не дать ее разбить, испачкать, наполнить чем — то тяжелым или грязным. Поэтому на каждом пункте списка мы остановимся подробнее.

**Глава 15**

**Энергоагрессоры: люди**

Есть люди, после общения с которыми чувствуешь упадок сил. Часто бывает, что они глубоко несчастны, занимаются не своим делом. У них не сложилась личная жизнь. Не реализовались мечты. И они не смогли с этим справиться. Именно общение с такими людьми отнимает у вас энергию. Но иногда «высасывателем» может стать и обычный хороший человек. С которым вы просто заранее не прояснили ожидания и не выставили границы.

Например, однажды я глобально почистила список друзей «ВКонтакте». Это породило бурю эмоций у всех, кто посчитал себя «бывшим» другом, ибо из полутора тысяч человек в моем списке осталось 170. Только те, кого я лично знаю и с кем мне приятно общаться.

Все эти полторы тысячи человек были добавлены мной еще тогда, когда не существовало «подписчиков», и «подружиться» было единственной возможностью следить за обновлениями. Программа усовершенствовалась, а в друзьях все также оставалось много незнакомых мне, но хороших людей.

Люди замечательные, но лента новостей была мало читаема. Новости близких терялись в этом океане. Было сложно ограничить доступ к личным фотографиям, к сообщениям. Идею мне подал муж, и она оказалась заразной. Лёша и вовсе уволил 2500 друзей. За что сразу начал «получать по шапке».

Основным моим мотивом было сохранить свои границы. Потому что мне стало сложно разделять список на тех, кому я готова показать фото с детьми, и тех, кому — нет. На тех, кому можно рассказать личные новости, и тех, кому не стоит. Я устала фильтровать ленту, чтобы не упускать из вида события жизни моих реальных друзей. Мне надоело получать по сорок-пятьдесят сообщений в день с просьбами о помощи. Я ведь живая. Я человек.

Но далеко не все готовы были принять этот простой и неоспоримый факт. Нашлись несколько дам, яростно отстаивающих свое право находиться в моем списке. Хотя мы не были близко знакомы, не общались, и в друзья они были добавлены только потому, что хотели отслеживать мои новости.

Очень много обид, упреков и обвинений посыпалось на меня просто потому, что я решила назвать вещи своими именами: «в друзьях» — только друзья, интересующиеся — в «подписчиках». Хотя я не ожидала, что это будет легко…

Личные границы

Cитуация снова подтолкнула меня к размышлению о личных границах. Все чаще и чаще эта тема всплывает в моей жизни.

Чем больше публичность, тем острее вопросы. Не решаешь вопрос — он усугубляется.

Сначала вроде бы не напрягает: и можно ответить, и время есть, и «почему бы нет». А потом... Потом — десятки личных писем на почту и в социальные сети. Комментарии на сайте. Звонки по телефону. Просьбы «добавить в друзья». Просьбы разрешить ситуацию. Просьбы ответить на вопрос. Я получала порядка 30–40 писем о помощи в день. Каждый день. Не отвечаешь — зазналась. Удаляешь из друзей — «зазвездилась». Комментарии убираешь — боишься обратной связи… В какой — то момент это все настолько надоело, что я ушла в засаду. Сижу себе, книгу пишу и никого не трогаю. Не публикую на сайте нового. «Личку» закрыла. Восстанавливаюсь. Но это два крайних состояния: пытаться ответить и угодить всем — и прятаться от людей в окопе.

Я нашла свой баланс в выстраивании кругов взаимоотношений. Теперь у меня есть «первый круг»: мои самые близкие, моя семья. И есть «второй круг»: друзья, родственники, очень хорошие знакомые. Эти две категории и остались у меня в друзьях «ВКонтакте». Если честно, стало легче. Теперь я вижу, что происходит у них в жизни. Могу ответить, не упустив их сообщения в бесконечной череде посланий. В то же время я не даю ложной надежды другим людям.

Есть и другие категории людей. Мои читатели, мои клиенты, мои единомышленники — я с радостью встречаюсь с ними на своей публичной странице и на сайте, в рассылках и на онлайн-курсах. Есть просто прохожие, которым я улыбнусь при встрече, и на этом наше общение закончится. Есть те, кто ищут ответов и случайно попадают на мою страницу. А есть и те, кто хочет мне отдать то, что их сильно тяготит и беспокоит: cвои страхи, злость, агрессию, ненависть. Неудавшиеся браки, сломанные отношения, несложившуюся жизнь. Они приходят со своей болью и чередой гневных сообщений требуют любви и внимания. Я сочувствую каждому из них, но не буду брать то, что они мне дают. Я не хочу помогать тем, кто не готов сам себе помочь. Ведь тот, кто понимает, что все проблемы находятся в нем, уже стоит на пути к выздоровлению.

В сети очень сложно выявить, кто с чем пришел, у кого какие намерения. Поэтому я и провела глобальную чистку. Да, мое решение не всем понравилось. Кстати, то была не первая чистка. И, я помню, несколько человек очень радовались, что «остались» в прошлый раз. Говорили, что освобождать личное пространство — это правильное решение, так и должно быть. В этот раз я удалила их, на что получила кучу обвинений в «звездной болезни» и «использовании людей». Притом, что я даже не общалась с этими людьми лично или близко.

Так небольшой случай в виртуальном пространстве стал еще одним поводом задуматься: кого и как далеко мы впускаем в свою жизнь? Каждой из нас полезно повторять себе — без злобы и с любовью к людям: «Я живой человек, меня нельзя разорвать на сто миллионов кусочков. Я пока далека от Матери Терезы, на первом месте для меня — муж и семья. Я нашла свое равновесие в границах и учусь ему следовать».

*А какие границы у вас?*

Есть очень хорошее упражнение, помогающее понять, по каким законам выстроены ваши личные границы. Отложите книгу в сторонку и сделайте его прямо сейчас.

Нарисуйте карту своей жизни. Где вы и окружающие вас люди — страны. Все — разного размера, с разными «внешнеполитическими отношениями» между собой. С кем- то у вас общие границы, с кем-то — нет. С кем-то вы поймете, что граничите по воде, а на стыке с другим нарисуете горную гряду. С кем-то у вас может быть некая общая зона — таможенный союз или «Шенгенское соглашение». С кем-то — упрощенный визовый режим, с кем-то — усложненный.

А теперь посмотрите на свой рисунок и вспомните, какими были границы с каждой страной, скажем, пять лет назад? Изменилось ли что-то? И если да, то почему сейчас — так? И иногда это помогает увидеть многие вещи. Например:

o Может быть, у вас пять лет назад было много тесных границ и связей, много контактов и конфликтов. Именно поэтому сейчас вы стали... островом! Который никто не трогает и не захватывает. Перенасытились общением

o Может быть, наоборот, вы перешли из состояния изолированности к тесным прочным связям

o Может, вашу страну постоянно захватывают другие страны, и вы не умеете этому противостоять

o А может, вы сами всех вокруг захватываете и отвоевываете земли (сложно в этом признаться, но в каждом человеке есть такое стремление — просто масштабы разные) o Может быть, вы делите страны на союзниц, с которыми у вас упрощенные режимы взаимоотношений, и на противников, с которыми строите заборы и готовите против них военные кампании.

Когда вы видите перед собой основные закономерности, вам проще понять, куда стремиться. Нужно ли учиться защищаться — или стараться жить в мире, не нападать. Нужно ли строить взаимоотношения — или позволить себе взять паузу и побыть в одиночестве.

Помните, что невозможно жить так, чтобы всем нравиться и никого не обижать, — можно совершенно отклониться от своего курса и абсолютно ничего не добиться. Потому что невозможно нравиться всем. И все равно кому-то придется отказать, кого-то — вольно или невольно — обидеть. Даже Мать Тереза отказывалась — от участия в демонстрациях против войны. Но при этом ее позиция была очень осознанной и четкой: она согласна была поддержать только митинги за мир во всем мире, но не «против войны». Наверняка многих людей, действовавших из лучших побуждений, ее поведение обижало.

В конечном итоге мир может стать счастливым, только если каждая отдельная «страна» найдет баланс в своих границах. Пока мы пытаемся угодить другим ценой собственного душевного комфорта, мы теряем самое важное — себя.

Кого и куда впускать

Нарушение личных границ всегда приводит к конфликтам. Просто эта бомба — замедленного действия. Вы закладываете ее тогда, когда позволяете человеку войти дальше, чем следовало бы.

Представьте, что ваша душа — это дом. И в него приходят разные люди. У каждого из них своя цель, свои мотивы, свои потребности. Кто-то приходит с цветами, кто-то с мусором, кто-то с тортом, а кто-то не буду говорить с чем.

Вот заходит человек, вы встречаете его на пороге. И вам нужно решить, готовы ли вы его впустить и как далеко.Если сразу видно, что у человека полные руки всякой грязи, почему бы не оставить его там, где он есть? При этом не обязательно орать и обижаться. Можно просто закрыть дверь, предварительно улыбнувшись и сказав «Нет».

Кого-то вы, может быть, впустите в гостиную. Хорошо пообщайтесь там. Но обязательно ли после интересного общения разрешать человеку распоряжаться своим домом? Ведь хороший человек — из лучших побуждений! — пойдет и мебель переставит. И вроде ничего плохого не сделал, хотел помочь, но вам от этого плохо.

Почему бы сразу не определить, где и как вы будете общаться? С коллегами и сотрудниками — только в кабинете, иногда — в обеденном зале. С приятелями и друзьями — в гостиной. С теми, кто к нам с мечом, — на пороге. И только тем, кто нам близок и дорог, кому мы полностью доверяем, мы даем ключи от дома. Хотя и тут есть одна деталь…

**Одну комнату в доме души все-таки оставьте только для себя.**

У каждого из нас должно быть сугубо личное, интимное пространство. Даже у идеальной жены и матери троих детей. Может, это будет творческая мастерская. Или салон красоты. Или библиотека. Музыкальная гостиная. Фитнес-центр, храм или SPA. Решать вам.

Это никак не противоречит женским обязанностям. Даже наоборот. Помните ведь, что наша самая главная обязанность — копить энергию и быть счастливой, чтобы любить. Женщина, лишенная собственного пространства, не сможет никого осчастливить, потому что сама в глубине души будет несчастна. А страдать во имя общего счастья — это самое худшее, что вы можете сделать с собой и своей жизнью.

Только внутренне счастливая женщина озарит любовью мир и сделает его лучше. И это, согласитесь, весомый повод, чтобы найти свой баланс, комфортно выстроить границы, организовать свое личное пространство не для нападений и обороны, а для созидательного общения.

Зачем нужны единомышленники

Покажи мне своих друзей — и я скажу, кто ты. Это факт. Общаясь друг с другом, мы приходим к некоему общему знаменателю. И если сегодня не думать о том, с кем общаешься, завтра может оказаться, что вместе с ними идешь не в ту сторону.

Мне очень повезло. Четыре года назад мы всей семьей переехали в Петербург и начали с нуля. Не было ни денег, ни жилья, ни друзей, Это было и самым тревожным, и самым интересным — что друзья остались там, в Иркутске. Нам выпал уникальный шанс заново сформировать круг общения. Конечно, есть подруги и друзья, по которым я скучаю и сейчас. Но есть и те, о которых я даже не вспоминаю, или те, о ком я вспоминаю и думаю: «Слава Богу, их тут нет!»

Сложно разрывать сложившиеся отношения. Когда вы вместе ходили в школу, сидели за одной партой, жили на одной площадке, ездили вместе в лагерь. И хорошо тем, у кого одноклассники и соседи — культурные люди, у которых есть чему поучиться. У меня это было не так. Мои соседи регулярно пили водку в подъезде и курили. Нескольких моих одноклассников уже нет в живых: пьяные драки, наркотики, алкоголь. Большинство одноклассниц — давно в разводе и считают мужчин «козлами». Мои однокурсники мало интересовались саморазвитием и стали успешными программистами с поломанными семьями. Счастливы ли все они?

С переездом в Петербург мне словно пришлось заново учиться дружить. И я сознательно решила общаться только с теми, кто со мной «на одной волне». День за днем я мысленно звала в свою жизнь светлых и мудрых людей. И, доверив Богу вопрос места и времени моей встречи с новыми друзьями, старалась развиваться, чтобы быть достойной своего круга общения и, одновременно, определять его. Сейчас я уже обросла замечательными талантливыми подругами — прекрасными мамами, женами и увлеченными творцами — с которыми мы делаем общее дело. Сила единомыслия притянула нас друг к другу, дала возможность совместного созидания и роста.

**Почему же так важно иметь единомышленников:**

1. Когда процесс саморазвития в той или иной сфере только начинается, **мы еще зависим от мнения окружающих.**

И когда вы, например, сами еще сомневаетесь, стоит ли налаживать режим дня и вставать в 6:00, пренебрежительные комментарии непосвященных друзей могут сослужить плохую службу. А если рядом единомышленники, то они поддержат в минуты слабости — когда вы проспали до 10:00. Они не станут корить или злорадствовать. Они поделятся опытом, что у них тоже так бывает. И сразу станет легче идти по пути самосовершенствования.

2. **Мы обмениваемся разумом с тем, с кем общаемся.**

Если вокруг нас никто не развивается, значит мы все вместе двигаемся вниз. Как говорит мой духовный учитель, «если рядом с нами никто не выздоравливает, может быть, мы в палате для умирающих?»

Общаясь с глупыми, становишься глупой.

Общаясь с феминистками, становишься феминисткой.

Общаясь со светлыми, и сама тоже светлеешь.

3. **Мы не можем никого спасти** — только показать пример собственного спасения.

Большая ошибка, когда единомышленников не ищут, а пытаются насильно «вылепить» их из уже существующих друзей. Часто при этом мы впадаем в «просветительский угар» и стремимся «спасти» тех, кто рядом. Особенно страдают этим психологи, учителя и врачи — профессиональный рефлекс срабатывает. Но когда мы всеми силами «спасаем» своих друзей, родителей, коллег, то получаем в ответ вовсе не благодарность, а гнев. Потому что они не просили их спасать!

*Лошадь можно привести к водопою, можно даже голову ей нагнуть, но мы никогда не заставим ее пить.*

Также и человеку можно давать сотни книг, водить на тренинги за свой счет, «вправлять мозги». Но это не имеет смысла, пока он сам не захочет меняться. Более того, это может произвести обратный эффект. И тот, кого мы спасаем, не только откажется от поданной руки, но и возненавидит реальный путь к личностному росту только потому, что помощь непрошеная.

Cамое лучшее, что мы можем сделать для близких, — развиваться самостоятельно. Тогда есть возможность увлечь их своим примером. Конечно, они имеют полное право не интересоваться. Но когда сами спросят, почему вы настолько изменились к лучшему, можно и нужно делиться знаниями. Только очень дозировано и аккуратно, чтобы не сломать или не напугать человека, приоткрывшего вам свое сердце.

4. **Нам жизненно необходимо общение с равными.**

Все взаимоотношения делятся на три категории: отношения со старшими, младшими — и отношения с равными. Чтобы человек мог прогрессировать, ему необходимо по 20% своего времени тратить на старших и младших, а 60% — направлять на равных. В общении со старшими мы учимся смирению, с младшими — состраданию. А с равными мы совершаем обмен знаниями, их переосмысление. То есть развиваемся.

*Что будет, если всегда общаться только со старшими?*

• Невозможно развиваться и самовыражаться, потому что нет полной свободы и много выставленных старшими рамок

• Невозможно обмениваться мнениями и энергиями — ведь яйца курицу не учат

• Невозможно нести за себя ответственность и взрослеть — просто незачем. Такое поведение — страх самовыражения, отказ от собственного мнения, чрезмерная уважительность и, одновременно, некая инфантильность — часто формируется у младших научных сотрудников, а также у детей, которые всю жизнь живут и работают с родителями.

*Если общаться только с младшими:*

• Мы встаем в положение «старшего» и потом не можем из него выйти нигде и ни с кем. Ни с мужем, ни с друзьями. Такова сила привычки.

• Невозможно развиваться — ведь я вроде как «уже умная». А для развития нужно признать свое несовершенство.

• Невозможно обмениваться мнениями — потому как мое мнение самое правильное и чужого мне не надо.

Это проблема всех врачей и педагогов. Редко кто из них может выйти из «образа эксперта» в своей голове.

*Что нам дает общение с равными?*

• Обмен — энергией, мнениями, знаниями

• Развитие — мы охотно учимся друг у друга

• Мы можем вместе расти

• Получаем и оказываем поддержку в сложных ситуациях

• Каждый сам несет ответственность за себя, и это делает отношения свободными

**5. Наше окружение формирует нас.**

Проанализируйте характеры пятерых людей, с которыми вы общаетесь больше всех. Затем «сложите» все их личностные качества. Если полученное, условно говоря, «разделить на 5», вы увидите себя.

Если я общаюсь с нытиками и жертвами — могу ли не впадать в это состояние?

Если дружу с курящими — удержусь ли от сигареты?

Если меня окружают пессимисты — надолго ли хватит моего оптимизма?

*Но верно и обратное!*

Окружая себя позитивными и радостными людьми, гораздо проще радоваться жизни.

В обществе вегетарианцев легко не есть мясо.

Влиться в компанию семейных людей — первый шаг к созданию своего очага.

Человека определяет окружение. Но и окружение определяет — человек.

**6. Когда мы меняемся, нам важно, чтобы это замечали** — **и не мерили нас прошлыми поступками.**

Когда мы вырастаем из какой-то одежды, важно ее вовремя поменять. То же самое — с представлениями о человеке. Если кто-то измеряет нас старыми стандартами, когда мы давно уже выросли, идет ли это на благо нам обоим?

«Чему у тебя можно учиться, если ты в шестом классе прилюдно опростоволосилась?!»

«Да какая ты вегетарианка?! Мы с тобой в столовой всегда по две котлеты съедали!»

«Я же тебя знаю: ты не можешь встать раньше полудня!»

«Это ты-то — слабая женщина?! Да ты мужик в юбке, всегда сама о себе заботилась!»

…Время идет — мы меняемся. Но не все хотят это замечать. И тогда можно начать с людьми спорить, что-то им доказывать. Или под их давлением вернуться в привычный образ, обратно. А можно — просто не общаться. Либо совсем, либо по определенным вопросам.

Единомышленники — это не только люди, которые с вами «в теме», но и те, кто быстрее перестраиваются, потому что сами растут. Они понимают, что мы тоже меняемся, и готовы принимать нас такими, какими мы становимся, работая над собой каждый день.

Единомышленники и единомышленницы — это источник вдохновения и творческой энергии. Ищите их. Дорожите ими. Развивайтесь вместе. Не жалейте сил на взаимопомощь и обмен знаниями. Потому что именно единомышленники поддержат вас на пути к самым заветным целям.

**Глава 16**

**Энергоагрессоры: чувства**

Один знакомый задал как-то мне вопрос: зачем я так много — на сайте и в жизни — ссылаюсь на своих учителей, известных ведических психологов Руслана Нарушевича и Олега Торсунова? «Зачем тебе это? Так твой вес у читателей будет выше, ты — авторитетнее; зачем с кем-то делиться?»

Еще несколько лет назад я бы тоже так подумала. Но сегодня я знаю, что имя подобному поведению — жадность.

«Джо не делится едой» или краткий курс жадности

У меня с жадностью отношения длительные. Я единственный ребенок в семье (хоть и неполной), и мне действительно не приходилось делиться. Ни игрушками, ни едой. Можно пойти на кухню, взять себе яблоко и спокойно съесть. И мне было дико первое время, когда муж требовал делиться. Принесла одно яблоко — делись. Или неси два. Другая реальность!

Это не об эгоизме, как принято думать. Это — о том, что у меня не было привычки делиться. Привычки, основанной на понимании, кому и зачем это надо. И если бы дело касалось только яблок… Я не умею работать в команде, например. Делить ответственность, успехи или поражения. Мне трудно делить любимого мужа с работой. И так далее.

В общем, таким нехитрым путем я и подружилась с гражданочкой по имени «жадность». Ведь со временем она формирует другую привычку: делиться не нужно ничем. И — никем.

**Формы жадности бывают разные. Есть те, которые на поверхности:**

• Видели детей-эгоистов? Маленьких «китайских императоров»? Есть возраст, в котором все дети проходят этот этап. А некоторые в нем остаются навечно — не без помощи родителей. Когда ребенок имеет все, что хочет, и даже то, чего не хочет, по одному мановению руки (или дикому реву), — куда это приведет его?

• А еще, бывает, мужья жалеют денег на своих жен. Не покупают им подарки, украшения, дорогие вещи. Когда-то мой муж тоже отказывал мне чаще, чем «давал добро» (причина была не только в нем, но и во мне, — мы уже говорили с вами о важности умения желать и принимать подарки). Но с тех пор, как он стал чаще делать мне приятные сюрпризы, его заработок в разы увеличился.

• Чаще всего женщины сами на себя жалеют денег. Даже если деньги есть. Жалко, потому что «не стою», «не заслуживаю», «не имею права». Это, кстати, та самая личная причина, почему муж мне делал подарки очень редко. Жадность в совокупности с низкой самооценкой у женщины дают для мужчины именно такой эффект.

• Бесконечное накопление денег, которых за десять жизней не потратишь, — самая что ни на есть жадность. Копить, копить, копить. Экономить, считать, учитывать. Ждать «черный день», не доверять Создателю и миру: «Вряд ли Бог обо мне позаботится в трудную минуту… Да и есть ли он вообще… Лучше я сам себе соломки подстелю».

• Отвратительная форма жадности — считать каждую копеечку, которую ты тратишь на других, и не считать, сколько тратят на тебя. Однонаправленный такой вариант.

• А еще — яростно оберегать свои вещи, нужные связи, даже свою еду. Знакомый всем нам еще с песочницы вариант.

**А есть и другие, более тонкие формы:**

• Присваивать себе успех, к которому приложили руку многие. Например, так солисты групп уходят в сольные проекты, считая успех команды — только своим, личным.

• Умалчивать о своих учителях и проводниках. Ведь если человек нам помог — важно, чтобы он получил в ответ признательность и благодарность. Не для него важно, а — для нас. Между «брать» и «давать» должен быть справедливый баланс.

• Жена так может жалеть для мужа Любви. И вроде готовит, но как-то безвкусно. И вроде рядом, но слышны одни упреки.

• Можно жадничать не для всех — а только для тех, кто не относится непосредственно к семье. Или быть щедрой с детьми, но скупой с мужем. В общем, выборочно подходить к этому вопросу.

• Обесценивать чужой труд, считая его само собой разумеющимся. Например, разве чего-то стоит труд того, кто организует праздник или ведет машину? Тем более если это друг или родственник?

• Не делиться информацией. Стремиться быть «самой умной», чтобы никто не смог стать умнее и счастливее.

Стоит ли делиться знанием?

Критерий истинного знания — его невозможно удержать и на нем невозможно обогатиться. Истинное знание не хочет и не может находиться в одних руках, оно распространяется со скоростью света.

Поэтому я, например, легко и с радостью смотрю на то, как многие начинают писать статьи по ведическим материалам на тему женственности и семьи, — лишь бы люди понимали Веды глубоко и трактовали, чутко анализируя личный опыт. Ведь от распространения знания мир только выигрывает. Ну и что, что не я это пишу? Если это помогает людям — какая разница, кто автор?

Другой вариант: если я могу помочь людям — научить чему- то полезному, рассказать о важном — но не делаю этого, оправдывая свою жадность осторожностью (а на самом деле — страхом, что меня не поймут), — разве это принесет счастье в чью-либо жизнь? Раскрасит ли это мои будни в яркие цвета? Спасает ли мир от насилия и скорби?

Бывает, правда, и так, что человеку нужна помощь, но вы по объективным причинам не можете ее оказать. Тогда почему бы не передать просящего в надежные руки, если вы знаете, кто возьмется помочь? Снова пример из личной практики: я решила действовать согласно приоритетам, важнейшим из которых является семья. Соответственно, я обдумала и выстроила свой график: стала проводить терапевтические расстановки не чаще одного раза в несколько месяцев, не даю личных консультаций, написанию статей уделяю не больше 4-х часов в день. Потому что я — мама.

Будьте готовы, что, когда вы определите приоритеты своей жизни и под них продумаете деловой график, обязательно найдутся те, кто будет кричать, что вы жадничаете для них время. Не обижайтесь, а постарайтесь подсказать человеку, куда ему обратиться. Если он действительно хочет разрешить свою ситуацию — он вас услышит. Если же продолжит «атаковать» — вспомните, о чем мы говорили с вами в теме «Личные границы». Я, например, в качестве подсказки для ищущих сделала на официальном сайте valyaeva.ru целый раздел о своих учителях. Чтобы каждый мой читатель, прикоснувшись к их мудрости, решил свою проблему личным путем: послушав лекции, почитав рекомендованные книги или записавшись на консультацию к психологам и докторам, готовым оказывать такой, требующий огромных душевных усилий, вид помощи.

Если я — проводник энергии, а не генератор и не владелец, разве можно присваивать ее себе? Будь то деньги, имущество или наши тела — вся материальная энергия в этом мире принадлежат Богу. А мы просто пользуемся ее воплощениями с Его согласия.

Проводнику нельзя жадничать. Вспомните физические законы: они универсальны и справедливы для духовного мира. Если проводник будет грести всю энергию себе и ничего не проводить — и сам сгорит, и других спалит, и все вокруг дымом закоптит. Также и тут. Нельзя присваивать чужое. Энергия Знания принадлежит Богу. Мы только пользуемся ей.

Не накопишь денег, чтобы взять с собой на тот свет. И квартиру, и дом тоже не заберешь туда. И даже эрудиция там не пригодится. После смерти имеют значение только наши отношения с другими людьми. Как мы с ними общались? Дарили или выкачивали? Помогали или манипулировали? Увеличивали количество добра вокруг — или все «добро» отправлялось в пыльные сундуки жадности?

Помните, как хорошо сказал апостол Павел:

*«Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я — медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, — то я ничто. И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы».*

Ибо внутреннее важнее, чем внешнее. В миллионы раз.

**Больше отдаешь — больше получаешь.**

В последние годы об этом законе много говорят в литературе и фильмах по саморазвитию, и его правильность чувствуется интуитивно. Но, согласитесь, мы «жадничаем» поступать так в каждой сфере своей жизни. Часто этот закон вообще трактуют с позиций сугубо денежных: сделал пожертвование — жди увеличения дохода. Не кажется ли вам такая благотворительность маской для все той же жизненной жадности?

А ведь можно пойти дальше и глубже! Можно отдать миру:

• Больше любви

• Больше информации и знания

• Больше заботы

• Больше радости

• Больше поддержки

• Больше помощи

• Больше времени

• Больше сил

• Больше уважения

Что тогда будет приходить в нашу жизнь каждое утро?

Жадность — гражданка прилипчивая и назойливая, намеков не понимает, лезет везде и нагло захватывает территорию. Выселить ее можно, только постепенно и осознанно очищая сантиметр за сантиметром в своей душе. Долгий путь начинается с первого шага. Напоминайте себе об этом каждое утро словами молитвы прекрасного французского писателя Антуана де Сент-Экзюпери: «Господи, научи меня искусству маленьких шагов», — и действуйте: помогайте, радуйте, делитесь знаниями! Постепенно жадность уступит место врожденной щедрости вашей души, и вы поймете, что обладаете неубывающим богатством, которое никто не отнимет.

Зависть — бывает ли она «белой» и «во благо»

Давайте поговорим об еще одном канале утечки нашей энергии. Эта бестия маскироваться умеет еще лучше, чем жадность. У нее столько форм, столько обличий. Для нее даже оправдания есть — ведь «белой жадности» не существует, а вот «белая зависть» — вполне себе рядовое понятие.

*Вот лишь несколько видов замаскированной зависти:*

• Обсуждение других. Когда мы целенаправленно обсуждаем с другими людьми чьи-то жизни, мы как будто смотрим на этих людей сверху. В этом есть элемент гордыни. Но скрытая и самая опасная часть такого поведения — зависть. Раз нам не дают покоя чьи-то судьбы, значит мы «лучше знаем, как надо». А точно ли знаем? А так ли у нас все хорошо по обсуждаемому вопросу? Может, благими намерениями прикрыт поиск «соринки в чужом глазу» при наличии «бревна» — в своем?

• Осуждение других. Если же мы не только обсуждаем, но и напрямую осуждаем других, указываем на ошибки людей за их спинами, это еще более грустная ситуация. Буддисты считают, что так мы лишаем себя своей хорошей кармы (жизненных обстоятельств) и забираем у людей плохую. Это плата за нашу зависть, имя которой в данном случае «мне сверху видно все».

• Чтение бульварной прессы. Обсуждать «звезд» у нас принято повсеместно. Читать желтые газеты, смотреть скандальные передачки: кто на ком женится, кто кому изменяет, кто с кем разводится. Погружение в бурную реку чужих событий многим дает ощущение жизни, подпитывает эмоциями. Но механизм потери энергии — тот же самый: вы загрязняете свой Источник и «чистите карму» публичных людей.

• Пытаться переделать других людей «под себя». Любое неприятие, согласно Ведам, есть элемент зависти. Любая ситуация, когда человек ведет себя не так, как вам бы хотелось, — маркер вашей зависти. «Этот человек — другой, и я принимаю его таким», — часто ли вы говорите так? Часто ли чувствуете радость открытия – или глухое раздражение и потерю энергии, встречая людей, на вас не похожих?

• Сравнивать себя и своих близких с кем-то. Величайшее воровство — это сравнение. Сравнивая мужа с другими мужчинами, вы крадете у него силу, а у себя — счастье, ведь на стороне всегда есть чему позавидовать. Сравнивая свою внешность с модельной, вы крадете у себя обаяние и уверенность, а мужа провоцируете на измены. Сравнивая свои доходы и доходы соседей, вы крадете у себя возможное увеличение заработков.

• Подражать кому-то, пытаться быть похожей на кого-то — это тупиковый путь. Ведь каждый из нас — удивительный подлинник. И было бы очень странно, если бы Сальвадор Дали пытался подражать Айвазовскому, а Моцарт писал произведения «под Баха». Пытаясь себя переделать под других, мы лишаем мир сокровищ, которых он уже никогда не увидит.

• Расстраиваться, когда кому-то хорошо. Это часто встречающийся пример проявлений зависти. Купил сосед машину, а вам грустно. Ведь его машина новее. Вышла подруга замуж, а вы — еще нет. И от радостной новости как-то не по себе. Такая зависть разрушает отношения, ведь обе стороны, в итоге, ощущают не самые приятные чувства.

• Радоваться, когда кому-то плохо. Тоже часто встречающийся вариант. Есть даже такой анекдот, когда мужик на огороде выкопал лампу с джинном. И джинн был готов выполнить любое его желание — с одним условием: у соседа случится то же самое, только в два раза больше. Пожелаешь машину — у соседа будет две. Пожелаешь дом — у соседа будет два. Поразмыслил мужик… и попросил джинна выколоть ему глаз.

Вы ни за что не подумали бы, что все это — зависть, правда? Маски зависти многолики, многие стали нормой жизни, некоторые даже являются социально поощряемыми (например, осведомленность о пикантных подробностях жизни богемы). Но результат от переживания этого чувства один: вы остаетесь пустой, уставшей и недовольной.

*Так ли безобидна зависть?*

Зависть — разрушающее чувство. Основной ее посыл — «у кого-то что-то есть, чего нет у меня». Если человек очень переживает от этого, то зависть называют «черной». Есть не так сильно — уже «белой». Белая зависть в наши дни считается вполне цивилизованным и культурным явлением: «я хочу так же, как ты». В этом нет ничего страшного, правда? Разве плохо хотеть такую же машину, такую же квартиру, такого же мужа? Вроде бы нет. Ничего же никто не потеряет, машина друга останется с ним. Просто их будет две, и вторая — моя.

Единственное, что теряется при таком мышлении, это наша индивидуальность. Господь лучше знает, кому и что положено. Если мы все время будем гнаться за другими в изматывающем стремлении сделать все «как они», то можем пройти мимо собственного счастья. И нагородить в жизни непонятно чего неизвестно во имя чего.

Так многие люди хотят жить «как звезды». Копируют стиль одежды, ведут похожий образ жизни. Но это не дает их — звездами. Это не делает их счастливее. И, к тому же, это не делает мир лучше. Ведь если Маша Иванова по своей судьбе (характеру, предназначению) должна была стать отличной мамой и женой, а вместо этого на многие годы закроется в клетке иллюзий в роли «светской львицы», — что изменится? Мир приобретет еще один экспонат в зоопарке тщеславия, но лишится прекрасной жены и мудрой мамы, которая стала бы образцом для своих дочерей. Не сложится хорошая крепкая семья, члены которой, опираясь на могущественное «вместе», могли бы очень многое изменить в этом мире.

Так мы отвлекаемся на сигналы материального мира, на вспышки образов других людей, на медные трубы не своих успехов. Шум с чужих праздников жизни заглушает голос самого важного человека — ваш внутренний голос, который смог бы рассказать о настоящем, уникальном, самом лучшем именно для вас счастье. Если мы будем идти к чужим целям по чужим ориентирам, мы не сможем на дороге жизни встретить свою счастливую судьбу, сочтем ее недостаточно хорошей для нас. Не узнаем проходящую мимо свою вторую половину.

Нужно быть очень чутким к себе, чтобы прожить именно свою жизнь, а не метаться от одного навязанного со стороны стереотипа к другому. Если у Маши есть все шансы стать счастливой мудрой женщиной, но при этом ей не суждено быть знаменитой, то как она себя будет чувствовать, гоняясь за известностью, «звездностью»? Прилагать нечеловеческие усилия? Пытаться добиться иллюзорных привилегий — и не получать результата? А если всю жизнь на это потратить — и не прийти к заветной цели?

Я, признаюсь сразу, далека от белого и пушистого идеала. Долгое время я сравнивала свою внешность с более красивыми, на мой взгляд, девочками. Я завидовала тем, кто рос в полных семьях. Кто жил более обеспеченно. У кого были братья и сестры. Кто ездил отдыхать семьей. Мне даже сложно вспомнить, кому я не завидовала: тем, за кем ухаживали мальчики; тем, кто побеждал в конкурсах; тем, кто получал пятерки по географии (до сих пор не дружу с ней). Всегда казалось, что где-то — лучше. Что у кого-то — правильней….

С возрастом масштабы разъедающего чувства стали другими. Я очень хорошо помню свою зависть к родителям здоровых детей, когда нашему старшему сыну поставили неутешительный диагноз. Зависть к тем, у кого были свое жилье и машина, друзья и подруги. Чем больше я сравнивала свою жизнь с чужими, тем более обделенной себя ощущала: «Бог мне чего-то не додал, наказал меня, обидел».

А потом я случайно узнала, что некоторые завидуют… мне! Большое спасибо людям, которые в этом откровенно признались. Для меня словно гром грянул средь ясного неба: чему в моей жизни завидовать?! У человека есть гораздо больше, чем у меня! И я сама, наверное, хотела бы жить, как она!… Или — нет?..

И тогда я поняла, что люди (за редким счастливым исключением) всегда недовольны своим положением. Что им всегда хочется чего-то большего или чего-то другого. Что практически все считают: у кого-то жизнь интереснее. И я — «выдохнула». Перестала травить себе душу отпускными альбомами знакомых, зная, что мы — пока! — не можем отправиться на отдых. Перестала рассматривать чужие свадебные фотографии с позиции «это я бы сделала иначе». До меня в какой-то момент дошло, что наши личные страницы в социальных сетях — это красивый образ. Умные рекомендации, которым мы не следуем; красивые фотографии, на которых мы играем в счастье; философские мысли, глубину которых мы не трудимся постичь, — за всей этой напускной красотой и мудростью компьютерного «профиля» может скрываться глубоко несчастная женщина, изо всех сил создающая для других иллюзию хорошей жизни. А полупустая страница с двумя фотографиями, возможно, принадлежит девушке, которой просто некогда заниматься «рисованием образа». Потому что ее реальная жизнь полна служения и радости. А сама она — образцовая жена и мама.

Вместе с ведическим знанием в мою жизнь пришло другое самоощущение. Понимание себя как части мироздания, которая обязана идти своим путем, чтобы этот мир не рухнул и стал еще лучше. Это мой долг, моя миссия. Быть собой, а не кем-то. Моя сверхзадача в этом мире — внести в него уникальный личный вклад.

Я и сейчас, бывает, ловлю себя на обсуждении или осуждении чьих-то поступков. Иногда — каюсь! — я читаю новости из мира шоу-бизнеса. Бывает, что какое-то время радуюсь неуспеху своих недоброжелателей. Или грущу, видя, что кто- то делает то, чего не делаю я. Но это уже не разъедает мое сердце так, как раньше. Я осознанно наблюдаю за собой и срываю маски со скрытой зависти, которая забирает энергию у меня и моих любимых. И это дает потрясающие результаты. Например, с того мгновения, как я перестала сравнивать своего мужчину с другими, наша семейная жизнь из чахлого цветка превратилась в пышущее здоровьем дерево, которое день за днем приносит плоды и дает мне силы быть лучшей женой своему мужу и лучшей мамой своим детям — вне всяких сравнений с другими людьми.

Провоцировать ли зависть

Мы поняли, насколько губительно ощущать зависть. Но что плохого в том, чтобы ее «слегка» провоцировать? Запомните: намеренно вызывать в людях зависть — прямая потеря женской энергии. Потому что, глядя на выставленные вами напоказ фотографии или достижения, многие могут чувствовать себя плохо, ущербно, с позиции слабого («Если Бог наградил ее, значит обделил меня»). Согласитесь, делать жизнь других хуже, пусть и на несколько мгновений, — не самая лучшая для женщины цель.

Выкладывая на всеобщее обозрение фото с отпусков и свадеб, хвастаясь заработками или имуществом, детьми или образом жизни, мы так или иначе вызываем зависть. В обществе, где все люди обладают разным уровнем самосознания, это неизбежно. И жить плохо только ради того, чтобы никого не провоцировать, глупо. Но если вы ловите себя на том, что размещаете личную информацию с намерением не вдохновить, а похвастаться, привлечь внимание, подчеркнуть превосходство — лучше не стоит. Это принесет неприятные эмоции окружающим людям, а вас лишит части энергии дружбы, от них исходящей. О вреде зависти говорят все религии, но точнее всего это выражает десятая заповедь христианского Закона Божьего: «Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего». Подумайте, так ли вы хотите провоцировать своих друзей и знакомых на проявление (пусть и «в легкой форме») чувства, разрушающие свойства которого подтверждены священными текстами еще 2 тысячи лет назад?

Для меня в этом плане пример достойного поведения — ведический психолог Олег Геннадьевич Торсунов. Светлый и смиренный человек, который пропускает через себя много денег, ресурсов, знакомств, но продолжает вести очень скромную жизнь. У него нет своего жилья, он снимает дом рядом с созданной им аюрведической клиникой в Краснодаре; все заработки с лекций отдает жене, которая жертвует их на строительство храма; в своей клинике он не получает заработную плату, а большую часть дохода распределяет среди персонала, обеспечивая врачам достойный уровень жизни и работы. На что он живет? На пожертвования. Он стольким людям открыл глаза и помог в жизни, что люди, желая отблагодарить Олега Геннадьевича, просто дарят ему средства, вещи, возможности. И это, к сожалению, вызывает иногда в прессе и «околоаюрведической» сфере жизни зависть большую, чем зависть к бизнесмену, сорвавшему свои миллионы с удачных сделок купли-продажи…

Старайтесь делиться своей радостью только с теми, кто сможет её принять и приумножить. Вдохновляйте друзей своим примером! Измените подпись под фотографией с эгоистичного «Я на Мальдивах» на «Я бы так хотела, чтобы вы все побывали в этом раю!», а сообщая о свадьбе, пожелайте всем своим подругам скорого замужества. Только представьте, сколько высвободится энергии благодарности, когда вы будете жить вне сравнения себя с другими и перестанете провоцировать людей завидовать вам. Если ваши намерения обнародовать семейные фото или подробности личной жизни чисты и полны добра, будьте уверены, энергии только прибавится. Потому что вы из объекта зависти становитесь примером развития. Вы делаете этот мир лучше, и он отблагодарит вас. Обязательно отблагодарит.

Обида и состояние жертвы

Разговор об этих двух растратчиках нашей энергии я объединила в один большой пункт, потому что оба чувства одинаково коварны. Испытывая энергетический ущерб от обиды или состояния жертвы, мы упрямо считаем, что он с лихвой окупится материальными бонусами и ощущением «победы», когда наша правота будет доказана. Такая точка зрения имеет катастрофические последствия.

*Не подходи ко мне, я обиделась!*

Обида — чувство, возникающее, когда кто-то ведет себя не так, как нам бы хотелось. Когда кажется, что мы достойны лучшего отношения. Обида состоит из трех слагаемых:

• Гордыня (я знаю, как ты должен себя вести)

• Гнев (меня возмущает, что ты себя так не ведешь)

• Безответственность (я за себя не отвечаю, это ты виноват)

Природа обиды — гнев пассивный. Женская (а по сути — детская) форма гнева. Когда внешне мы не устраиваем истерику, не бьем посуду, а гордо задираем подбородок, глотая слезы. Но внутри нас все кричит о несправедливости, незаслуженности и недопустимости произошедшего.

Мы часто манипулируем с помощью обиды. Пытаемся добиться своих целей. Получить извинения и желаемое разрешение ситуации. И постепенно это становится постоянно используемым инструментом. Когда «чуть что — обиделась». Такое поведение не может не раздражать.

Кроме того, есть обиды, которые мы тщательно скрываем. Например, трудно сказать коллеге, что она нас обижает своими комментариями, — и мы молчим. Молчим десять, двадцать лет. А нож обиды, направленный внутрь, создает в нашем собственном теле энергетическую рану, сквозь которую годами незаметно уходят жизненные силы. Саморазрушительный механизм действия обиды очень точно описал Нельсон Мандела:

*«Обижаться и негодовать — это все равно что самому выпить яд в надежде, что он убьет твоих врагов».*

Именно поэтому спустя десятилетия нас внезапно подкашивает какое–нибудь заболевание. Мы начинаем чахнуть и сохнуть просто так. Или наоборот, набираем вес безо всяких причин. Самым первым и правильным диагнозом при таком стечении обстоятельств будет — «застарелая обида». Ее легко «запустить» и тяжело вылечить. Лучше потратить время на поиск путей примирения, а сэкономленную энергию направить на заботу о себе и любимых людях.

**Главные правила при работе с обидами:**

1. **Обязательно проговаривать свою боль.** Это лучшая профилактика реальных заболеваний. Если вы хотите пообщаться с обидчиком с глазу на глаз, отнеситесь ответственно к выбору места, времени, обстоятельств и формы беседы: проговаривание вашей обиды не должно превратиться в «выставление счетов». Такая «терапия» и вам не поможет, и собеседника ранит — снова сплошные энергетические потери. Иногда можно «проговорить» обиды письменно (и эти письма необязательно отправлять). Важно, чтобы чувство получило выход. Было принято и прожито.

2. **Не увлекаться манипуляциями на основе обиды.** Так вы можете привить своему мужу ненависть к женским слезам, а детям — кучу комплексов. То есть создать каналы утечки энергии не только себе, но и близким. Последствия этого отдалены по времени, но могут быть самыми печальными. Возможно, вы не замечали, но «обида», »бедность» и «беда» — однокоренные слова. Язык хранит напоминание о разрушительной последовательности, которой не должно быть места в нашей жизни.

3. Самое сложное — это **научиться принимать других людей.** Понимать, что мы — разные. Что у нас одни желания и чувства, а у мужа, родителей и детей — другие. У каждого свой путь, своя судьба. Этот естественный факт — один из самых трудных для нашего эгоистичного сознания на протяжении всей жизни: «другие — не я и не обязаны быть мной, потому что они — другие». Когда в очередной раз будете готовы обидеться на то, что сын, муж или начальник поступили не так, как хотелось вам, — молитесь. Как умеете, как чувствуете. Просите Единого Бога помочь вам принять решение другого человека без обиды, сохраняя внутреннюю силу, которая поможет вам пойти дальше с легким сердцем. «Просите — и дано будет вам», — сказал в Нагорной Проповеди один из величайших носителей добра, принимая людей, старавшихся смертельно обидеть и распявших его, такими, какие они есть. Прощая их. Оставляя им великое наследие надежды и созидания.

Состояние жертвы

Состояние жертвы — хронический вариант обиды. Когда человек уверен, что его все время обижают. Дома, на работе, в магазине. Бывает, что это состояние преследует повсеместно, а бывает, что накатывает эпизодически.

Чаще всего оно связано для нас с определенными людьми. Вы не раз видели «жертву собственного мужа» или «жертву своих родителей». Даже «жертвы собственных детей» попадаются. Можно быть жертвой чего угодно. И состояние это нести через всю жизнь, как знамя.

Есть люди, встречая которых, сразу чувствуешь тяжесть на душе. Еще даже рот не раскрыла, а уже чем-то виновата и что-то должна. Бывают и те, которых все «так обижают», что они сразу вызывают волну сострадания. При этом, привлекая к себе внимание манипуляциями, а не реальными достижениями, ни те, ни другие не станут полноценно счастливыми — лишь вымолят скоропортящуюся подачку внимания у своих родных, друзей, знакомых. А поскольку силы такое общение отбирает у обеих сторон, друзья «жертвы» начнут ее сторониться, а сама «жертва», не получая энергии на продуктивные поступки, попадет в замкнутый круг нытья и требований, потому что только на это сил теперь и хватает.

Большинство из нас в тех или иных ситуациях впадает в это состояние. Но хотя статус «жертвы обстоятельств» может звучать драматично и загадочно, на самом деле это путь попрошаек. Когда в ладони горстями сыплется звенящая энергетическая «мелочь», когда мы, герои-мученики, единственно правы и счастливы, мы не задумываемся о последствиях «легких денег».

*Чем может быть выгодна роль жертвы:*

• Человек получает «быстрое» внимание, оказывается «звездой» в центре событий — стоит просто пожаловаться

• Многими любовь и жалость воспринимаются как одно и то же, хотя жалость — всего лишь иллюзия того, что нас любят

• Не нужно предпринимать никаких усилий, чтобы изменить свою жизнь

• Во всем всегда виноват кто-то другой

• Жертва всегда «хорошая», а вторая сторона — всегда «плохая»

• Возможны материальные бонусы — подарки, деньги, вещи

Но поток подаяний иссякает. От нас отворачиваются. И если мы не хотим оказаться в глубокой депрессии, приходится снова «зарабатывать» свою энергию честным путем, но на этот раз — с нуля.

Однако самое важное, что мы теряем в состоянии жертвы — даже не энергию, а свободу выбора. Навык самостоятельно принимать решения, определять приоритеты, меняться и расти. В состоянии жертвы мы — птицы, попавшие в болото. Оно никогда не позволит вам взлететь. Даже если у нас большие и красивые крылья.

Можно прожить так всю жизнь, ничего не меняя. Остаться несчастной и нереализованной. Зря потратить то, что было данной Богом возможностью, нашим личным бесценным даром. Тыкать во всех своей беспомощностью и напоказ гордиться ею — потому что больше-то и нечем гордиться…

Каждый из нас был в состоянии полной беспомощности в первый год своей жизни. С рождения и до первых шагов любой ребенок является абсолютно зависимым существом. Как он действует, чтобы выжить? Правильно, он привлекает внимание родителей криком и плачем. Природа создала детей очень милыми, чтобы взрослым было проще пережить этот этап. Вот смотришь на него: «Такой хорошенький и милый! Ну да, орет круглосуточно… Ну да, все время чего-то хочет... но ведь такой сладкий, такой славный!» — и снова берешь его на руки.

Постепенно ребенок учится сам о себе заботиться. Ему становится скучно лежать на спине и вопить, когда можно отправиться в увлекательное путешествие к горе «Холодильник» и достать оттуда какое — нибудь вкусное сокровище. Правда, со временем путешествия становятся все более сложными и опасными, а жизненные призы — труднодостижимыми. И тогда подсознание подсовывает нам легкий, успешно отработанный на родителях путь: лежать на спине и вопить, пока тебе не помогут.

Если мы застреваем в состоянии жертвы, мы похожи на сорокалетних младенцев. Которые могут ходить, говорить и сами себя обслуживать. Могут, но не хотят. Потому что так удобнее: и еды тебе принесут, и материальную помощь окажут, и вниманием обеспечат. Правда, сорокалетние младенцы далеко не такие милые. И окружающим жить рядом с ними совсем не хочется.

Чтобы расправить свои крылья и перестать тратить энергию на страдание (или имитацию страдания), нужно сначала выбраться из болота. Да, оно такое теплое, уютное, привычное. Выгодное. Здесь, может, немного тесновато, сыро и пахнет не очень, зато все уже изученное и родное. Да и способ общения с миром уже выстроен. Зачем нам в небо? С него упасть можно. А может, мы и летать не умеем? Наверняка нас Бог талантами обделил…

Но, поверьте мне, есть другой мир. Есть чистейшие озера любви, высокие горы достижений. Есть полноводные реки радости и восторга, есть огромный океан шансов и возможностей. Есть дубовые рощи крепких отношений и цветочные луга романтических чувств. Но все это вы увидите только с высоты, вас достойной. Да, временами придется лететь сквозь бури страстей, дожди слез и молнии разочарований. Но счастье от ощущения собственных крыльев и осознания красоты мира, частью которой являетесь и вы — парящая в небе птица — того стоит.

Состояние полета или состояние жертвы — каждый делает свой выбор, но очевидно, какое из положений обеспечивает свободу и силу энергии, а какое — ее блокирует и губит. Если вдруг обнаружили, что заигрались в жертву, помните, что вы можете выбраться из болота беспомощности, схватившись за ответственность: ответственность за какое — то дело — пусть, для начала, небольшое; ответственность за развитие идеи; ответственность за судьбу ребенка. А в первую очередь — за себя. Вы познаете истинную красоту жизни, если с полной ответственностью отнесетесь к самому большому дару – вашей собственной жизни.

Гордыня

Еще до Рождества Христова, до указания гордыни одним из смертных грехов в Священном Писании, до рассказа в Коране о превращении ангела в Шайтана из-за того, что он возгордился своей природой перед Адамом, — за 700 лет до нашей эры гордыня уже описана в трудах древнегреческих поэтов как нарушение божественной воли в сочетании с желанием стать богом самому. В литературе, истории и религиозных текстах всех наций мы найдем свидетельства того, что гордыня разрушает и разъединяет. Именно она вынудила вавилонян строить башню до небес, чтобы «сделать себе имя». Башню, как вы помните, они не достроили, потому что волей Бога заговорили на разных языках и рассеялись по земле.

Буддизм называет гордыню основным препятствием духовного развития, потому что она порождает конкурентную борьбу там, где должно было быть сотворчество. Мы бьемся за место под солнцем с самыми любимыми — с братьями, матерями, друзьями, мужьями — потому что с детства впитали разъединяющую истину Запада: победи другого, потому что ты лучший, или болтайся в хвосте, потому что если ты не лучший, то ты никто. В итоге мы словно говорим с родными и коллегами на разных языках и бросаем наши башни — семьи, проекты, мечты — недостроенными. Поэтому во имя любви к человеку и делу нам нужно смирять гордыню, но прежде — научиться различать ее под масками самых разных личностных позиций. Сделайте сейчас важное усилие и примерьте каждую из них на себя. Многие покажутся вам знакомыми…

**Маски гордыни в нашей жизни:**

1. **Я всегда права, я лучше знаю.** Попытка всегда и во всем быть правой, принципиальное, иногда насильственное отстаивание позиции вопреки самым разумным доводам окружающих или собственной совести. Бытовое проявление — упрямство. Даже не нужно искать примеров в реальных отношениях — откройте Интернет: в любой теме форума, под тотальным большинством фотографий (даже — с детьми), в комментариях почти к каждой статье или блогу кто — нибудь обязательно будет провоцировать «переход на личности». А уж если это конкурс с хорошим призом на кону!… Очень многие захотят «ткнуть носом» в ошибки воображаемых соперников, чтобы на фоне «униженных и оскорбленных» хотя бы виртуально казаться более сильными. Люди, для которых правота принципиальна в ущерб отношениям, часто подавляют других, их поведение разрушительно. Думаю, вы знаете, как тяжело общаться с такими людьми в жизни и каким опустошенным чувствуешь себя после этого.

2. **Я лучше других (умею, делаю...).** Схема такая же, как в пункте 1, только явный акцент ставится не на умозрительных заключениях, а на абсолютном превосходстве одного человека над другими в конкретных действиях («я один знаю, как создать лучшие в мире — картины, проекты, отношения и т. д.»). Материалистичное мышление в категориях «мое — хорошее, чужое — плохое».

3. **Делай так, как я хочу.** Позиция эгоизма, а эгоизм всегда питается гордыней. Это поведение, целиком определяемое мыслью о собственной выгоде. Человек изначально ставит свои интересы выше интересов других, считает себя вправе манипулировать и контролировать без учета желаний и чувств партнеров. Основывается на осознанном или подсознательном ощущении превосходства (см. пункт 2).

4. **Я знаю, как надо жить.** И всех вас, невежественных, обращу в благость. Всех научу, всем расскажу (но в своей жизни чаще всего применять не буду, так как я совершенна и у меня уже все хорошо — даже если я не замужем, давно потеряла с мужем контакт или осталась нереализованной). Особенно часто мы выбираем эту позицию, когда получаем Знание. И начинаем его навязывать окружающим — без разбора, без фильтра, днем и ночью — вынуждая домашних ненавидеть наших Учителей, книги, лекции и иже с ними. Не мы несем Знание, а нас «несет» по поводу обрывков знания, не скрепленных глубоким уважением к личному выбору каждого человека, когда в первую очередь он сам определяет, нужна ему сейчас данная информация или нет. Наша семья прошла это со Стивеном Кови. Когда пропаганда мужа отвадила меня от книги «Семь навыков высокоэффективных людей» на два года. И лишь спустя долгое время я смогла снова взять ее в руки. Она мне очень помогла, я пожалела, что не читала эту книгу раньше. Примерно так мы можем отодвинуть от наших любимых счастье и успех — навязыванием своих позиций с непременным тыканьем в больные мозоли.

5. **Я — причина всех чувств других людей.** Наш эгоцентризм родом из детства. Малышам кажется, что причина всех чувство родителей — это они: мама расстроена — из-за меня; папа злится — я виновата; бабушка заболела — я набедокурил. Если мы уносим с собой во взрослую жизнь уверенность в «я-центричности» мыслей, поступков и судеб других людей, то получаем паранойю на основе гордыни. Начальник злится из-за меня. Муж в депрессии из-за меня. Ребенок заболел из- за меня. Я великое зло, которое разрушает мир вокруг. А если все вокруг хорошо — то я причина всего этого: у мужа дела в гору — моя заслуга; дети хорошо учатся — я постаралась; погода за окном солнечная — я сделала. Я словно Бог, который карает, поощряет — вершит судьбы по своему усмотрению.

6. **Я самая несчастная в мире.** Та же позиция, что и «я самая замечательная» (см. пункт 2 и пункт 4), только наоборот. «Если выделиться талантами и красотой не получилось — буду самой несчастной, у которой проблема на проблеме. Начну всем жаловаться. Не жить, а — «нести свой крест». Показательно страдать». Гордыня такого человека настолько высока, что он замахивается на место в ряду великомучеников. Но поскольку в основе его страданий лежит не любовь к людям, а пассивность и эгоизм, он всегда промахивается мимо пьедестала и попадает в позицию жертвы, о которой мы уже подробно говорили.

7. **Я осуждаю тебя за что-то.** Еще одно следствие пунктов 2 и 4. Осуждение — очень хитрая двойная маска: за ним проще всего спрятать болезненную зависть, которая, в свою очередь, основывается на ущемленной гордыне. «Как же так?! Почему ты другой — и у тебя все хорошо?! Почему ты не вписываешься в мои жесткие рамки представлений о мире?!» И мы вновь и вновь осуждаем других за то, что они делают не так, как мы хотим. Вновь и вновь теряем энергию из — за своей костности и негибкости.

8. **Я лучше знаю, какой ты.** Это позиция «навешивания ярлыков» – особенно психологической направленности. По соционике, по психотипам, по зодиаку, по длине юбки. «Ты — Достоевский, ты интроверт, у тебя зрительный вектор». Человек выступает каталогизатором других людей и оперирует ими, как вещами, расставленными по определенным полкам. О многогранности характера и свободе выбора «подопытных» здесь речь, понятно, уже не идет.

9. **Мне не нужны советы.** Если человек не слушает вообще ничьих советов — это гордыня. Если человек слушает все советы и им следует — это глупость. Здоровая позиция — посередине: я слушаю советы только тех людей, которым доверяю по праву их духовного старшинства и положительного опыта в интересующем вопросе. Может быть, это родители, учителя, старшие подруги. А бывает ситуации, когда таких людей временно нет вокруг. Но это лишь повод их искать, а не привыкать к девизу «мне никто не указ». Становясь в позицию гордыни, вы лишаете себя путей к развитию. Ведь советы — это не всегда поучения и не только критика. Это и простор для роста, развития, обзора новых горизонтов — конечно если это советы от «избранных» людей, которым вы всецело доверяете, которые относятся к вам бескорыстно и будут искренне рады вашим успехам.

10. **Я заслуживаю только определенного (мною же) уровня обхождения.** Иначе все время буду впадать в состояние обиды и разыгрывать из себя жертву: «этот не так со мной говорил», «эта нехорошо на меня посмотрела», «эти плохо в отношении меня поступили». Мы оцениваем поступки людей в соответствии с выработанным у нас в голове «Кодексом взаимодействия с нашей персоной» и громко кричим, когда другие нарушают эти эфемерные правила. Но качество внимания к нам со стороны людей определяется только нашими поступками. Если отношения не устраивают, бесполезно выписывать другу, детям или коллеге счета за ошибки. Скорее надо задуматься, не написан ли ваш хваленый «Кодекс» на песке — и что нужно сделать, чтобы высечь его в камне личных достижений, которым уже не страшны будут изменчивые волны настроений и обстоятельств.

11. **Я соизволю тебе помочь.** Позиция, когда любое шевеление пальцем совершается не для того, чтобы помочь человеку, а ради утверждения своего превосходства и получения признания. Скрытый подсознательный мотив оказания «помощи свысока» — все то же ощущение себя «микро- богом»: если я подаю нищему, то делаю это с таким видом, будто сам Господь до бедняги снизошел; если объясняю что — то сотруднику, то должен получить в ответ бурные овации, возложение лавровых венков и пение гимнов в мою честь. Завышенные ожидания гордеца обычно не оправдываются, и по каналу потери энергии он скатывается все туда же — в состояние гнева или обиды.

12. **Мне все должны.** Все претензии (не путать с мотивированными просьбами!) к родным и друзьям — это прямой путь к самоопустошению через гордыню. Потому что претензии строятся на позиции «вы мне должны»: дети — учиться, муж — зарабатывать, родители — не мешать жить так, как хочется, ведь «я лучше знаю» (см. пункт 4). Заметили, в какую паутину непонимания вас загоняет гордыня? Ее маски вырастают одна из другой, наслаиваются на вас, и вы уже не узнаете себя — добрую, справедливую, милосердную — принимая их за свое собственное лицо.

13. Я **никому ничего ни за что не должна.** Неблагодарность пронизывает современную жизнь. Очень часто мы забываем сказать элементарное «спасибо». Или говорим его машинально. А человек, возможно, очень много вложил в свой поступок. Мы тыкаем ребенка в плохо вымытые углы, не замечая, как он старался. Оцениваем «дареных коней» с позиции «снова эти дурацкие полотенца!» Считаем, что люди должны читать наши мысли, угадывать желания, а нам остается принимать это как должное.

14. **Я не несу ни за кого и ни за что ответственность.** Безответственность — тоже маска гордыни. Мы не несем ответственность — за проекты, за слова и поступки, за людей, за себя — когда считаем, что это обязаны делать другие люди.

15. **Я сказала — как отрезала!** Категоричность высказываний. Когда я словом и делом доказываю, что жить можно только так, как я говорю, и не иначе. В моих посланиях миру заложено лишение всех остальных людей свободы выбора и свободы воли. Как должен мир отвечать мне на такие послания?.. Не путайте с определением личностной позиции, когда человек четко говорит о своих внутренних установках, но оставляет другим возможность самим решать, как им жить. Очень подробно, разбирая множество примеров, об этом рассказывает в своих лекциях доктор Торсунов.

16. **Я все смогу сама.** Гиперответственность, особенно любимая русскими женщинами. Когда мы на себя нагружаем много всего — и за маму, и за папу, и за сестру, и за мужа. Опять же, это позиция Господа Бога: «Я все смогу, со всем справлюсь, все решу». Но на деле так не выходит. Поэтому и говорят, что гиперответственность — это та же самая безответственность, только более одобряемая социумом: вы не оцениваете свои силы, выполняете некачественно или проваливаете чужие дела, не успеваете сделать свои, да еще и развиваете безответственность других людей, которые, переложив свои заботы на хрупкие женские плечи, могут беспечно показывать на вас пальцем с упреком «это она одна виновата».

17. **Я всех спасу!** Позиция основана на глубинной гиперответственности, которая превращается в миссию. Этим особенно увлекаются люди «помогающих» профессий — врачи, психологи. Человек полностью присваивает себе заслугу спасения пациента, забывая, что на все воля Божья. Что мы, в каком — то смысле, инструменты. Руки Бога на земле. И даже если большинство подопечных выздоравливает — это не свидетельство нашего всемогущества. Просто мы ответственно делаем свою работу, осознавая при этом, что являемся послушным орудием в руках Господа.

18. **Я делаю что хочу.** Встречали, наверное, такую позицию — «делаю, что хочу, на всех наплевать»? «Хочу — все деньги в казино отнесу. Хочу — любовницу заведу. Хочу — мать в дом престарелых сдам. А чего? Это уже их проблемы!» Абсолютная форма безответственности (см. пункт 15), когда человек не ценит и бездумно разрушает все свои социальные связи. Если мы поступаем с другими таким образом, мы когда — нибудь окажемся энергетически отключены ото всех, кто мог нам помочь. И, когда наступит пора испытаний, никто не подаст руку бывшему всемогущему «божку», который, как и все люди, в свой черед оказался в сложных обстоятельствах. Это путь падения с небес на землю. Путь от мнимого всемогущества к унизительной позиции жертвы. Именно поэтому говорят, что все рано или поздно к нам вернется. Поэтому важно помнить, что любое пренебрежение чувствами других — это гордыня. Главное — не перейти в полярную позицию гиперответственности: «я пуп земли и отвечаю за чувства каждого зайца и тополя». Баланс — одна из самых сложных и благодарных целей в жизни, и достичь ее можно, только накапливая, а не теряя женскую энергию.

19. **Я такого не заслужила!** Если превратить свою жизнь в ежедневную истерику или уныние по поводу неблагоприятных обстоятельств, то конструктивное недовольство перерастет в проявление самой настоящей гордыни. Получается, я имею право определять, что у меня «не те родители», «не тот город», «не тот муж». Я лучше знаю, чего я заслуживаю. И это все несправедливо! Кто-то перепутал бумажки в небесной канцелярии, и я получила чье-то плохое, а в моем хорошем кто-то живет и радуется! Это снова скрытое негативное послание миру и людям, полное гордыни — ощущения, что «я вправе судить». Вместо того, чтобы развиваться и действовать, человек выбирает позицию обвинения мира – пусть, в данном случае, и пассивную, направленную на себя. Снова задайтесь вопросом: как поступит с этим человеком мир, постоянно получающий ущерб от потоков его скрытого негатива?..

20. **Я знаю, что Бога нет.** «Кто такой этот ваш Бог?! Меня никто не создавал и я никому ничего не должна! Нет принципов и законов вне меня! Я определяю законы отношений к себе и другим!» Это самая страшная из форм гордыни, объединяющая все предыдущие. Она лишает человека возможности духовно прогрессировать, запирая его в клетке собственных комплексов, отрезая от мудрости поколений и религий.

**Если вы увидели себя хоть под одной из масок —**

**знайте, что вы теряете энергию.**

**Вы можете стать гораздо спокойнее, уcпешней и счастливее,**

**закрыв канал потери.**

Что можно для этого сделать?

1. Передавайте Знание — но только тем, кто этого просит, и говорите с глубоко осмысленной, не лицемерной платформы «я такая же, как ты». Делиться знанием — это наша обязанность. Важно делать это правильно, бережно и аккуратно. Лучший способ — заразить своим примером, продемонстрировать благостные изменения на себе. Только это и вдохновляет. А дальше можно использовать первоисточники. Не пересказывать Торсунова, Гадецкого, Кови, Анделин, делая свои акценты, — а просто показать, где лекции и книги этих мудрых людей можно скачать или купить. Если ваш собеседник действительно встал на путь развития — он сделает это. Если нет – голоса учителей только усугубят его войну с самим собой и миром.

2. Начните выполнять работу, которую вы считаете «грязной», ниже своего достоинства. Вымойте полы в доме руками. Подметите в парадной. Покрасьте стены. Посадите в общем дворе клумбу «для всех». Выйдите из зоны комфорта и через действие поймите, что за ее границами вы не погибнете, а станете только сильнее, красивее, мудрее.

3. Делайте мир лучше не ради похвалы. Те же подъезды лучше мыть очень рано утром, анонимно. Чтобы никто не благодарил, тем самым раздувая вашу гордыню. Пожертвования тоже постарайтесь не афишировать — только если вас попросят поделиться способами помощи другим. Тогда расскажите о людях, нуждающихся в помощи, и о внутренней пользе благотворительности для развития вашего собеседника, без акцента на том, как часто и какие суммы отправляете именно вы.

4. Ведите Дневник благодарности жизни. Записывайте вечером не менее десяти событий дня, за которые вы благодарны Миру, Богу, Жизни. Ведь радости случаются каждый день: улыбка вашего ребенка, звонок друга, продуктивное общение на работе, красивый закат. Это поможет осознать, как много хорошего вам дается, перенести акцент с потери энергии на ее получение от мира. И все кризисы с каждым днем будут преодолеваться все легче и легче, служить развитию, обновлению и благостным изменениям у вас и ваших близких.

5. Практикуйте молчаливое и внимательное слушание. Попробуйте пару дней не вставлять свои «пять копеек» в возникающие рядом с вами беседы. А просто наблюдать за людьми. Слушать. Внимательно. Каждого. Не придумывая в это время, «а как бы я ответила». Вы услышите много интересного — в формулировках, жестах, мимике. Вы начнете видеть подтексты и ощущать качество энергии, производимой этим разговором. Вы научитесь слушать не только ушами, но — глазами, кожей, а в идеале — всем сердцем. А людям вы покажетесь приятным собеседником.

6. Практикуйте мысленные поклоны. При встрече с каждым человеком мысленно поклонитесь ему. Таким образом вы настраиваетесь на уважение, благодарность и признание. Поклон исторически — положение тела верующего в молитве. В греко — римской мифологии и русском язычестве он носил еще и значение энергетического единения с землей, природой, миром. В расстановках — терапии сценариев рода — именно поклоны имеют чудесный, трансформирующий смысл. Хотя бы мысленно пользуйтесь тысячелетней мудростью мира, заложенной в возможности вашего тела, и вы увидите, насколько иначе захочется вести себя с человеком, насколько он станет более отзывчивым и благожелательным к вам. Если когда — нибудь вы ощутите душевную потребность поклониться физически — бабушке, деду, матери, отцу или супругу, — не сдерживайте себя.

7. Отдавайте благодарность Учителю. Если вы передаете людям Знание и получаете за это благодарность, отдавайте ее своему Учителю. Если у вас нет Учителя — есть человек, который когда-то дал вам нужную книгу. Есть родители, которые научили вас читать эти умные книги. Есть мама, которая дала вам возможность говорить и понимать речь. Примите благодарность от того, кто к вам пришел, а затем мысленно отдайте ее тому человеку, который вас чему-то научил. Так вы усиливаете поток благостной энергии сквозь себя, не блокируете ему путь, исключаете возможность появления гордыни. Тогда люди не скажут про вас «она зазналась», «зазвездилась», не почувствуют к вам зависть. Вы не будете провоцировать окружающих на негативные чувства, оберегая от них и себя, и других.

8. Принимайте людей такими, как они есть. Это легко сказать, но сложно сделать. Начните с себя. Попробуйте в любой ситуации, когда в уме возникают протест, осуждение или неприятие, напоминать себе про себя же: «Я не такая, какой хочу казаться! Я лучше и добрее. Я хочу понять своего собеседника, а не победить его». В конфликтных ситуациях проговаривайте это много-много раз. Затем подключите фразу «Мой собеседник не обязан быть таким, как я хочу. Он — не мой подопытный. Он мой друг и учитель в конкретной жизненной ситуации».

9. Следуйте «Принципу анти-краба». Совершенно реальный факт из мира зоологии: если посадить в ванну краба, он выберется оттуда за считанные секунды; а если крабов будет два или больше — не выберется ни один. Потому что особо прыткого будут стаскивать вниз. Перестаньте быть крабом для своих близких. Радуйтесь, когда они развиваются. Пусть муж поднимется первым, выберется. И затем — подаст вам руку. Если вы его поддержите, он обязательно это сделает. А еще лучше в это время не только радоваться за него, но и заниматься своим развитием.

10. Молитесь и исповедуйтесь. Заметьте, молитва — универсальный способ общения с Богом во всех религиях. Мысленное, духовное обращение к Высшему Началу этого мира происходит в тишине собственного сознания. Если вы выбрали вероисповедание, то читайте и изучайте его священные тексты, носите на себе символы веры, это обязательно поможет вам. Молитва открывает мощный канал связи с благом внутри и вовне себя, успокаивает в терзаниях и тихим добрым голосом подсказывает пути, которые удивительным образом согласуются с велением вашей совести. Если же вы не причисляете себя ни к одной из существующих религиозных традиций, просто говорите с Богом тогда, когда вам захочется. От чистого сердца, своими словами. Поверьте, Ему не нужен переводчик.

11. Творите благо. О благотворительности мы уже говорили много. Только помните, что лучше всего совершать ее анонимно. Или, как минимум, не рассказывать всем вокруг, что вы это делаете. Добрые дела не должны стать кормом для ненасытной гордыни. Если твердо решили отдать благо миру — отдайте, а не спускайте энергию в канализацию ложного превосходства.

12.Благодарите людей. Официанта — за чашку чая. Начальника – за новую задачу. Мужа — за вымытую посуду. Ребенка — за нарисованный цветок. Родителей — за помощь и внимание. И постарайтесь вложить в благодарность кусочек своей души. Говорить «спаси - бо» — значит просить у БО-га СПАСЕ- ния и радости для людей. Через свои самые простые и бытовые поступки распространять ЛЮ-БО-ВЬ — становиться «ЛЮ-дьми, БО-га ВЕ-дающими».

11. Помните о «Принципе зеркала». Мир — наше зеркало. Люди — наше зеркало. Если нас что-то раздражает в другом человеке, значит у нас с ним одна «болезнь» в противоположных формах. Края кусочков вашего с ним паззла могут быть изогнуты самым изощренным образом, но они точно складываются в картину общей боли, если этот человек находится в вашей жизни. Всегда задумывайтесь: «Где или с кем я веду себя так, как он?» Люди приносят в нашу жизнь негативные эмоции, чтобы мы анализировали их и менялись в лучшую сторону, а не бросались на пол в приступе отчаянья и круглосуточно плакали. Тогда зеркало мира отразит лишь истеричного подростка, полного гордыни и не желающего ни в чем на этом свете разбираться. У вас есть ответственность, сила и внутренняя красота, чтобы это отражение изменить.

Непростой разговор получился, верно? Но я уверена, что не напрасный. У вас обязательно получится распознать свою гордыню и начать с ней взаимодействовать, используя описанные выше способы и находя свои. С каждым днем гордыня будет все больше таять, как лед на ярком солнце, от света вашей любви, от тепла вашей удивительной души.

Эгоизм

Предлагаю поговорить еще об одном нашем общем «друге». Все ссоры и непонимания возникают из-за него. Он же разрушает семьи, мешает видеть в ребенке личность. Благодаря ему люди могут всю жизнь потратить на доказательство кому-то чего-то.

В общем, вред его очевиден. И то, что он высасывает нашу энергию, тоже. Имя его — эгоизм. Давайте посмотрим, в каком виде он чаще всего встречается в нашей жизни. И что с ним можно сделать.

*Основных форм эгоизма несколько:*

• Не принимать во внимание чувства других людей

• Требовать, чтобы все вели себя так, как желаем мы

• Оказывать услугу, чтобы потом получать дивиденды

• Давать другому то, чего хочешь сама

Давайте подробно остановимся на каждом.

*Не принимать во внимание чувства других людей*

Противоположность – полностью быть ведомым чужими чувствами. Если подобное поведение раздражает вас в окружающих, подумайте, не проявляете ли вы временами безразличие к чувствам других людей, то есть одну из классических форм эгоизма. Это когда я хочу слушать музыку в три часа ночи и мне по барабану, что человек за стеной старается уснуть. Это когда я захожу в переполненный трамвай с мороженым и не задумываюсь, что могу запачкать кого-то. Когда я оставляю мусор на улице, считая, что дворники обязаны это убрать. Или когда хочу, чтобы муж меня выслушал, не принимая во внимание его усталость. Если требую новую шубу, зная о больших кредитных обязательствах семьи. Если хочу и ем торт без оглядки на подругу, которая сидит рядом и сдерживается, зная, что ей нужно быть в форме перед соревнованиями…

В нашей ежедневной жизни вариантов эгоизма хватает. Я не за то, чтобы мы всю свою жизнь подстроили под желания других. Я за разумность в этом вопросе. Помнить о том, что рядом живут другие люди, очень полезно. Особенно если вы, как и я, выросли единственным ребенком в семье, не научившись в детстве делиться, решать конфликты и находить компромиссы.

*Требовать, чтобы все вели себя так, как желаем мы*

Помимо явно выраженной гордыни, о которой мы уже говорили, это еще и тонкая форма эгоизма. Вроде бы не требуешь ничего для себя. Например, пытаешься «спасти брак своих родителей». Конечно же, «ради них». Но у родителей — совершенно другие планы и чувства, которые ты в расчет не берешь.

Или хочешь помочь своей подруге развиваться: носишь ей книги, водишь на тренинги. Я пробовала такой вариант: очень хотела, чтобы моя подруга росла со мной вместе. Пока она мне не объяснила нецензурными словами, как я ее достала со своей психологией. Это меня отрезвило. С тех пор мы живем по-разному.

Или требуешь от других выполнения их обязанностей. Самый частый вариант — от мужа по формуле «чтоб не пил, не курил и цветы всегда дарил». Или — от детей: жить и вести себя определенным образом, сидеть тихо, любить мультфильмы про клоунов, вырасти врачом.

Мы хотим создать свой мир, свою картинку. Мы знаем, какой она должна быть. Любые отклонения от задуманного вызывают бурю эмоций — оказывается, люди мешают нам жить так, как мы задумали! Истина в том, что нельзя делать статичную картинку своей целью, потому что мир изменчив, а наши желания связаны не только с нами. Да, мы подготовились и каждому из действующих лиц тоже написали роль — вполне достойную, на наш взгляд. И теперь требуем играть по правилам, созданным нашим эгоизмом. Но это схема даже не театра, а марионеточного балагана, где довлеющий над всеми кукловод — наше собственное Эго. Мир устроен несколько иначе…

*Оказывать услугу, чтобы потом получать дивиденды*

Это женский вариант эгоизма. Очень распространенный и очень неявный. Его сложно назвать эгоизмом. Со стороны очень похоже на альтруизм.

Положить жизнь на детей. Отдать лучшие годы мужу. Разбиться в лепешку ради своего предприятия. И все бы ничего, если бы после принесенной жертвы мы не ждали оплаты счета. Мы его высылаем детям, мужу, директору и коллегам каждый раз вместе с фразами о «лучших годах» и «потраченной жизни». В счете точно указана сумма, меньше которой мы не возьмем. Например, дети должны полностью содержать нас в старости. А муж — помогать по дому каждый день и очень активно. Начальник обязан выписывать грамоты, а окружающие — восхищаться нашим умом и красотой.

Точно понимая конечную цель, мы делаем первый шаг, отдавая что-то очень значительное. Обязательно так, чтобы все это заметили и захотели отблагодарить. Но результат обычно другой:

• Может быть, человек оплатит счет. Но при этом чувства его будут далеки от Любви. Так иногда дети, сжав зубы, заботятся о своих требовательных мамах. Просто потому что «так надо». Не испытывая привязанности и заботы.

• Может быть, человек разорвет отношения. Не желая платить за то, чего не заказывал, он просто уйдет. Или попросит уйти вас.

• А может быть, ожидая задержавшейся оплаты, вы решите, что сделали недостаточно. И продолжите свое небескорыстное служение, пока его не заметят. Продолжение помощи с сохранением установки на поощрение грозит тем, что ваш вклад не заметят никогда. А вы всю энергию потратите зря, останетесь неудовлетворенной и обессиленной.

Поэтому отслеживайте свои мотивы. Когда вы делаете что-то для других, задавайте себе вопросы: какова моя цель? я стремлюсь сделать хорошо — или получить вознаграждение, похвалу, внимание? для меня важней успех любимого человека, ребенка, предприятия или мой личный успех, в котором помощь другим — всего лишь инструмент? Честные ответы во многих случаях могут вас неприятно удивить, но именно такие открытия — повод для самоанализа и роста.

*Давать другому то, чего хочешь сама*

Если цель — искренне порадовать другого человека, то для начала стоит узнать, а чего он бы хотел. Чего желают на самом деле ваш муж или ваш ребенок? Чего ожидает от вас начальник? Чем можно порадовать маму или свекровь?

В замечательном фильме «Траса 60» папа главного героя дарит ему в самом начале красную BMW. Щедрый подарок, актуальный, казалось бы, для любого молодого парня на Земле. Если бы не маленькая деталь: любимый цвет его сына — синий. А красный — любимый цвет отца, и он с детства напоминает мальчику о конфликтных отношениях с родителем…

Мы очень часто дарим своим любимым такие вот «красные BMW», когда они мечтают о синих. Эгоизм мешает нам слышать их желания и потребности. Мы понимаем только свои. И еще добавляем: «потом спасибо скажешь» или «мама знает лучше».

Так женщины окружают cвоих мужчин заботой, хотя тем нужно — доверие. Так в кризисный момент или после тяжелой работы пытаются их разговорить, хотя мужчин это жутко бесит. Потому что для восстановления им нужно — побыть в одиночестве! — но мы не даем такого шанса. И вроде бы все это — любя. Но разве любовь — не в том, чтобы дарить человеку все, необходимое ему, а не вам?

*Чем «лечится» эгоизм?*

Только бескорыстным служением. Забыть о дивидендах и изо дня в день учиться понимать близких. Узнавать, какие у них потребности. Отделять свои желания от их желаний. Отделять их желания от их главных потребностей. И давать любимым людям то, что им необходимо для развития. А если останутся силы — еще и то, чего они хотят.

При этом очень важно не забывать о себе. Ведь если мы фокусируемся на служении другим, мы можем начать игнорировать собственные потребности. Я знаю женщин, которые по десять лет носят одно пальто, покупая своим детям каждый сезон по две новых куртки. Важнейшая потребность наших близких — это любовь. А любовью может делиться только тот, кто ею полон. Поэтому в то время, когда вы заботитесь о себе, вы помогаете близким: создаёте «добрую маму» своим детям, «добрую жену» своему мужу, «добрую дочку» своим родителям.

Главная обязанность женщины — стать счастливой. И потом уже делиться этим счастьем. А не вымучивать из себя служение ради получения любви. Не пытаться заслужить отношение. Не гнаться за счастьем. Сначала счастье должно поселиться внутри. А как это сделать? Вы найдете много способов на страницах этой книги, но главный из них — быть собой! Это истинная роскошь, ведь в современном мире иллюзий так мало искренности. Люди боятся открывать друг другу душу. Предпочитают создавать красивые витрины. Ведь создать красивую витрину проще, чем сделать качественный товар. Хотя витрина без товара приведет, в итоге, к разорению — эмоциональному и энергетическому.

Лицемерие (стремление казаться кем — то другим)

Жизнь похожа на большой супермаркет. Стоит зайти — и голова кружится от тысяч товаров в самых разных упаковках. Иногда упаковки очень красивые. Иногда — оригинальные. Иногда — кричащие, иногда — поющие. И чаще всего они непрозрачные. Упаковки скрывают за яркими картинками то, что лежит внутри.

Вот так приходишь домой с кусочком сыра. Упаковка очень красивая, на ней много написано о том, какой этот сыр особенный. А внутри… В лучшем случае — это действительно будет сыр, но — невкусный. Или — с истекшим сроком годности. А вдруг там вообще окажутся колбаса или яблоко — это просто мы неправильно поняли картинки! И тогда накатывает разочарование. Не потому, что яблоко плохое. А потому, что мы ожидали увидеть сыр, именно за ним отправились в супермаркет.

Так и в жизни. Люди тратят кучу времени и сил, создавая для себя упаковки. Получают ученые степени, крутые должности, делают пластические операции. И, при всей красоте «коробочки», внутри остаются несчастными и неудовлетворенными. Эта неудовлетворенность увеличивается с каждым днем, потому что теперь нужно тратить много сил, чтобы соответствовать своей упаковке. Доказывать всем, что внутри — то же самое, о чем написано снаружи.

*Зачем нужны « упаковки»*

А ведь можно действовать иначе. Как на рынке. Когда ты точно видишь, что покупаешь. Если нет никаких упаковок, на первый план выходит сам товар. Насколько этот персик спелый? Не испортился ли он? И вообще — персик ли это?

Почему люди внушили себе, что выгоднее прикидываться чем-то? Что важнее создавать некий образ: быть профессором, членом какой-нибудь Гильдии, принцем голубых кровей — нежели быть искренним, развиваться в сфере, наиболее близкой нашему внутреннему устройству, идти по своему пути и быть собой?

Просто мы боимся. Внутри с первых детских разочарований живет страх показать то, что, мы думаем и чувствуем. И, к сожалению, в нашей системе воспитания и обучения этот страх, появившись, с годами только усугубляется. В этом нет ни легкости, ни свободы. Совсем.

Также было и со мной. Меня сложно было обидеть, потому что невозможно ранить свернувшегося в клубочек ежика. Но ведь его и погладить тоже не удастся. Когда я начала писать статьи, я решила быть собой. Не пытаться строить из себя что-то. Не умничать. А просто быть — со своим опытом, своим мнением, своими чувствами. В какой-то момент стало сложно, потому как мир «не без добрых людей». Как только ты становишься собой — ты становишься индивидуальностью. Те, кто еще живут в упаковках, очень не любят естественную индивидуальность, потому что она им всем своим видом напоминает, сколько времени на «упаковывание» потрачено зря.

Сейчас нападки меня практически не трогают. Потому что я ничего не скрываю. Я ни в кого не играю. Никем не прикидываюсь. Мне не нужно соответствовать какому- то образу. Не нужно нервничать «а не проколюсь ли я»? Не делаю вид, что я — доктор психологических наук. Не строю из себя мастера спорта по аюрведе. И всячески отказываюсь от роли духовного учителя, когда ко мне обращаются с соответствующими вопросами. Я не хочу кого-то копировать, на кого-то быть похожей. Зачем мне это? В мире есть, скажем, уже одна замечательная Марина Таргакова — врач и ведический психотерапевт с большим профессиональным стажем. Если я буду пытаться ее копировать, то стану просто тусклой подделкой. А так я — Ольга Валяева. Возможно, не такой яркий и драгоценный, но все-таки — подлинник. Для меня это важнее.

*Свобода!*

Оказалось, что свобода находится в искренности. В смелости быть собой. Именно в этом есть и легкость, и независимость, и счастье.

Люди в упаковках пишут мне: «Открываться опасно, ведь другие увидят, что вам не так хорошо, как вы пытаетесь показать». В этом — то и суть! Нужно просто жить! Мы все — обычные люди, в наших судьбах есть место разным событиям и чувствам, не всегда они — радостные. Упаковка оправдывает лицемерие и обесценивает наш драгоценный опыт искреннего общения, который мы могли бы распространять:

— да, есть люди, которые меня раздражают, — и я учусь говорить об этом прямо,

— есть люди, которые меня восхищают, — и я тоже учусь говорить им об этом,

— есть те, с кем мне неприятно общаться, — и я разрешаю себе не общаться с ними,

— а есть те, общение с которыми наполняет меня энергией и позитивом.

Открываться не так просто, как кажется. Но для этого достаточно один раз набраться смелости — и сделать этот шаг в пустоту. А если продолжать жить в упаковке, придется тратить ежедневно гораздо больше сил. Ведь нужно придумывать новые маркетинговые надписи и рисунки, увеличивать непрозрачность упаковки. Чтобы никто не догадался, что внутри пакета с нарисованными бабочками — «рыба второй свежести» или колбаса.

А искренность и открытость дают настоящую свободу. Свободу, пьянящий вкус которой не перепутать ни с чем.

*Будь собой, ведь все другие роли уже кем-то заняты*

Упаковки изживают себя. Все больше людей понимают, что выгоднее быть честным и открытым. Все больше людей учатся быть собой. Все чаще и чаще мне задают этот вопрос: «А как быть собой?»

Для меня рецепт прост: говорить то, что думаешь и чувствуешь. Сложно?

• Начать можно с малого. Общаться с людьми, с которыми говорить искренне — безопасно. Или менее страшно. С коллегами на работе. С подругами. С прохожими.

• Еще можно начать с приятного. Ведь мы даже благодарности свои вслух далеко не всегда высказываем. Не говоря уже о трудностях.

• Можно найти круг людей, которым вы сможете полностью открываться, не боясь получить под дых.

Путей к искренности много, и стоит начать поиски своего. Ведь скоро уже никто не станет ходить в супермаркет, где ждут сплошные разочарования от несоответствия упаковок и содержимого. Потому что тратить силы на то, чтобы «казаться кем-то» — непозволительная роскошь. Гораздо приятнее и полезнее быть собой. Это необходимое условие для счастья и сохранения энергии.

**Глава 17**

**Энергоагрессоры: поступки**

Поступки — это чувства, проявленные в действиях. Очень важно анализировать и прорабатывать свои энергетические «утечки» на уровне ощущений, чтобы не совершать того, за что может быть больно, стыдно, неудобно на протяжении дней, месяцев, лет. Потому что если чувство мы можем управляемо переживать в сознании, то на уровне поступков мы сцепляем свои негативные ощущения с чувствами другого человека и вместе «высекаем» шрам на скрижалях общей материальной истории. Чувство можно пережить и забыть. Поступок, скорее всего, будет тянуть из вас и ваших партнеров энергию до конца жизни.

Например, любые споры не приводят к счастью, а значит — ухудшают отношения. После выхода каждой своей статьи я наблюдаю в комментариях дебаты. Одни женщины что-то доказывают мне и другим женщинам. Раньше меня это ранило (ведь не все споры — о содержании, многие и на личности переходят), потом раздражало, затем стало безразлично. Сейчас мне лишь искренне жаль всей той энергии, которой девушки добровольно себя лишают. Это практически то же самое, что взять и вылить на помойку свежее парное молоко…

Споры

Для мужчины — да. Для женщины — нет. Конечно, тема спора будет обсуждена, освещена и обдумана с разных сторон, то есть на уровне ума может произойти продуктивный сдвиг. Но на уровне души чаще всего приходит опустошение. И неважно, выиграли вы спор или нет. Если спор проигран, вы чувствуете разочарование, и, конечно, силы убывают. Но даже если вы всем все докажете, и ваше эго одержит победу, ваша женская энергия в споре и после него еще долго будет утекать сквозь пальцы.

Объясняется это легко: женщина черпает силы в отношениях. В любых: с мужем, детьми, родителями, подругами. А споры разрушают отношения. Если близкий человек с вами спорит, вам это неприятно. Иногда даже больно, иногда немного обидно, иногда это злит…

Мужчинам периодически нужно поспорить. Но лучше делать это с другим мужчиной. Устроить небольшой словесный спарринг и победить в нем. Такова мужская природа завоевателей и лидеров. Однако мы, женщины, в мире конкуренции привыкли ввязываться в споры, инициировать их, биться за свою точку зрения до последнего.

**Зачем мы спорим?**

• Доказываем свою правоту. Ну «кровь из носа» нам в любом столкновении нужно быть умнее, красивее, духовнее соперников. Что это, как не низкая самооценка? Кстати, когда мы поучаем людей свысока, это говорит о том, что наша самооценка на самом деле — ниже плинтуса.

• Защищаем свои позиции. Часто мы в глубине души не до конца уверены, правильно ли поступаем. И тогда каждое несогласное мнение воспринимается как «наезд». Многие проходят эту стадию, когда меняют свою жизнь. В таких спорах они либо укрепят свою уверенность в выбранном пути, либо потеряют веру и вернутся на старые рельсы. А в основе всего — та же неуверенность. Тот, кто уверен, не спорит. Он делает.

• Привлекаем внимание. Все мы недолюбленные и недоласканные. Иногда кажется, что мы никому не интересны и не нужны. И тогда можно вступить в спор, лучше — с авторитетом. Как Моська со Слоном. Тогда все сразу заметят нас, обратят внимание. Это принцип жизни интернетных «троллей».

• Хотим «спасти» других людей. Со стороны такое «наставление на путь истинный» посредством спора может выглядеть даже благородно. Но в пылу словесной битвы мы не замечаем, как снова рвемся играть роль Бога или Мессии, который насильно возвращает других «к свету». А помочь другим можно только своим примером. Всегда помните, что лошади можно показать путь к водопою, но невозможно заставить ее пить.

Понаблюдайте за настоящими — опытными и мудрыми — профессионалами в любой сфере жизни: люди, уверенные в том, что они делают, уважают других и себя и обходят споры стороной. Например, я очень тепло вспоминаю Николая Ивановича Козлова, психолога и тренера личностного роста. И те три дня, которые мой муж Лёша и я провели с ним много лет назад. Мы пытались спорить с его книгами, идеями, коллегами. Но Николай Иванович просто слушал нас и улыбался. Потом произносил пару умиротворяющих фраз — и спор был исчерпан. Человек ни разу не ввязался в дискуссию, даже если кто-то из нас его откровенно провоцировал.

Для спора нужны две стороны. Спорить с самим собой можно пару минут. Потом — уже неинтересно. Если одна из сторон не хочет вступать в борьбу, потому что уверена в своей силе, другой приходится уходить с поля, побряцав для вида оружием. Подобный механизм трансформации характера бывшего спорщика в сторону цельности и сохранения энергии очень образно описан в притче о боевом петухе:

*Один государь решил завести себе боевого петуха. Он поручил его тренировку живущему рядом мудрецу. Через десять дней государь пришел за петухом, но мудрец сказал, что тот еще не готов:*

*«Он самонадеянно бросается на всех без разбора и практически всегда бывает бит».*

*Государь вернулся через десять дней, но мудрец сообщил, что время еще не пришло:*

*«Он боится даже собственной тени и не высовывается из своего гнезда. Он еще не готов».*

*И через десять дней не отдал петуха государю мудрец:*

*«Он кровожаден и жесток* — *уничтожает любого противника и ищет соперников даже там, где их нет».*

*Прошло еще десять дней. И государь снова пришел за своим петухом.*

*«Теперь он готов, государь. Он спокоен и невозмутим, и каждый петух боится приблизиться к нему. Никто не решится принять его боевой вызов».*

Можно бесконечно продолжать наполнять свой энергетический сосуд — и чувствовать себя при этом опустошенной. Потому что, пока мы включаем в общении привычные механизмы «разбазаривания» энергии, такие как лицемерие или споры, — ничего не изменится. Будьте спокойны. Будьте уверены. Будьте собой. И вам не придется ни с кем биться. Потому что вы — Женщина. Вы созданы не для битвы, а для Любви.

Осуждение других людей

Часто ли вы слышали о том, что, критикуя других, вы отдаете им свою хорошую карму и забираете у них плохую? По-моему, об этом сейчас говорят везде. Но это малоубедительно. Действительно, какие-то мистические категории — карма, благочестие… Как их можно забрать или отдать?

Но оказывается, это работает. Действительно работает.

Приведу просто пример. Личный, с математическими выкладками (я по первому высшему образованию — математик, так что тяготею к точным подтверждениям теорий).

В январе 2011 года я начала писать статьи. Мне так нравилось и так хотелось. Муж создал и настроил сайт, куда я их размещала. Посещаемость сайта через месяц была от 50 до 120-ти человек в сутки. Для меня это было очень и очень много. Я никогда не думала, что столько людей сочтут интересным то, что я пишу.

Муж был вдохновлен тем, что я нашла себе отдушину, а кроме того это нравится и помогает другим людям. И он стал делать перепост каждой статьи к себе на страницу «ВКонтакте». Что тут началось!

Окружение мужа состояло тогда, в основном, из психологов, и они «с высоты профессионального пьедестала» начали активно критиковать жизненную позицию бывшего математика, избравшего путь жены и мамы. Комментарии были примерно одного содержания: «Нечего тут из нас рабынь делать! Мы мужчинам прислуживать не намерены! Нужно развиваться быстрее, выше, сильнее!» Если честно, я в подобных «профессиональных» советах личностного роста для женщин слышала только одну убийственную мысль: женщины, вы рождены, чтобы доказать мужчинам, что они вообще жалкие создания, в которых природа ошиблась.

К сожалению, тогда я еще принимала критику очень близко к сердцу. После каждой такой тирады — чуть не плакала, не находя на тот момент сил и достаточных знаний, чтобы обоснованно ответить. Поддержкой мне были только муж и голос совести, говоривший, что я делаю нужное дело. И однажды, когда случилась особенно большая перебранка на странице мужа (я уже даже не помню, о чем она была), я попросила любимого не отвечать на выпады и больше не делать перепосты. Казалось, что еще немного, и я сдамся. Больше не напишу и не выложу ничего. Да и без перепостов неоткуда будет взяться читателям.

Но на следующий день посещаемость сайта выросла до 480-ти человек в сутки. Резко, из ниоткуда. И после прочно закрепилась на уровне 250–350. Ничего для этого мы не делали, рекламу нигде не давали (и сейчас не даем). Я тогда подумала, что это просто совпадение.

Затем муж предложил размещать статьи на одном ресурсе с большой проходимостью. Статьи там были разные и не всегда, на мой взгляд, полезные. Да и общая атмосфера мне не нравилась. Но я согласилась с мужем.

Там на мои статьи начали активно нападать феминистки и иже с ними, переходя на личности, оскорбляя и обвиняя. Прочитав один раз все это, несколько дней я плакала. Как сейчас это помню. Потом мой аккаунт и вовсе удалили с того сайта — слишком многим женщинам он не давал спокойно жить. После этого посещаемость личного сайта резко скакнула с 1800 до 2800 человек в сутки. Практически за один день. Ровно в тот момент, когда главный редактор сообщила, что мои статьи их сайту не нужны.

Я могла бы снова расстроиться, но за год я научилась иначе относиться к самому факту критики: я — это я, мои статьи — это мои статьи. Они отражают некую часть меня, мое мировоззрение, но это не вся я. Поэтому, во-первых, критикуя статьи, люди не могут критиковать меня, так как лично меня не знают, их обвинения пусты и нелогичны. Во-вторых, нападки на статьи… повышают в сети их популярность!

В этот момент я и вспомнила фразу «критикуя других, мы отдаем им энергию». Чем больше меня критиковали, тем выше становилось количество посетителей сайта! Это было очевидно по кривой роста посещаемости.

В декабре 2011-го года я получила еще одно подтверждение, почистив список друзей «ВКонтакте» и оставив там только близких. Хотя действие было вполне оправданным — «в друзьях» у меня были многие сотни людей, которых я даже не знала! — многим оно очень сильно не понравилось. Тем не менее, спустя несколько дней посещаемость сайта valyaeva.ru закрепилась на уровне 3500–4000 читателей в сутки. И это уже явно показывало динамику: всплески критики и нападок в мой адрес только усиливали интерес женщин к статьям о любви, гармонии и материнстве. Мир, оказывается, имел свои энергетические механизмы защиты человека, который однажды, отбросив страхи, решился быть собой.

*Для нас с вами из этой ситуации есть два полезных вывода:*

1. Не бойтесь критики в свой адрес. Как бы ни было тяжело, — в итоге это окажется вам на благо. Воспримите нападки как некую проверку на прочность. Если вы идете свои путем, то никакие крики о том, что там — тупик, вас не остановят. Если же вы и без того сомневаетесь, то вам сложно будет преодолеть это испытание.

2. Старайтесь не критиковать других. Прежде чем осудить человека, нужно, как говорят индейцы, пройти тысячу миль в его мокасинах. Натереть те же мозоли, наступить в те же лужи. В конце концов, все мы имеем право совершать свои ошибки.

Не разбрасывайтесь своей энергией, она ведь вам самим нужна для свершений, открытий, творчества и любви.

«Женщина в стрессе»: опознать и обезвредить!

Вся наша жизнь состоит из ежедневного стресса. Погода, окружающие люди, близкие и коллеги постоянно проверяют нас на прочность. Останавливают, мешают достичь желаемого, не понимают, нарушают личные границы. Таков этот мир. Раз мы в нем живем, важно приспособиться. Как женщине справляться со всеми переживаниями и сложностями современной жизни? Как понять, насколько глубоко в нас сидит стресс? Как стать «стрессоустойчивой»? Как вдохновить мужа совместно решать проблемы семьи?

**Что мы обычно делаем?**

Стресс — английское слово, означающее «гнет», «нажим». Женщину в стрессе узнать легко. Она под давлением обстоятельств очень много делает — и ничего не успевает. Ей нужно и это, и вот это, а еще туда… Проблем много, не разорваться. И в глазах ее — суета и паника.

Женщина в стрессе опасна для окружающих. Она может не только замучить своей активностью, но еще извести упреками — «вот я бегаю, а ты почему сидишь?!». Кроме того, такая женщина загоняет в стресс и всех своих домашних. Особенно — мужа.

Что в это время обычно делает ее муж? Вчера — сидел на диване у телевизора. Сегодня, скорее всего, — за компьютером. Точно не рвется помогать, решать проблемы и успокаивать. Если, конечно, не является почитателем Руслана Нарушевича или Олега Торсунова — тогда он, скорее всего, может правильно отреагировать на бурную активность жены. Но таких мужчин очень мало. И даже те, которые знают, что нужно делать, не всегда способны это вспомнить в момент «нападок» женщины в стрессе. Когда жена начинает носиться кругами по квартире, естественная реакция мужчины — убраться с ее пути. На диван…

На данный момент правильная реакция на стресс для меня — самое слабое место. В сложной ситуации у меня в одном месте появляется моторчик. И я начинаю носиться как заведенная, в голове — единственная мысль: «АААААААААААААА!!!!! Я ничего не успевааааю!!!» Мне в такие моменты кажется, что за один день я должна решить все проблемы и ситуации недели: сходить сюда, съездить туда, поговорить со всеми. И обычно в этот же момент у мужа начинается упадок сил. От этого еще больше хочется все сделать и успеть самой… Эффект подобного поведения всегда грустный.

Отработка правильной реакции на стресс — первый шаг к изменению. Когда я осознала, что делаю и почему, мне стало легче отпускать вожжи и доверяться мужу. Но сначала пришлось учиться обнаруживать и осознавать себя в момент стресса. Как ни странно, не все и не всегда могут в этом признаться. Если:

1. Вы ничего не успеваете, не хватает времени и сил

2. У вас огромное число дел, которое постоянно растет

3. В конце дня вы падаете без сил

4. Вас раздражает бездействие мужа

5. Каждый день полон суеты и тривоги

6. Вы раздражительны или плаксивы

7. Ничего не получается так, как вы хотите

8. Все держится на вас

9. Иногда хочется впасть в спячку

10. У мужа упадок сил, лень, зависимость от компьютера и телевизора

…то, скорее всего, вы попали в страну, имя которой «Стресс- Ландия». Не самое лучшее место для путешествий, а тем более ПМЖ. Если уж вы оказались там, нужно найти выезд из этого государства.

**Почему так происходит**

Самая главная миссия женщины — копить энергию. Разными способами. Копить как топливо, необходимое для жизни семьи. Самая главная миссия мужчины — взять эту энергию у женщины и использовать во благо.

**Мужчина — это паровоз, а женщина — вагончик сзади.**

**Вагончик полон угля, без которого паровоз далеко не уедет.**

Когда случается стрессовая ситуация — например, очень долгий подъем в гору — что должен делать вагон? По идее — экономно расходовать уголь и при первой же возможности пополнить запасы. А что делаем мы? Обычно вагон на какое- то время сходит с ума. На очередном подъеме в гору он отцепляется от паровоза и мчится куда глаза глядят. По пути он теряет все запасы угля, да и едет совсем не в ту сторону.

Что остается паровозу? Какое-то время он может ехать на том угле, который уже в топке. А потом? Неизбежно остановится. И даже покатится назад, сметая все на своем пути. Вероятность аварии и столкновения — 99,99%. То же самое происходит с мужчиной. Когда женщина свои запасы энергии тратит не туда, куда нужно, мужчину вдавливает в диван. Чем больше бегает женщина, тем пассивнее становится мужчина.

*Не делайте его работу за него*

Мы разные. И часто бывает так, что нечто непостижимо трудное для женщины, для мужчины — любимое дело и дар.

Стрессоустойчивость мужчины повышается от…. борьбы с трудностями! Мужчина, который победил в нелегком бою, становится героем. Сил у него после короткого периода отдыха больше, вдохновения и азарта — по максимуму. У женщин — наоборот. Любая борьба выбивает из равновесия. Нам хочется покоя, защищенности, безопасности. Нам нужна постоянная забота.

Мы очень часто лишаем своих мужчин возможности для роста, когда хотим помочь им справиться с трудностями. И вместо того, чтобы поддерживать, начинаем делать что-то за мужчину. Договариваемся о встречах, просим о помощи знакомых, рассылаем их резюме. Тогда он уже не чувствует, что сам способен убить дракона. Ведь единственная, ради кого он готов это сделать, в него не верит, раз стоит рядом в боевой позе и держит меч в своих руках. Мы не даем мужчинам возможности доказать, что они все сами могут. Не показываем, что верим в них. И все это — из лучших побуждений.

Я так часто делала. И до сих пор иногда делаю. Мне кажется, что я сэкономлю его время и силы. Кажется, что он сможет в это время сделать больше и лучше. Но практика показывает обратное: он чувствует, что в этот момент я в него не верю.

Я его ограждаю от неприятностей. А так заботятся о младших, о слабых. Хочет ли мужчина, чтобы к нему относились, как к ребенку? Появляются ли у него вдохновение и силы для того, чтобы совершить подвиг?

Мужчине в стрессовой ситуации нужна поддержка и вера в него, а не действия за него. Забота и опека нужны не ему — они нужны нам.

А как стоило бы поступать? Путь к «выздоровлению» от женского стресса можно разбить на этапы.

**Первым делом — перестаньте бегать.**

1. Если муж лежит на диване — лягте рядом. Можно лечь в прямом смысле этого слова. А можно — заняться собой. Не решать проблемы, не носиться по делам. А сходить на маникюр или в сауну. Или полежать в ванне. Или поболтать с подругами. Или просто погулять в парке. Пока муж отдыхает — не тратить, а копить женскую энергию. Вариантов, как это сделать, много — целых 85! Загляните в приложение к этой книге и узнайте, как можно стать сильнее и гармоничнее, чтобы порадовать и поддержать своего мужчину. А прямо сейчас — перестаньте проявлять повышенную активность. Вагон должен остаться прицепленным к паровозу. И ему нужно не растерять уголь, а, наоборот, увеличить запасы.

2. Через какое-то время у мужа появится импульс к действию. Сразу, незамедлительно и эмоционально подкрепите его. Например, он вдруг встанет и помоет свою кружку. Сразу же: «Спасибо тебе за помощь! Что бы я без тебя делала!» Если не оцените этого маленького действия — скорее всего, он ляжет обратно. Так что будьте внимательны.

3. После чего он начнет решать проблемы. И наша, женская, задача — не встревать, подбадривать и благодарить.

Благодарить, благодарить, благодарить… И не встревать. Не руководить, не придумывать, как лучше сделать. Позвольте ему рулить процессом. И совершать ошибки, если это необходимо. Помните, что на корабле может быть только один капитан. Если не хотите быть им самостоятельно, дайте возможность командовать мужу. Иначе ваше судно никуда не доплывет.

4. Постоянно заботьтесь о «запасах угля». Ежедневно увеличивайте количество энергии. Помните про 85 способов? Заглядывайте в приложение каждый день и выбирайте для себя энергетическое «блюдо дня». Так вы увеличите свою стрессоустойчивость и накопите энергию для мужа. Отнеситесь к заботе о себе ответственно. Если этого не сделаете вы, этого не сделает никто. Ваша задача — накопить. А потом — бескорыстно отдать, без упреков на тему «да где бы ты был, если б не моя энергия!»

Этот мир полон стрессов и разочарований. В нем много событий, пробуждающих негативные эмоции. Но он прекрасен! Жизнь великолепна, но каждый день мы проходим мимо волшебства, цепляясь умом за проблемы. Каждое утро дарит нам неповторимый рассвет, а каждый вечер — уникальный закат. Мы становимся свидетелями потрясающих ливней и гроз. Мы вдыхаем неземные ароматы цветов. Мы непостижимым для мозга способом вынашиваем и рожаем маленькие чудеса, которые вырастают во взрослых мужчин и женщин.

Давайте наслаждаться великолепием этого мира. А для этого — совершать одно, нам посильное: верить в своих мужчин! В подобной вере и заключена женская сила, совершенствующая мир. Если вы попробуете — я уверена, вы оцените размах изменений.

Избыточное общение

Хочу рассказать вам свою историю про общительность, количество общения и избавление от комплексов. Выводы сделаете сами. Может быть, не всем подойдет формула, получившаяся в результате. Но большинство опрошенных мной женщин пережили нечто подобное. Итак…

Я никогда не отличалась общительностью. Если взглянуть правде в глаза, я всегда любила быть сама с собой. И — с книгами, музыкой, тетрадками. Я любила — и люблю до сих пор — читать, писать, рисовать. Самым лучшим временем на каникулах для меня были дни, когда я могла побыть в тишине и одиночестве целый день. Читая стихи, переписывая их в тетради, сочиняя свои собственные.

У меня не было подруг очень долго. Были друзья-мальчишки — соседи, сыновья маминых подруг. Мы могли вместе гулять, играть. Но больше всего я любила моменты, когда могла остаться наедине с собой. Подумать, помечтать, заняться творчеством. И не могу сказать, чтобы меня это сильно напрягало.

В первом классе я обзавелась подругой. Не помню, как мы нашлись. Но мне очень нравилось, что мы можем молчать вдвоем — от этого всем хорошо. Наверное, это был главный критерий выбора подруги. Через три года моя подруга переехала. И я снова осталась одна. Теперь я знала, что может быть здорово с кем-то. Если найти того, с кем в удовольствие — молчать. Но оказалось, что у остальных одноклассниц другие взгляды на жизнь и дружбу.

Меня избегали, потому что со мной было скучно. Я ведь молчунья, «себе на уме». Такая странная. А потом одна из девочек сказала, что, наверное, у меня комплексы, я не умею общаться. Что общаться нужно обязательно. Что самые ужасные люди — это интроверты. Что краснеть от шуток мальчиков — значит вести себя «как дурочка». Что стесняться — это не модно.

После этих слов у меня действительно появились комплексы. Раньше — не было, потому что я не сравнивала себя ни с кем. Откуда же мне было знать, как правильно? Мальчикам, вроде, больше нравились раскрепощенные и «свои в доску». Так и появился мой «комплекс интроверта». Я решила, что я — неправильная. И надо лечиться — заставлять себя общаться. Первое время было очень трудно. Я помню, как нахождение «в тусовке» мне нелегко давалось. Но, раз это правильно, — я себя «изнасилую». Избавлюсь от комплексов.

Мне удалось создать тот образ, к которому я стремилась. Уже через несколько лет я была «звездой класса», «активисткой, спортсменкой и почти комсомолкой». Меня любили мальчики, со мной хотели дружить девочки. Но внутри меня все оставалось неизменным: после бесконечных улыбок, смеха и общения я приходила домой и забиралась под одеяло с книгой. Именно там я чувствовала себя счастливой.

Я была полностью убеждена, что стала экстравертом. Я сама в это поверила. Я могла — и до сих пор могу — поговорить с любым человеком. Я искала себе работу только с людьми, объясняя на собеседованиях, что очень люблю общаться. У меня постоянно звонил телефон, разрывался от сообщений пейджер (были и такие времена). Но почему-то это не приносило мне счастья… Оно все так же находилось дома. С книгами, дисками, компьютером, дневниками. И — в тишине.

Я сейчас понимаю, почему я выбрала своего мужа. Мне с ним было хорошо молчать. А общение с ним не истощало и не обесточивало. Наверное, именно это сыграло свою роль, когда я произнесла «да». И чем дольше я живу с ним, тем больше понимаю, как это было правильно. Ведь он — единственный в мире человек, которому я могу сказать все. В обществе которого могу молчать — с удовольствием.

Первым «звоночком» для меня стала беременность. Когда я физически не могла вынести общение ни с кем, кроме мужа. Я не могла отвечать на звонки по работе. Мне не хотелось идти развлекаться с друзьями. Меня не вдохновляло бурное празднование Нового Года. Такая перемена была странной для многих. И для мужа, и для друзей, ведь все привыкли видеть меня активной, фонтанирующей эмоциями, легкой на подъем. А теперь я словно погрузилась полностью в себя и свое положение. И это не закончилось родами. Прошло несколько лет, а я все еще не рвалась в люди. Мне уютно было дома, с мужем и сыном. И моими книгами. А тут еще и интернет подоспел — можно общаться, не выворачиваясь наизнанку.

Это сейчас я понимаю, что, делая из себя экстраверта, я превысила дозу общения. Перенасытилась им, растратила все силы. И мне потребовалось несколько лет на восстановление. Только год назад я начала понемногу выползать из своей норки. Не потому что так правильно. А потому что появилась внутренняя потребность общаться — в том объеме и качестве, которое мне нужно, с теми, с кем мне приятно.

Как только я чувствую, что для меня уже много общения, — забираюсь обратно в свое уютное гнездышко. К деткам и мужу. К своим книгам, рукописям, дневникам.

Только теперь я понимаю, что это — не комплексы. Не излишняя замкнутость. Это просто потребность в сохранении энергии. Потому что я все-таки — девочка, и основная часть моей энергии хочет принадлежать моим домашним.

Я люблю вас, люди! Очень люблю, мне радостно читать ваши теплые письма! Но я интроверт. Не клинический, но все-таки. Для меня самый большой кайф — это побыть в личном маленьком мире. Послушать музыку своей души. Чтобы потом — поделиться, рассказать. И вам помочь услышать свой уникальный внутренний голос.

Только сейчас, спустя двадцать лет, я знаю и понимаю, что это естественно — хотеть быть с самой собой. Особенно для женщины. Естественно не тратить слишком много сил в социуме, чтобы хватало сил для домашних. Жаль, что я не знала этого раньше. Не понимала своих особенностей и потребностей.

Самое интересное, что вместе с «дозированнстью» общения мне стало проще проявлять свои женские качества. Как- то само так получается, что хочется быть скромнее, тише, добрее и мягче. А в пиковые моменты, когда общения безумно много, — наоборот. Снова просыпаются мужские черты и мужское поведение — напористость, решительность, упрямство. Эти качества потом не слишком помогают быть хорошей мамой и женой…

Лучше быть интровертом или экстравертом? Теперь для меня это странный вопрос. Главное — оставаться собой. Слышать себя, свои потребности, видеть знаки судьбы… Оставайтесь верны себе. Сердце (не путайте с эго) никогда не обманет.

Ссоры (скандалы) и ругань

В нашей семье мы давно заметили закономерность: после ссоры и мужу, и мне нужно время на восстановление сил. После «більшого взрыва» мы могли приходить в себя неделями. Казалось бы, сама ссора длилась часа два, а последствия — несколько дней. Самое интересное, что для сдерживания от ссоры силы тоже нужны. Но, если сравнивать два варианта, то промолчать — энергетически выгоднее.

Любые ссоры — результат проявления эгоизма. Встречаются в семье два Эго и начинают доказывать, какое из них лучше, больше и круче. При этом последствия даже урегулированной ссоры бывают гораздо серьезней, чем кажется.

*Давайте посмотрим, чем так ужасны ссоры:*

• В пылу гнева вы говорите друг другу не самые лучшие слова. Они остаются ранами на сердце. Чтобы потом залечить эти раны, нужны время, силы и желание. Но даже после этого — останется шрам.

• Много усилий тратится на доказательство правоты, на обиды, гнев, ругань. А можно было бы теми же силами создать что-то хорошее. Например, дома убраться. Или связать свитер.

• После столкновения в воздухе еще очень долго сохраняются «флюиды» ссоры. Атмосфера становится тяжелой и полной напряжения. А ведь женщина тратит столько сил на заполнение пространства любовью!

• Любая ругань или грубые слова, произнесенные женщиной, очень сильно влияют на ее эмоциональное состояние и чистоту. Вы сами знаете, что иногда наговоришь кому-то плохого — и прямо помыться хочется.

• Ссоры разрушают отношения. Это как маленькие червячки, которые потихоньку прогрызают фундамент вашего семейного дома. Они почти не заметны, но последствия их тлетворной работы весьма печальны.

Здесь далеко не полный список последствий. Но, мне кажется, уже этого достаточно, чтобы оценить потенциальный ущерб семейных скандалов и в следующий раз стараться решить спорные моменты конструктивно. Для этого нужно научиться разговаривать друг с другом. Отбросив эгоизм и гордыню, жадность и зависть. Как бы это ни было сложно.

*Большинство ссор в семье инициируют женщины*

Да-да, вы не ослышались. Именно так. Мотивы у нас разные. Бывает, даже «благородные». Не всегда мы просто пытаемся доказать правоту или утвердить превосходство.

*Какие у нас бывают мотивы:*

• Это даже не мотив, а проявление нашей природы: женские и лунные циклы. В определенный момент эти гормональные и энергетические волны захлестывают нас, превращая в фурий или в плакс. И то, и другое потенциально опасно. Потому что слишком много эмоций для мужчины — уже большой стресс. А если эти эмоции еще и неадекватные…

• Часто мы сами провоцируем мужчин на ссору, чтобы получить защиту. Одна девушка рассказала мне инцидент, который это хорошо иллюстрирует. Захотелось ей проверить, любит ли ее муж. И начала она его мучить. Сначала порыдала из-за соседки, потом повозмущалась, что цветов три дня не дарил, потом обиделась, когда не до конца выслушал. Все это время муж ее выходки терпел молча. Поэтому, естественно, она продолжила вторым кругом: начала плакать, мол, ты черствый, меня не слышишь. В этом месте муж «сломался» и прикрикнул: «Спокойно, женщина!» Удивленная, она и правда замолчала, после чего он сгреб ее в охапку. И ей полегчало! «Я словно почувствовала, что он способен меня защитить от кого угодно. Мне было важно услышать его рык». Примерно так все и происходит. Мы проверяем мужчин на силу, на способность защитить, на прочность. Результат может быть разным. Не все мужчины реагируют «правильно». Тогда женщины уходят — или продолжают провоцировать. Итог может быть плачевным… Поэтому, если ты хочешь почувствовать, что он тебя защитит, — просто спроси. Я теперь подхожу к мужу и говорю: «А меня там опять сильно-сильно ругают... Ты меня защитишь?» Муж улыбается, обнимает и говорит, что за меня «порвет любого». И все. Ситуация исчерпана

• Женщина может «доставать» мужчину, если она его не любит. Точнее, думает, что любит. Но не совсем его. А некий образ в голове. Я очень хорошо помню, как в моем сознании рухнул такой образ относительно супруга. Это был момент шока. Когда муж еще был в поисках себя, мы решили, что он должен руководить. Соответственно, искал он работу руководящую, ответственную, начальником. Опыт был, навыки тоже. И я была полностью уверена, что это — его. Но один случайный разговор открыл мне глаза на то, что природа моего мужа — нести знания. Я была потрясена, потому что, мне казалось, я знаю, что ему нужно! Поэтому в каких-то местах давила, убеждала, уговаривала. А тут получилось, что я пыталась из него сделать другого человека! Не замечая его истинной сути... Это было очень неприятно и больно. Но после того разговора я смогла увидеть своего мужа таким, какой он есть на самом деле. И полюбить. Заново.

• Еще одной причиной для ссор может быть нежелание меняться. Когда жена видит все обязанности, которые не выполняет муж, но не замечает «бревна» в своем глазу. Мне часто пишут женщины, «изучившие» все лекции Учителей. Они точно знают, что муж должен зарабатывать деньги, покупать квартиры, выслушивать женские рефлексии по вечерам. И они усиленно этого требуют, чем вызывают у своих мужчин лишь гнев и раздражение. На встречный вопрос «а что вы делаете для своего мужа по советам доктора Торсунова?» — ответ один: пусть мужчина начнет первым. К сожалению или к счастью, так это не работает. Менять мир можно, только начиная с себя. Даже если муж не выполняет своих обязанностей, это лишь повод лучше выполнять свои, женские.

**Как правильно ссориться?**

• Прежде всего, я с вами согласна: противоречия нужно решать. Если есть конфликт интересов, непонимание — нельзя пускать ситуацию на самотек. Проблема требует вашего внимания, просто способ — другой.

• Для начала — сбросьте пар. В нашей семье мы так и делаем. Есть порыв поругаться, есть какой-то зачаток конфликта — нужно снять напряжение. Меня приводит в чувство мытье посуды. Лёшу — физические упражнения. Через какое-то время мы готовы к диалогу. Подумайте, какое дело помогает вам одновременно успокоиться и сосредоточиться, и включайтесь в него, чтобы спокойно обдумать конфликтные мысли перед их обсуждением.

• Когда оба остынете, можно поговорить. И решить вопрос. Потому что оставлять ситуацию нерешенной тоже неправильно. Но время для остывания у каждого свое. Мужчине иногда нужно уйти в свою берлогу на пару дней. А женщине — терпеливо дожидаться, подготовившись к его возвращению.

• Самое главное правило диалога — сперва пытаться понять другого человека. То есть вначале выслушать мужа, все его мысли и чувства. И только когда вы оба удостоверитесь, что поняли друг друга, можно говорить о своих собственных чувствах. Такое упражнение описано в книге Стивена Р. Кови «7 навыков высокоэффективных семей» и называется «индейская говорящая палочка».

• Отделяйте личность человека от поступка. Не «ты бесчувственный», а «ты не проявляешь любви ко мне». Не «ты неряха», а «ты не моешь за собой посуду». То есть человек хороший — всегда. И вы любите его — всегда. Но ведет он себя иногда обидно или неуважительно. И вам это не нравится.

• Говорите «я-сообщениями». То есть — о себе и своих чувствах. Не «ты меня обидел», а «я обиделась». Не «ты никогда не помогаешь мне», а «я чувствую себя одинокой в уборке дома». Ведь вряд ли муж нарочно обижает вас — так не навешивайте на него чувство вины за то, что он еще даже не понял. Если будете «тыкать» ему, это вызовет только раздражение: меня обвиняют, а я — не специально! Просто позвольте ему услышать, что ВЫ чувствуете, а не какой ОН плохой. Дайте ему возможность сделать вашу жизнь лучше, исправив свое поведение сознательно, а не навесив на себя обязанность искупления навязанных вами грехов.

• Избегайте превосходной степени в формулировках. «Никогда», «всегда», «постоянно», «всю жизнь» — такое навешивание ярлыков и обесценивание всего предыдущего опыта разом мужчин очень раздражает.

• Большую часть своих чувств можно донести до мужчины…слезами! Если плакать без обвинений и наездов, а от боли и грусти. Можно еще — с небольшим самобичеванием «Я чувствую себя дурой, ведь ты так для меня стараешься, а мне все мало. Мне вот и денег надо, и поговорить…» Тогда мужчина не будет бояться ваших слез, они не будут его раздражать. Он начнет вас защищать. Даже от самой себя.

*Ссоры с другими людьми*

Кроме семейных ссор есть еще и другие — на улице, на работе, в коллективе, в магазине. Последствия их тоже серьезны. Чаще всего они сказываются на нашем внутреннем состоянии и уровне энергии. Что делать, чтобы во внешних конфликтах не допустить утечки с «личного энергетического счета»?

Обычно мы видим только два варианта.

Первый — мужской: ответить, нахамить, послать. Это неплохой вариант — для мужчин. Они таким образом учатся «отбивать мячи», выигрывать в борьбе. Для них вариант «промолчать» — это на четверку. А вариант «поставить на место» — уже на пятерку. Временами так поступать особенно важно для мужчин, которые не умеют давать отпор и проявлять силу характера.

Второй вариант — никакой. Просто проглотить обиду и носить ее в себе много лет. Не ответить, не показать своих чувств. Просто сделать вид, что ничего не произошло. Но мы уже говорили о физиологическом вреде такого поведения: застарелые обиды разрушают нас изнутри. Помните, что даже оскорбление, полученное в транспорте, женщина может годами носить в себе.

Мы очень часто мечемся между двумя вариантами — проглотить обиду или нахамить. И то, и другое для сохранения женской энергии — не самый лучший способ. Хамство — активный способ пробить свою энергетическую защиту, молчание — пассивный и опасный для здоровья в долгосрочной перспективе.

Но есть еще и третий вариант. Сложный, сразу скажу. Я сама не всегда могу держаться в рамках этого способа реагирования. Хотя выглядит он просто. И начать практиковать его нужно — с сострадания. Когда человек делает нам больно, то, скорее всего, он сам в чем-то несчастен. Счастливые женщины не хамят в очередях, не ругаются в транспорте, не сплетничают о коллегах. Счастливые женщины — в другой реальности. Им это ни к чему.

Поэтому стоит увидеть за грозной теткой — маленькую девочку, которой очень больно. И пожелать ей счастья. Мысленно, от всей души. При этом на внешнем плане не стоит молчать и смущенно улыбаться, словно принимая на себя неудобство за поведение оппонента или, не дай Бог, приписываемую вам вину. Нужно строго и с внутренней силой сказать: «Я вам не хамила. И вы мне, пожалуйста, тоже не хамите». Если вы это скажете твердо и уверенно, с одновременным внутренним пожеланием добра человеку, инцидент будет исчерпан.

Это первая часть внутренней работы. Следующий шаг — понять, что попавшаяся на пути громоподобная Марь- Иванна в чем-то — наше зеркало. Она своим появлением говорит, что мы тоже испытываем какую-то боль, где-то ведем себя похоже. Задайте себе вопрос: по отношению к кому я бываю такой же Марь-Иванной — упрямой, грозной и злой? Любой внешний конфликт — повод посмотреть внутрь, найти «бревно» в своем глазу. Так мир развивает и обучает нас. Тот, кто не обучается, проходит одни и те же уроки — склочных продавщиц, невежливых кондукторов, хамоватых водителей — снова и снова.

То же самое касается свекрови, мамы, сестры, подруги, мужа. Любого человека. В ситуации спора внутренне пожелайте ему счастья, посмотрите в глаза и ответьте уверенно и твердо. Очень часто людям, духовно развивающимся, не хватает сил и «внутреннего разрешения» на выполнение последнего пункта. А ведь именно он способен дать второму участнику конфликта личностный рост. Строгость не имеет ничего общего с жестокостью и ответным хамством. Потому что обоснованная и спокойная строгость — это обратная сторона Любви.

«Подводные камни» сексуальных отношений

Этот разговор будет непростым и не самым радостным. Мы поговорим о том, как неграмотное отношение к сексу способствует потере нашей энергии. И что можно сделать, чтобы в одной из важнейших сфер общения с противоположным полом не терять женскую энергию, а наоборот — получать.

Сексуальные взаимоотношения до сих пор несут на себе ореол табуированности. Долго время у нас в стране «секса не было». Потом все постсоветское пространство накрыло волнами сексуальной революции. Результатом переживания крайностей стало закрепление в умах искаженной, неэффективной для семейной жизни нормы: правильным и даже обязательным сегодня считается, чтобы у девушки до замужества было много половых партнеров. Женщины, изголодавшиеся по признанию своей сексуальности, подхватили у мужчин эстафетную палочку поиска «объекта удовольствий» на одну ночь. Сексом занимаются, как спортом, — для поддержания формы.

Сейчас возникает много разных течений и школ, пропагандирующих легкое, поверхностное отношение к половым связям. Многие современные психологи говорят о том, что все проблемы в семье можно решить с помощью секса, а когда секса нет — семья неполноценна. Модные утверждения о сексе гласят:

• «Если нам даны определенные органы, нужно использовать их по максимуму!» Переложите то же самое на печень — и получите алкоголизм.

• «Секс необходим для поддержания формы, как спортзал!» Девушки, поднимите руку, кому хочется быть гантелей?

• «Женщина без секса становится мегерой!» На самом деле не сексуальный голод делает ее злой и раздражительной, а отсутствие близости с другим человеком и обусловленная этим неправильная работа женских гормонов.

• «К свадьбе нужно подойти подготовленной и опытной!» Сексуальное поведение заложено в нас генетически, поэтому «программа» будет выполняться и с первым, и с десятым партнером. А вот привычки и особенности, усвоенные в прошлых связях, скорее всего, не подойдут мужу или будут отвергнуты им «из принципа». Вам все равно придется изучать своего любимого мужчину «с чистого листа».

Как видите, мне не близки утверждения о свободной любви и безопасном сексе. Я хочу рассказать о другой — тысячелетней, ведической — концепции отношения к сексуальности и сексу. Мне она кажется наиболее гармоничной и сбалансированной.

**Самое важное из Вед, что должна знать каждая женщина о сексуальных взаимоотношениях:**

• **При любом контакте двух людей, в котором существует обмен жидкостями, мы обмениваемся кармой.** Даже при поцелуях, не говоря уж о сексе. Физический секс происходит на нижних центрах. Помните, в главе об энергетических различиях мужчин и женщин мы говорили о «чакре безопасности» и «чакре удовольствия»? Там у нас, согласно восточной мудрости, скапливаются основные кармические нарушения по главным аспектам родовых сценариев: кто за что борется, кто о ком заботится, кто за что ответственен. Соответственно, когда мы занимаемся сексом беспорядочно, с разными людьми, с каждым из них мы обмениваемся негативной кармой: отдаем часть своих нарушений и забираем часть нарушений партнера, еще больше запутывая собственную судьбу.

• Кроме того, **женщины после каждого обмена жидкостями очень сильно привязываются к партнеру.** Всю жизнь «кормят» частью энергии всех своих «бывших». Даже давным-давно не встречаясь с мужчиной, женщина на тонком плане продолжает «отдавать»: где-то думать о человеке случайно, иногда — видеть его во снах. На сознательном уровне ей может казаться, что она с ним не хочет иметь никаких дел. Но, так как обмен кармой произошел, женщина продолжает «подпитывать» бывшего партнера. А если вдруг ей и удается «отпустить», закрыть утечку сил в его сторону, мужчина почувствует энергетический голод и возникнет в жизни «бывшей» из ниоткуда.

• **В женском целомудрии — огромная сила.** Такая жена и семью спасти может, и даже жизнь мужу сохранить. Кроме того, чистота при вступлении в брак лично для женщины окупается сторицей: брак будет гораздо крепче (если, конечно, он не был основан только на физическом влечении). Но сегодня такой вариант женского поведения считается «несовременным»: как это — до свадьбы «ни- ни»?! А — попробовать, вдруг он мне не подойдет? На самом деле сексуальной несовместимости не бывает. Точнее, она возможна, если женщина не любит мужчину. Я очень хорошо помню общение с одной дамой, которая постоянно всем рассказывала, что муж не удовлетворяет ее в постели. Рассказы шли в подробностях, таких очень личных, и ощущалось это слушателями крайне неприятно. После беседы с ней стало понятно, что на самом деле он ее не устраивает не как половой партнер, а как мужчина. Ее не удовлетворяет уровень развития его мужских качеств, не нравится то, как он себя ведет. Вот что самое важное, а сексуальная несовместимость является вторичной. Она лишь следует из того, что женщина вообще не хочет быть рядом с этим мужчиной, тем более — в постели. Целомудренная жена не станет «полоскать» имя мужа по поводу мнимой несовместимости. Она направит свои усилия на сохранение и развитие сексуальных, интеллектуальных, духовных отношений с мужем, что выведет каждого из них на новый личностный уровень.

• **Помните также и о явлении телегонии:** ребенок, рожденный у женщины, наследует не только генетический код отца, но и — на тонком плане — отголоски характеров и события судеб всех ее предыдущих партнеров. Веды говорят, что, нравится нам это или нет, каждый мужчина оставляет энергетический отпечаток в женской матке. И наши дети, рожденные через много-много лет после, могут унаследовать что-то от предыдущих сексуальных партнеров матери. Биологически явление телегонии проявлялось в опытах скрещивания арабской кобылы с самцом зебры. Сам Чарльз Дарвин описал, что после этого, при беременности уже от арабского скакуна, у лошади родились жеребята с признаками зеброидного окраса, как у первого сексуального партнера их мамы. Впоследствии теория биологической телегонии не получила серьезного обоснования, но ее придерживаются все профессиональные собаководы, считая, что породистая собака, хоть раз имевшая связь с дворняжкой, не будет качественным продолжателем породы. Верить в теорию энергетического наследования или нет — право каждой женщины, но абсолютно точно, что чем больше мы себя растрачиваем на разных мужчин, тем хуже делаем себе и своим будущим детям.

Идеальный вариант, согласно ведической концепции, такой: женщина является целомудренной до свадьбы, затем у супругов происходят сексуальные отношения только друг с другом, и самый высший уровень взаимоотношений — это когда секс происходит только для зачатия детей.

Почему такой вариант считается самым духовным? Потому что базовая, первичная ценность секса — появление детей, продолжение рода. Давайте не будем лукавить и признаем, что сексуальная политика современности не слишком гармонична с природной точки зрения. Человечество движется в сторону получения удовольствия без последствий, реализации своих планов без учета ответственности. Таблетки, спирали, кондомы — в погоне за безопасным удовольствием придуманы десятки способов обмануть природу. Зачатие теперь считается исключением (!) из сексуальных правил, неприятной «ошибкой программы», «залетом».

Есть, конечно, те, кто не следует такому образу жизни. В этих семьях обычно много детей. Но для большинства людей это сложно. Ведь малышей надо кормить, воспитывать. Да и женщины не готовы всю жизнь повести беременными.

Поэтому есть другой — тоже очень хороший вариант. Когда муж и жена занимаются сексом только друг с другом. Говоря простым языком, «не ходят налево». Это уже очень большой подвиг для нашего времени. При этом стоит определить гармоничную, не изматывающую обоих частоту сексуальных отношений, и придерживаться ее без обид и тяги к рекордам, потому что:

— во-первых, вы, наверное, знаете о том, что количество мужского семени отмерено мужчине в определенном объеме на всю жизнь. При превышении этой нормы мужчина теряет жизненные силы, ему сложнее сосредотачиваться и работать. Об этом говорят уже не древние тексты, а современная медицина,

— во-вторых (и этот фактор важен для обоих), энергия творчества и сексуальная энергия — одно и то же. Она единым потоком движется с самых нижних чакр, где ощущается как сексуальная. А поднимаясь в верхние чакры, становится энергией творчества. Неслучайно многие гении-мужчины не были женаты либо придерживались очень строгих правил полового общения с женой (долгие отлучки, аскезы). Если мы постоянно будем сбрасывать напряжение на нижних уровнях, воспринимая поток энергии как неудержимый сексуальный порыв, выше она уже не поднимется. А ведь выше находятся самые интересные чакры: и любовь, и самовыражение, и творчество, и ясновидение, и связь с Богом. Если мы слишком часто занимаемся сексом, то сила не может достигнуть этих энергетических центров. Часто поэтому мужчине не хватает желания найти свое место в мире и реализовать высшую мужественность.

Современные психологи, по сути, вторят Ведам, говоря, что сублимированная сексуальная энергия необходима для творчества. Сублимированная — значит переработанная, видоизмененная. Энергия на самом деле — та же самая. Просто она не выпускается сразу, а проходит некий процесс трансформации, в процессе которого осуществляется личное становление как мужчины, так и женщины.

*Зачем женщине секс*

Оказывается, для женщин и мужчин понятие «секс» несет разный смысл! Мужчины слова «секс», «сексуальная удовлетворенность» воспринимают как определения физического контакта и физиологического процесса. Это и является для них целью интимных взаимоотношений.

Женщины, как вы сами знаете, «слышат» эти слова иначе.

Почти все говорят, что «сексуальные отношения» — это некая верхняя точка близости, которую они себе могут позволить с мужчинами. Но секс может быть высшей точкой близости, только когда у вас нет ее на более высоких энергетических центрах. Когда отсутствуют сердечная дружба, например, или совместное творчество, или общая цель. Тогда секс становится жизненно необходимым для скрепления отношений, является единственным способом их сохранения. Потому что женщина хочет испытывать близость. Если не получается с душевной, то — хотя бы! — физическую. Мужчина в такой ситуации, естественно, не против.

Психология достижения (больше! лучше! мне!) является мужской и очень близка к потребительской. Техническая эволюция и последующее развитие промышленного производства в 20-м веке привели к ошеломляющему разнообразию вариантов выбора всевозможных товаров и услуг, что сделало потребительскую — мужскую! — психологию главной и совсем заглушило голос женской. Нам внушают, что больше партнеров — или больше секса с одним партнером — это «знак качества» женщины. Но признайтесь: мы хотим — не этого! Наша сексуальная удовлетворенность не измеряется «количеством контактов в неделю». Мне очень нравится, как говорит об этом Руслан Нарушевич: сексуальная удовлетворенность женщины — это количество объятий, теплых слов и новых нарядов. Очень тонко подмечено. Нервная и истеричная женщина чаще всего недополучает именно теплых слов. А сексуальных контактов у нее при этом может быть даже больше, чем нужно.

Стоит понять, что у мужчин и женщин сексуальные потребности разные. Женщинам нужны прелюдии, которых не любят мужчины. Мужчины жаждут активных действий, на которые не всегда соглашаются женщины (особенно — не получив своей прелюдии). В итоге сам контакт либо не происходит — и такая позиция не удовлетворяет мужчину, — либо случается лишь на уровне физики, что не устраивает женщину.

*Что происходит во время сексуального контакта*

В разговоре об энергетических центрах тела мы определили, что у женщины вторая чакра является отдающей. Свадхистхана отвечает за удовольствие, наслаждение. Когда вы занимаетесь любовью со своим мужем, вы передаете свою энергию — ему.

Меня спрашивают: «Как женщины отдают мужчинам свою энергию? Ведь физически наша сторона — принимающая?» Дело вот в чем: когда женщина вступает в интимную близость, она должна сосредоточиться на удовольствии партнера. Не насладиться мужчиной, не «заставить его сделать мне хорошо», не использовать его как инструмент получения приятных ощущений. А испытать счастье служения ему. Это не менее, а даже более приятно. Для обоих. При таком подходе накопленная женская энергия переходит к мужчине. И дальше он может ее использовать в своей жизни.

Но очень часто женщина занимается сексом с мужем в другом настроении: «Ты должен доставить мне удовольствие». В энергетическом плане это имеет совсем другой эффект: она просто сжигает всю свою энергию и вытягивает силы из партнера.

Как понять, в каком именно умонастроении вы занимались любовью? Оцените свое состояние после. Все закончилось — и вы либо чувствуете легкую (ключевое слово — «легкую») приятную усталость, либо невероятный прилив сил. В первом случае вы увидите бодрость и эмоциональный подъем у партнера, во втором — услышите храп. Если вы сразу после секса подскочили и начали прыгать по комнате, занимаясь делами, а ваш мужчина отвернулся, устал, отдыхает, — скорее всего, вы ничего ему не отдали. Если же вы видите, что после секса мужчина активно проявляет себя и очень бодро выглядит, а у вас при этом есть легкая усталость, — готовьте сундук для сокровищ. Скорее всего, с помощью полученной от вас энергии он их добудет.

Этот способ подпитки любимого хорош, если, опять- таки, им не увлекаться. Потому что вам ведь тоже нужно восстановиться и накопить новую порцию силы. А мужчине предстоит уже полученное поднять до верхних центров, чтобы материализовать.

Есть и другие способы передачи энергии. Они начинают работать, когда между вами устанавливаются близкие отношения на других уровнях. Душевная дружба, общее дело, совместный рост. На этом этапе вы сможете передавать энергию мужу одним только взглядом или словом. Но для начала стоит научиться делать это хотя бы самым доступным и простым способом — через сексуальный контакт.

*Как же заниматься сексом «по науке»?*

• Ведическое знание предлагает девушкам выходить замуж девственно чистыми. Это способно очень сильно укрепить взаимоотношения.

• Если у вас уже были партнеры до брака, необходимо очиститься. Вам может помочь исповедь, молитва, специальные практики.

• В интимных отношениях нет ничего грязного или постыдного. Половина планеты (не американо-европейская) почитает гармоничный семейный секс как священнодействие! У секса есть определенный смысл и важная цель: установление близости через обмен энергией и зачатие детей. Поэтому занимайтесь сексом со своим мужем столько, сколько вам обоим этого хочется.

• Доносите до своего супруга, что вам бы хотелось больше объятий и ласковых слов — и не только в момент секса, а в течение всего дня.

• Учитесь развивать свои отношения на более высоких центрах — и вы не пожалеете о затраченных усилиях! Никакой — даже самый сильный — оргазм не сравнится с удовольствием от совместного достижения общей творческой задачи.

• Всегда помните о нуждах своего мужчины. Для женщины секс не является жизненно необходимым делом, особенно если вы получаете ощущение близости на высших чакрах. Поэтому часто после рождения ребенка или установления духовного родства с мужчиной женщина понимает, что ей секс уже не особо и нужен. Это — проявление самого настоящего эгоизма с нашей стороны, потому что рядом — не другая женщина, а Мужчина, со своим, отличным от нашего, отношением к сексу. Разговор не о том, что «надо заставлять себя выполнять супружеский долг», — это звучит некрасиво и пугающе. Речь о том, чтобы помнить: с помощью сексуального контакта я могу передать ему энергию, доставить ему удовольствие, выразить свою любовь.

На этапе подъема нашей энергии в высшие центры нужно включить творчество при планировании секса. Пусть «супружеский долг» из обязательной программы превратится в праздник близости. В котором будет очень интересно солировать, ведь здесь есть красивое белье, ароматы, свечи — вся та романтика, которая, не особо нужна вашему мужу, но жизненно необходима вам. Музыка, обстановка, вкусный ужин при свечах, массаж. Правильное умонастроение — секс не ради секса, а с целью передать мужу энергию и выразить свою любовь. Поверьте мне, это будет иметь совсем другой эффект, нежели короткая вымученная связь, на которую вы соглашаетесь, «потому что надо».

Сексуальные взаимоотношения могут стать для женщины как мощным источником силы, так и способом постоянной потери энергии. Я не предлагаю принимать описанные мной правила как догмы. Я лишь даю возможность услышать другую — тысячелетнюю! — точку зрения об интимных отношениях в паре, непопулярную в век потребительства, но, возможно, единственно правильную для сохранения семейной гармонии. Подумайте об этом. Пропустите через себя. Попробуйте практиковать, выбирая то, что вам подходит. И — почувствуйте разницу.

Секс для нас — и радость, и наказание. И возможность для роста, и путь к деградации. Как электричество — сила, которой можно осветить дом, а можно убить человека. Секс по своей природе не плохой и не хороший. И только нам, женщинам, решать, как применять его.

**ЧАСТЬ III**

**Женское предназначение**

**Глава 18**

**Реализоваться в семье**

Направления векторов «мужчина» и «женщина» — противоположные. Мужской стремится вовне: к завоеванию новых земель, покорению вершин, защите от посягательств, освоению территорий. А женский вектор направлен внутрь: на обустройство быта, создание уюта, сотворение атмосферы. Даже такой мистический процесс как зарождение новой жизни происходит в тайных глубинах тела. И девять месяцев все самое лучшее в женщине физически и энергетически идет — внутрь.

Мужчина создает новые рамки, делает своим некое пространство — например, строит дом. По завершении подвига он передает ответственность за завоеванную территорию женщине. Именно женщина способна придать нейтральному пространству уникальный характер: повесить шторки, положить коврики, сотворить атмосферу.

Превратить невзрачную бетонную коробку в теплый домашний очаг — дело непростое и очень энергозатратное. Заполнить пространство светом своего сердца, придать смысл каждому уголку — и сделать это так, чтобы всем членам семьи было хорошо: чтобы муж мог расслабиться после трудовых будней, чтобы дети гармонично развивались и росли, чтобы женщине самой было где с пользой и удовольствием провести время. Задачи непростые, но энтузиазм освоения нового и познания друг друга в процессе «разжигания» домашнего очага служит супер- топливом, позволяющим двум векторам на время изменить направления и указать в одну пылающую точку. Но проходит время, новое превращается в привычное. И стрелочки из точки единения начинают снова показывать — в разные стороны…

В большинстве древних культур именно женщина являлась хранительницей огня — наиболее ярко это было выражено у американских индейцев и скифов (у последних богиня огня вообще правила всем миром). Одной из целей жизни женщины с рождения и до смерти было не дать огню в своем доме погаснуть, пока мужчина бьется с врагами или охотится. Такая обязанность требовала постоянной концентрации внимания на доме, на его обитателях. Приходилось видеть, что происходит с каждым человеком, тонко чувствовать обстановку и в любой ситуации (отлучки, сюрпризы погоды, события в жизни детей и общины) искать решение, оптимальное для сохранения огня. Просить огонь у соседей считалось дурным предзнаменованием. Если свой очаг угасал, приходилось ждать грозы или стараться добыть искры с помощью камней, обрекая своего мужчину и детей на холод, голод и мучительную неизвестность. Поэтому женщины огонь берегли как зеницу ока, ведь это был живой символ благоденствия дома. А также — тест на проф. пригодность жены.

Вернемся в наше время. Что происходит с «домашним очагом» сейчас? Большинство женщин выбирают мужской путь, активно покоряют материю. Их вектор направлен вовне. Леди строят бизнес, «строят» мужей и детей. Завоевывают под флагом своего эго новые территории. Судьба семейного огня может при такой политике продвижения сложиться двумя способами. Либо женщина успевает все, интересное ей, совмещать, чтобы домашние оставались при этом довольны (а таких женщин немного, и энергетическая активность у них — огромная). Либо очаг гаснет, тухнет, тлеет. И тогда разваливаются отношения между супругами. Дети не хотят учиться и общаться с родителями. Даже самая успешная внешне женщина в такой ситуации чувствует свою полную несостоятельность и разрывается на части.

Поэтому, когда дело обустройства семейной системы завершено, задача женщины далеко не выполнена. Мудрость веков говорит нам, что мало разжечь огонь, его нужно поддерживать круглосуточно. Домашний очаг — прерогатива женщины. Женская территория и ответственность. Если жена об огне не позаботится — он погаснет. Через год, через три, через семь. Вот почему в первую очередь женщина реализуется внутри семьи. Как жена, мама, хозяйка. А если у нее остаются время, силы и желание — тогда и только тогда направляет их на развитие вовне.

Но чаще бывает наоборот: сделав ставку на карьеру, женщина полностью выматывается на работе. Большая часть ее сил и энергии уходит за пределы семейного мира. Тогда, возвращаясь домой, она просто физически не может быть такой хорошей женой или мамой, как могла бы. Чаще всего «ударница офисного труда» — это замученная мать и раздражительная жена. В общем, женщина, которой явно нужен отдых. Кто при этом выполнит за нее функцию любящей мамы — именно для этих уникальных детей, функцию заботливой жены — именно для этого мужчины, который ее когда-то выбрал явно не за умение сводить дебет с кредитом? На первый взгляд кажется, что «мамой-на-час» может стать домработница или няня. Но если дети будут вынуждены терпеть такую замену, то муж на тонком плане почувствует: ваше место — пусто. Энергетически вы сами уходите с него. Освобождаете территорию для другой.

Несколько тысяч лет в масштабах эволюции высшего предназначения — это секунды, мгновения, доли мгновения. На самом деле ничего не изменилось. Главной работой девушки индейского племени и современной женщины в брючном костюме было и остается подержание пламени домашнего очага. Забота о муже и детях. Продуктивность ответственного, нацеленного на личностное развитие всех членов семьи труда несравнима с продуктивностью офисной работы: второе — это, скорее, отдых. Согласитесь, круглосуточной занятой молодой маме обычный восьмичасовой рабочий день с перерывом на спокойный обед в кругу подруг кажется ни чем иным как курортом.

Главная причина, почему женщины, будучи замужем, продолжают работать, — это не деньги. И не любовь к своему делу. И даже не желание мужа гордиться успехами жены. Это малодушное стремление к независимости «на всякий случай». Стремление, которое разрушает доверие в отношениях и строит стены между супругами.

Женщины боятся своей природной роли. Большинство считает труд домохозяйки низкоквалифицированным, неоплачиваемым, не престижным, тогда как это — на самом деле! — многозадачное, очень творческое, требующее постоянного личностного роста и разносторонней компетенции дело. Благодарный ресурсный труд, наиболее подходящий для женщины. Почему — об этом мы поговорим позже, а сейчас нам важно прикоснуться душой к тезису «предназначение женщины живет в её семье» — и проанализировать, какие внутри возникают ощущения. Вы «против»? Вы «за»? Вы — уже не одно десятилетие — «воздерживаетесь» от ответа?

Сданный на сверхурочной работе отчет не сделает вас счастливой, если вы возвращаетесь домой к пустому холодильнику и леденящей тишине. Миллионы долларов и огромные дома не заменят крепких объятий любимого, надежного, верного мужчины. Никакие впечатления из путешествий не сравнятся с радостью от первой улыбки и первого шага вашего общего ребенка.

Не равняйтесь на мужчин, это разрушительно. Мужчина устроен по-другому. Он может полностью посвятить свою жизнь служению обществу: стать бизнесменом, монахом или политиком. Это будет его подвиг, его «дело жизни», его личная защита от пустоты и одиночества. Вы так не сможете, ваш вектор будет направлен из пустоты — в пустоту! Ведь даже мужчины признают, что, стоит им взять на руки своего малыша первый раз в жизни, — и это событие затмевает все остальные совершенные победы. Раз и навсегда.

Женщина — та, которая видит Души

Для меня самый важный труд Женщины — увидеть в другом человеке Душу. Почувствовать ее. Подобрать ключи (не отмычки!) к окружающим Душу стенам комплексов и обид. Найти путь в ее прекрасную цитадель и — часто — самого человека привести за руку на встречу с его внутренней Истиной. Почему это дано Женщине? Потому что природа создала нас очень тонко чувствующими. У женщин сильная интуиция, мы лучше понимаем людей, расшифровываем скрытые мотивы поступков. Мы можем смотреть вглубь психики, энергетики и даже — истории Рода. Если захотим.

А для того, чтобы человек мог перед нами раскрыться полностью, существуют ежедневные женские обязанности. Мы расслабляем тело мужчины с помощью вкусной пищи, чистой одежды, своей красоты. И тогда его Душе гораздо проще проявиться. Именно, вы не ослышались: мы заботимся о телах любимых людей не с целью получить награду «Жена года» или утереть нос соседке, а чтобы иметь возможность доступа к их душам, забота о которых и является настоящей, тщательно скрываемой в современной культуре женской обязанностью!

Приходит муж вечером взвинченный, полный кипящей агрессии, угнетающей вины или заводной целеустремленности — у каждого свой набор. В таком состоянии ему не то что «о душе» — о чем-то вообще кроме работы вспомнить сложно! Если к этой психической «бомбе» на пороге подключит свой детонатор не менее взвинченная жена — быть беде. Но когда жена встретит его ухоженная, на пороге чистого дома, с тарелкой любимого борща… И в ответ на «рабочие» возмущения скажет: «Конечно, ты прав. Пойдем, я тебе спинку разомну. А еще лучше — не только спинку, но и стопы…» От такой заботы мужчина расслабляется. Он впервые за много часов может снять эмоциональные доспехи и показать себя настоящим. Может рискнуть и предстать перед своей женщиной уязвимым — зная, что она позаботится о его Душе.

Это момент между супругами, до которого многие современные пары просто не дорастают: момент возникновения настоящей дружбы, близких отношений. Ведь слово «жена» произошло от слова «дружина». И в основе понятия брака во всех религиях лежит не романтика, а именно сердечная дружба.

Конечно, можно действовать иначе. Можно взвинчивать мужа «из принципа», даже если он пришел спокойным: махать вокруг мечом, тыкать в него копьем — пытаться пробить доспехи. И не дай Бог в такой ситуации ему прийти домой безоружным…

Например, случилась у мужа на работе сложная ситуация: повысили не его, а другого. Что сделает женщина, не понимающая истинной сути служения мужчине? Взвинтит его еще больше, внушит, что это несправедливо. Что он достоин самого лучшего, а начальник этого не понимает. Пробудит в супруге оскорбленного воина, который обязательно устроит вендетту. Битву во имя неоцененного достоинства, в которой обязательно кто-то пострадает — и не факт, что именно начальник. Жертвой может стать и сама жена…

Мудрая женщина умиротворит расстроенного супруга — так, что он и сам поймет: всё к лучшему. И работа на той должности не такая, как ему нравится, и круг общения другой, и времени на семью не осталось бы. При всем при этом он достоин самого лучшего, просто обсуждаемая должность таковой не является. Расслабленному и спокойному, ему проще будет увидеть другие возможности. Например, исполнить свою давнюю мечту и сменить сферу деятельности.

Мир стал бы гораздо светлее и радостнее, если бы каждый направлял свой вектор в наиболее эффективную, определяемую самой природой сторону. Мужчины — покоряли земли и строили дома. А женщины — создавали атмосферу и поддерживали пламя домашнего очага. В этих уютных домах росли бы дети, согретые теплом любви и заботы. Они уносили бы с собой из родительского дома понятие о гармоничном мироустройстве — и, питаемые этой энергией, создавали новые счастливые семьи.

Начните работать над этой перспективой — с собственного дома и отношений внутри него. Мы женщины, будущее наступает внутри нас. И только когда мы принимаем его, оно приходит на Землю, изменяя и совершенствуя мир вокруг.

**Глава 19**

**Быть мамой**

У нас есть *три уровня предназначения:*

• Состояться как женщины

• Реализоваться во вешнем мире через деятельность

• Установить взаимоотношения с Богом

И сейчас мы поговорим о самом первом уровне. О том, зачем и почему в этой жизни нам дано именно такое тело. Какие задачи оно перед нами ставит.

В первую очередь призвание женщины в том, чтобы стать матерью. После рождения ребенка мама, если того желает, быстрее и проще находит свою профессиональную нишу именно потому, что *реализация ее женской природы уже произошла.*

Быть может, это звучит банально, но такими нас создал Бог. Можно посмотреть в зеркало и убедиться, что он все продумал для того, чтобы мы были матерями. Ни один мужчина не может выносить ребенка и выкормить его грудью. Но практически любая женщина — может.

Подумайте: ведь есть некая абсурдность в сознательном отвержении своей единственной действительно уникальной возможности! На тонком плане это запускает мощную негативную программу избегания любых судьбоносных возможностей вообще. Как можно отказываться, например, от манго, если ни разу его не пробовала? Можно ли говорить, что Карибы — это скучно, если там ни разу не была? Заявлять «ни за что не буду рожать», если ни разу этого не делала?

Я знаю очень многих мамочек, которые не хотели детей. Но когда ребенок пришел в их жизнь, они кардинально изменили свое мнение.

Когда уже «пора»

Современные женщины задвинули реализацию своей первичной функции в самый конец списка «100 дел, которые нужно успеть, прежде чем умрешь». Мы зарабатываем деньги, квартиры, машины, дачи. Потом, когда часы тикают все громче, годам к сорока рожаем первого ребенка (если, дай бог, еще получится).

Или вообще не рожаем. Есть у меня пример женщины, которая сознательно отказалась от детей. Ей — 80, и она «достала» всех родственников: пытается нянчить чужих внуков, ругается, когда те не называют ее «бабушкой», хочет всех воспитывать… Но ее никто не слушает. Она не способна никому служить и терпеть, и за это ее не любят. Сейчас она никому не нужна и безмерно одинока. Хотя в свои 30 и 40 была уверена, что «свобода от» детей — это правильно. О «свободе для» речь у большинства child-free (сознательно бездетных) почему-то не идет.

*Почему сложнее рожать ребенка поздно:*

• Чем мы старше, тем сложнее подстроить свою жизнь под ночные бдения и лишение свободы, потому что уже есть привычка «жить так, как я хочу»

• Скорее всего, ребенок останется единственным, потому как-либо у нас не хватит здоровья, либо — сил и желания иметь второго малыша

• Исходя из его единственности, мы начнём слишком сильно трястись над ним. Поэтому ребенок не получит детских радостей вроде плавания в лужах («простудишься!»), лазания по горкам («упадешь!»), общения со сверстниками («заразишься!», «наберешься плохих манер!» и т. д.) и привыкнет быть чрезмерно опекаемым. Не познает мир в нужном объеме для того, чтобы на основе своего, а не родительского, опыта сделать об окружающей реальности выводы и жить по ним. То есть так и не станет до конца самостоятельным (это, конечно, не приговор, но — наиболее частый случай)

• Кроме п сихологического, б ытовым в редом о т гиперопеки является «залечивание» ребенка по любому поводу. Чихнул — сразу противогриппозный курс. Небольшая сыпь — таблетки от аллергии. Температура «37,5» — антибиотики. В итоге организм не умеет справляться с окружающими условиями. Его собственный иммунитет уничтожен. А заодно — посажена печень, прогрессируют аллергии, развивается зависимость от лекарств.

*Измеримые преимущества длительной «свободы от», конечно, существуют:*

• Женщина нагулялась, напутешествовалась, натанцевалась (то есть какое-то время не будет остро этого хотеть)

• Она более осознанно подходит к материнству, в процессе воспитания взвешивает разные возможности — от уровней школ до вариантов детского меню

• Возможно, уже заработала себе квартиру, машину, сделала карьеру

Но если сравнить ситуативные плюсы второго списка с необратимыми минусами первого, что покажется вам стратегически важным, а что — минутным? Что важнее для ребенка: 4 вида супа в меню — или свобода познания мира и легкость общения с родителями? За что он действительно будет благодарен, когда вырастет?

Я не говорю о том, что рожать надо в 18 лет. Во всем нужен разумный подход. И, кстати, далеко не все встречают отца своих будущих детей в 20 или в 25. Но когда отец для ребенка уже есть, то почему — нет?

*«Нет» — потому что нет квартиры.*

Или машины? Или сбережений? А если их никогда не будет, значит — никогда не рожать?

Я знаю чудесную семью с двумя детками, которые живут в съемной однокомнатной квартире. Но они по-настоящему счастливы. Их дети дружны, заботятся друг о друге. Родители также очень хорошо ладят. Да что далеко ходить за примерами: у нас тоже нет своего жилья. Уже четыре года как нет. Наш дом — вся планета Земля, мы живем по нескольку месяцев то в одной стране, то — в другой, изучая этот мир. Но разве отсутствие жилища в собственности, финансовые тревоги или эгоцентричное желание познавать жизнь «только вдвоем» стали для меня поводами отказаться от материнства?

Да, при наличии детей сложнее найти хорошую аренду: многие собственники не хотят маленьких жильцов. Да, нужно смириться с тем, что, съезжая с квартиры, придется сделать какой-то косметический ремонт: переклеить разрисованные обои и замазать откосы. Да, с детьми не так просто переезжать с места на место. Но для меня их поцелуи, улыбки, совместные игры и успехи компенсируют все это с лихвой. Своего старшего сына я родила в 24 года. Младшего — в 28. И мне хочется иметь много детей — хотя бы троих. Потому что уют дома измеряется не квадратными метрами на душу населения, а теплым общением на кухне за чашкой чая и детским смехом. Атмосферой, которая всю жизнь лечит, согревает, дает силы — и детям, и родителям.

*«Нет» — потому что нужно строить карьеру.*

Я пошла на работу сразу после окончания института и была безумно счастлива. Тогда я повторяла себе: никаких детей лет пять. Встать на ноги, обзавестись жильем, попутешествовать, сделать карьеру. Был момент, когда у меня случилась задержка. И я трясущимися руками покупала тест в аптеке. Мы переглядывались с тогда еще будущим мужем — что будем делать, если «вдруг». Мне было страшно, ведь я обещала своим работодателям (ну не чушь ли — как такое можно обещать?!) не заводить детей в ближайшие два-три года. Но я очень хорошо запомнила, что перед тестом мой любимый сказал: если «да», то — рожать!.. Тест был отрицательным. Но почему-то после его слов я уже не испытала облегчения от результатов. Я расстроилась. Наверное, тогда появилось осознание, что через десять лет уже не имели бы значения никакие обещания и работодатели. И ребенок стал бы одной из важнейших частей жизни. Пришло понимание стратегической важности материнства.

Наш первый сын был зачат в свадебном путешествии. Мы решили не откладывать его рождение и ничуть не жалеем об этом. За время беременности и в первые два года жизни Данила произошло много событий, не все из которых было легко воспринимать как позитивные. Мы потеряли свою квартиру, оказались в крупных долгах, затем переехали в другой город, мотались по съемным квартирам. Но ни разу мы не пожалели, что тогда решили пригласить в свою семью малыша. Да, без него могло быть проще и дешевле: можно было бы снимать меньшие квартиры, больше зарабатывать, проще переезжать и путешествовать. Но зачем — без него, когда можно — с ним?! Мы с малых лет повсюду берем Даню с собой. Второй сын у нас и вовсе растет в дороге. Ему еще нет года, а он уже полмира объездил.

Я не уверена, что женщина может быть счастлива в полном смысле этого слова, не имея детей. Карьера не может заменить радость материнства. И жертвовать ради чужих интересов важнейшей возможностью реализации своей природы я бы не стала. Да не то что «не стала бы», а не стала на самом деле.

В долгосрочной женской перспективе семья — это гораздо более выгодное предприятие, чем любой бизнес. Чем работа с 9 утра до «когда уйдет домой шеф» (который не любил вообще уходить домой). Или коллектив, в котором у каждого были свои, конфликтующие с остальными, интересы. И оклад дипломированного специалиста с высшим образованием аж в целых пять тысяч рублей.

Средневековый философ Фома Аквинский говорил:

**«Если единственная цель капитана — сохранить судно,**

**то его корабль никогда не покинет порт».**

Подумайте, стоит ли отказываться от великого путешествия только потому, что вы боитесь волн? Ведь, во-первых, все волны несут опыт, делающий нас сильнее. Во-вторых, они наполнены смыслом и направляют к личностному развитию. И, в-главных, они преодолимы. Сейчас у меня есть любимый муж, который обеспечивает семью. Новая профессия, которая приносит копеечку и много удовольствия. Дети, которые постоянно заставляют расти и дарят ни с чем не сравнимую радость. Все «нет» благодаря мужу и детям — нынешним и будущим — постепенно уступают место большому счастливому «Да!» в моей жизни.

Работа со своим эгоизмом

Человеческое Эго безмерно. Именно эго заставляет нас раздражаться, когда все идет не так, «не по-моему». Именно оно хочет переделать другого человека «под себя». Именно эго — тот маленький внутренний Наполеон, который требует от всех людей поклонения и повиновения нашей персоне.

Когда мы становимся мамами, нам приходится расстаться с Наполеоном внутри себя. Может быть — на время, может — навсегда… Рождение ребенка — это всегда работа со своим Эго. Мы учимся отдавать всю себя маленькому беззащитному существу: не можем надолго уходить — потому что кормим его грудью; не можем с былой легкостью путешествовать — потому что ему не везде можно (а без него — не хочется); не можем спать, даже если падаем от усталости, — потому что от нашего бдения зависят безопасность и жизнь этого маленького чуда.

Для меня самое забавное в том, что со вторым ребенком работа с Эго увеличилась в несколько раз. Ведь теперь, пока оттираешь со стола пластилин, который размазал старший, маленький дотягивается до стакана и разливает йогурт. Ликвидируешь лужу йогурта, а старший уже поливает цветы чаем из кружки… Процесс бесконечен! И когда многие этапы уже пройдены со старшим, это начинает снова происходить в моей жизни: вывернутые наизнанку шкафы, сломанные маленькими ручками телефоны, ночные гуляния с коляской. Только привыкла быть более мобильной благодаря самостоятельности, разумности подросшего сына — и все заново. В такие моменты я вспоминаю всемирно известного консультанта по организационному управлению и личностному росту Стивена Кови и его девятерых детей: какая бесконечная школа жизни им пройдена!

Мы, такие сильные и самостоятельные, вынуждены подстраиваться под режим и нужды совершенно беззащитного существа — и это лучший урок служения, который дарован нам природой. Конечно, все происходит естественно: мы с любовью кормим деток своим молоком, укачиваем на ручках, моем попу, учим ходить. Но именно в этой простоте и гармоничности служения, в естественном отречении от эгоизма и заключается главный урок, который преподносят нам наши маленькие Учителя — и в год, и в 5 лет, и в 15. Иногда я вспоминаю, насколько нелегко временами было со мной моей маме (и сейчас иногда бывает), и с благодарным трепетом к мудрости бога думаю, какая уникальная школа служения и бескорыстия у меня еще впереди!

Раскрытие женственности

Почти все мамочки в последнем триместре беременности переживают «эффект гнездования» — стремление к повышенной чистоплотности, желание навести везде порядок, сделать перестановку, создать уют. «Гнездование» является психологическим симптомом предродового состояния, сигналом того, что скоро все случится. После рождения детей эффект углубляется, мы все чаще с удовольствием выполняем истинно женские обязанности. Варка супов, вязание, шитье, вышивание — как будто подключаешься к эгрегору (уж простите меня за это слово) и начинаешь получать оттуда энергию. Роды становятся сакральной инициацией женственности, когда каждой клеточкой тела мы чувствуем, что энергия полностью обновилась, стала мощнее, и дает нам её миссия «хранительницы домашнего очага».

И вот мы обнаруживаем себя на кухне, с упоением оттирающими сковородку и творящими волшебный обед из трех блюд (хотя раньше, предположим, любви к плите — а тем более к грязным сковородкам — у нас не наблюдалось). Иногда просто жизненно необходимым становится связать что-то крючком, сшить лоскутное одеяло или погладить сотни две рубашек. Острые углы нашего характера становятся более мягкими, тело — приятно округлым в самых нужных местах…

Проработав свое Эго и перестав ныть про «тяготы материнства», мы вдруг становимся настолько гармоничнее и красивее! Даже после бессонных ночей, с синяками под глазами, мы светимся изнутри Материнской Любовью и Женственностью. Лично для меня нет ничего прекраснее беременной женщины, которая ждет своего желанного малыша.

Рождение ребенка меняет ценности, цели, мировоззрение — абсолютно все. С появлением малыша — даже если раньше мы сомневались в себе! — приходит спокойная уверенность, что мы в состоянии менять этот мир. Причем, к лучшему: сын или дочка — неоспоримое тому доказательство. Наполненные уверенностью, вы можете вдруг начать рисовать. Или фотографировать. Или писать. Что-то происходит внутри, что-то меняется. Таланты и способности открываются, словно вы успешно прошли первый уровень игры и получаете доступ к следующему. Одна моя знакомая после рождения старшего ребенка стала фотографом. Тогда все случилось фантастически: кто-то просто так отдал ей свою «зеркалку» — и понеслось. Талант у нее действительно огромный, сейчас она — один из лучших детских фотографов Санкт-Петербурга. При этом — уже дважды мама.

Даря жизнь ребенку, начинаешь видеть, какой вклад тебе уготовано сделать в процесс совершенствования мира. Находятся нужные люди, вещи, территории — причем этот процесс разворачивается самостоятельно, мозаика складывается без нашего активного участия, мы лишь являемся проводниками трансформирующей энергии Любви. Это ли не самый ценный дар, который приходит к женщине вместе с детьми?

**Глава 20**

**Копить энергию**

В чем настоящие труд и сила женщины? Не в том, чтобы качественно накормить и обстирать. Не в том, чтобы сделать все уроки и заштопать все носки. И даже не в том, чтобы родить максимальное количество детей.

Это — лишь инструменты. Инструменты, которые в культуре «количественной женственности» замкнуты сами на себя, а причина их использования — утеряна. Мы стираем и убираем, потому что — надо. Рожаем и воспитываем, потому что — надо. Мужа терпим, потому что — надо. Примерно так, как если бы мы до изнеможения били молотком по всему без разбора – по дереву, по стеклу, по воде — руководствуясь лишь пониманием, что это — орудие, которым, приложив силу, можно совершить некую работу. Но зачем? С какой целью? Кому надо? Где — гвоздь?

В любом повторяющемся действии заложен смысл его повторения, некий ключ к пополнению энергии, многоуровневая причина его совершать. Действия, открывающие наиболее мощные энерго-каналы, получили в веках статус ритуалов. Однако если смысл ритуала теряется, священнодействие превращается в бездумное повторение какого-то алгоритма в точном соответствии с правилами. Эта участь настигла почти все религии: cтоять только так, кланяться только так, креститься только так… Подобное обессмысливание произошло и с женским трудом. Мы уже давно потеряли суть: зачем все это делаем? Чтобы — что? Чтобы быть хорошей женой и мамой? Чтобы стать «как все»? Потому что так принято?..

**Самая главная женская работа — Любить.**

Все остальные обязанности вытекают отсюда. Просто помогают проявлять Любовь. Можно сказать, что наши обязанности — это наши работодатели. Благодаря им мы раскрываем весь потенциал Любви. А заодно, в качестве «бонуса», в координатах физического мира имеем чистый уютный дом, полезные и гармоничные социальные связи и средства на жизнь.

*Что же означает «любить» — на практике?*

• Следить за питанием детей и мужа ради «обязательного набора белков, жиров и углеводов» — или питать их души любовью, принятием, прощением?

• Очищать дом и одежду, чтобы о вас и ваших близких никто плохо не подумал, — или содействовать очищению умов и сердец дорогих людей от ненужного балласта обид и комплексов?

• Гладить брюки до стрелок и рубашки до исчезновения всех заломов, чтобы члены семьи всегда хорошо выглядели, — или гладить их души, чтобы они всегда хорошо себя чувствовали?

Можно стирать их одежду, а можно — стирать из их душ обиды и боль. Можно учить детей математике, а можно — через то же самое! — учить Любить.

Я ни в коем случае не говорю, что нужно перестать гладить убирать, готовить, — сесть на диван и оттуда круглыми сутками «проецировать любовь». Наоборот! Я хочу пробудить вашу память о том, что должно быть на первом месте при совершении самых рядовых, изо дня в день повторяющихся дел. И чем больше будет с вашей стороны таких осмысленных маленьких свершений, тем заметнее станут успехи мужа и детей, теплее — обстановка в доме, крепче — здоровье родителей. Потому что все, к чему вы прикасаетесь, наполнится энергией. Отдавая, вы будете накапливать её.

Как мы относимся к себе

Подключение к истинной Женственности начинается с коррекции отношения к себе. Обычно мы слишком концентрируемся на теле: постоянно худеем-толстеем, учимся искусству ухода за кожей, макияжу, покупаем новые наряды, украшения, меняем причёски... Все это правильно и замечательно, но в перспективе бессмысленно без понимания высшей цели ритуала заботы о себе. Попробуйте посчитать за очередным маникюром, сколько времени в неделю каждая из нас уделяет своей Душе? Ведь тела даже при самой тщательной заботе будут стареть и ослабевать. А наша Душа обладает потенциалом к расцвету на протяжении всей жизни, ибо она — вечна.

Бережем ли мы свою Душу? Позволяем ли ей в полную силу раскрыться? Насколько часто прислушиваемся к её голосу? Знаем ли вообще, что мы — Души, а не тела? Повторюсь, вопрос не в том, чтобы перестать мыться и одеваться. Просто наступило время понять, что первично. Кто важнее: автомобиль — или водитель.

Может ли умирающий от голода водитель ехать туда, куда ему нужно, не нарушая правил? Даже если при этом его машина вычищена до блеска, а бак полон топлива?

А может ли здоровый водитель ехать на машине, которая ни разу не проходила ТО, не меняла масло, дожигает последние капли бензина?

Важен баланс. А для его установления — понимание того, что первично. На что стоит обращать повышенное внимание, а к чему — относиться чуть легче, чтобы результат, в итоге, был наиболее эффективным.

Очень часто бывает, что мы изучили машину, которая «везет» нас по жизни. Осознаем ее цвет, размеры, марку, мощность, расход топлива. Проблема в том, что мы, безумцы, чаще всего едем на крыше автомобиля, любуясь формами авто и пролетающими пейзажами, — то есть довольствуясь иллюзией контроля за движением. Да мы чаще всего даже не знакомы с водителем! Он словно прячется где-то внутри, за тонированными стеклами. А может, это мы сами замазали стекла снаружи, чтобы не замечать его и не тревожиться по поводу весьма опасной ситуации?

Я подскажу, что делать. Сперва — перенести концентрацию с прекрасных линий своего «бампера» на реального водителя авто. Постараться с ним познакомиться. Заглянуть в окна. Начать стирать с лобового стекла краску или тонировку. В реальной жизни это означает — смиренно заботиться о чистоте дома, рано вставать и рано ложиться, отказаться от употребления мяса, сигарет, алкоголя, нецензурной лексики, искренне молиться — так, как умеете. Подробнее об этих и многих других способах «протереть лобовое стекло» говорят мои Учителя: Олег Геннадьевич Торсунов, Олег Георгиевич Гадецкий, Вячеслав Олегович Рузов. Постепенно вы увидите, кто же там, внутри, ведет вашу машину к цели. Пообщаетесь и поймете, что это за цель. Наберетесь ловкости и силы — и пересядете в кабину, воссоединившись со своей Душой в движении к тому, чего действительно хотите. Ваше сознание станет для водителя прекрасным штурманом, который умеет ориентироваться в обстоятельствах реальной жизни и всегда подскажет, когда нужно остановиться и наполнить бак энергией.

Китайские, индийские, греческие или славянские — практически все трактаты древнейших культур говорят: самая главная обязанность женщины — копить энергию. Этой энергией мы «кормим» нашего мужа, детей и себя. Этой энергией мы влияем на окружающее нас пространство и людей.

Если мы делаем уборку, гуляем с ребенком или общаемся с мужем, не имея связи с энергией, то мы не выполняем своих женских обязанностей. Мы не способны ни сами стать счастливыми, ни сделать счастливыми окружающих. К сожалению, это так. Даже если мы по «количественным показателям» — идеальные хозяйки, успевающие также зарабатывать деньги и рожать детей.

О способах накопления женской энергии мы уже говорили достаточно подробно. Обсудили также, куда она от нас утекает и почему. Давайте посмотрим теперь, почему энергия в нас не копится сама по себе.

Если мы вернемся к упражнению, где вы изображали себя в виде вазы, то станет понятно, что одна из причин, почему в вазе нет воды, — это пробоины. Из-за них энергия не просто утекает — она вообще не может быть набрана. Хоть с утра до вечера маски делай и занимайся вокалом — ничего не изменится.

Самая главная причина, почему мы не можем наполнить себя силой, — это наше отношение к самим себе. Трещины и дыры в самовосприятии. Если женщина считает себя недостойной, никчемной, неправильной, она не сможет копить лунную энергию. «Униженная и оскорбленная» ваза снова и снова будет приближаться к Источнику, но услышав: «Вам налить?» — быстро удалится, посчитав, что есть кто- то более достойный воды. Что она как ваза недостаточно красива и целостна. Что она не умеет воду правильно расходовать. Что это вообще не к ней обращались.

Наша миссия — гармонизировать окружающее пространство Любовью. Мы наполняемся женской энергией — энергией Луны — чтобы умиротворять. Вспомните: когда мы были маленькими, мы падали и разбивали коленки. Что делали дальше? С ревом бежали к маме, чтобы она…подула на ранку! Незначительный ритуал наполнял нашу жизнь смыслом и внушал веру во всемогущество Любви, утишающей боль, которая иногда появлялась при познании мира, — потому что мамины руки и добрая улыбка действительно помогали лучше йода и зеленки!

Если мама была мудрой и женственной, она выслушивала, гладила по голове — и успокаивала боль в наших сердцах и коленках. Но вдохновляющий опыт общения с лунной энергией в детстве посчастливилось пережить далеко не всем. Некоторых мамы стыдили за зареванные глаза и порванные колготки, на других срывали свою злость и обиды... Если это — ваша история, особенно важно научиться быть мудрой женщиной, чтобы сделать выбор в пользу умиротворения и не передавать разрушительные сценарии жизни своим детям.

А еще мама говорила вам в детстве «не верить в сказки»? Очень жаль, ведь в русских детских сказках подробно — по пунктам! — описаны правила отношений с мужем. Что имеем: царевич. Задача царевича: убить Змей-Горыныча, то есть достигнуть цели. Вопрос: что может сделать Василиса Прекрасная в помощь своему герою? Варианты «пойти ночью и самой зарезать Горыныча» или «меч на станке наточить», сами понимаете, от умиротворяющей энергии далеки. Правильный ответ, который мы в детстве слышали сотни раз: «накормить», «напоить» и «спать уложить». Тогда с утра царевич будет добрый, спокойный, готовый к подвигам. Заменяем «царевича» на «любимого мужа» — и получаем программу действий!

Давайте же активно наполняться лунной энергией, чтобы в нужный момент уметь умиротворять наших близких. Давайте учиться быть мудрыми женщинами, чтобы видеть Души других людей и исцелять их.

Но для начала было бы здорово установить контакт со своей Душой. Понять ее, разглядеть, полюбить. Начать с уважением и достоинством относиться к самой себе, чтобы затем уже с легкостью помогать другим раскрываться. Только приняв существование Души, услышав внутренний голос, честный и независимый от внушенных разуму алгоритмов социальных программ, мы сможем сквозь первую щелочку чистоты заглянуть в себя настоящую. И только тогда — начнем видеть и принимать людей.

Поднимать самооценку

Русскоязычный курорт — прямо-таки опытная лаборатория семейных отношений постсоветского типа. Замученные годовым кругом забот мамы пытаются расслабиться, дети — наоборот, сосредоточиться и исследовать мир по- максимуму. Живая сила природы и наличие свободного времени возвращают и тех, и других в их естественные роли. И вот тут острее всего начинают проявляться все нестыковки и энергетические дисбалансы, обнажающие дикость «воспитания», лишенного лунной энергии. Именно в Крыму я на каждом шагу видела, как мамы — по неведению, лени или потому что «так правильно» — на каждом шагу подталкивают своих малышек-дочерей к пропасти будущей закомплексованности.

*«Не трогай!», «Положи на место!», «Где у тебя глаза?!», «Как я сказала, так и делай!», «Заткнись!», «Почему ты такая дура?»…* Маленькая девочка буквально запрограммирована на доверие матери. А если та круглосуточно внушает, что дочь «недостойна нового платья, потому что старое порвала», «не получит новой игрушки потому что хамит старшим», «является идиоткой, потому что по физике получила четыре», — человек именно так и будет о себе думать с малых лет и, иногда, до седин.

Те же комплексы вырабатываются, если ребенка игнорировали. Девочку, может быть, не унижали и не обижали. Но не считались с ее чувствами и желаниями, не находили для нее времени. Делали из дочери помощницу или няньку — «подпорку» под обязанности взрослых, совершенно игнорируя ее потребности и желания. И вот 30-летняя девочка все еще думает: « Я недостаточна хороша, чтобы меня любили».

Так — из детства — неуверенными шагами приходят во взрослую жизнь женщины, которые считают себя недостойными подарков, не умеют принимать комплименты, считают себя никчемными и никому не нужными. Они не могут просить, боятся от кого-либо зависеть, выходят замуж за первого, кто предложит. Они довольствуются малым, не говорят о своих желаниях, занимаются нелюбимой работой. Они не верят, что их вообще можно за что-то любить. Что есть люди, которым они могут быть искренне интересны.

Главный парадокс вот в чем: среди женщин с очень низкой самооценкой, которые пониманием своей роли в мире буквально сами себя унижали, я не встречала «недостойных»! Каждая из них была умницей и красавицей. Настоящим алмазом, который нужно было только превратить в бриллиант очисткой от мусора негативных установок и шлифовкой чуткого отношения к своей женственности. Среди таких женщин вообще очень много талантов — но мы не видим их творений. Много потрясающе красивых — но они считают себя недостойными узнать это. Много добрых, чутких, отзывчивых — которых так сложно отблагодарить от всего сердца, потому что они не примут вашу благодарность с открытым сердцем.

**Что делать, если вы узнали себя в этом описании?**

1. **Признать, что у вас низкая оценка.** Мы проживаем катастрофически бедную, неуправляемую, некрасивую в своих проявлениях жизнь, когда отказываемся в этом признаться. Прямо сейчас, наедине с собой, снимите железную маску высокомерия или инфантильности, которой вы столько лет прикрываете свою детскую боль от несоответствия требованиям мира взрослых.

2. **Составить список своих недостатков.** Большой и объемный. Пишите все то, что вы хотели бы в себе изменить. Где вы считаете себя несовершенной, неправильной и недостойной. Длинный нос? Плохая память? Жидкие волосы? Некрасивые пальцы на ногах? Отлично, давайте больше, все пишите. А теперь этот список нужно уничтожить! Сожгите его, закопайте, смойте в унитаз! Он вам больше не пригодится, ведь вы столько лет потратили на сбор коллекции своих вымышленных «уродств», а счастливее от этого не стали — ни вы, ни ваши близкие. Гармоничные люди (вы же хотите общаться именно с ними?) не очень-то любят акцентироваться на таком, а нормальных мужчин в ваш «музей» — калачом не заманишь! Если серьезно, причина в том, что женщина с низкой самооценкой не способна по- настоящему раскрыться в любви, ведь она все время будет сомневаться в искренности партнера (любит или плюнет? Плюнет, я ведь большего недостойна…) А если женщина не может полностью раскрыться, то и давать настоящую, чистую, всесильную Любовь она тоже не может.

3. **Определить свои выигрышные стороны.** Когда авгиевы конюшни самооценки будут вычищены (хотя бы отчасти!), напишите еще один список: «Что во мне замечательного». Начните с двадцати обязательных пунктов (вообще достоинств у вас гораздо больше, двадцать — условный «плинтус»). Пусть ваши хорошие качества кажутся сейчас незначительными или глупыми — пишите все, что вызовет малейший лучик одобрения при мысли о самой себе! Если вы любите узнавать новое — запишите это. Если вам люди постоянно о чем-то хорошем говорят — запишите. Если вы здорово печете оладьи — срочно внесите в список. Внимательно и бережно собирайте свои хорошие качества, дописывайте и обдумывайте. Сохраните список до конца года, перечитайте под ёлкой и оцените, какой прекрасный подарок — самоуважение — вы себе сделали.

4. **Найти свои таланты.** Талант — это не только хороший голос, умение танцевать или рисовать. Талантливо можно общаться, готовить, писать, вязать, дружить, воспитывать детей. У меня есть, например, очень интересная знакомая, которая умудрялась еще в советское время на мизерную зарплату кормить и одевать всю семью, да еще и копить, — у нее явный талант финансового планирования. Некоторые женщины просто потрясающе готовят. А кто-то — прирожденный воспитатель. Все мы по природе талантливы, важно понять, что больше всего вдохновляет именно вас. Не обесценивайте то, что у вас хорошо получается, а культивируйте и развивайте.

5. **Делать добрые дела для других людей.** Это даст вам основу для самоуважения. Когда мы делаем других людей счастливыми, естественным образом появляется ощущение внутренней благости, правильного курса. Его важно хранить, прислушиваться к нему, чаще создавать условия для того, чтобы его испытывать. Ведь наши ущербные мнения о себе основаны на двадцати–тридцати годах постоянной негативной оценки. И теперь этот опыт нужно чем-то перевесить. Чем-то добрым и светлым.

6. **Просить помощи у Бога.** Если Бог дал вам увидеть причину испытаний и сложностей через эту книгу, совет заботливой подруги или пример реальных людей, значит он уже любит вас. Он знает, что вы больше и лучше, чем о себе думаете. Он абсолютно уверен, что вы справитесь. А если вам понадобится поддержка и энергия на пути к настоящей себе — просто приходите к нему. Неважно, в реальную церковь или в какой-то тихий тайный уголок себя, куда вы не решались заглядывать раньше. Приходите, как приходит ребенок к заботливому отцу. Он выслушает. Он поймет. Он поможет — больше и удивительней, чем вы можете себе представить.

Залатать брешь в своей вазе нелегко. Это потребует от вас времени, сил, аккуратности и последовательности, постоянной внутренней работы. Но спустя какое-то время вы начнете себя чувствовать иначе. Появится желание наполнить свою вазу свежей родниковой водой женской энергии. И теперь вам будет, куда ее набрать.

**Глава 21**

**Изменить мир по-женски**

Наш мир создан очень и очень красивым. Посмотрите на горные массивы — сколько в них благородства и надежности.

Посмотрите на чистоту озер, на нежность и легкость цветочных лугов, вспомните мощь и силу океанских волн.

Каждое утро начинается с неповторимого рассвета. Каждый вечер заканчивается неподражаемым закатом. Дожди, грозы, снегопады — все это уже создано совершенным и красивым. Потому что создано не нами.

То, что создается человеком, не всегда обладает гармонией, приятной глазу и сердцу. Вспомните вырубленные леса, мусор на берегу реки, нефтяные пятна, уничтоженных животных. К сожалению, нужно признать, что человек часто разрушает природную гармонию одним своим присутствием. Посмотрите на обычные многоэтажки: типовая застройка, бетонные коробки. Большинство из них — без вкуса, без цвета, без запаха (хотя, нет, запах там все-таки присутствует — и не самый приятный).

Но что делают женщины со всем этим однообразием? Они создают уют и красоту внутри: добавляют цветов, чтобы оживить пространство и принести в дом ощущение радости; раскрашивают серые стены обоями цвета моря, гор, летнего луга; создают из бетонного пола « ласковую землю» по которой приятно ходить. Чаще всего именно женщины вносят в дом свет, много света — с помощью различных ламп, люстр, легких рассеивающих занавесок на окнах. И, завершая творение, развешивают по стенам картины, которые часто являются отражением их внутреннего мира или атмосферы в семье. Так из типовой бетонной коробки силой женской энергии создается дом: в идеале — архетип эффективного взаимодействия цвета и света, заботы и ответственности, индивидуальности и общности для всех членов семьи.

Но украсить этот мир женщина может и иначе. Например, собой. Замечали ли вы на улице таких женщин, при одном взгляде на которых настроение улучшается? Может быть, они не одеты по последнему писку моды. Может быть, не юны и не обладают девичьей стройностью и красотой. Но в них есть нечто неуловимое, нечто прекрасное, от чего губы сами растягиваются в улыбке. Потому что счастливая женщина — это целое солнце энергии, освещающее все вокруг! Она дарит радость и очищает Души людей одним своим появлением.

Это сияние естественности лишь в небольшой своей части зависит от времени, проведенного перед зеркалом. Оно нематериально. Красота женщины — отражение ее благополучия на энергетическом плане. Она — в ее чистоте, в умении любить, в способности быть счастливой при любых обстоятельствах. Когда женщина обладает всем этим, она легко воплощает внутреннюю красоту в отношениях с людьми, в уютном домашнем быте, в своем творчестве, в приготовленных блюдах, в написанных стихах, в воспитании детей.

Где кончается зона моего влияния?

Встает еще один важный вопрос: где границы нашей ответственности? В какой точке можно остановиться и перестать делать мир лучше?

Я сразу вспоминаю одну из статей известного дизайнера, бизнесмена и путешественника Артемия Лебедева о зоне комфорта. О том, что у разных людей она слишком разная. У обычного европейца в нее войдет не только его собственный дом, но и сад вокруг, и городская улочка. Для многих в эту же зону комфорта входит их город или страна. И они легко откликаются на субботники и волонтерские проекты.

Для экологов зона комфорта — вся наша планета. Они ратуют за каждый вымирающий вид, даже если он исчезает в тысячах километров от их дома. Им небезразличны загрязнение рек и вырубка лесов во всем мире.

Но для большинства людей зона комфорта ограничивается их собственным жилищем. Поэтому, например, в элитных домах можно увидеть грязные и ободранные парадные. А под дверями квартир чаще всего стоят мешки с мусором, которые очень неприятно видеть дома, а на площадке — это уже не так беспокоит.

Моя мама, например, всегда делает ремонт в парадных, где живет. Сама, никого не нанимая. Потому что ей неприятно жить иначе. Она же обычно украшает стены перед Новым Годом плакатами и игрушками. В прошлом году несколько соседских семей уже вызвались ей помочь, и они вместе сделали маленький мир своей парадной лучше и радостней.

Я предлагаю задуматься, где границы вашей зоны комфорта. Прямо физически прочувствуйте, насколько вы готовы украсить мир. Какую часть его готовы сделать лучше: только свою квартиру? только свою комнату? только свой рабочий стол?

Или же вашей энергии хватит на создание красоты в парадной, в вашем доме, на вашей улице, в вашем городе? Ведь, если хорошенько все продумать, это окажется не намного сложнее. Можно быть счастливой и своим примером заражать окружающих. А когда такие же, как вы, женщины, живущие в парадной, в доме, в городе, заинтересуются — как у нее так ловко и красиво все получается? — щедро поделиться знанием и обменяться, тем самым, лунной энергией.

Можно самой устраивать субботники и сажать цветы, а можно найти единомышленниц и делать это вместе. Можно устраивать красивые флеш-мобы. Например, недавно мы с девочками — читательницами моих статей весь месяц ходили только в юбках и платьях. И нас было более 500 человек. Представляете, сколько красоты мы подарили миру!

Можно помогать окружающим, стать голосом и руками вашей веры, как это, например, делала Мать Тереза. Можно быть носителем Знания — хотя бы просто ежедневно используя его, — и Знание через вас выведет людей на путь улучшения качества жизни. Можно распространять вокруг радость, творчество, красоту. Возможностей так много, что мы подробно обсудим их в отдельной главе.

Когда вы уже свили себе удобное и красивое гнездо, когда осчастливили себя и своих близких — может быть, пора расширить зону комфорта и придать своей жизни больше смысла? Кто же, если не женщина, может спасти этот мир красотой? Красотой своих помыслов, поступков, речей, отношений. Это и значит «изменить мир по-женски».

Благотворительность

На эту тему я говорю, наверное, слишком часто. Но это действительно — наша, женская задача. Мужчины не обладают ярко выраженным состраданием, поэтому вся благотворительность начинается с нас. Именно женщина может убедить мужа отчислять какую-то сумму в фонд помощи. Может собирать хорошие вещи, которыми семья не пользуется, и отправлять нуждающимся.

*Миру также можно отдавать:*

• Деньги

Самый простой способ поработать с Эго. Когда нам их не хватает, мы считаем, что благотворительность пока не для нас. Это основная ошибка. Благотворительность не обязательно должна быть денежной. Иногда даже наоборот, денежная благотворительность вредит. Развращает того, кому мы помогаем, развивает зависимость, поощряет безответственность. Будьте мудрыми, принимая решение помочь деньгами, — и щедрыми, когда решение принято.

• Вещи и еду

Мы можем отдавать ненужные вещи тем людям, которым они пригодятся. Ведь гораздо проще вынести мятую и пыльную старую одежду на помойку — пусть кто-то возьмет, — а можно выстирать, зашить, аккуратно сложить и отвезти нуждающимся по определенному адресу или отправить в посылке. Это сложнее. Но в этом и больше энергии. Найдите телефоны организаций и фондов, занимающихся приемом и распределением еды и одежды среди малоимущих.

• Время и внимание

Острая проблема сирот не оставляет людей равнодушными. Почти все могут и хотят отдавать детские вещи в Дом ребенка, некоторые помогают деньгами. Но мало кто готов подарить этим деткам частичку своего сердца. Хотя есть и те, кто устраивает праздники для малышей, регулярно общается с ними, берет над подрастающими членами общества шефство. Именно этих людей дети запомнят на всю жизнь как ангелов, которые были рядом.

А еще есть люди, готовые взять ребенка в свой дом и подарить ему семью. Таких взрослых — сознательных, сильных, любящих — становится все больше.

• Помощь

Можно не жалеть сил и предложить знакомым перевезти вещи, поучаствовать в ремонте, посидеть с детьми. Давать друг другу возможности, выручать друг друга, обмениваться услугами. Просто, внезапно, с легкой руки и от всего сердца помогать тем, чем можешь.

• Маленькие добрые дела

Иногда так просто подобрать пустую бутылку и положить ее в урну. Или помочь бабушке донести сумку до дома. Или позабавить ревущего карапуза. Но мы проходим мимо гор мусора. Притворяемся спящими, чтобы не уступать место. И ругаемся на мамочек с капризничающими детками, тогда как могли бы прямо здесь и сейчас совершить самое что ни на есть благо-творительное дело: улыбнуться ребенку и поддержать такую же, как мы, женщину.

• Знания

Мы растем, читаем, учимся. И не делимся. Мне это так знакомо… Мой личностный рост начался более 10-ти лет назад. Я становилась лучше, лучше, лучше... Но в тот момент не помогала своим друзьям расти. Просто искала на замену других друзей… Сейчас я, как могу, стараюсь делиться знаниями. Пишу статьи, провожу тренинги, общаюсь с людьми. И некоторые мои друзья растут вместе со мной.

Знание, которое вы примените на практике, усвоится только на 60%. Знание, которое вы передадите другим, войдет в вашу жизнь на 90%! Помогая другим расти, мы растем вместе с ними.

Как океан состоит из миллиардов капелек воды, так и доброта мира — из множества маленьких добрых дел. Но самое главное в благотворительности для женщины — не перестараться! Не взвалить на себя миллиард задач. Не позволить откусить дающую руку по локоть. Найти баланс между заботой о себе и заботой о других. Делать ровно столько, сколько готова сейчас делать бескорыстно, не ожидая энергетического возврата. Не для того, чтобы мужу зарплату повысили. Творите благо в той форме, которая вам доступна, но старайтесь с каждым разом включаться в проект чуть глубже и выбирать для реализации все более сложные цели.

Замечая нужды других людей, помогая им добиваться целей, мы получаем благословения. Чаще всего после этого улучшаются взаимоотношения в отдающей семье, в общении родных людей становится меньше эгоизма. Потому что, помогая другим, мы помогаем и себе — стать добрее, человечнее, внимательнее. Благотворительность учит нас любить бескорыстно. Именно поэтому не стоит ее недооценивать или откладывать на потом.

Творчество

В каждой женщине — вагон и маленькая тележка творческой энергии! Господь наградил нас неуемной тягой к созданию, чтобы мы могли стать замечательными женами и матерями.

*Ведь для того, чтобы сплотить семью, нужно столько всего уметь:*

• Петь колыбельные перед сном

• Рассказывать сказки

• Помогать детям учиться: делать с ними уроки, объяснять материал

• Разыгрывать маленькие представления для детей, а иногда и для мужа

• Стимулировать и мотивировать детей вести себя правильно

• Организовывать семейный досуг и отдых

• Искусно штопать порванные джинсы и ставить заплатки

• Придумывать карнавальные костюмы

• Организовывать семейные фотосессии, вести фотоальбомы

• Устраивать праздники в семье и за ее пределами

• Создавать семейные традиции и ритуалы

• Делать подарки своими руками

• Танцевать вместе с детьми

• Готовить разнообразные блюда

• Творить уют в доме

• Со вкусом подбирать себе прическу, макияж, одежду

• Создавать украшения для дома и для себя

• Быть интересным собеседником мужу

• Сглаживать острые углы в отношениях

• Снимать напряжение шуткой или нелепым действием (у меня есть на этот случай дурацкий танец, от которого все сразу начинают улыбаться)

• Уметь быть с мужем разной: и загадочной, и беззащитной, и — иногда — строгой

• Включаться в детские игры и самой их инициировать

• Воодушевлять мужа в трудные времена

• Поддерживать все его идеи, какими бы странными они не казались

• Уметь увидеть в каждом ребенке его талант и помочь его раскрыть

• Мастерить, лепить, рисовать с ними вместе

• Укладываться в семейный бюджет, никого не обделив

• Составлять всем гардероб

• Создавать открытки, подарки, вещи для своих любимых собственными руками

• Находить решения из безвыходных домашних ситуаций: как поделить игрушку между детьми, что приготовить, если остался только рис, как из старого платья сделать новую юбку

• Выстраивать гармоничные отношения с соседями, родственниками, друзьями

Очень разнообразные навыки, согласитесь. И знать ответы на все вопросы заранее не получится. Каждый раз придется находить новое решение ситуации, а для этого — очень быстро и творчески думать. Именно поэтому у всех женщин более развито правое полушарие мозга, отвечающее за творческие способности. Девочка рождается уже маленькой звездочкой. Любит наряжаться, танцевать, петь, выступать, воспитывать других, готовить для своих кукол и общаться с ними.

Современный мир, к сожалению, не поощряет естественность и спонтанность. Девочкам рано или поздно запрещают «заниматься ерундой», требуют сосредоточиться «на главном». И мы под давлением запретов забываем, например, как здорово и приятно петь (даже если говорят, что медведь нам на ухо наступил и попрыгал). Думаем, что танцевать нужно обязательно учиться (а как же танец души?). Считаем рисование и игру на музыкальных инструментах — блажью, которая не стоит потраченного времени, сил и денег.

Но на самом деле это очень важные занятия, помогающие женщинам сохранять «в тонусе» свое творческое начало и успокаивать тревожное, беспрестанно анализирующее все вокруг левое полушарие.

В творчестве не бывает «правильно» и «неправильно». В творчестве невозможно ошибиться. И это именно то, что нужно женщине, — мы ведь гораздо больше мужчин переживаем из-за своих самых незначительных ошибок и отклонений от нормы. Поэтому одно из призваний женщины — творить. Творить атмосферу в доме и за его пределами. Творить ежедневную сказку из обыденности. Творить из ничего прически, салаты и даже скандалы (последним — не увлекаться).

В нашей стране до сих пор считается непрактичным и смешным в пятьдесят лет пойти в танцевальную школу, организовать с подругами караоке-вечеринку или начать рисовать картины. Ну и пусть! Пока общественность крутит пальцем у виска, вы наполняетесь энергией, оздоравливая тело и пробуждая душу. Ведь ваша цель — не в оттачивании конкретного навыка до совершенства, не в желании стать звездой балета или сцены. Не в том, чтобы сделать свое хобби профессией (хотя — почему нет?). Главная цель — в поддержании творческой энергии на высоком уровне.

Тогда внутри вас успокоится «мужской» голос, жестко анализирующий все вокруг. Тогда вы научитесь доверять спонтанному течению событий, вдохновению, разрешите себе меньше контролировать ситуацию. Станете гораздо спокойнее, счастливее, ощутите самореализацию.

Мы изо всех сил хотим быть умными и очень много для этого трудимся. Скажу крамольную вещь, но женщине для счастья сильная логика ни к чему. Биологически доказано, что она изначально лучше выражена у мужчин; в области точных наук и аналитики то, что они схватывают на лету, нам всегда — за редчайшим исключением — будет даваться двойными усилиями. Вместо того чтобы собственноручно «сливать» женскую энергию в каналы гордыни и соперничества, давайте начнем работать над принятием себя. Нам дано не меньше: мы понимаем мудрость мира. Она бывает алогичной, даже иррациональной, но всегда остается творческой.

Мужчина — победитель по своей природе. Способности к логике и аналитике, сила, выносливость, мышление глобальными категориями даны ему как раз для того, чтобы преодолевать препятствия, побеждать материю, покорять пространство.

А женская природа — быть Волшебницей. Феей. Музой. Легким и воздушным существом, в любом возрасте способным на озорство и вдохновляющие шалости. Именно творчество — главный ключик к волшебству. Перестаньте так серьезно относиться к себе и своим обязанностям. Нас это не красит — и даже наоборот, создает морщинки на прекрасных лицах. Понемногу отдавайте мужчине его инструмент отношений с миром — ответственность. И осваивайте, наконец, положенный вам — творчество. Все вокруг лучше делать играючи. Словно у вас в руках волшебная палочка, с помощью которой вы ежедневно творите чудеса: чистый дом, веселых детей, доброго мужа.

**ЧАСТЬ IV**

**Женские сценарии**

**Глава 22**

**Исцеление внутреннего ребенка**

В каждом из нас живет маленький ребенок — девочка или мальчик. У каждого внутреннего малыша свой возраст. Своя боль. Своя рана.

Почти каждый внутренний ребенок был ранен. Чаще всего — родителями. Как это ни грустно, но именно они причиняют нам боль. Наказаниями, бойкотами, угрозами.

*Именно родители говорят нам:*

• Если бы я не родила тебя, у меня была бы нормальная семья!

• Если бы ты была мальчиком, папа бы от нас не ушел!

• Если бы ты хорошо училась, бабушка бы не заболела!

• Руки у тебя не из того места!

• Да кому ты такая нужна!

• Лучше бы тебя не было!

• Лучше бы я сделала аборт, как собиралась!

• Я ради тебя всем пожертвовала, а ты…!

Чаще всего они говорят это в сердцах. Ссора, спор, трудная ситуация... Но нам хватает и одного раза. Одного удара словом, чтобы ходить с этой раной всю жизнь. А раны на сердце очень трудно залечить: даже если и залатаешь, шрам будет напоминать о пережитой боли.

Раненые дети вырастают и начинают самостоятельную жизнь. Но они только выглядят взрослыми.

*…Если копнуть поглубже, то можно увидеть, что этому суровому дяденьке на самом деле четыре года. И мама запретила ему плакать «как девчонке». Поэтому свою боль он всю жизнь скрывает за каменным лицом.*

*…А вот этой разодетой (или раздетой?) дамочке не больше трех лет. И она до сих пор слышит гневный голос мамы, которая пророчила ей, такой страшненькой, одинокие годы.*

*…Тот супер — успешный бизнесмен работает день и ночь, чтобы доказать отцу, что он чего-то стоит.*

*…А эта сильная и стервозная мадам до сих пор защищается от боли, которую ей причинил отчим, и не подпускает к себе мужчин.*

Наши раненые дети прячутся внутри нас. Они ждут удобного момента, чтобы подать голос. Оградить нас от того, что снова может ранить. Помочь избежать боли. Чтобы сохранить вокруг мнимое равновесие. Но от боли нельзя спрятаться, можно только ее прожить. Мы в свой черед становимся родителями. И когда наши дети подходят к определенному возрасту, начинается веселье... Мы, взрослые, раздражаемся на своих ребятишек и сходим с ума без повода. Мы не можем находиться рядом. Ведем себя так, что потом за это стыдно... Именно в этом возрасте наши внутренние дети получили травму.

И у каждого взрослого критический возраст общения с детьми свой. Кому-то сложно в первый год жизни ребенка. Кому-то — в три года. Кому-то — в десять. Моя критическая точка — от года до полутора. Сейчас я прохожу этот возраст снова со своим младшим сыном. Уже проще и легче. Но все равно — еще аукается. Ведь именно в год мама отдала меня в ясли. На тот момент, видимо, для меня это было слишком. Хотя — это для любого ребенка «слишком». Слишком рано. Слишком больно. Слишком тяжело.

Только в те времена (и приоритеты не особо изменились) детская психика мало кого заботила. Нам с мамой нужно было на что-то жить. Значит, маме нужно было работать. Это был единственный вариант. И не самый плохой по сравнению с абортом или дет.домом, например.

Головой я это понимала. И в детстве, и четыре года назад, когда впервые столкнулась со своим кризисом общения со старшим сыном. Но сердцем — только сейчас учусь принимать.

**Способы исцеления внутреннего малыша**

**1. Найти личные выгоды в обиженном положении — и отказаться от них.**

Можно очень долго холить и лелеять свои раны, шрамы, жизненные несовершенства. Это дает ряд преимуществ. Можно не взрослеть. Можно не устраивать свою жизнь «назло маме». Можно бесконечно что-то доказывать… Даже, вроде, появляется цель в жизни.

Очень часто мы чем-то подобным всю жизнь занимаемся. Постоянно вспоминаем, как несправедливо к нам в детстве относились родители. Как нас обижали или унижали. Это бесконечная жвачка для ума, которой можно развлекаться сколь угодно долго, — если бы не одно «но». Пока мы жуем свои обиды и претензии, наша жизнь проходит. Мы дарим энергию лучших лет своим обидчикам, бесконечным мыслям о них. Строим будущее, исходя из настоящего, в котором мы — жертвы!.. Так не получится жить полной жизнью. Быть собой. Создавать гармоничные отношения. Воспитывать собственных детей, не передавая им в наследство раны и боль.

**Чтобы выздороветь, нужно перестать себя жалеть.**

Положение маленького обиженного ребенка очень выгодно: можно ничего в своей жизни не делать, а всю ответственность за это складывать на родителей. Ведь гораздо проще круглосуточно жить в компьютерной игрушке, ничем не интересоваться, не держать слово. Крайние уже найдены.

В чем конкретно могут быть наши выгоды?

*Оставаясь детьми, мы энергетически получаем:*

 Жалость к себе

 Сострадание окружающих

 Отсутствие ответственности за свою жизнь

 Прожигание жизни

 Инфантилизм

 Удобную «отмазку» от всего

Будьте честными сами с собой. Найдите эти «бонусы» в личной ситуации. И — откажитесь от них! Как бы ни было трудно.

Потому что невозможно исцелить того, кому больным быть — выгодно.

**2. Осознать уроки, которые преподнесли нам родители.**

В жизни ничего случайного нет. Наша душа получает ровно тех родителей, которых желает и заслуживает. Через них приходит именно тот опыт, который конкретно нам необходим для глубинного развития. Бог дает нам жизнь через этих двух людей, хотим мы того или нет. Он выбирает для нас самый лучший, самый эффективный вариант изучения духовных уроков.

Уроки могут быть разными:

• Терпение

• Сострадание

• Милосердие

• Бескорыстное служение

• Ответственность за свою жизнь

• Умение отдаваться в руки Бога

• Умение прощать

• Умение отстаивать свои границы

• Способность идти своим путем и не сворачивать

Задайте себе вопросы: какие уроки принесли мне мои родители? Стала ли я сильной и закалённой? Заставило ли меня случившееся в детстве «добиваться большего»? Или, может быть, именно благодаря родителям я пошла вглубь себя? Выработала ли я сейчас другую, отличную от детской, модель общения с миром?

Обратите внимание, что, становясь на путь поиска ответов, нужно всегда помнить: главных уроков в жизни — всего два. Уметь дарить любовь — и уметь ее принимать.

**3. Принять своих родителей такими, какие они есть.**

Сказать проще, чем сделать... Но, поверьте, после того, как вы перестанете дуть на свои болячки и осознаете, сколько сил освободилось для дыхания в реальной жизни, процесс пойдет легче.

Есть много различных медитаций восстановления родовой связи, принятия родителей. На семинарах я при необходимости провожу ту или иную — к примеру, на основе текста Берта Хеллингера, создателя метода системных расстановок. На моем сайте valyaeva.ru вы также сможете найти описание и записи для практики подобных техник. А для начала очень советую прослушать — и прочувствовать! — например «Очищение памяти детства» Олега Гадецкого.

Хватит бороться с прошлым. В этой жизни мы никогда не сможем изменить его, переделать маму и папу или появиться на свет у других родителей. Поэтому «кормить собой» обиды на них — глупо, неэффективно, просто уже нельзя! А вот начать работать над осмыслением прошлого, его принятием и созданием на его основе уникального фундамента уверенности в своем предназначении — можно и нужно.

**4. Не стоять с протянутой рукой там, где ничего не дают уже столько лет.**

Самый главный шаг после принятия — изменить свое поведение в соответствии с новыми чувствами и мыслями. Целенаправленно изменить, усилием личной независимой воли! Многие делают медитации прощения, чтобы после них прийти домой к родителям и… Дальше воображение обычно рисует радостные сцены воссоединения, покаяния, прощения, слез и торжественного объяснения во всеобщей любви. Мы бежим с этими надеждами к маме — и натыкаемся на привычную холодную стену равнодушия. Или — на упреки, жалобы, обвинения. Обманутые в лучших чувствах, мы снова скатываемся обратно: в обиды, в претензии, в переживание боли от своих психологических травм.

Но на самом деле здесь все честно. Понимание механизма этой честности — главная ваша самопроверка на внутреннее взросление. Первый признак взрослого человека — принятие личной ответственности за свои поступки: *«Если это нужно было мне, если это именно я делала медитации и хотела все изменить, то именно мне, а не маме, и нужно менять свое поведение!»*

И самым главным изменением станет — перестать ждать.

Перестать ждать любви, поддержки, принятия, благодарности, гордости, похвалы, доброго слова, объятия. Мы так внутри себя всю жизнь стоим с протянутой рукой у родительского дома. Требуем — и ждем. Не дождавшись, снова требуем.

Может быть, стоит потрудиться зайти туда и посмотреть, есть ли там вообще то, что нам нужно? И вдруг становится ясно, что мы просили питьевой воды в доме, где нет ни одного крана. Еды — у нищего и голодного. Если мы столько лет не получали чего — то важного — скорее всего, у наших родителей этого просто нет.

Посмотрите на них. Поймите: они не дают не потому, что дочь плохая, нелюбимая, ненужная. Просто им нечего дать! Они сами не получили этого потока. Их самих в детстве обделили любовью — и они выбрали до старости качать на руках раненого обидой внутреннего ребенка. Но все-таки они много дали вам. Все, что могли. Иногда — только жизнь. Но ведь и это — ценнейший дар, бесценный урок, безграничная возможность. Перестаньте ждать, что родители изменятся. Примите, что они даны нам такими навсегда. Даже если признать это — безумно больно.

Нам важно наладить отношения с родителями **в своем сердце**, а не в реальной жизни. Иногда лучше не общаться с ними в течение определенного периода (бывает — длительного), чтобы собрать по кусочкам, узнать и научиться беречь свой внутренний мир. Чем ходить в добровольно-принудительные гости каждые выходные — и продолжать психологическую травлю друг друга.

Иногда расстояние и отсутствие общения между детьми и родителями необходимы для обеих сторон. Главный критерий баланса в такой ситуации — уважение. Подумайте, в каком режиме общения вам проще сохранять уважение к ним? На каком расстоянии?

**5. Найти источник того, что нужно лично нам.**

Вы столько лет тоскуете и «голодаете»… Глупо и жестоко по отношению к себе продолжать этим заниматься. Ведь мир изобилен! В нем есть то, что вам нужно. Более того — этого очень-очень много, хватит на всех. Сейчас ваша главная забота и обязанность перед собой — восполнить свои потребности.

Чего вы так долго ждали от родителей: любви? понимания? поддержки? Если они не ответили, найдите в себе силы повзрослеть и ступить на свою дорогу, оставив отчий дом за спиной. Наступило время обдуманных взрослых поступков. Пришло время искать чувства там, где их много.

Найдите женщину, которая умеет любить, и общайтесь с ней, как с матерью. Найдите единомышленниц — и получайте у них поддержку и понимание. Начните молиться Богу — и просите у него поддержки и заботы. Вот уж кто на самом деле может дать своей Дочери и безопасность, и Любовь.

Ведь это абсолютно детское убеждение, что все в жизни мы должны и можем получить только от родителей. Через них мы получаем свою жизнь — и это уже более чем ценно.

Миссия: быть раненым ребенком, чтобы стать хорошей матерью

Когда-то психолог и тренер Ирина Шевцова сказала мне:

*«А может быть, это твоя Миссия. Быть Раненым ребенком в своей семье. Понять так много, чтобы потом стать самой лучшей матерью и положить начало великому Роду».*

Мне очень отозвалось. И если раньше я вспоминала о детских обидах, о том, что я недополучила, о том, что было не так, — то сейчас я смещаю фокус на то, какой опыт мне это дало. Я, сама став мамой, знаю и помню, как не надо. Я стремлюсь делать по-другому.

Когда мне было лет пять, я спросила маму: «Что было бы, если бы меня не было?» Наверное, мама была не в духе, но ее ответ я запомнила на всю жизнь: «Я была бы замужем, у меня были бы дети и нормальная семья».

С этой точки началась моя внутренняя ответственность за счастье мамы. Точнее, за ее несчастье. За несостоявшуюся личную жизнь, бытовую неустроенность. Мозг пятилетнего ребенка работает просто: если мама несчастна, значит — из- за меня. Я — причина ее бед, слез, одиночества.

Сколько времени я лелеяла эти болезненные воспоминания… О том, как меня однажды на ночь не забрали из сада. О том, как я оставалась у маминых подруг. О том, как они вздыхали, объясняя мне, что мама бы точно вышла замуж, не будь в ее жизни ребенка. О том, как мама не любила разговоры о папе…

Мое сердце все было в больших и маленьких иголочках обид. И я не вынимала их, боясь еще большей боли. Но так при каждом соприкосновении моего сердца с сердцем другого человека неизменно возникали уколы непонимания и дистанция.

И однажды я решила начать доставать эти иглы. По одной. Понемногу. Сколько слез пролито, знают только мой муж и подушка. Прошло три года. Я достала уже очень много иголок и осколков. Но пока еще — не все.

Это непросто. И доставать иглу действительно больно, ведь в это время старая рана вновь оживает. Начинает ныть. Кровоточит. Но если перетерпеть, то очень скоро кровь остановится. Рана, освобожденная от иглы обиды, затянется. А маленький шрам не причинит такого дискомфорта, как осколок в сердце.

Я желаю каждой из вас залатать раны в своем сердце, чтобы от всей души любить и принимать любовь!

Пусть наши раненые внутренние дети снова научатся улыбаться…

**Глава 23**

**Виды женских сценариев:**

**ваши реальные истории**

Расстановки вошли в мою жизнь в 2007 году — и за один день полностью перевернули сознание. Я вдруг всем своим существом почувствовала, как много в логике отношений того, что человек не в силах контролировать! Более того: оказалось, что очень многое в моем мире — иллюзия. Но что еще больше произвело на меня впечатление — так это изменения, которые стали происходить и во мне, и в мире вокруг меня после того, как я побывала на своей первой расстановке. Пока еще — в качестве клиента.

**Метод системных семейных расстановок** — психотерапевтическая духовная практика, введенная в широкое обращение немецким психологом, философом и богословом Бертом Хеллингером. Это работа терапевта по запросу клиента и в его присутствии, проводимая в группе и при помощи членов этой группы.

*Расстановки могут помочь в ситуациях, когда нужно:*

— Улучшить отношения с родителями — или, по крайней мере, сделать в этом направлении первый шаг

— Наладить душевную связь с мужем

— Разрешить проблемы в общении с детьми

— Понять, почему любовь в жизни не случается или не получается

— Простить и отпустить того, кого давно пора отпустить

— Увидеть свою жизнь в другом масштабе

— Осознать, куда мы движемся на самом деле и почему

*Процесс работы в группе очень прост:*

1. Вы обозначаете проблему.

2. Вы немного рассказываете о семье (общие сведения о поколениях, желательно — только ведущему, чтобы факты заранее не определяли поведение людей, которые будут работать в «поле» энергий вашего Рода, замещая персонажей генеалогического древа).

3. Затем вы выбираете из числа присутствующих в группе (таких же, как и вы, клиентов) так называемых «заместителей» для основных членов вашей семьи и для себя самого (первое время вы наблюдаете, что с ними будет происходить, со стороны).

4. После этого вы расставляете заместителей в условном пространстве «поля» перед собой, делегируя каждому определенные роли членов вашей семьи, которые предположительно участвовали/участвуют в развитии проблемной ситуации.

5. И тут начинается самое интересное. Люди, вам не знакомые, не имеющие опыта психотерапевтической или религиозной практики, прислушиваясь к своим ощущениям в новых ролях, вступают в контакт с энергетическим полем вашего Рода. И они начинают чувствовать то же, что и реальные люди, которых они замещают. Более того, они начинают говорить и двигаться так же, как ваша мама или ваш муж!

6. Вопросы, которые задает заместителям ведущий, обычно просты:

• Комфортно ли тебе *стоять?*

• Что ты видишь?

• Куда ты смотришь?

• Что ты чувствуешь к *тому или иному члену семьи в пространстве «поля»?*

Люди рассказывают о своих ощущениях, а вы, наблюдая со стороны, даже можете узнать какие-то жесты, повадки, черты характера ваших близких. Кто-то начнет щелкать пальцами, как ваш брат, а кто-то вдруг проявит властность, как ваш отец.

В то же время когда участвуешь в расстановке заместителем, краем сознания поражаешься: откуда приходят эти ощущения?! Даже удивительно, что сидел на скамейке с Васей — Вася нравился. А тут прямо так хочется его ударить, что еле сдерживаешься! Или наоборот: был Коля как Коля, вы его в группе даже не заметили, а вот стал он «вашим мужем», и вы чувствуете, как вас к нему влечет, не можете остановиться — гладите по руке.

После осознания эмоций «в поле» наружу всплывает причина проблемы. Иногда — сразу, иногда — через какое-то время. И вы ясно видите, что, например, ваша обида на мужа на самом деле — не ваша. Вы повторяете судьбу бабушки, которая была обижена на деда за то, что он ушел к другой женщине (кстати, если в родовой системе какого-то не хватает, это тоже сразу видно. Например, вы не знали о любовнице деда и не поставили на ее роль заместителя — а находящийся в энергополе «дед» ощущает себя потерянным и говорит, что у него тут кто-то должен быть).

Очень часто случайные заместители в «поле» вашего Рода начинают демонстрировать отношения и испытывать чувства, которые известны только клиенту и терапевту. А еще чаще — чувства, которые им неизвестны. Иногда бывает даже возможность проверить точность «считывания» заместителями информации.

Например, девушка, которая на расстановке узнала о любовнице деда, позвонила своей почтенных лет бабушке и, набравшись смелости, попросила подтверждения или опровержения. Бабушка сперва отмалчивалась. А через пару дней перезвонила, начав разговор с фразы: «Никто кроме меня и деда не должен был знать…» Другой клиент, мужчина, придя с запросом об охлаждении отношений с женой, на расстановке узнал, что его сын — не от него. Это было тяжелым ударом. Жена отказалась от комментариев, но он сдал тест на отцовство, и информация подтвердилась. Мужчина не отказался от ребенка, но стал выяснять, кто настоящий отец. Самым большим потрясением для него стало то, что отцом был его родной брат.

Я на своей первой расстановке сразу поняла, почему мы с мужем выбрали друг друга и создали семью. Безусловно, была безумная влюбленность. Конечно, оба были достойными людьми. Но еще оказалось, что наши родовые динамики просто нуждались друг в друге: для рода своего папы я была «потерянным ребенком» (т.е. обо мне никто не знал, кроме самого папы). А из рода отца моего мужа был вычеркнут ребенок — кстати, тоже девочка. Система родовых взаимодействий вела нас к преодолению дисбаланса. К проживанию опыта в масштабах больших, чем наши отдельные жизни.

На завершающей стадии заместители, направляемые терапевтом, проговаривают друг другу самые важные вещи («Я сожалею», «Я тебя люблю» и т. д.) в таком порядке, который обеспечивает клиенту, сделавшему запрос, энергетическую подпитку Рода и возможность дальнейшего развития. Клиент выносит из расстановки очищающий опыт общения с близкими людьми на уровне душ (энергию которых и улавливают заместители), а также — некую рекомендательную схему разрешения конфликтной ситуации при условии работы над собой.

Когда смотришь со стороны, иногда кажется, что люди на расстановках выучили сценарий и говорят то, о чем их просят. Но когда первый раз выходишь в «поле» заместителем чьей-то, совершенно тебе не знакомой, мамы или бабушки, на своей шкуре понимаешь: это не игра. Информация приходит откуда-то свыше. Есть великая мудрость в череде рождений и смертей, которую современный человек привык игнорировать, все больше запутываясь в разрушительных последствиях такого безразличия к судьбам своих предков.

В 2009-м году я начала практиковать метод расстановок, получая второе высшее образование (по первому я математик) в Московском институте системных решений на факультете «Системно-феноменологический подход Берта Хеллингера». Я хочу, чтобы вы познакомились с несколькими видами родовых сценариев, которые особенно часто встречаются в моей работе. Это истории реальных людей. Их боль, слезы, потери. Энергетические лабиринты Рода, из которых каждый находит (или — не находит) индивидуальный выход.

Прислушайтесь к себе, если описание одной из систем отзовется внутри неожиданно сильно. Почувствуйте, что есть нечто большее, чем ваша жизнь здесь и сейчас.

Все сценарии публикуются с разрешения клиентов, имена и персональные данные, не влияющие на понимание логики системного сценария, изменены.

Сценарий №1. «Быть как мама»

*Ирине 26 лет. Она старшая из двух дочерей в семье. Мама и папа достаточно рано разошлись, прожив вместе 6 лет. Мама так и не устроила личную жизнь.*

*Ира тоже никак не может найти «своего мужчину». В 17 лет у нее начался гражданский брак, который продлился 6 лет. Расставание было мучительным. С тех пор минуло уже три года, но отношения ни с кем не продвинулись дальше второго свидания.*

*Пустоту в жизни Ира заполняет работой. Трудится много, безотказно и с радостью. Но, возвращаясь домой, почти всегда чувствует безмерное одиночество.*

*Когда на сеансе терапии мы дали места заместителям Иры и ее родителей в расстановочном «поле», то сразу увидели солидарность женщин: папа был надежно вычеркнут из их жизней.*

*«Я такая же, как ты, мама!»* — гордо говорила дочь.

*«Я горжусь тобой!»* — отвечала мама.

И только когда я объяснила маме, чем для Иры в реальной жизни обернулся отрыв от энергий отца, она немного изменилась в лице. А услышав от дочери: *«Я буду вместе с тобой ненавидеть его столько, сколько тебе нужно,* — *всю жизнь,»* — она словно прозрела. И произнесла самые важные слова, восстанавливающие родовую иерархию: «Наши отношения с отцом тебя не касаются. Ты можешь любить своего папу и брать от него».

Воссоединение отца и матери как родителей стало важнейшим событием для Ирины. Она ощутила их обоих за своей спиной, не разрываясь между ними и не решая, на чьей она стороне. Она получила право любить их одинаково. И тогда она смогла увидеть Свою Жизнь.

Отыграв мамин сценарий и прожив с мужчиной 6 лет, Ира не знала, что делать дальше. Перед ней было два варианта. На протяжении нескольких лет после расставания она подсознательно выбирала наиболее знакомый вариант и продолжала жить как мама. Даже если на уровне ума и хотела устроить свое счастье.

Но есть и другой вариант. Начать проживать свою жизнь. Что и произошло после расстановки. Через несколько недель в жизни Иры появился мужчина, который «продержался» вот уже несколько месяцев.

Что будет дальше? Поживем — увидим.

Сценарий №2. «Быть непохожей на маму»

*Жене 36 лет. Ее мама и папа больше сорока лет живут душа в душу. Они пример для многих вокруг. Но только не для своей единственной дочери.*

*У Жени с раннего детства сложные отношения с матерью. Притом что мама постоянно предпринимает попытки наладить контакт. Дочь пошла в жизни путем, принципиально противоположным материнскому.*

*Женя так и не вышла замуж, хотя и состояла одно время в гражданском браке, длившемся полтора года. У нее нет детей, была одна прерванная беременность.*

Когда мы начинаем расстановку, в «поле» сразу чувствуется, что кого-то не хватает. Я спрашиваю Женю, были ли у мамы другие дети.

*«Я случайно узнала из карточки мамы, что беременность мной* — *вторая. А роды были первые,»* — отвечает Женя.

Когда мы вводим в расстановку первого ребенка мамы, все сразу встает на свои места. Женя чувствует с ним очень сильную связь и ложится рядом. При этом абортированный ребенок очень злится на свою маму.

Как мы узнали позже, мама прервала первую беременность по причине ее «добрачности», за год до рождения дочери. Дети-погодки всегда очень сильно связаны, и Женя начала проявлять чувства своего нерожденного брата. Хотя у нее видимых причин для такого отношения к маме не было.

В тот момент, когда мама наконец смогла увидеть своего первого ребенка, ее захлестнула боль. Проживая в этот момент задавленные гнетом лет и стереотипов чувства, женщина очистила свое сердце и только теперь смогла проявить настоящую любовь к дочери.

А в это время мы дали дочери возможность увидеть ее собственного нерожденного ребенка. *«Я такая же, как ты, мама. Я тоже это сделала»*, — со слезами признается Женя.

Жизнь по вектору отрицания опыта своей матери приводит к «отзеркаливанью» ее пути. Признание связи путей матери и дочери — первый шаг на дорогу Своей Жизни.

Спустя полгода я слышу о том, что для Жени мама стала близким другом.

Сценарий №3. «Чужие мечты»

Зое уже за сорок. Она занимается научной работой, защитила докторскую диссертацию. Ее мама ею гордится. Только вот Зоя никогда не была замужем. У нее нет детей. Нет никого и ничего. Только холодный официальный статус «доктора наук».

Ее мама в молодости была перспективным научным сотрудником. Но в 22 года встретила будущего мужа, вышла замуж, родила детей. И продолжить карьеру духу ей уже не хватило. Мать всегда хотела, чтобы дочь сделала то, что она не смогла.

Еще в первом классе Зоя получила от мамы наказ: «Ты должна стать доктором наук. Обязательно». Тяжеленная взрослая цель подавила и подчинила себе маленькую девочку. Углубленное изучение предметов в школе, дополнительные занятия с репетитором. Институт. Аспирантура. Преподавание. Докторантура. В 36 лет, наконец, защищена докторская. Мечта мамы была исполнена.

Что дальше?..

А дальше — длительная депрессия. От осознания, сколько лет оставлено в библиотеках, сколько всего упущено: ни романтических отношений, ни дома, ни семьи. Нелюбимая работа. Ненавистные корочки.

На вопрос, что бы Зоя сама хотела делать в своей жизни, женщина заплакала.

*«Я всегда мечтала быть воспитательницей в детском саду…»*

Многие родители компенсируют таким образом то, чего не смогли достичь. Они ставят свои упущенные задачи — детям. И заставляют их учиться играть на скрипке, танцевать бальные танцы (особенно мальчиков), поступать в несоответствующие личным способностям и желаниям институты, работать на нелюбимой работе.

С одной стороны, ребенок целеустремлен, думая, что может серьезно помочь своей маме. Сделать ее счастливее. Но на самом деле это самообман, лишающий истинной радости обоих. Жизнь ребенка проходит без смысла, жизнь родителя обогащается гордостью, но не счастьем или любовью. Ведь единственно верный путь для всех — идти своим собственным путем.

Даже если мама хотела видеть в тебе математика. Даже если папа мечтал, что ты будешь большим начальником. Даже если они не принимают тебя такой, какая ты на самом деле, — у тебя есть выбор. Он всегда есть.

Это не так просто и совсем не так приятно — вырваться из круга родительских ожиданий и грез. Но это способно кардинально изменить твою жизнь.

Зоя бросила научную работу и устроилась в детский сад. Через год она вышла замуж за овдовевшего папу одной из своих воспитанниц. У них родился сыночек, а потом они взяли из детского дома еще двоих ребятишек.

Мама Зои сначала была вне себя от ярости и разорвала отношения с дочерью. Зоя, будучи в положении, очень переживала. Но после рождения внука мама оттаяла. И теперь, наконец, они могут снова общаться.

При этом у Зои есть ее жизнь. Такая, как ей нравится.

Сценарий №4. «Заслужить любовь»

Лена замужем давно. У нее двое детей. Смысл своей жизни Лена видит в том, чтобы сделать их, мужа, родных, коллег — да всех вокруг! — счастливыми. Она придумывает праздники для своей свекрови и убирается у нее в доме по выходным. Она делает за мужа сложные отчеты по вечерам, а для его начальника передает подарки к каждому празднику. Исполняет все прихоти детей, помогает с уроками, иногда делая домашнее задание вместо них. Своим родителям несколько раз в неделю завозит горячие ужины.

В общем, хороший человек Лена. Все ею довольны. Все ее любят. Вот только сил и радости от такой жизни у Лены нет. Она и сама это понимает, но перестать расшибаться в лепешку ради других — не может.

Не может отказать соседке, которая попросила помочь обои поклеить. Не может не прийти на школьный субботник — и снова отмывает стены. Не может не помочь коллегам — и в который раз готовит на работе новогоднюю вечеринку.

Почему она не остановится? Ответ очень простой.

«Когда я была ребенком, мама очень радовалась моим пятеркам. Говорила: «Вот теперь тебя люблю я!» — как в «Мойдодыре». Когда я участвовала в самодеятельности — слышала ту же фразу. Когда мыла дома пол, готовила обед — именно тогда я была хорошей и любимой. Но стоило мне получить тройку или провалиться на конкурсе, я сразу впадала в немилость. Если мной нельзя было гордиться, если я не приносила удовольствия или пользы, то становилась для родителей плохой и никчемной».

И сейчас, спустя столько лет, Лена продолжает доказывать, что ее есть за что любить. Что она делает много хорошего — значит, она сама хорошая тоже. Она все также пытается заслужить мамину любовь каждым действием. При этом у нее совершенно нет сил на себя и свою жизнь.

Очень многие женщины не дают себе времени остановиться и подумать: а чего хочу я? Нужны ли мне эти новогодние вечеринки или чистые полы в доме свекрови? Может, я бы хотела в свое свободное время ходить в танцевальную школу? Или посещать храм?

Иногда очень сложно сделать этот шаг. Признать, что любовь — она исходит не от мамы. Что ее можно получить в другом месте, у другого человека. Или у Бога. Который вообще любит нас независимо от поступков.

Если знать, что любовь — вне человеческих условностей, можно вырваться из бесконечной гонки ослика за морковкой. Перестать заслуживать любовь каждого человека в этом мире. Найти силы произнести первое, тихое и уверенное «нет», будучи готовой к буре негативных эмоций, к обидам. И — к завершению порочного круга порабощающих, но таких привычных и уютных отношений.

Только тогда можно будет понемногу увидеть и свои собственные желания, свой собственный путь…

Кстати, Лена больше не работает инженером, не возит родителям обеды и не организует корпоративы. Она увлеклась танцами, прошла обучение и занимается с ребятишками в народной секции. Несмотря на то, что ее престарелой маме это очень не нравится, Лене теперь важнее собственное ощущение счастья от происходящего и горящие глаза маленьких детей, которым она дарит любовь к музыке, танцу и творчеству.

Сценарий №5. «Самая сильная»

Кристина выросла в полной и — со стороны — в очень счастливой семье. Трое детей. Мама и папа — всю жизнь рука об руку.

И лишь один разговор с мамой более двадцати пяти лет назад никак не выходил из головы женщины. Тогда мама после ссоры с отцом пожаловалась своей старшей дочери, которой было всего пять лет, что папа не дает ей денег. Что он полностью ее контролирует. Что она всю жизнь посвятила воспитанию детей и заботе о нем, а он завел любовницу. И мама могла бы уйти одна, но с тремя детьми идти ей из его квартиры некуда.

На всю жизнь Кристина запомнила, как опасно полностью доверяться мужчине. Мама с папой потом помирились и даже укрепили свои отношения, но в голове дочери навсегда запечатлелся образ несчастной зависимой женщины, которая не может сама принимать решения и вынуждена терпеть унижения от мужа.

Так Кристина стала «железной леди». Экстерном закончила школу, раньше сверстников поступила в институт. Параллельно работала на двух–трех работах, чтобы ни от кого не зависеть. Никогда не брала и не просила денег у мужчин. В двадцать лет у нее уже был свой бизнес, приносивший стабильный доход. В двадцать пять она стала главой компании.

Кристина действительно была сильной. Она в одиночку справлялась со всеми кризисами. Сама себя обеспечивала. Купила квартиру, машину. Помогала деньгами родителям и братьям.

Что самое интересное, она вышла замуж. Все-таки вышла — и достаточно рано. В 22 года, за своего помощника. Но брак не сложился. Через два года муж ушел от нее к одной из молодых работниц, мотивировав это тем, что Кристина его подавляет и не дает развиваться. После разрыва его дела действительно пошли в гору, хотя в семейной жизни с Кристиной он был почти альфонсом.

А у нее обострились проблемы со здоровьем по женской части. Навалились тоска и депрессия. К тридцати годам она чувствовала себя полностью разрушенной. При полном внешнем материальном успехе — ни следа ощущения счастья.

Это натолкнуло Кристину на мысль, что проблема — в ней. Ведь если с другой ее бывший муж смог чего-то добиться, значит, теоретически, с ней — тоже мог?..

Самыми главными словами для Кристины были: «Мама, я не могу тебя спасти. Я ничего не могу сделать для тебя. Я просто ребенок. И я хочу быть счастливой женщиной».

Спустя несколько месяцев я получила письмо, в котором Кристина рассказывала, как встретила мужчину. Мужчину, который вернул к жизни и ее, и ее бизнес. Он был владельцем конкурирующей компании. В тот момент они готовили слияние двух компаний в одну. И у руля она решила оставить его. А самой — заняться обустройством быта, поддержанием пламени домашнего очага и рождением детей. Когда родители рассказывают о своих проблемах детям, они, сами того не ведая, разрушают психику маленького человечка. Так тяжело видеть несчастной самую любимую в мире маму! И так хочется сделать ее жизнь лучше... Даже ценой собственного счастья.

Единственный выход для нас как для детей — перестать тратить силы на исправление прошлого. Заметить, наконец, возможности собственной жизни. И прикладывать усилия в новом направлении. Это гораздо сложнее, но и гораздо радостнее.

Сценарий №6. «Предмет гордости»

В семье Иры было не принято проявлять открыто свои чувства. Никто никого не обнимал, не целовал. Впрочем, никто и не ссорился. Мама и папа прожили сорок лет вместе, ежедневно решая бытовые вопросы спокойными невозмутимыми голосами.

Дети тоже росли как у всех. Ходили в школу. Занимались спортом. Ира очень хорошо помнит те моменты, когда она чувствовала себя любимой.

Принесешь домой пятерку — мама улыбается и даже похвалит. Выиграешь олимпиаду — заметишь в ее лице гордость. Лучше всех расскажешь стихи на празднике — тоже получишь какое-то внимание.

Если же принесешь четвертку или что-то еще того хуже — на полном серьезе почувствуешь себя позором семьи. Второе место на конкурсах, не самое лучшее сочинение — и ты словно «враг народа».

Тогда она и решила стать самой-самой лучшей. Чтобы мама всегда гордилась ею, всегда обращала на нее внимание. Она закончила школу с золотой медалью. Выиграла все соревнования, какие только могла. Участвовала в олимпиадах по большинству предметов. Пела на концертах и показах самодеятельности. Поступила в лучший ВУЗ области и окончила его с красным дипломом. Дальше — престижная работа, доска почета, премии.

Но ей всегда казалось, что этого недостаточно. Что вот еще немного постараться — и может быть, наконец, мама сможет гордиться дочерью.

Ира вышла замуж за очень обеспеченного и уважаемого человека. Родила ему двоих детей, которые почти с младенчества начали учить языки. Дом всегда был в идеальном состоянии. Работа выполнялась ответственно и в срок.

Вроде бы не самая плохая картинка, верно? Но только в одиночестве Ира могла дать себе возможность просто стать собой. Так она и плакала почти каждую ночь в ванной. Пока муж и дети спали и не слышали.

В шаблонном понимании — жизнь женщины удалась. Но почему-то удовольствия это не приносило. Причина в том, что всю свою жизни Ира посвятила матери. Создала такую картинку, которой мама могла бы гордиться. Образцовую личную и общественную жизнь, которая бы маме понравилась.

Ведь все, чего она хотела этим добиться, — заслужить любовь. Ире очень хотелось, чтобы ее обняли, как маленькую девочку, прижали к груди и погладили по голове.

Когда в итоге расстановки Ира плакала на маминой груди, мама гладила ее по голове и говорила: «Тебе не нужно ничего делать, чтобы я тебя любила. Я люблю тебя за то, что ты есть».

Не всегда мы можем услышать такие слова от наших родителей. Не всегда они могут переступить через свои барьеры и протянуть нам руки. Но это то, что мы делаем на расстановках. Мы разговариваем на уровне душ, где уже гораздо меньше барьеров и стен. Где слышнее — Любовь.

Кроме того, всякое исцеление телесно. Через тело мы проживаем все свои зажатые чувства. Мы можем дышать в объятиях родителей, чувствовать их тепло, поток родовой энергии.

Если вы не можете поговорить о похожих проблемах с мамой — напишите ей письмо. Напишите обо всем, что волнует. И не обязательно его отдавать. Ее Душа, на Земле она или с Богом, почувствует все то, что дочь хотела сказать.

Сценарий №7. «Разорванная пополам»

Саше 30 лет. У нее два ухажера — и она никак не может выбрать. Один — сильный и уверенный, другой — заботливый и понимающий.

У нее две деятельности, но она все не решит, что ей нравится больше — строгий бухучет или маникюрное дело.

Она даже не может выбрать, где ей жить. Всегда есть два варианта, очень разных — и одинаково хороших. Она не в состоянии определить вообще, что для нее лучше.

Родители Саши развелись, когда ей было три года. Ни у папы, ни у мамы жизнь после не сложилась. И так как им обоим было очень больно, они всячески пытались друг другу насолить. Самым доступным для этого способом оказалась жестокая игра в перетягивание ребенка. Постоянно шли суды о лишении родительских прав то одной, то другой стороны.

Папа воровал дочку после школы — мама заявляла в милицию. Мама вызывала на тайные встречи — папа устраивал скандалы. Все это продолжалось до Сашиного совершеннолетия. После чего она очень быстро уехала учиться в другой город. Подальше от родителей и их «имущественной тяжбы».

«Устала выбирать, на чьей я стороне. Если у меня были хорошие отношения с папой, обижалась мама. Общаешься с мамой — плохая для папы. Нельзя говорить одному родителю ничего о другом. У меня было полное ощущение всю жизнь, что меня хотят разорвать на две части».

Когда мы начали делать расстановку, то увидели именно это: большое напряжение между родителями и дочку, которая не может найти себе места.

Я попросила Сашу произнести: *«Я люблю вас одинаково. Вы нужны мне оба»*, — но она не смогла этого сказать. Она плакала, понимая, что это самые важные слова для нее.

*«Ваши отношения меня не касаются. Для меня вы всегда будете мамой и папой. И вы нужны мне…»* — после нескольких попыток, захлебываясь слезами, смогла наконец прошептать Саша.

*«Мама, я люблю папу так же сильно, как тебя»*, — эти слова дочки вызвали яростную реакцию матери.

А после слов: *«Папа, я люблю маму также сильно, как тебя»,* — занервничал отец.

И все же общее желание родителей, чтобы их дочь стала счастливой, позволило им вставь вместе, за ее спиной. Они были рядом не как мужчина и женщина — ведь эти отношения давно закончились, — но как родители своей маленькой девочки, которые ее очень любят.

Сидя у их ног, Саша, не переставая, плакала: «*В моей жизни никогда такого не было. Неужели я могу не выбирать кого-то одного, а имею право любить их обоих?!»*

Прошло несколько месяцев. Цельность Сашиной жизни понемногу восстанавливается. Нашлось и любимое дело: на удивление, это не бухгалтерия или маникюрное дело, а стрижка собак и кошек.

Появился в ее жизни и другой молодой человек, сочетающий в себе хорошие качества обоих предыдущих кавалеров. Но самое главное — Саша понемногу влюбляется сама в себя. День за днем в своей целостной жизни она распускается, как маленький цветочек.

Развод родителей всегда травматичен для детей. Даже если папа с мамой не ссорятся, не выясняют отношения. Все равно ребенок обычно принимает решение: на чьей он стороне. Но если есть скандалы и дележ ребенка — эта ситуация переживается абсолютно критически. И нужно очень много времени и сил, чтобы понять и признать: отношения родителей нас, детей, не касаются. Они взрослые, а мы маленькие. И нам нужны они оба. Одинаково.

Сценарий № 8. «Папина дочка»

Катюше 30 лет, но выглядит она максимум на 20. Очень веселая и обаятельная. От ухажеров нет отбоя, но ей никто не по-настоящему не нравится.

Один недостаточно умен, другой не слишком красив, третий — чрезмерно аккуратен. И вроде бы уже надо о замужестве подумать, но ни влюбиться, ни согласиться на полумеры не получается.

Идеал, с которым Катюша всех сравнивает, — конечно, папа! Он и умный, и красивый, и работящий, и заботливый.

С самого детства он оберегал дочку от всех и всего. Заботился, баловал, проводил с ней все время. При этом отношения Катюши с мамой не ладились. У мамы было всегда много требований, она никогда не была довольна. Ей, в отличие от папы, далеко не всегда нравилось поведение дочери.

Я уже предполагала, что мы увидим в расстановке. Но было важно, чтобы и Катя это увидела. Заместители Кати и папы встали вместе, взялись за руки. Они улыбались, смотрели друг другу в глаза. А мама оказалась где-то поодаль.

Я спросила папу, воспринимает ли он Катю как дочь, и он ответил, что нет. Что ощущает, будто рядом с ним его любимая женщина. Аналогично мне ответила и заместитель Кати. Что это — ее любимый мужчина. И больше никого ей не нужно.

Вот то, что происходит с папиными дочками. Энергетически они словно уже замужем за собственным отцом. И места для возможного жениха рядом не остается. Папа идеальный, он заботится, любит. И он рядом. Не предаст, не подведет.

Проблема в том, что выйти замуж за папу на самом деле нельзя. И детей от него родить тоже нельзя. Тогда приходится искать другого, и любой выбор при таком раскладе будет полумерой. Мужчина в этом случае сразу лишен всякой возможности быть любимым. Он просто компромисс в чужой истории любви.

Такое может случаться по разным причинам. Иногда дочка пытается заменить папе его большую и несчастную первую любовь (как это было в Катином случае). Иногда — становится на место жены, если мама постоянно находится где-то в своих делах и мыслях. Бывают разные ситуации…

Важен итог: дочка не может получить женскую энергию от мамы, потому что мама воспринимает ее как соперницу. Не усвоившая механизмов общения с этой энергией девочка только ценой огромного труда может быть счастлива в браке. И очень часто она никак не может повзрослеть, выйти из образа малышки — ведь тогда могут быть проблемы в чисто платонических отношениях с папой.

Самое лучшее, что может сделать для себя и своей жизни папина дочка, — стать маминой. Это безумно тяжело для такой девочки, это самое худшее наказание. Но именно там, рядом с мамой, она найдет свое женское счастье.

Катюше понадобилось больше года, чтобы на очередной расстановке сказать отцу: «Папа, ты должен быть рядом с мамой. Она для тебя все-таки лучше». Больше года самоанализа и внутренней работы, чтобы в один прекрасный день дочь могла встать рядом с матерью не как соперница, а как мамина маленькая девочка.

Результаты не заставили себя ждать. Катерина готовится к свадьбе с любимым мужчиной. Конечно, папа сначала принял его очень настороженно. Но узнав лучше, благословил. Отношения папы и мамы после того, как дочка стала просто дочкой, тоже стали налаживаться

Сценарий №9. «Мама для мамы»

Свете далеко за сорок. За плечами неудачный брак. Отсутствие детей. И мама. Одинокая мама, у которой не сложилась жизнь. Они так и живут вместе. Мама и взрослая дочь. Две одинокие женщины.

Мы начинаем расстановку, и я снова вижу эту картину: мама становится маленькой девочкой, а дочка качает ее на руках и успокаивает.

Я спрашиваю, что случилось с мамиными родителями, и Света начинает плакать. Родители матери погибли во время блокады, девочка выросла в детском доме. У нее не получилось выстроить отношения с мужем: он ушел практически сразу после рождения дочки.

И сейчас Света не может жить своей жизнью. Когда задерживается, она должна позвонить маме. Чтобы та не волновалась. Чтобы не обижалась. Чтобы знала, где и с кем находится дочь .

Света давно уже не пытается устроить личную жизнь. Бывший муж не вынес именно жизни с тещей. И всех остальных мужчин после него мама также встречала в штыки. Старушке за семьдесят. Надежды на то, что она изменится, нет. Здоровья больше не становится. Оставить ее одну — страшно. Своя жизнь — уходит.

Замкнутый круг?..

Я прошу Свету посмотреть на маму и сказать ей: «Мама, я не могу заполнить твою пустоту». Она даже не может этого сказать, слезы льются ручьем. «Но ведь я могу!» — повторяет Света.

«Света, ты уже сорок лет пытаешься, но ничего не получается. Ни у тебя, и у нее. Ты не сможешь заменить ей маму. Ты просто ребенок»….

Она продолжает плакать, но я вижу, как светлеет ее лицо.

«Мама, я не могу заполнить твою пустоту. Я просто ребенок», — говорит Света. И, наконец, начинает дышать полной грудью. Впервые в своей жизни она психологически отрывается от мамы и видит возможности собственной жизни.

И что самое удивительное — маме после этого стало легче. Ждать и требовать любви, не понимая, что это не тот человек, — утомительно. А видеть своего ребенка счастливым — это вдохновляет любого родителя. Даже если мама и не признается.

Можно всю жизнь положить на то, чтобы заменить своей маме ее маму. Но это невозможно. Мы можем заботиться о ней, ухаживать, помогать. Только это другая позиция. Позиция ребенка. Позиция маленького, с уважением и почтением относящегося к маме. А не всемогущего Бога, утешающего и спасающего неразумную и несчастную. Это огромная разница. Позиция Мамы собственной мамы может подкупать иллюзией всемогущества и гордыней. Но за это нужно будет заплатить личным счастьем. Своей жизнью. Не слишком ли большая цена за ощущение собственной важности?

Сценарий №10. «Не умею любить»

Ане 35 лет. За плечами два неудачных брака. Ребенок. Разбитое сердце.

И, вроде, есть работа — нелюбимая, но приносящая деньги. Есть мужчины. Но сердце не лежит ни к кому и ни к чему. Даже с сыном, которому уже 10 лет, отношения не клеятся.

Мы начинаем беседовать, Аня рассказывает о своей маме: три брака, трое детей, одинокая старость.

Бабушка: два брака, четверо детей, одинокая старость.

У всех — браки без любви, по принципу «стерпится-слюбится» или «ну хороший был парень».

Я вижу, что происходящее с ней — не просто ее личная ситуация. Это родовая динамика. Нечто большее. Невидимое для нас в масштабах повседневности. Мощное.

А дальше мы идем в расстановку. И отчетливо видим прабабушку. Благородную дворянку, которая безумно любила простого парня. Но пришлось выйти за «ровню».

Заместительница прабабушки долго отказывается реагировать на все, что происходит в «поле». Но когда появляется тот самый, оставленный ею, парень, она словно включается.

«Я запретила себе тебя любить!» — произносит она и начинает рыдать…

И только когда этому ее чувству, безудержному и безумному, мы даем место, прабабушка может ожить. Словно впервые в жизни она замечает рядом с собой свою маленькую дочь, бабушку Ани, которая всю жизнь была фактически сиротой, так ни разу и не ощутив любви мамы.

Ведь поток любви был прочно перекрыт в тот самый день, когда прабабушка запретила себе любить желанного мужчину. А вместе с ним — и всех остальных.

Понемногу прерванный поток восстанавливается. Бабушка в свою очередь видит Анину маму. А затем и та может протянуть руки дочери.

Впервые в жизни Аня сидит у ног своей мамы и плачет. От счастья. От того, что сзади кто-то есть. Что к ней по родовому каналу течет поток безусловной любви…

Пройдет время — и она сможет заново научиться любить. Открывать свое сердце и дарить приходящую к ней любовь сыну. Научится доверяться мужчине и любить его всем сердцем.

Ане нужно время. Просто время, чтобы наполниться безусловной Любовью, поток которой прервался задолго до ее рождения.

Сценарий №11. «Будь моей мамой!»

Алене уже за сорок. Дважды в разводе. Есть взрослая дочь, отношения с которой совсем никак не складываются. Нет подруг. Нет мужчины. Основная тема ее жизни — одиночество.

Несколько лет назад она открыла для себя тренинги. Сначала — бизнес-тематики. Потом — личностного роста. И стала их завсегдатаем. Пару раз в месяц она ходит на тренинги или семинары. Любые. Тратит на них все деньги и свободное время.

Что же она там делает? И почему это так ее влечет? Чаще всего — она спорит с тренером, высказывает свою точку зрения, перетягивает одеяло внимания на себя. Потом плачет и жалуется на жизнь. Для выполнения упражнений ее всегда нужно уговаривать. В общем, типичный пример «сложного» клиента.

Я беседую с ней. Мне интересно, почему она себя так ведет. Что ею движет, когда она с одним и тем же человеком так рьяно спорит и вступает в конфронтацию, а затем старается вызвать к себе сочувствие и жалость? Я решаюсь спросить ее о маме.

Сначала Алена становится в привычную оборонительную позицию: какое это вообще имеет значение? К чему тут моя мама?

Но постепенно лед тает. И она рассказывает, что ее мама рано потеряла мужа. Оставшись с двумя детьми (старшей была Алена), мама вынуждена была много работать. Дети пошли в ясли. Потом — в круглосуточный сад. Затем — в интернат. Мама не могла приезжать каждые выходные из другой деревни, они виделись только на каникулах.

«При этом в момент встречи нам не о чем было поговорить. Каждые три месяца я ночами рыдала в подушку о том, как хочу к маме, — а потом две недели рядом с ней чувствовала себя пустым местом».

Алена рано вышла замуж. В 16 лет. За одноклассника, который проявлял к ней внимание. В 17 — у них родилась девочка. А в 18 он ушел. К другой подруге. И даже не вспомнил о бывшей жене с дочкой.

Мама Алены отреагировала на это холодно. Как всегда. Словно ей было все равно. Но чем могла — помогла. Деньгами, вещами. Иногда оставалась с малышкой.

В 20 лет Алена снова встретила мужчину, который проявил к ней интерес. Он заботился о ней и о ее дочке. Он слушал ее часами, она могла плакать на его груди. А он просто был рядом. Такого ценного мужчину упустить было невозможно. Она снова вышла замуж.

Он и после замужества остался заботливым и чутким. Вот только работать не хотел. Совсем. Он сидел дома и занимался дочкой. Алена работала, уставала — и снова плакала у него на груди. Через несколько лет он начал сильно пить. Еще через три года Алена ушла от него. Точнее, выгнала из своей квартиры. С тех пор решила, что с нее хватит замужеств, хватит боли.

Одной было легче. Рядом росла дочка, которой иногда можно было рассказать о своей тяжелой жизни… С мамой отношения так и остались холодными и пустыми: три раза в год короткие звонки по праздникам.

Я слушала Алену и никак не могла отделаться от образа из мультфильма «Мама для мамонтенка», который крутился у меня в голове. Было ощущение, что эта женщина также вот бродит по жизни, ищет свою маму. К первому мужу подошла, спросила: «Ты моя мама?» Решила проверить. Ошиблась. Ко второму мужу подошла с тем же вопросом — и снова «не мама». Теперь к дочери — с привычной мольбой, но та не готова ее слушать и бежит из дома куда глаза глядят.

Теперь на каждом тренинге она своими жалобами и спорами как бы спрашивает: «А может быть, ты моя мама?»… И по отношению к себе я с болью в сердце видела в ее глазах немую мольбу: «Ну прошу тебя, жалостью или упреком, Стань Моей Мамой!»

Так она и проводит всю жизнь в поисках. Словно до сих пор несет в руках пуповину, ищет источник жизненных сил. Вот почему все ее попытки устроить личную жизнь были обречены на провал. Ведь Алена никогда не искала себе мужа. Она снова и снова ищет — маму.

А ее мать не может быть рядом. Не умеет. На то у нее масса причин: и сложные отношения с собственной мамой, и ранняя гибель супруга... Но Алене не важны все эти причины. Она не готова видеть в маме живого человека. Она до сих пор не выросла, она все тот же ребенок. Который запутался и задыхается в своей пуповине.

И самое ужасное, что она может прожить так всю жизнь. Не найдя своей мамы. Не найдя любви. Не повзрослев.

Не у всех такие тяжелые исходные обстоятельства, не у всех настолько холодные отношения с мамой. Но у очень многих людей — такая же пуповина. Которая заставляет искать в мужчинах не мужа, а маму. Которая побуждает тянуть силы и энергию из детей.

Которая рождает желание быть «интернетным троллем» или «гвоздем тренинга».

Но у каждого человека этот выбор есть. Вместо того чтобы искать маму вовне, можно постараться увидеть в собственной матери человека, на долю которого выпало много страданий. И после этого признать: «Она — та мама, которая нужна была именно мне. Через нее пришел ко мне важнейший на данный момент урок жизни. Именно рядом с ней я стала тем, кем являюсь. И только она может дать то, что мне нужно: родовую энергию. Все остальное — принятие, заботу, поддержку, любовь — я могу найти в любом другом человеке. А ощущение защищенности даст мне Бог».

Мы всегда можем принять решение повзрослеть — и самостоятельно перерезать пуповину, которой тянем из мира внимание, хорошее или плохое. Пуповину, которой мы высасываем силы из своих близких, будь то муж или дети. Пуповину, которая снова и снова заставляет нас искать «то — не знаю что». Перерезать — или пожалеть себя, испугаться новой боли, жить в поисках «родителей» до конца своих дней.

Какой выбор сделает Алена, я не знаю. Какой выбор сделала когда-то я сама? Думаю, вы уже догадались.

**Глава 24**

**Как найти и обезвредить свой сценарий**

Ни одна моя группа, ни один тренинг женского развития не обходятся без темы родовых динамик. Потому что негативные и позитивные силы, системно проявленные в роду, воздействуют на человека 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Они — кровь вашего тонкого тела, их циркуляция во многом определяет ваше поведение в реальной жизни. Вы десятки лет «питались» этими энергиями от своих родителей и изо дня в день транслируете их потоки своим детям — независимо от того, задумываетесь об этом или нет.

Поэтому если среди динамик есть разрушительные, так важно увидеть их и нейтрализовать диктуемые вам сценарии. В предыдущей главе мы прикоснулись к историям невыдуманных людей. Проследили, как реализуется тот или иной сценарий в их судьбах. Подводя вас к анализу и проработке вашей личной ситуации, я предлагаю расширить список и посмотреть:

*Какие еще бывают сценарии?*

*— «Я не могу быть счастливой, если мама несчастна».*

Очень распространенная и болезненная история, когда девочка не может выйти замуж, потому что мама одинока. На первый взгляд сценарий нелогичен, потому что ни одна мать, прожившая несчастливую жизнь в одиночестве, не может сознательно хотеть для дочки такой участи.

Разрушительный ключ к ситуации — материнская гордыня. Любовь маленькой девочки к своей страдающей маме — любовь безусловная и всепрощающая — при наличии завышенного самомнения у взрослой женщины воспринимается «как должное» и используется, чтобы заткнуть зияющую рану внутренней пустоты. Мама выбирает в жизни пассивную позицию, предпочитая тянуть энергию любви из своей девочки, дочка остается с родительницей до седых волос (часто — уже своих) — и на закате жизни у матери есть хоть какая-то, пусть извращенная, лицемерная, удовлетворенность: кто — то остался мне верен — значит, я хороший человек, дочка до сих пор рядом — значит я отличная мать. Дочь, взрослея, начинает осознавать порочные «условия игры», но очень часто «дает слабину» и выбирает более удобный, простой и знакомый способ: заботиться о маме, а не жить своей жизнью. C мамой, конечно, не так интересно. Но и не так страшно, как выйти в мир! В финале истории безответственность обеих — матери по отношению к дочери и дочери по отношению к себе — приводит к очень печальной картине, когда данные двум женщинам силы и таланты оказываются наглухо запертыми в убогой клетушке инфантильных отношений. Вы наверняка видели на улице такие семьи из двух бабушек, одной — лет 80 лет, другой — 60. От обеих веет пассивностью, обреченностью. Видно, что жизнь каждой не сложилась.

Это, конечно, крайний случай. Бывают более мягкие варианты сценария. Например, девушка не позволяет себе быть счастливой, находясь в отношениях. Она может даже быть замужем, но всё время и энергию при этом тратить на мысли и поступки, которые придают смысл маминой жизни. Реализовывать подсознательную детскую программу: «Вот сделаю мамочку счастливой, тогда и себе позволю немного». Запомните: дети не отвечают за счастье своих родителей. И никогда не смогут. Да, они всю жизнь положат на заполнение пустоты в сердце мамы (кстати, не всегда — хорошими поступками) — но не помогут. В мире просто станет на двух несчастных людей больше.

— *«Я родила тебя для себя».* Тоже очень распространенный сценарий. Женщина настолько устает быть винтиком большой производственной машины, бороться с шефом, коллегами, клиентами, терпеть причуды природных циклов и наследственных родовых динамик, что считает, будто у нее нет сил налаживать отношения с мужчиной и выходить замуж, — но остатки ее естества еще помнят, что надо бы родить ребенка. «Так роди для себя!» — кричат ей подруги и родители. А что значит — «для себя»?!..

Это значит, что еще до рождения мать воспринимает ребенка не как полноценного живого человека, а как некий объект, принадлежащий хозяину, обязанный развиваться по правилам, установленным хозяином, быть послушной «собственностью» хозяина и всячески своего создателя наслаждать. Вымотанная работой и гонкой за внешними целями, женщина вновь пасует перед своей настоящей задачей — образовать гармоничный союз с мужчиной, — и выбирает более «простой» путь: произвести на свет существо, которое будет крепко обязано ей за судьбоносное волевое решение. А значит – никогда не покинет.

Окружение программирует мать, мать программирует ребенка, ребенок в такой ситуации почти всегда бунтует против подавляющей программы: «Я тебя родила для себя! Без поддержки мужиков/родителей/друзей на это решилась! Так что имей уважение (читай — «люби меня, радуй меня, заботься обо мне так и в таком объеме, как скажу я»)». Позиция мамы может быть определена еще до родов, а может сформироваться в период детства ребенка под влиянием ухудшающихся обстоятельств. Мотив воспитания может выражаться явно или скрыто. В жизни ребенка может даже присутствовать отец. Но если мама считает, что родила малыша для собственной радости и отвлечения от проблем на работе/с мужем, то финал будет предсказуемым: собственническое отношение не позволит ей отпустить ребенка во взрослую жизнь — и не позволит ребенку жить своей жизнью. «Я сказала, как тебе поступить!», «Что, сложно было сделать?! А я для тебя…», «Ты не имеешь права на собственное мнение!», «Я хочу, чтобы ты была архитектором», «Я не хочу, чтобы ты была учительницей или врачом», «Меня не волнует, чего тебе хочется!» — говорили вам такие слова? А может быть, вы говорите их своему ребенку?..

— *«А мужа твоего мы выгоним».* У меня есть знакомая со школьной скамьи. Она единственная дочка у своих родителей.

Мирно жили втроем, им было хорошо. Только мама возьмет иной раз да скажет: «Мы тебя родили для себя (см. выше), поэтому замуж даже не думай выходить. Ты, главное, ребенка нам роди, чтоб у нас была внучечка, а мужа твоего мы выгоним». С поддержки всех троих фраза стала в семье крылатой — этакая милая шутка. Я слышала ее в этой семье не раз, пока мы учились в школе. В итоге знакомая вышла замуж, родила дочку, а мужа её родители… выгнали! При этом у мужчины была отдельная жил.площадь, но они, образовав семью, все равно поселились у ее родителей. Почему? А потому что мама сказала: «Если ты пойдешь туда, мы тебе с ребенком помогать не будем и ничего делать для тебя не будем». Дочка, привыкшая считать себя источником счастья родителей, чтобы не впадать в немилость, подсознательно выбрала «принести в жертву» мужа. В итоге старшая пара просто «выдавила» лишнего члена семьи. Так они и живут: бабушка, дедушка, дочка и внучка.

Поймите правильно. Родители — не монстры, чтобы все это делать осознанно и специально. Умом папа и мама всегда желают счастья ребенку и думают, что поступают во благо. Но никто из нас не свободен от подсознательных родовых программ, у большей половины людей они — негативные (особенно в России, учитывая ставшие нормой семейные дисбалансы, обусловленные массовым уничтожением мужчин в постоянных войнах — от Монгольского ига до Великой Отечественной). Так что первым шагом к выстраиванию ответственных, не обусловленных прошлым, отношений будет услышать голос своих родовых динамик. Чаще всего — это голос родителей. Некие повторяющиеся из года в год фразы или поступки, которые вас тревожат. Выбор семейных ориентиров. Легенды и крылатые выражения, которые у старших в ходу. Ведь в каждой шутке — только доля шутки, помните об этом.

— *«Эх, раз, еще раз».* Множественный выход замуж. Например, у меня в семье практически все женщины по маминой линии были замужем в среднем по три раза. Дети тоже рождались в разных браках. Когда я связала эту тенденцию с собственным поведением в первые годы брака, мне стало понятно, откуда так мощно подпитывалось терзавшее меня желание найти себе нового мужа и нового отца нашему ребенку. Причины динамики множественных браков — самые разнообразные. В каждом роду их нужно искать и анализировать отдельно. Но осознание того, что при расставании с мужем вы можете быть ведомы программами прошлого, я очень надеюсь, зародит в вас желание более объективно взглянуть на личную ситуацию, еще раз взвесить все «за» и «против» и, возможно, увидеть любимого человека другими глазами.

— *«Жена — генерал, а муж — тряпка».* В семье сильных женщин девочке очень сложно переломить ход истории. Ее с пеленок приучают нести ответственность, командовать, делать все самой. Поведение взрослых сильных женщин внушает: мужчинам доверять нельзя, они обязательно подведут. Опять же, эталонный пример у девочки обычно перед глазами: рядом с мамой, взвалившей на себя ответственность за выживание семьи, ютится слабохарактерный (а точнее — мамой забитый) папа. У будущего мужа девочки — только два варианта: либо стать тряпкой, либо — тираном (см. ниже). Уступить женщине в краткосрочной перспективе, кажется, проще. А поскольку мужчины обладают способностью эффективно планировать энергозатраты с обязательной выгодой для себя (пригодится, когда вдруг придется срочно вскочить на битву и тащить домой трофеи), он, любя свою женщину (ну хочет — пусть балуется ответственностью), идет на уступки. Постепенно уступки превращаются в образ жизни, муж теряет всякую тенденцию к генеральской форме и приобретает очертания тряпки, валяющейся то тут, то там. А трофеи домой на своих мощных плечах таскает жена. Потому что ее мама когда — то не нашла слов и примеров объяснить, что плечики у дочери — хрупкие.

— *«Муж — алкоголик».* Если в вашем роду мужчины периодически пьют или употребляют наркотические вещества, понятно, почему вас трясет при виде бутылки пива в руках мужа. Даже если вы видите это раз в год. Причины, опять же, нужно смотреть в конкретном роду, но часто эта динамика — отголосок сценария «Жена — генерал, муж-тряпка», когда — то сформированного одной из семей ваших предков. Проанализируйте, когда и как муж сложил с себя ответственность, — даже если вам кажется, что вашего участия в его несостоятельности нет и вы себе генеральских полномочий не присваивали.

— *«Муж* — *тиран».* Это сценарий, когда вы видите, что дедушка бабушку бил, папа маму бил и, не дай Бог, ваш муж вас тоже бьет. Иногда физического насилия не происходит, но мужчина непрестанно вас подавляет, вы не участвуете в принятии важных для семьи решений, ему не нужна ваша поддержка. Вы смотрите на него — и думаете: «И вроде был хороший человек, но прошло несколько лет — и как подменили…» Если вы обнаруживаете такую закономерность в роду, то вполне вероятно, что человек, который рядом с вами сейчас, имеет внутренний ресурс, чтобы реализовать сценарий, подсознательно ожидаемый вами. Кроме того, вы по своему женскому сценарию умеете доводить мужчину до белого каления. В любом случае, сначала анализируйте себя и корректируйте свое поведение.

— *«Брошенная».* Например, дедушка от бабушки ушел, потом папа от мамы ушел, потом от девушки уходит муж. В этом роду у всех женщин такая система: быть брошенной. Они бы и хотели иначе, но — не умеют. Не знают. Не видели. Это их маленькая и абсолютно извращенная, но все же — зона женского комфорта. И мужчины в род приходят такие, которые на «поступок» способны. И девушка, соответственно, к этому всю жизнь готовится. Боится, переживает. Или, наоборот, бравирует — мол, меня-то никогда не бросят! К моменту формирования пары она уже умеет делать все для того, чтобы это событие в ее жизни случилось.

— *«Женский клан».* Есть такие семьи, в которых вообще нет мужчин. Прабабушка, бабушка, мама, дочка и у неё еще дочка. Женщины иногда рисуют генеалогические древа, в которых отцов нет вообще ни у кого. О них ничего не известно, отчество даже у прабабки придуманное. Мужчина выполняет свою функцию зачатия и потом пропадает из жизни женщины. Из этого женского клана очень сложно выбраться. Но можно. Если сильно захотеть.

— *«Cбежавшая невеста».* Не киношный, а совершенно реальный родовой сценарий девушек, у которых очень много шансов выйти замуж. И они практически выходят, но в последний момент (пусть и не из-под венца) сбегают. Сразу вспоминается одно шутливое стихотворение — оно про мальчика, но для девочек схема та же:

*Семен услышал слово «замуж»,*

*И где-то там, внутри него,*

*Один из маленьких Семенов*

*Стал быстро вещи собирать.*

Почему девушки сбегают? Чаще всего ими движет страх серьезных отношений, обусловленный подсознательной убежденностью, что они неэффективны и разрушительны для женщины. Возможно, она видела это в родительской семье, возможно — реализует глубинный сценарий. Иногда такие сбежавшие невесты встречаются в каждом поколении рода. Они могут даже выйти замуж, но при первых же трудностях «один из маленьких Семенов» внутри них начинает быстро собирать вещи.

Это далеко не полный перечень опасных динамик. Есть и другой список – хороших сценариев. Родовые тенденции долголетия, здоровья, счастливых случаев, процветания — их очень, очень много. Но все можно свести к одной гармоничной и благостной базе. К сценарию, идеальному для роста и развития маленькой девочки:

**Папа маму любит и уважает. Мама папу любит и уважает.**

**Дети желанные и зачаты в любви.**

**Это первая любовь родителей и она никогда не заканчивается.**

Таких людей не бывает на расстановках и тренингах. Им зачастую уже хорошо, они являются проводниками мощной энергии сильного рода. Их волнуют другие проблемы.

Но сломайте этот идеальный сценарий в любой из составляющих (а часто — в нескольких) — и вы получите уничтожающие своих носителей сценарии-следствия из первого списка. У большинства из нас картинка отличается от идеальной. У кого-то слегка, а у кого-то — очень сильно.

Именно поэтому я хочу дать **методику поиска, анализа и проработки тенденций Рода.** То, что можно и нужно делать самостоятельно в этом направлении:

**1. Нарисуй генеалогическое древо.** Настолько далеко, насколько знаешь. Если ты раньше не интересовалась историей своей семьи, обрати внимание: пришло время сделать это. По возможности расспроси о своих предках маму, папу, бабушек, дедушек, старых знакомых семьи. Интересуйся не только и не столько именами и датами, сколько подробностями жизни. Что было особенного в судьбах каждой женщины рода? Были ли среди них старые девы? Или потерявшие своих мужей/детей? Или пережившие тяжелые события: раскулачивание, блокаду, войну, репрессии? Были ли разводы, повторные браки, тяжелые болезни? Аборты, умершие или отказные дети? Отметь все эти данные на схеме генеалогического древа значками.

**2. Посмотри на Древо Жизни твоей семьи взглядом постороннего человека.** Видны ли полные/частичные повторения судеб? Закономерности? Находишь ли ты в далеком прошлом отголоски своих проблем? Я, например, обратившись к генеалогии, четко увидела стратегию «сильной женщины», страх быть брошенной и страх предательства.

**3. Постарайся найти точку, (событие в судьбе предка), где запустился в действие сценарий.** Обычно двух-трех поколений хватает для понимания. Найди ту самую женщину, непростая судьба которой продолжилась в ее потомках. Если ты предполагаешь, что исходная точка — глубже, чем твои знания о поколениях, назови ее условно. Например, прабабушка по маминой линии в каком-то колене.

**4. Встреться с предком, запустившим мучительный для тебя сценарий.** Да, ты не ослышалась. Твоя пра-пра-пра бабушка сплетена с тобой нитями женских судеб. Отчасти благодаря ей ты появилась на свет. Ее энергия — в тебе и перейдет от тебя в наследство детям и внукам. Вы связаны. Ваша встреча произойдет в твоей Душе благодаря небольшой медитации. Уединись, включи спокойную музыку. Дыши глубоко и спокойно. Представь…

*Ты сидишь на берегу моря. Видишь, как волны набегают на берег, слышишь их шум. Ты чувствуешь на лице дуновение морского бриза. Твои ноги ощущают тепло и ласку белого песка. Потихоньку, все больше и больше, ступни утопают в нем...*

*Ты просто сидишь и смотришь вдаль, за горизонт. И даже не замечаешь, как к тебе сзади подходит человек. Услышав его совсем близко, ты поворачиваешься* — *и узнаешь… Да, ты узнаешь и приветствуешь этого человека. Перед тобой тот, чья судьба на тебя сейчас очень сильно влияет.*

*Может быть, это твой раскулаченный прадедушка, а может быть* — *рано умершая прабабушка. Может, это твой папа, который не выдержал сложностей жизни. А может* — *бабушка, у которой было много браков, которая искала любовь, но так и не нашла её.*

*Посмотри на этого человека. Он садится рядом с тобой. И у тебя есть возможность поговорить. Скорее всего, он или она расскажут тебе* — *не всегда словами, но* — *сердцем,* — *почему всё так случилось. Расскажут о своей жизни и о том, как ему или ей было нелегко. Твоя задача сейчас* — *просто смотреть, слушать его или ее, слышать себя, чувствовать...*

*В какой-то момент, возможно, тебе захочется что-то сказать. Тогда говори! «Дорогая бабушка, я твое продолжение и я появилась на свет благодаря тебе. Благодаря тому, что когда-то, много лет назад, ты вышла замуж, и у вас родился ребенок. Я очень благодарна тебе, ты справилась со всем, что происходило с тобой тогда. Я не сужу тебя. Теперь я вижу твою боль* — *и я уважаю твою боль. Я просто ребенок. Я маленькая, а ты большая. Ты даешь, а я беру. И я возьму всё, что ты дашь мне. С чем бы это ни было связано. Благослови меня, пожалуйста, на мою взрослую жизнь».*

*Ты можешь говорить о том, что хочешь прожить свою жизнь иначе. Можешь рассказать, как именно: что ты стремишься изменить в своей жизни и какую часть судьбы предыдущих поколений не хотела бы повторять.*

*Может быть, если у твоей бабушки было много браков, ты бы хотела создать одну крепкую семью на всю жизнь.*

*А твой раскулаченный прадедушка* — *он поймет, если ты скажешь, что хотела бы иметь в своей жизни больший достаток. А может, ты хочешь выйти замуж, хотя твои мама и бабушка остались одинокими. Расскажи своему предку о своем самом сокровенном стремлении. И попроси его благословить тебя. Попроси от чистого сердца, от всей души. Попроси благословения на Свою Собственную Жизнь.*

*Когда ты получишь благословение, если хочешь, можешь обнять его или её. Этот человек* — *частичка тебя. Ты его или ее продолжение. В тебе действительно течет его или её кровь.*

*Благословение разливается в тебе покоем и защищенностью... Ты внезапно начинаешь ощущать, что здесь очень много людей. Сзади тебя появились все твои предки, и если ты обернешься, то увидишь совсем близко к себе* — *своих родителей, за ними* — *бабушек, дедушек, прабабушек, прадедушек... Живая линия уходит куда-то далеко. Они все стоят за тобой. Тот человек, с которым ты сейчас разговаривала, возвращается на свое место. Туда же, где-то за твоей спиной.*

*Снова обернись к океану. Теперь ты сидишь, опираясь на ноги своих родителей. С одной стороны от тебя* — *папа, с другой стороны — мама. За ними находятся их родители. Их бабушки и дедушки. Много-много поколений. И они все* — *большие, а ты* — *маленькая. Ты действительно здесь самая маленькая. Ты можешь опереться спиной на свой род* — *и просто дышать.*

*Дыши… Вдыхай, наконец, всю силу, всю энергию жизни, все ресурсы, которые есть в твоем Роду. И выдыхай всё то ненужное, на что ты, возможно, обращала слишком много внимания. Почувствуй, как много ресурсов открылось за тобой, как много сил, много любви! И всё это принадлежит тебе по праву рождения. Просто потому, что ты маленький ребенок этого большого рода.*

*И где-то там, позади всех-всех изначальных поколений, находится… Бог. Линии всех поколений планеты сходятся к нему, как лучи солнца. Когда-то именно Бог создал человеческую жизнь, именно его энергия струится в тебе через твоих предков. Ты чувствуешь, что он тоже любит тебя, заботится о тебе. Ты принадлежишь ему, и он принадлежит тебе тоже.*

*Он твой праотец. А ты* — *его правнучка через много-много поколений. Вдыхай энергию божественной любви, которая идет к тебе через всех людей твоего Рода. Выдыхай всё ненужное. Всё то, что мешает тебе в полной мере чувствовать себя счастливой и любить.*

*Тебе сейчас нужно время, чтобы заполнить свой сосуд любви. Дыши. Наполняйся силой и светом. Потому что тебе нужно стать таким же проводником энергии для своих детей, своих внуков, своих правнуков.*

*…Когда почувствуешь себя наполненной, ты можешь вернуться из медитации.*

Не оценивай результаты. Сила, которой ты сейчас коснулась, выше категорий «хорошо» или «плохо». Возможно, представить все не получилось с первого раза — попробуй еще раз. Делай медитацию Рода столько раз, сколько хочется. Общайся в ходе ее с разными людьми. Приходи к ним, когда тебе нужны помощь и поддержка. Ресурсы Рода — это твои ресурсы.

Очень важно переключить свое внимание с проблемы на ресурс. Мы откапываем мельчайшие системные проблемы, ищем сложные судьбы, направляем энергию внимания туда — и забываем о возможностях. Что от этого увеличивается: количество проблем или решений?

Сосредоточься на ресурсах, они есть в каждом роду. Ищи их, чутко и внимательно ищи. Может быть, ты фокусируешься только на одной ветке своего рода. Той, где больше проблем. Например, на маминой. И совершенно не замечаешь папину ветку, где крепкие семьи, много детей и здоровья. Определи людей, которые прожили счастливую жизнь, даже если у них были временные сложности. Людей, которые создавали семьи на долгие годы. Которые воспитывали детей с любовью. Обычно мы на таких не обращаем внимания: мы же проблемы ищем. Но сейчас тебе важно найти их. Как можно больше. Увидеть действие божьего благословения в твоем Роду. Благословения такого же, какое ты получила от своего предка сегодня.

Хозяин всех энергий

Одна группа расстановок запомнится мне надолго. Она принесла в мою жизнь абсолютно новый опыт. Я давно об этом думала, но тут появилась возможность увидеть воочию. Прочувствовать, попробовать.

Мне очень много вопросов задают об отношениях с родителями. Как наладить с ними контакт, нужно ли это. Как их простить, понять. Кроме того, я веду группы расстановок, где всегда поднимается этот вопрос. Чаще всего в изначальной ситуации родители не являются устойчивой опорой, от них сложно получить нужную энергию. Бывает, они выступают не «донорами» энергии, а наоборот — поглотителями. Часто они включены в негативные сценарии и не могут дать то, что дети у них просят.

Мы тратим очень много времени и сил, чтобы ситуацию исправить, «починить» родовую динамику. Перестать обижаться и требовать, научиться доверять. Наладить прерванное движение, восстановить поток энергии любви.

Я верю, что расстановки делаю не я. И даже не «поле». Это очень странное ощущение: когда я разным людям говорю разные вещи. Даже разговариваю с ними по-разному. С кем- то шучу, с кем-то плачу вместе. Я не запоминаю процессы, происходившие во время расстановки, они сами стираются из моей памяти. А когда мне рассказывают, что происходило, я понимаю, что сама, без Высшей Мудрости, не могла бы такого сказать.

Я чувствую себя неким проводником энергии, просто чьими- то руками. И обычно в ходе разговоров и нехитрых действий мы находим ресурсы. Находим то, что может помочь человеку прийти к желаемой цели либо преодолеть трудности. Ни разу за свою практику я не сталкивалась с ситуациями, где бы эти ресурсы отсутствовали.

Но той группе все было иначе. Родовых сил не было. Совсем. Все поиски ресурсов только растрачивали энергию, ведь мы должны ориентироваться на решение, а не на проблему. Этого самого решения я и не видела.

И тогда я сказала себе попробовать. Вот он, шанс! За спиной клиентки появилась фигура заместителя, которая сразу очень нежно ее обняла. И девушка смогла полностью опереться на сзади стоящего. У нее появились силы, она словно засияла от счастья. Это было потрясающее зрелище! В этот же момент стало легче обоим родителям, они расцвели и смогли увидеть в «поле» свою дочь.

Все это время в голове у меня крутилась фраза: «Паломничество, паломничество…» Когда я озвучила ее, оказалось, что девушка действительно этим занимается. И в ближайшее время поедет снова. Не так давно она занялась духовной практикой, и с тех пор дела стали налаживаться. И друзья появились, и с работой стало лучше. Клиентка была готова к переменам в личной жизни.

Я не буду долго создавать интригу. Фигурой, вместе с которой пришло решение, был Бог... Я понимаю, что выглядит это, наверное, странно. Можно считать меня богохульницей, но я увидела то, что хотела увидеть. Не только я, но и вся группа. Я увидела, как много на самом деле дает человеку духовная жизнь. Как сильно может изменить обычные будни присутствие в них Бога.

Это потрясающий опыт. И большое спасибо девушке, которая принесла нам этот опыт вместе со своим запросом.

Родители создают наше тело. Примером и наставлением встраивают нас в тот или иной социум. Дарят опыт. Но наша Жизнь дается нам — не от них. Они не являются ее собственниками или производителями. Они просто проводники всеобъемлющей энергии любви, счастья и силы.

Все мы — дети Бога. Да, между нами и Богом много тысяч поколений, миллиарды судеб. Но это не значит, что связь между нами должна ослабнуть или исчезнуть. Это не значит, что влияние Источника на нас минимально или незначительно. Эта связь никогда не ослабеет. Только она является истинной.

Если вы никак не можете или не хотите наладить отношения с родителями, если они умерли, если вы о них ничего не знаете — почему бы не обратиться к Источнику? Почему не научиться брать ресурсы оттуда, где их — много? Ведь Господь щедро делится с нами всем, что имеет.

Конечно, этот вариант подойдет не всем. Многие в подобной расстановке отнеслись бы к фигуре Бога иначе. Возможно — испытали бы гнев, обиду, вину, стыд. Или просто проигнорировали ее появление. Вряд ли от этого изменилось бы внутреннее состояние Бога и его желание давать нам Любовь. Но с такими чувствами взять энергию даже из самого щедрого источника невозможно. Чтобы получить их, нужно Источник, как минимум, увидеть и попросить. Если же у нас слишком много гордыни, мы игнорируем существование высших энергий, не хотим ничего ни у кого просить и с кем- либо вступать в контакт, то какой может быть итог?

**«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам». (Матф.7:7)**

Энергия счастья — это Божественная энергия. Любовь и счастье принадлежат Ему, и у Него мы всегда можем их получить. Вне зависимости от того, какое было детство, что мы сделали или не сделали в своей жизни, есть ли у нас близкие люди, нашли ли мы свой путь и свое место. Просто потому что мы — его любимые дети.

Можно всю жизнь потратить, добиваясь энергии и любви от проводников. Но проводники иногда ломаются, их «проводимость» падает. И что тогда делать? Сидеть без света? Отказываться от жизни? Или искать возможность подключиться туда, где энергия есть, где ее много?

Установить отношения с Богом непросто. Ведь мы не видим его, можем только почувствовать. Почувствовать даже не на уровне эмоций, нет. Все тоньше, гораздо тоньше. Чтобы развить в себе »чувство Бога», нужна вера, нужна молитва. Поэтому проще находить контакт с энергией через осязаемых персонажей — родителей, родственников, род. Для большинства людей этот путь будет верным и приносящим плоды.

Но что делать, если долгая работа с родовыми проблемами больше отнимает сил, чем дает? Именно на этот вопрос мне ответила расстановка. Каждый из нас может получить любовь и счастье напрямую. Из первых рук. У каждого есть на это право. Но за это мы должны заплатить высокую цену. Отказаться от своей гордыни и признать, что энергия и наша жизнь — принадлежат Богу.

Знание налагает на нас большую ответственность. Есть такая поговорка: проклят тот род, в котором нет ни одного святого. Тогда практически каждый род на земле — проклят. И наша с вами задача на эту жизнь — стать святыми в своем роду. Получить из Первоисточника энергию любви и счастья. И без проблем и проволочек, в отличном и неискаженном качестве — передать дальше. Своим детям, внукам, правнукам.

Господь — есть Источник. Творец энергий Любви и Счастья во Вселенной. И он щедро с нами делится. Но для того, чтобы получить этот дар, нужно прийти и попросить. С безоглядной верой броситься к нему в объятия с огромной горы своей гордыни. С верой в то, что он — поймает. Не даст упасть. Не предаст и не оставит. Это так просто — и, одновременно, невыносимо трудно и страшно…

Мы все ищем надежной опоры в жизни. Человека, которому можем и хотим доверять. Надеемся на родителей, на супругов. И очень часто разочаровываемся: люди ненадежны. Испытав первую боль недоверия, мы запускаем карусель обиды. И на лошадке детских иллюзий катаемся по замкнутому кругу до старости, пытаясь догнать выдуманного нами «настоящего человека». Вот догоним — и полностью ему доверимся. И будем счастливы.

Но Бог — единственный, на кого можно без сомнений опереться. Он не подведет, не обманет, не разочарует. Если только вы действительно полностью сможете на него положиться. *«Прибежище мое и защита моя* — *Бог мой, на которого я уповаю».* (Псалтирь, Псалом 90).

Есть замечательная притча на эту тему:

*Один человек пришёл в парикмахерскую, чтобы его, как обычно, постригли и побрили. Он разговорился с парикмахером, который его обслуживал. Говорили о разном* — *и вдруг разговор зашёл о Боге.*

*Парикмахер сказал:*

— *Что бы вы мне ни говорили, а я не верю, что Бог есть.*

— *Почему?* — *спросил клиент.*

— *Ну, ведь это и так ясно. Достаточно выйти на улицу, чтобы убедиться: Бога нет. Вот скажите, если Бог существует, откуда столько больных людей? Откуда беспризорные дети? Если бы он действительно существовал, не было бы ни страданий, ни боли. Трудно представить себе любящего Бога, который допускает всё это.*

*Клиент на мгновение задумался, но решил промолчать, чтобы не вступать в спор. Когда парикмахер закончил свою работу, клиент ушёл. Выйдя из парикмахерской, он увидел сидевшего на земле заросшего и небритого человека. Казалось, что бродяга не стригся целую вечность — настолько неряшливо выглядел. Тогда клиент вернулся в парикмахерскую и сказал парикмахеру:*

— *Знаете, что я вам скажу? Парикмахеров не существует.*

— *Как это так?* — *удивился мастер.* — *А я разве не в счёт? Я же парикмахер.*

— *Нет!* — *сказал клиент.* — *Их не существует, иначе не было бы заросших и небритых людей, как вон тот человек, который сидит на земле, прямо у вас за стеклом.*

— *Ну, мил человек, дело тут не в парикмахерах. Просто люди сами ко мне не приходят.*

— *Так и я о том же!* — *улыбнулся клиент.* — *Бог есть. Просто люди не ищут его и не приходят к нему. Вот почему в мире так много боли и страданий.*

*Я желаю вам восстановить свою связь с Источником, каким бы именем вы его не называли. Ведь все религии принадлежат Богу, но Бог не принадлежит ни одной из религий.*

**ЧАСТЬ V**

**Женская самореализация**

**Глава 25**

**Работать или творить**

Что для нас благо: работать или творить? Очень многие женщины отказываются от семьи, выбирая карьеру. Зарабатывают деньги, считая их доказательством личной свободы и удачи. Но так ли это на самом деле? Действительно ли свобода женщины в том, чтобы работать и быть самостоятельной? Действительно ли хорошо отдавать годовалых детей в ясли и идти зарабатывать — на ясли же?..

Женщина — нежная и грациозная, как фарфоровая вазочка. Для чего нужна вазочка? Украшать пространство. Кормить всех окружающих. Носить в себе драгоценности. Может ли вазочка копать огород? Может ли быть ёмкостью для скипидара или цемента? Может ли служить подставкой для мешка с картошкой? Теоретически — да.

Только во время или после подобной работы она либо разобьется на кусочки, либо потеряет изящество и красоту. Выполняя тяжелые и несоответствующие ее природе функции, вазочка точно уже не сможет делать то, ради чего ее создали.

Разве не то же самое происходит с женщинами, которые пашут на трех работах от зари и до зари?

Почему мы активно работаем, будучи замужем

Я не беру в рассмотрение ситуацию, когда у женщины нет мужа. Потому что кормить себя и детей нужно. И хотя это можно сделать различными способами, самый простой и приемлемый — работать.

Но что побуждает замужних женщин и матерей проводить по 8–10 часов на службе чужим людям, непонятным целям? То же, что побуждало нас маленькими девочками в ужасе прятаться под одеялом, хотя там, в темноте, оказывалось еще страшнее, — страшные сказки. Мифы:

• Миф 1. Мой муж сам нас не прокормит.

Это значит, что вы не доверяете ему как мужчине. Вы, фарфоровая ваза, внушаете садовой лопате, что лучше вскопаете огород. И что лопата вообще не умеет и не может копать!

Проблема не в том, что не умеет и не может, а в том, что не хочет. Лопата может не хотеть копать, потому что за ней, например, не ухаживают, она затупилась, а копать очень тяжело. Если говорить о мужчине, то он не чувствует заботы о себе. Чтобы накормили, по голове погладили, спать уложили. Или же лопату могут заставлять копать каменистые почвы — это о тех целях и задачах, которые мы ставим перед мужьями. А еще бывает так, что им просто незачем копать. Потому что вазочки, пусть и ценой своей чистоты, уже это сделали.

• Миф 2. Женщины должны быть независимыми.

Могут ли вообще люди реально быть независимыми друг от друга? И о какой независимости тут идет речь? Чаще всего о той, которая «на случай развода». Но именно с теми людьми, которые готовятся к пожару, случается пожар. Если вы выходите замуж, прикидывая свои возможности на случай развода, мысленно разрушая то, что еще толком не создано, — именно с таким походом к семье развод неизбежен.

• Миф 3. Работа нужна, чтобы не стать клушей.

Первый миф из нашего списка, в котором есть рациональное зерно. Потому что мужчина работает вне дома, отдыхает — дома. Женщина работает дома, отдыхает — вне его.

То есть работа действительно может помочь женщине отдыхать, набираться сил и не превращаться в клушу. Если работа выбрана правильно.

Кстати, самый простой способ не стать курицей — не сидеть на насесте. Активно общаться, познавать мир, иметь хобби, интересы, друзей и подруг.

• Миф 4. Женщина должна развиваться.

Но разве именно в карьерной гонке женщина развивается? Или она, наоборот, деградирует? Если мы нашу суть, фарфоровую вазу, разломаем на куски и склеим из них лопату — является ли это развитием?

Женщина и работа: может или должна?

Призвание женщины в том, чтобы до последнего вздоха оставаться Женщиной. Быть матерью, женой, подругой, дочкой. А не становиться коллегой, начальником, сотрудником, менеджером. На тонком плане — пытаться быть мужчиной…

Женщина может работать. Если она этого хочет. Если у нее на это есть силы и желания, не требующие срочного вложения в главные обязанности. Чтобы не истощаться энергетически — и тем самым не вредить мужу и детям, — важно работать, соблюдая ряд условий:

• Это не в ущерб ее дому и семье

На своем опыте знаю, что выходить на работу, отдавая маленького ребенка няне, — это начало больших проблем. Олег Геннадьевич Торсунов вообще говорит, что работать женщине более 4 часов в день нежелательно, иначе все в доме будет далеко не так хорошо, как могло бы быть.

• То, что она делает, ей нравится

Работа обязательно должна быть любимой. Там должно быть приятное общение, приятные занятия. Тогда это не заберет, а даст: силы, энергию, вдохновение.

• Она не привязана к работе

Понравилось что-то другое — пошла работать в другое место. Начальник ругается — можно уйти туда, где не будет ругаться. Женщине важно сохранять легкость во внешнем мире. Превращаясь в безотказных выносливых лошадок, мы становимся глухи к нежному голосу Женственности. Мир получает еще одного сотрудника и лишается уникального проводника женской энергии.

Как я пришла к творчеству вместо работы

Я росла с мыслью, что должна стать независимой. Воспитывалась в неполной семье и с молоком матери впитала образ женщины-глав.буха, которая даже рассматривать не станет вариант «променять» успех и карьерный рост на служение мужу и детям. Я даже не помышляла, что когда- нибудь не буду «работать» в обычном смысле этого слова.

При этом я очень хорошо помню, как мама мучилась со своей работой. Ночами писала отчеты, сводила дебет с кредитом, таскала кипы документов. Это помогло ей выжить и стать успешной. Но она не стала от этого счастливее... Моя мама живет одна. Всю жизнь.

Долгое время я размышляла на тему работы: где лучше платят, где больше перспективы. Заканчивая мат. фак. и болея психологией, я решила найти какое-нибудь ее хорошо оплачиваемое ответвление. Так я после «высшего» прошла курсы менеджеров по персоналу и устроилась на свою первую работу.

Там же я встретила будущего мужа. И начались первые трудности. На работе начальство от наших планов создать семью было совсем не в восторге. Более того, меня чуть не уволили за то, что я нашла свое счастье! Представляете, мне даже поставили ультиматум: или замуж, или работа. Я выбрала — замуж. «Начальство» не постеснялось проводить меня словами «через пару лет он тебя бросит, и ты пожалеешь, что бросила нас».

Скоро 10 лет как я замужем. Но даже сейчас мое бывшее руководство, насколько я знаю, не особо за нас радуется — что мы вместе, что у нас два сына. Кто-то до сих пор — через столько лет! — изо всех сил лелеет гордыню и чувство ущемленного самолюбия, считая, что я сделала неверный выбор.

Я уволилась накануне нашей свадьбы, потому что мне отказались дать отпуск протяженностью в один месяц. Замуж выходить так не принято. Можно сходить в ЗАГС, а потом с обеда на работу прийти. Но готовиться к свадьбе, а потом ехать в путешествие — это для русской женщины нонсенс.

У меня была еще одна попытка прижиться на «нормальной» работе. Я туда устроилась только потому, что денег в семье не было совсем, а кушать хотелось. Нашему старшему ребенку было полтора года, я видела его в день часа по два. А остальное время — работала, чтобы оплатить ему няню и часть квартплаты. Когда уволилась, я испытала непередаваемое счастье от того, что могу просто быть дома со своим малышом!

Вот тогда, после рождения Данила, я большую часть времени стала работать дома, вместе с мужем. У меня образовалась естественная потребность делать что-то кроме бесконечных манипуляций с памперсами и погремушками. Я нашла выход сначала в том, чтобы помогать своему мужчине: пока ребенок спал, я наполняла контентом его сайт.

Сначала это радовало. Я делала красивые вещи, люди меня благодарили. Но через два года электронная рутина стала напрягать. Я все еще заставляла себя садиться и работать, но внутренне уже ненавидела все, что делаю. Так у нас появились контент-менеджеры.

Достаточно долго после этого у меня еще были рутинные обязанности: ведение бухгалтерии, оптимизация сайтов клиентов, разработка кампаний по продвижению, отчеты — и от всего этого я постепенно и все более уверенно отказывалась, используя полученный в первые годы «внештатной» работы опыт чуткости к внутреннему голосу женственности, который открылся мне лишь в семейной уединенности. Так я пришла к тому, что хочу стать психологом и писательницей. Набралась сил на второе высшее и материалов — на эту и несколько следующих книг.

При этом я понимаю, зачем мне нужен был такой долгий период «торможения» от стандартной работы, взваливания на себя кучи ненужных и нелюбимых задач даже в момент пребывания дома. Так во мне говорила лояльность своему женскому роду и моей маме в частности. За моей спиной — очень сильные женщины. Они вынуждены были стать такими, поднимая и воспитывая детей, когда мужчин не было рядом. Я находилась в шоколадных условиях по сравнению с любой из них: рядом со мной был муж — и муж замечательный! Но так как моя лояльность женщинам рода была сильна, я еще несколько лет «компенсировала» наличие мужа большим количеством работы. Сама ее себе нагребала охапками, чтобы «жизнь медом не казалась», а потом удивлялась, что ничего не успеваю. С пониманием этого механизма, с осознанием подсознательной ориентации не на свои желания, а на выбор прошлых поколений, мне стало проще смотреть в будущее и отсекать все, что не нужно лично мне. Сейчас я могу себе позволить отказаться от тяжелой для меня работы во имя исполнения своего истинного предназначения.

Итак, освобождаясь от нелюбимой рутинной работы и посвящая себя естественным заботам о муже и сыне, я все больше понимала, что требует реализации мой творческий потенциал. До рождения старшего я рисовала картины маслом. С его появлением я уже не смогла сушить полотна сутками, раскладывать масляные краски по полкам и делать палитры. Все взвесив, я стала искать новую отдушину.

Мне хотелось вести тренинги. Я всегда этого желала, мне это очень нравится. Я обучалась для этого на курсах психологии семьи и коучинга у Ирины Шевцовой в Санкт-Петербурге, сейчас учусь в Московском Институте Системных Решений на расстановщика. А сколько в моей жизни было разных краткосрочных программ обучения! Но вот процесс набора людей в тренинговые группы мне никогда не нравился. Вести группу и набирать ее — огромная разница. А заниматься этим, чтобы иметь возможность тренировать, приходилось…

И вот в новогоднюю ночь я загадала желание: хотела реализовать себя как личность. Так, чтобы это не мешало моей семье, а естественным образом из нее следовало. Так, чтобы мне это приносило удовольствие. Так, чтобы я чувствовала себя полезной.

Господь меня услышал и указал мне путь. Через несколько дней я начала писать. Это как- то само получилось. Я не думала тогда, что мои статьи будут нравиться людям. Я писала о том, что меня волнует, хотела поделиться тем, чем живу и дышу. Хотела передать то знание, которое у меня было на тот момент.

И оказалось, что это интересно многим! Письма людей, для которых мой труд был близким, своевременным и помогающим, с каждым днем все больше вдохновляли. Мои статьи открыли мне новый, не механистичный, путь поиска единомышленников, набора курсов развития женственности, формирования расстановочных групп. Организация моей работы теперь не противоречит процессу творения, является от него неотделимой, приносит еще больше удовлетворения и вдохновения.

Я вас понимаю: страшно... Страшно разжать кулак, столько лет судорожно сжимающий трудовую книжку. Но не сделав этого, вы не сможете взять что-то новое. Свою, не обусловленную волей начальства, жизнь. Выбранную лично вами ответственность. Если вы думаете, что моя история — исключение из правил, а не закономерность, у меня есть еще примеры:

• Моя подруга Алиса когда-то работала в офисе с утра до ночи. А сейчас — опытный мастер и преподаватель декупажа со свободным графиком.

• Несколько знакомых с мамского форума после рождения детей стали фотографами. И сейчас работают по свободному графику, при этом реализуя свое творческое начало и зарабатывая деньги, вполне сравнимые с официальной зарплатой.

• Девочки-психологи, которые реально на своем месте: изящно балансируют между семьей и любимым делом, помогают людям, постоянно развиваются и творят.

Женщина **может** работать. Точнее, я бы сказала так: у каждой женщины должно быть хобби. При этом каждая женщина **должна** реализовывать свой творческий потенциал. Это помогает нам, как вазочкам, еще больше радовать глаз. Так у нас появляются новые красивые грани и изящные узоры. Это увеличивает нашу ценность в глазах окружающих.

**Глава 26**

**Где и как трудиться**

Нужно ли женщине работать, где работать, как работать, кем работать? В современном мире этот вопрос всплывает очень часто.

По Ведам женщина вообще не должна была работать. Несколько тысяч лет назад — да вспомнить даже времена сто-двухсотлетней давности — она занималась только домом. Вдохновляла своего мужа на подвиги и поступки, рожала детей, воспитывала детей, устраивала быт, занималась рукоделием.

В 20-м веке все очень сильно изменилось. Женщина перестала так много рожать, как раньше. Конечно, это обусловлено не только изобретением контрацепции, но и тем, что на детей стало меньше денег, времени и здоровья: дом ведь, например, теперь так просто не построишь в лесу, выбрав кусок земли и нарубив бревен, — землю и сам дом (или бревна для него) можно только купить. А чтобы купить — нужно работать. И замкнутый круг купли — продажи сегодня — по каждому вопросу.

С другой стороны, получается нестыковка. Дело в том, что женщина, если она живет в согласии со своей природой, обладает огромным количеством энергии. Господь ей дал так много, чтобы продолжать род человеческий. Чтобы у нее были силы и на воспитание детей, и на общение с мужем, и на заботу о себе. И сейчас, когда женщины рожают мало, большая часть женской энергии остается невостребованной.

Так или иначе, почти каждая женщина в современном мире задается вопросом самореализации. У нее не использован весомый жизненный потенциал, он подсознательно тяготит ее: она хочет быть нужной, делиться своей энергией.

Раньше этот вопрос не возникал, потому что детей было много, хлопот — еще больше. Женщина совмещала в одном лице роли директора детского сада, воспитателя, нянечки, повара, учительницы, директора младшей школы, средней школы, завхоза, дизайнера, психолога. Ей нужно было много знать и уметь, чтобы справляться с таким большим коллективом родственников. Выполняя сотни разных, но одинаково естественных для нее обязательств, она не знала чувства нереализованности.

Да и семьи жили не отдельно, как сейчас, а вместе, одним домом. Тут же были родители мужа, родители жены, братья- сестры, племянники, бабушки-дедушки. Отношения в семейной вселенной определяла и выстраивала женщина. То есть работы ей дома хватало. Мудрая хозяйка была в полном смысле Душой Дома. Никому не придет в голову сказать, что Душа — ненужная нахлебница, пресмыкается перед всеми и ничего не делает.

Сейчас всё иначе. У большинства нет детей или один ребенок, двое — намного реже. В этой ситуации женщине (особенно когда дети уже отправлены в детский сад или в школу), если она даже и находит десятки несущественных домашних хлопот, на энергетическом плане реально некуда себя деть. Сила, которая есть в ней и предназначена для воспитания детей и налаживания отношений, остается невостребованной. Поэтому современная женщина, даже став матерью, чувствует свою нереализованность.

Она словно едет не с той скоростью, с какой могла бы. Вроде так много умеет или могла бы уметь — но ничего не делает. В этот момент, съедаемая подсознательным чувством вины (перед своей природой, в первую очередь), женщина и возвращается на работу. На которую она когда — то, к слову, устроилась перед свадьбой с легкой руки поколения несчастливых в браке женщин, которые ворчали ей в оба уха: «Ты не должна зависеть от этого товарища, ты должна уметь о себе позаботиться, ты должна быть самостоятельной».

Женщина выходит на работу, которая ее на тонком плане совершенно не подпитывает, и получается, что у мамы и жены уже нет достаточных сил и возможностей выполнять даже имеющиеся женские обязанности! Идя на работу только «за деньгами», она в гораздо большей степени обкрадывает своих любимых, чем помогает им! Тяжело современной женщине: сидит дома — считает себя нереализованной. Выходит на работу (полный день плюс дорога в обе стороны) — возвращается полностью вымотанной. А еще ведь после работы нужно забрать ребенка из садика, быстро приготовить мужу ужин, прибраться дома, погладить рубашки. «Офисная» реализация, которую предлагает современный мир, приходит к нам дорогой ценой: энергии на домашних совершенно не остается...

Напомню, что мы сейчас говорим в большей степени о замужней женщине — так вот: если дома всё сделано и все счастливы, а силы и желания остаются, то, конечно, она может пойти работать. Но *есть ряд рекомендаций,* которых стоит придерживаться, чтобы эффективно «вписать» новые рабочие условия в свой энергетический баланс.

1.Желательно, чтобы ваша работа занимала не более 4 часов в день. Еще лучше, если график такой работы — плавающий и свободный, и вы сами можете решать, утренние или вечерние часы дня ей посветите.

Потому что вам нужно еще успеть сделать много чего дома — и сделать без всякой суеты. Спокойно прийти, с душой приготовить ужин. Никуда не торопясь, в красивом сарафане, с сияющей улыбкой забрать ребенка из садика, если он туда ходит. Спокойно помочь сделать школьнику уроки. Просто уделить время себе, полежать в ванне и сделать маски, процедуры, почитать, подумать, помечтать.

2. *У женщины работа ни внешне, ни внутренне не должна быть на первом месте.* Если вы все-таки идете на работу, то понимаете, что это не самое важное дело в вашей жизни, а некое самостоятельно и с удовольствием выбранное дополнение. Тогда, если случится конфликт рабочих и личных интересов, вы сможете сделать выбор в пользу семьи. Например, решит начальник перевести вас на «десятичасовой» день, а вы ему легко откажете. Потому что семья — на первом месте. Хорошо на эту тему написано у Стивена Кови: «Легко сказать «нет!», когда есть чему сказать «да!». Ведь с работы вас когда-нибудь все равно уволят. По выслуге лет или по сокращению — не суть важно. А семья будет с вами до конца дней, и ваши сегодняшние «прогулы» в должностях жены и мамы не только не помогут успеху вашего «семейного предприятия», но и поспособствуют «увольнению» вас оттуда на тонком плане. Членам семьи без «директора по энергетике» — без вас! — остается либо прозябать в эмоциональных долгах друг перед другом и внешним миром, либо — найти вам замену.

*3. Важно, чтобы ваша работа была связана с общением.* Здорово, если это общение будет с другими женщинами — причем, близкими вам по духу. Это идеальный вариант. Например, для многих недавно родивших удачным применением сил становится работа в должности «специалист по грудному вскармливанию» — это когда опытная кормящая мама ходит в гости к молодым мамочкам и рассказывает им, как наладить процесс кормления малыша.

Некоторые мамочки, находясь в декрете, сами шьют слинги — удобные и красивые тканевые переноски для детей — и продают их. Это очень хорошо: свободный график, общение с единомышленницами. Вариантов самореализации и небольшой финансовой помощи семье, на самом деле, очень много даже в первый год жизни ребенка. Если, конечно, есть желание делать что-то кроме заботы о нем и муже.

Многие, наверное, помнят советские фильмы, где секретарши весь рабочий день ходят и пьют чай. То здесь, то там. То в одном отделе поболтает, то в другом. Почему же тогда такую «неэффективную» с точки зрения прямого делопроизводства сотрудницу не уволят, не возьмут на ее место ответственного мужчину? Да потому что именно эта женщина создает атмосферу в организации. Условное ощущение семьи, объединенной общей целью.

Настоящей женщине платят деньги именно за это. Не за то, что она бумажки с места на место перекладывает, а за создание отношений в коллективе. За это ей могут простить очень многое. Даже могут дать в помощь кого-то, кто будет перекладывать за неё бумажки, в то время как она создает атмосферу — то есть пьет чай в разных кабинетах.

4. *Самое главное* — *это «где».* Так где же работают женщины, которые и энергию свою сохраняют, и семью счастьем обеспечивают? Как говорит доктор Торсунов, женщина должна работать там, где ей сегодня нравится. Здесь два ключевых слова — «сегодня» и «нравится». C «нравится» все понятно: чем более любимым делом вы занимаетесь, чем больше вы в нем реализуете индивидуальные способности к тому или иному виду творчества, тем это лучше для вас. Если вы выполняете рабочие задачи с радостью познания чего- то важного, если ощущаете, что хотите и можете в проекты вложить частичку себя, улучшить их и развить — тогда вам не нужно себя мучить и заставлять. Такое дело дает вам больше энергии и самых разных желанных возможностей.

И второе слово — это «сегодня». Речь идет о природной женской изменчивости. Мы отличаемся от мужчин. Это они могут 50 лет работать на одном месте, заниматься одним и тем же, совершенствуясь и совершенствуя свою зону ответственности, им это будет в удовольствие. Они за полвека улучшат все возможные процессы и вырастут профессионально. Например, у моего свекра всего одна запись в трудовой книжке. Как устроился много-много лет назад на завод, так всю жизнь там и проработал. В прямом смысле встал на карьерную лестницу — и пошел вверх. Являлся лучшим работником предприятия, висел на досках почета. Не менял сферу деятельности и доволен своим выбором.

У женщины — по-другому. Сегодня ей может нравиться быть бухгалтером, завтра по душе станет маникюрное дело, послезавтра захочется поработать воспитателем в детском саду. Изменчивость настроения, вкусов, приоритетов — счастливая часть нашего характера, выработанная и одобренная самой природой. Ведь в большой пра-семье мы должны были уметь делать все и для всех (в пределах женских обязанностей). Мы созданы, чтобы охватывать большие объемы совершенно разной информации и свободно по ним переключаться. Поэтому очень часто бывает, что женщина, даже если сама выбирает ВУЗ и учится там с интересом пять лет, к моменту окончания точно понимает, что не хочет работать по специальности, смысла в этом нет. Способности-то никуда не делись, но применять их конкретно в этой сфере ей уже не нравится.

Я не о том, что высшее образование получать не надо. И уж тем более — не о том, что нужно перестать учиться, впитывать новую информацию и трансформировать ее в умения и навыки каждый день своей жизни. Но на собственном «высшематематическом» опыте могу вам сказать, что от ВУЗ — образования у женщин очень много проблем появляется в жизни. Просто от того факта, что мы его получаем. А если получаем еще и не одно, то это очень сильно влияет на нашу женскую природу. Но об этом — в другой раз.

Вернемся к работе. Если вы сегодня хотите быть юристом — пробуйте. Через год захочется стать продавцом — пробуйте. Не пытайтесь себя заставлять «отрабатывать диплом», «отбивать потраченные на институт годы». Это чистой воды каторга. Повинность. Модель поведения крепостной крестьянки, до сих пор циркулирующая по венам русской женщины.

Итак, резюмируем. Какой должна быть работа? Идеальная работа, еще раз напомню, — это занятость 4 часа в день, свободный график, общение с людьми, в большинстве своем — с женщинами. Чтобы была возможность попить чай, поговорить.

Предвижу всплеск эмоций: у меня работа не такая, где такую взять?! У меня тоже была — не такая. Если работа полностью вас выматывает, вы занимаетесь тем, что делать не любите, длится она без выходных и по десять часов, тогда у вас есть два варианта:

— либо в*ы просто перестаете это делать* и некоторое время даете себе на осознание того, что лучше всего получается, что бы хотели делать в жизни, чего достичь. Если у вас есть такая возможность — то есть муж согласен, чтобы какое-то время вы не работали, — протестируйте этот режим.

— либо *вы на своем нынешнем рабочем месте начинаете вести себя по-другому*. Сначала, конечно, руководители будут в шоке, особенно если считали вас идеальным сотрудником, который приходит первым, уходит последним, выполняет норму за троих и голову лишний раз боится поднять от компьютера. И тут вдруг вы отпросились пораньше, потом в рабочее время пошли в другой отдел чаек пить, а вместо делопроизводственных папок носите на работу домашние пирожки.

Да, многие будут удивлены. Да, какое-то время вы будете встречать сопротивление. Девочки, изменившие стиль поведения на работе с мужского на женский, пишут мне:

*«Раньше я так работала и «впахивала»* — *и никому до этого не было дела. Отношение ко мне было не самое лучшее. А когда я начала себя вести на работе по-женски, то мало того, что мне урезали рабочий день и количество часов (я договорилась), повысили зарплату, так еще и дали помощников на те обязанности, которые мне выполнять не хочется и тяжело!».*

Женская энергия нужна везде. Она нужна и дома, и на работе. Женская энергия не ведет вас к безделью — она ведет к росту эффективности работы у всех коллег, с которыми вы общаетесь за день. Вдохновлять других одним своим присутствием — великая сила счастливой женщины. Меняйтесь уверенно и постепенно — вы увидите, какие начнут происходить чудеса!

Еще одна маленькая ремарка на тему того, куда уходит ваша энергия. О ком вы чаще всего думаете? О клиентах ли своих, о начальнике, о коллегах, о партнерах — или всё-таки о своем любимом муже, любимом человеке, о детях? Вам нужно понимать, что тот мужчина, о котором вы очень много думаете в течение дня (и выходного, и буднего), получает вашу женскую энергию. Если вы всё время думаете о работе, то, скорее всего, своей энергией вы питаете начальника. И ему, наверное, от этого очень здорово. Ему наверняка это очень сильно помогает в жизни. Но вообще-то лучше всего этой энергией питать мужа. И если вы в офисе вспоминаете о муже с желанием поскорее вернуться домой и чем-нибудь его порадовать — поздравляю: вам удается на и работе сохранять энергетический баланс своей семьи.

То, чем я сейчас занимаюсь, все мои онлайн-курсы, написание статей — вся деятельность построена именно по этой системе. Я работаю не больше 4-х часов в день, зачастую даже гораздо меньше. Ведь у меня два маленьких ребенка, им нужна мама. У меня есть муж, ему нужна жена. Плюс — дом, в котором я хочу создавать уют и атмосферу. Это несущие женщине силу и здоровье приоритеты, согласно с которыми я выстраиваю все остальные сферы жизни.

Всю техническую часть я делегировала мужу, и он с ней справляется гораздо лучше, чем я. Для меня настройки сайтов и всяких сервисов — темный лес. А так муж со всем разобрался, мне показал, и я уже тыкаю на те кнопочки, которые записаны в бумажке. Как настоящая блондинка. И муж герой, и я голову не ломаю.

Я даже не могу назвать свою деятельность работой. Это мое любимое дело. Как проверить? Просто: оно дает мне силу. После каждого семинара я чувствую себя наполненной. Несмотря на то, что очень много энергии отдаю каждой группе, читая, комментируя, просто слушая и рассказывая. Но у меня все равно энергии становится больше просто потому, что я занимаюсь любимым делом.

Но если мне это когда-нибудь надоест (я не исключаю такой возможности, я все-таки девочка и мне в любой момент всё может надоесть), то я просто перестану этим заниматься. Займусь чем-то другим.

Ведь основное для меня — это моя семья, и я не хочу останавливаться на достигнутом количестве детей. Чего и вам всем желаю.

**Глава 27**

**Как найти призвание**

Люди почувствовали бесполезность происходящего… Люди хотят найти смысл жизни… Устав искать вовне, они обращаются внутрь себя. Читают книги, слушают тренинги, участвуют в семинарах — и все ради того, чтобы ответить какому-то незасыпающему стражу внутри себя: кто я? Зачем я родился? Куда иду? Как определить самое важное из того, что конкретно мне нужно успеть сделать в жизни? И нужно ли — успевать?.. Люди ищут свое предназначение.

Если посмотреть на слово *«предназначение»*, то можно увидеть:

• *Пред-Назначение* — то есть нечто, назначенное перед чем-то. Задание, определенное душе в момент, пред-шествующий ее воплощению.

• *Значение* — говорит о большой важности этого задания

Призвание — синоним и еще более простое слово:

• *При-Звание* — чувствуется, что есть некое Звание (обращающийся к человеку чей-то голос), которое всегда при нас.

Помните детскую рекламу сока? Детки, переодетые разными фруктами, рассказывали стихотворение. И у каждого был свой костюм, своя строчка, свои особенности. Не было более удачной или менее удачной роли. У каждого она была своя.

Так и в жизни. Все мы рождаемся семечками. И сразу не видно, что это за семена. Можно только догадываться. Если поместить семечко в комфортные условия, оно непременно вырастет. И тогда можно будет понять, что это яблоня. Или вишня. Или вообще — арбуз.

В природе все гармонично. Нет ненужных растений, овощей или фруктов. У каждого — своя задача. Имбирь может выглядеть невзрачно, но является отличным иммуномодулятором. Арбуз бесподобно утоляет жажду. Цветы радуют глаз и с помощью пчел рождают мед.

Но человек самонадеянно закрывает глаза на фундаментальные законы природы. Все почему-то хотят стать непременно вишнями, как будто только вишня может быть полезной и счастливой.

Когда мы озадачены тем, как изменить свою природу и перестать быть картошкой, из нас вообще может ничего не вырасти. А чем плоха картошка? Разве не ее едят люди множества стран каждый день? Может, ее вкус не настолько богат, как у вишни, но делает ли это картошку ненужной или неважной?

Таким образом, путь к Предназначению — это своего рода дорога в прошлое, когда нужно вспомнить и понять: а каким семечком я родилась?

Три уровня предназначения

Олег Гадецкий, опираясь на ведическое знание, говорит о том, что можно выделить три уровня предназначения (точнее, он объединяет два первых уровня, но мне хочется рассмотреть их отдельно).

Первые два относятся к материальной природе. Можно, конечно, говорить о том, что все материальное бренно и не может быть проявлением философской категории предназначения. Но почему же тогда мы рождаемся в этом мире? Неужели мы не должны ничего сделать в нем? Это было бы странно и бессмысленно.

**Мужчина или женщина?**

Первый уровень связан с нашим телом. Каждый из нас по рождению — женщина или мужчина, она или он. У мужчин и женщин — разные роли. Он преображает реальность активными действиями. А ее главный инструмент воздействия на мир — чувства и способность вдохновлять мужчину.

Если женщина не хочет реализовывать себя в контексте женской природы — она заведомо столкнется с большими трудностями, чем

та, что эффективно использует свои от рождения данные способности. Идти против своей природы — значит пилить ветку, на которой сидишь.

Для определения первого, базового уровня предназначения вам нужно выполнить небольшое задание. Прямо сейчас, пожалуйста, встаньте. Подойдите к зеркалу. И посмотрите, в каком теле вы родились. Если тело мужское — нужно вести себя как мужчина. Нет, не мужское? Тогда — наоборот!

Понять первый уровень своего предназначения просто, а вот принять — почему-то нет. Мы, женщины, привыкли жить в этом мире по мужским законам. Пытаемся соревноваться с мужчинами, доказываем, что мы лучше. Учимся их подавлять, загонять под каблук. Добиваемся большего, делаем все выше- быстрее-сильнее.

Но становимся ли мы от этого счастливыми? Достижение ли для альпиниста, когда на вершине горы он больше всего боится спуститься обратно — хотя и понимает, что только там, а не на заснеженном одиноком пике, можно жить?

С первых страниц книги я говорю вам о первом уровне предназначения. Если мы не следуем велению внутреннего голоса даже на уровне естества, то великие личные свершения вовне делаются призрачными, отдаляются. Прежде чем стать Женщинами, в чем-то Великими, — нам придется стать Женщинами в принципе.

**Кем мне работать?**

Второй уровень имеет отношение к нашей профессиональной деятельности. Еще двести лет назад не существовало понятия «хобби». Хобби и работа — это было одно и то же. Те, кому нравилось шить, шили. Те, кто любил выпиливать по дереву, становились столярами. А сейчас мы большую часть дня занимаемся нелюбимым делом: бухгалтерией, продажами, логистикой. А по вечерам и выходным — с упоением шьем, вяжем, строгаем, пилим.

Существует четыре направления деятельности человека, под них подходит любая профессия на земле. В древней Индии эти четыре направления даже легли в основу организующего кастового разделения общества. Но до того, как человек ради собственной выгоды трансформировал идею многообразия в идею разделения, эти направления воспринимались как устанавливающие благость мира: *«А ради процветания миров Брахма создал из своих уст, рук, бёдер и ступнёй брахмана, кшатрия, вайшью и шудру»* («Ману-Смрити», один из священных текстов индуизма).

Кто же такие эти брахманы, кшатрии, вайшьи и шудры?

• **Ученые: на Руси их называли волхвами, в Индии — брахманами.**

Это учителя, врачи, священники, служители науки. Их Призвание — передавать знания. При этом не каждый врач или учитель действительно относится к этой категории. Если доктор не учит больного жить правильно, а только выписывает таблетки, является ли он врачом от Бога? Если учитель умеет только вдалбливать таблицу умножения, но не способен научить детей жить согласно законам Вселенной, можно ли его назвать Учителем? Самое важное качество Учителя — это правдивость. Иначе чему он может научить?

• **Руководители: на Руси это были витязи, а в Индии — кшатрии.**

Сюда относятся директора, начальники, войны, лидеры. Их Призвание — вести за собой. И поэтому очень важно, чтобы они вели в нужную сторону. Настоящий руководитель заботится обо всех своих сотрудниках, он вникает в их проблемы, помогает им. Он может быть и суровым с подчиненными, но только если внутри него — любовь и забота об их развитии. Можно ли сюда отнести современных военных? Или современных политиков? Много ли истинных руководителей среди президентов компаний?

• **Торговцы: на Руси их называли купцами, а в Индии — вайшьями.**

Их Призвание — делать деньги. Они легко это умеют, видят выгодные проекты, чувствуют прибыльные идеи. Посмотрите на Ричарда Брэнсона, знаменитого британского бизнесмена, отца мега-корпорации Virgin, или Олега Тинькова, основателя собственного банка, бренда и создателя более чем 30 тысяч рабочих мест, — примерно так выглядят торговцы. Самое главное для них — понимать, что увеличивать состояние нужно не только для себя. Их важным ориентиром должна стать благотворительность. Как у купца Третьякова, который в 19-м веке на свои деньги создал знаменитую сегодня на весь мир Третьяковскую галерею и так радел о ней, что последними словами его, обращенными к родственникам, были не тревоги о богатстве или оставляемых делах, а простые и сердечные: «Берегите галерею и будьте здоровы».

• **Творцы: на Руси это были мастера и ремесленники, а в Индии — шудры.**

Это люди, творящие своими руками. Они умеют создавать вещи, тогда как предыдущие категории ничего не создают. Именно мастера — шудры наполняют мир прекрасными вещами. Именно они выращивают фрукты и овощи. Они ткут и шьют нашу одежду, создают мебель, посуду. Если они умеют делать все это с любовью, то сделанное становится

бесценным, так как несет в себе божественную энергию таланта. Стол, в котором Любовь плотника, — прочен, вынослив. За ним приятно собираться семьей и принимать гостей. Платье, сшитое с Любовью, будет сидеть идеально, прибавлять обаяния и уверенности. Создавать вещи — это здорово! И если заниматься своим делом, вкладывая Любовь, — найдутся люди, которым Любовь нужна именно сейчас и именно в таком материализованном виде. Они обязательно купят ваш товар.

«Риг-веды», древнейший религиозный источник (ок. 1700 до н. э.), говорят: общее направление, в котором пришла развиваться на землю Душа, уже определено с рождения. Что мы не в силах изменить свою природу — только понять ее и способствовать максимальной реализации своих естественных наклонностей. Это и будет лучшее, что мы сможем сделать для мира и для себя:

— не дано торговцу руководить. Он не сможет стать настоящим лидером: будет торговаться с подчиненными, экономить на них, извлекать прибыль.

— не дано также и творцам быть торговцами. Увлекшись погоней за внешней прибылью, они не смогут доставать из себя внутренние сокровища. И тогда их ждет разочарование — прежде всего в себе и своем продукте.

— не станет руководитель хорошим ученым. У него нет столько смирения, он будет биться со всеми за факты, которые выбрал для себя истинными, не заботясь о том, что есть альтернативные мнения.

Из самых ранних произведений санскритской литературы известно, что в период первоначального заселения Индии народы уже имели естественное, изначальное деление на эти четыре «варны». Источники мудрости тысячелетий говорят нам, что наше глубинное профессиональное Предназначение не нужно искать под влиянием внешних обстоятельств, так как оно уже заложено внутри нас. Но мы — и это снова великая гордыня! — думаем, что можем себя изменить. Мы равняемся на тех, кто благодаря «востребованной специальности» зарабатывает больше, у кого успешная и богатая по нашим меркам жизнь.

Когда мерилом Предназначения становятся деньги, мы почти всегда попадаем пальцем в небо (если, конечно, речь не идет о прирожденных торговцах). Отказываемся от того, что нам было дано Богом. Мы говорим: я больше не хочу быть обычной грушей, я теперь буду гранатом! Но может ли груша быть хуже или лучше, чем гранат? Можно ли вообще их сравнивать?

Груша останется грушей, потому что семечко было — грушевое. Она просто может быть невкусной, незрелой или вообще не уродиться, если о ней неправильно заботиться. Если, например, растить ее и мечтать, что на ней вырастут гранаты.

Спросите себя:

*что я бы продолжала делать для других,*

*даже если мне никто не платил бы за это?*

Ваш внутренний голос, скорее всего, не назовет специальность (например, «до конца дней своих хочу быть логистом»), но выберет действия, которые ближе всего вашей природе. Например, «учить», «заботиться», «украшать». Вот то, что вы готовы делать для других бескорыстно и до последнего вздоха — и есть ваше профессиональное Предназначение.

Мой опыт таков, что мне ближе природа воина. Я всегда сражалась за справедливость, мне нравилось и нравится заботиться о людях и опекать их. Помогать им раскрываться. Моему мужу ближе природа ученого. Он очень терпелив, ему нравится получать и нести знания. Там, где я бы уже вспылила, он восьмой раз и спокойно объясняет одно и то же.

Мы несколько раз пытались начать «зарабатывать деньги». Кончилось это все печально, и с тех пор я знаю: если единственная мотивация для чего-то — деньги, то нам это не подойдет. Это подойдет «купцам». Это их призвание.

Например, набирать тренинги ради прибыли — гиблое дело. Можно совсем остаться без штанов. Потому что люди чувствуют твой мотив и отказываются приходить в последний момент. Я до сих пор помню этот ужас набора групп в Иркутске, когда тренеры приезжали из Москвы в пустые залы. И мы оставались с огромными долгами.

Сейчас я не только пишу, но уже веду и тренинги возрождения женственности по собственной авторской программе, и расстановки. То и другое — оплачивается. Но я стараюсь сделать цены минимальными, компенсируя лишь материальные затраты и свои силы, существенную часть прибыли отдаю на благотворительность. Потому что во мне сильна моя главная мотивация, основанная на понимании личного Предназначения: позаботиться о людях. Деньги в благости существуют для того, чтобы вкладывать их в новый опыт, через который можно расти самому и помогать расти другим. Такие деньги приносит вам Предназначение, и их всегда достаточно.

Третий уровень

И есть еще третий уровень. Он относится к нашей душе, к нашей тонкой, энергетической природе. Все мы — дети Бога. И наше Предназначение здесь — вспомнить об этом. Вспомнить о том, что мы не являемся нашими телами. Что мы — вечные Души. Вспомнить о Любви к Богу. И через это — вернуться к нему, в духовный мир.

Устанавливаем ли мы с Ним отношения? Стремимся ли мы постичь Его Природу? Тоскуем ли мы по близости с Ним? И что в этом мире мы делаем для Него?

Умеем ли мы молиться по-настоящему — не выклянчивая новую работу или семейное счастье? Пытаемся ли мы понять, что Он для нас приготовил? Принимаем ли мы Его, как Источник всего сущего?

Считаем ли, что сами, своими руками, творим успех — и при этом очень злимся, когда все идет не по плану? Берем ли на себя ответственность за свои поступки или мыслим по принципу «мои удачи — это моя заслуга, мои неудачи — не повезло, другие люди и Бог виноваты»?

Верим ли мы на самом деле в Бога? Если отвечаем «да» — то почему живем так, словно его нет?

Эта тема обширна, и в двух словах ее не раскрыть. Главное — понимать: если мы не реализовали первый и второй уровень Предназначения, до высшего допрыгнуть — в три раза сложнее. Ведь какая может быть Любовь к Богу, если мы не хотим служить его детям — то есть другим людям?

Даже в отречении от мирского настоящие святые продолжают служить людям. Вспомните Мать Терезу, у которой из личного имущества были только белое сари и тапочки, — при этом ее фонд собирал и собирает огромные средства на строительство школ, приютов и больниц для неимущих. Она была монахиней католической традиции, поэтому осмысливала свою жизнь «на языке христианства», но принципы, о которых она говорит, верны для всех религий, обязательны для понимания и принятия каждому из нас: «Из-за того, что мы не видим Христа, мы не можем выразить ему нашу любовь, но ближних всегда можем видеть и по отношению к ним поступать так, как поступали бы по отношению ко Христу, если бы видели Его».

Многие люди всю жизнь пытаются копить энергию, силы, деньги — «на будущее». Но если все делается без глубинной цели — это бесполезная трата времени. Если кто-то занимается йогой, чтобы копить мистические силы «просто так» — разве это имеет смысл? Если мужчина покоряет мир, когда ему некого защитить и порадовать своими достижениями — разве это благо? Если женщина наполняет себя до краев лунной энергией, но не отдает ее никому — разве это не самое печальное зрелище? В чем смысл беспредельной женственности, которую некому подарить?

Все, что мы делаем в этом мире, мы должны делать для других. Помня о том, что мы вечные Души, забывшие своего Отца. Только служение может пробудить в нашем сердце забытую Любовь. Источник и Адресат которой всегда Един.

Что нам мешает найти Свой Путь

Очень часто я встречаю людей, которые не знают, чего хотят. Особенно в плане специализации, профессии, дела. Для которых скрыт внутренний голос Призвания.

Я очень хорошо их понимаю и чувствую. Когда-то я заканчивала математический факультет, бредила психологией, а устраивалась на работу менеджером. Мне казалось, что психология не может быть моей работой: я ничего не знала, не умела, считала, что денег в этой сфере нет.

Связывать жизнь с математикой я тоже не хотела, хватило пяти лет ее детального изучения. Менеджер по персоналу — это был компромисс. Сделка с совестью и мечтой.

Полумера не сделала меня счастливой. После работы я снова бежала (точнее, летела!) к своим психологам. И встретив мужа, я завязала с профессией менеджера и карьерой в ее «офисном» понимании.

У меня всегда было достаточно интересов и хобби. Мне многое нравилось, но любовь к той или иной деятельности длилась недолго. Я успела походить во все кружки в школе — по две–три недели. И никак не могла найти свое место. Там, где мне нравилось, было «бесперспективно» по словам моей мамы. То, что было перспективно, не вызывало ничего, кроме отвращения.

Метания между финансовой «перспективностью» и душевной гармонией продолжались почти всю мою сознательную жизнь.

После того, как родились дети, мне захотелось отдыха. Отдыха от бытовых будней. Хотелось какой-то самореализации. И я долго думала, чем заняться.

Например, можно было бы стать консультантом по фэн- шуй. Это денежно и интересно. Но для меня — не настолько, чтобы по ночам читать книги об этом и придумывать новые варианты.

Можно было бы открыть магазинчик детской одежды. Думаю, я бы справилась. Но мне было бы скучно.

И так далее. Вариантов у меня было много. Разных. Но ни от одного душа не пела.

Сейчас понимаю, что выбирала я неправильно: пыталась в одном занятии найти и то, что мне нравится, и то, что сразу будет приносить какие-то деньги.

Любые ожидания сверх желания максимально реализоваться в своем Предназначении (то есть а-приори в любимом деле) — сковывают нас, так как являются иллюзорными, от нас не зависящими. Эти ожидания — следствия воздействия мифов. Страшных сказок о реальности, которые рассказывают нам родители, сами свято в них веря. Чаще всего это мифы разрушительные, они мешают ответственно относиться к своей личности и воспитывать детей по вектору следования Призванию. Сейчас, когда у меня самой растут малыши, я понимаю, что мифы закладываются в детские головки именно в возрасте до десяти лет.

*Миф 1. Нужно подтягивать то, что плохо.*

Вспомните сцены своего детства или детства знакомых. Допустим, есть мальчик, который обожает математику, но имеет большие проблемы с русским языком. Перед выпуском и поступлением родители нанимают репетитора. По какому предмету?

Обычные родители выберут русский и начнут его усиленно подтягивать. И ребенок будет много часов в неделю посвящать тому, что ему не нравится и не дается.

Зачем?!.. Неужели мы должны быть гениями во всем? Нет, не должны. Но именно «стандартизированной гениальности» обычно и добиваются родители. Однако стандарт и гениальность — несовместимые понятия. Вы либо растите уникального гения, либо получаете задавленную стандартами посредственность.

Поэтому сейчас представьте другой вариант. Можно нанять репетитора… по математике! «Но ребенок хорошо ее знает! Зачем деньги на ветер выбрасывать?» Просто попробуйте. Углубиться в то, что любишь, — это большое счастье, огромный приток энергии. Именно такие увлеченные дети, например, выигрывают всероссийские олимпиады, после которых им выдается гос. сертификат, гарантирующий зачисление в любой ВУЗ страны по профильному направлению. Для того, кто реализует свое Призвание, события мира складываются в счастливые узоры. И выходы, и обходы находятся всегда. Когда вы впадете в соблазн отказаться (или отказать своему ребенку) в помощи при осуществлении заветной мечты, которая может стать успешным делом всей жизни, вспоминайте слова Альберта Энштейна:

*«Каждый по-своему гениален. Но если вы будете судить рыбу по ее способности лазать по деревьям, она всю жизнь проживет с верой в свою глупость».*

В университете я подрабатывала репетитором. Я занималась со школьниками математикой и английским. И все мои ученики ненавидели те предметы, которые я им давала. Я старалась привить им если не любовь, то хотя бы симпатию. Но это было бесполезно.

До сих пор помню семиклассника, мама которого была недовольна тройкой в четверти по алгебре. Он регулярно сбегал не только со школьных, но и с моих уроков. То есть я приезжала, а его не было дома. Мама ругалась. Оставляла подруг его караулить. Все было бесполезно. При этом у нас был с ним хороший контакт. И на мой честный вопрос «что происходит?» он честно же и ответил:

*«Я обожаю хоккей. До 7-го класса я играл в сборной района, потом меня позвали в городскую сборную. Но тут маму переклинило, что пора мне браться за ум. Хватит махать клюшкой, пора получать пятерки. И она перестала оплачивать занятия. Я ненавижу математику. Из-за нее я лишился самого главного в жизни».*

Это перегиб? Да, возможно. Но ведь такие перегибы — кругом.

У нашего старшего малыша проблемы с речью. Поэтому одно время он каждый день занимался с логопедом по 2–3 часа. Сын очень уставал, но мы не отступали.

В этом есть позитивные моменты: и сдвиг есть, и много чего положительного. Если бы не одно наблюдение… Самый большой скачок развития происходит у него после летнего отпуска. На море. Где он много и удовольствием плавает. Он любит плавать. Он готов сидеть в море целый день. А вот в городе почему-то у нас находятся время и деньги на логопедов, но не находится ни того, ни другого для бассейна. Точнее, не находилось.

Сейчас мы решили иначе формировать его расписание и ритм жизни. Мы отказались от рутинных изматывающих занятий в пользу того, что он любит и что у него получается. И прогресс пошел более широкими шагами.

К чему я это все, про наших детей? Да к тому, что мы воспитываем их по привычным программам, привыкнув поступать точно также с самими собой! Пишем списки своих недостатков и начинаем над ними работать. Избавляемся от своих особенностей, «слабых мест». Изо всех сил приводим себя к среднестатистическому качеству, которое так выгодно для управления — школой, университетом, работодателем, кем-то еще… А попробуйте-ка увидеть свои сильные стороны — и усилить их еще больше. Этот процесс, поверьте мне, в миллионы раз приятнее и эффективнее. Он сделает из вас и вашего ребенка увлеченных профессионалов и счастливых людей.

*Миф 2. Надо заниматься только тем, чем можно заработать.*

Мой муж — очень творческий человек. Он любит играть на гитаре, с удовольствием проводит время на баскетбольной площадке. Но до сих пор у него иногда всплывает убеждение, что не стоит этим заниматься, ведь на жизнь этим не заработать.

Если бы такой идеи придерживались Майкл Джордан (легендарный баскетболист, многократный чемпион НБА), Фабио Каннаваро (с 2006-го года — капитан сборной Италии по футболу, завоевавшей Кубок Мира), Лара Фабиан (прекрасная певица, исполнительница всемирно известных «Je T’aime» и «Adagio») и тысячи тысяч других талантливых людей, то в мире не существовало бы многих прекрасных вещей и событий.

Даже если хобби не станет источником зарабатывания денег, оно даст много вдохновения и творческой энергии, которые вы вложите в денежный труд. От занятия любимым делом мы заряжаемся, словно аккумуляторы. Гораздо проще вести балансы бухгалтеру, который воскресными вечерами занимается декупажем, а не корпит над очередными вереницами цифр, кляня работу и с каждым часом теряя скорость восприятия и эффективность выработки. Заряженные энергией любимого дела, вы успеете решить все нужные задачи в рабочее время.

Заниматься надо тем, к чему тянутся руки, сердце, голова. Я, например, не могу не писать. Хотя никогда не думала, что этим можно что-то зарабатывать. А мой муж отлично играет в баскетбол и душевно поет. Это не приносит ему денег. Зато дает разрядку и вдохновение для остальной деятельности.

Многие мои знакомые просто делали то, что любят: вязали, вышивали, шили, плели мандалы — очень красивые обереги в традиции индейцев Навахо, отражающие картину мира человека, их создающего… И вдруг это «хобби» стало основным делом их жизни! Если, конечно, слово «вдруг» тут уместно. Потому как на протяжении многих месяцев, каждый день до этого «вдруг», они занимались тем, что любят, и вкладывали туда душу. Не ради денег. А просто так. Потому что были чуткими к собственным желаниям, которые привели их к личному, ни на чье другое не похожему, счастью.

*Миф 3. Само что-нибудь вырастет.*

Есть родители, которые считают, что не нужно ничего сверх обычной программы. Школа есть — и нормально. Любишь футбол — для этого есть физкультура. Нравится математика — сиди и решай примеры. Любишь читать – иди в библиотеку.

Да, это развивает самостоятельность. Но, с другой стороны, ребенку не хватает поддержки. Возможно, вы переживали такой опыт в детстве.

Любой ребенок, делая что-то, сразу смотрит на папу и маму. И если они не проявили радости или гордости (или чего-то отдаленного похожего), то остается:

—- перестать заниматься этим,

— продолжить доказывать, что «я могу, хочу и должен» (часто — с позиции «назло»).

Слишком многие сдаются. Сдаются не от колких комментариев или трудностей. А просто потому, что не чувствуют поддержки. Даже если ребенок проявит волю в отстаивании своего любимого дела, слишком много его сил будет тратиться на преодоление родительского скепсиса, на доказательство им, а не на развитие себя.

Необязательно инвестировать в первое же выбранное хобби — свое или ребенка — большие деньги. Гораздо ценнее — уделять делу внимание и время. Ведь можно платить за футбольную секцию и покупать самые классные бутсы. А можно по выходным ходить играть — или болеть за ребенка — на стадион во дворе. И не всегда первый вариант лучше. Скорее, наоборот. А если желание играть останется и будет расти, вы найдете средства приобрести нужные бутсы. Вселенная предоставит вам их.

Мы часто относимся к себе и другим так: пусть таланты сами проявятся, пусть дело наше само найдется. Пусть с неба упадет Дед Мороз и подарит пятьсот эскимо. Но всегда, всегда вспоминайте эту прекрасную фразу: у Бога нет других рук, кроме наших. И если мы сами на себя плюнули, сами свои таланты зарыли в землю, то кто виноват?

Миф 4. Поздно уже. Время упущено.

Допустим, вы поняли, что уже долгое время идете не туда. Что делать? Сдаваться? Ведь половина жизни уже позади…. Ни в коем случае!

Ведь тогда и вторая половина жизни пройдет зря. Это здорово, что вы поняли неудовлетворительность ситуации сегодня, а не через сорок лет. У вас есть еще время, возможности, шансы.

Поймите, никогда не поздно! Пока ваш час не пробил, пока вы еще живы — не поздно.

Я помню историю женщины, которая всю жизнь мечтала стать доктором, но в молодости бросила обучение из-за необходимости много трудиться. Ей нужно было зарабатывать деньги, учеба никак не вписывалась в ее жизнь. Потом она родила детей — четверых подряд. Потом она их воспитывала. А потом ей показалось, что — поздно….

Но в шестьдесят лет она набралась смелости и вернулась в колледж. Ей было трудно учиться с молодежью, но не было ни одного сокурсника, который бы ее не уважал.

Она закончила колледж, университет. И стала самым замечательным доктором. До 85 лет она помогала людям и чувствовала себя цельной.

Легко ли ей в 60 лет было учиться с двадцатилетними? Сомневаюсь. Были ли у нее страхи на тему «да кому я такая старая нужна?» Скорее всего, да. Но стоил ли результат этих мучений? Абсолютно точно — стоил.

Никогда не поздно. Не отказывайтесь от себя и своего пути. Не предавайте самое дорогое, что есть в жизни.

Развивайте и улучшайте то, что вам нравится.

Не ищите прибыльное дело, а занимайтесь тем, что любите.

Никогда не сходите с пути своего Призвания, потому что это — голос Бога внутри вас.

**Глава 28**

**Можно ли реализоваться только в семье**

Очень много вопросов по поводу первичности, особенности и обязательности семьи задают женщины, у которых активная природа. Которые не могут сидеть на месте, сложа руки. Которые «не видят себя» женой и мамой. И я хочу ответить на этот вопрос: может ли женщина реализовать весь свой потенциал только в семье?

Мой ответ вам не понравится, но — да, может. Проблема только в том, что современные женщины этого не хотят. Подсознательно находясь под прессингом конкурентного мировоззрения, сознательно они придумывают много причин, почему это невозможно: темперамент, независимость от мужа, дополнительный доход, развитие.

Все что угодно. Только бы «вырваться на волю». У этого есть вполне объяснимая причина. Даже несколько:

• *Традиционно дом для женщины* — *это место ее труда.* Круглосуточной вахты по уборке, готовке, стирке. Поэтому работа для женщины — это отдых. Там гораздо меньше глобальной ответственности с точки зрения женских ценностей. Ограниченный рабочий день, определенные должностные инструкции, точно известные даты и сумма заработной платы. Большая личная свобода: зарплату трать, куда хочешь и когда хочешь. Минимальная эмоциональная включенность: даже при очень близких отношениях с коллегами, переживания от ссор с ними в тысячу раз меньше, чем от ссор с мужем или детьми. И сегодня, даже если женщина работает, большинство домашних обязанностей она продолжает выполнять. А поскольку она «наотдыхалась» на работе так, что энергии, которая должна была быть вложена в дом, не осталось — она не видит смысла выматывать себя женскими обязанностями, все больше ориентируясь на хоть какой-то энергетический суррогат — деньги. А платят их, естественно, на работе.

• *Кроме того, вся тяжелая карма женщины связана с семейными взаимоотношениями.* Самые глубокие обиды и негативные эмоции ждут ее дома. Рядом с мужем, которому нужно учиться служить. Рядом с детьми, которые растут не туда, куда было запланировано. Рядом с родителями, которые требуют внимания, как маленькие дети. Поэтому на работе женщине проще. У нее там более ровный эмоциональный фон. Меньше радостей — но меньше и слез.

• *В мужском мире достижений и побед «дармоеды» порицаются.* И женщина, сидящая на шее у мужа, считается ограниченной и глупой. Потому что мужчина без работы чаще всего таким и является. Современный мир стирает грань между полами, создавая как бы психологическое унисекс- общество, которое очень удобно для управляемого развития, но лишает счастья всех его обитателей. Ведь половые различия даны нам не просто так. И отказываться от них ради какой- то идеи — значит найти клад и закопать его обратно. Чтобы быть как все, у кого клада нет. Так мужчины отказываются от своей мужественности, а женщины — от женственности. И тогда последние уже не могут сидеть дома. Не имеют права. Испытывают чувство вины или чувство собственной ущербности, сидя в декрете.

Но если вернуться к тому, что мы изначально разные, станет немного проще. Увидеть, вспомнить, принять, что женское тело дано нам не как наказание или великий дар (так считают некоторые женщины, которые даже вывели странную теорию о том, что мужчины — это «недоделанные» женщины). Женское тело — простой и гениальный указатель нашего пути. Оно дано нам, чтобы мы сразу могли сузить свой поиск Призвания и места в мире. Чтобы сразу понимали поставленные перед нами задачи. Видели вектор, рост и развитие согласно которому приведут к наибольшим личностным результатам во всех интересных нам сферах.

Можно жизнь прожить на работе, строить бизнес и карьеру. Но тогда в конце жизни вы придете сдавать главный Экзамен с конспектами по сопромату. Вы будете абсолютно не готовы ответить на задаваемые вопросы.

*Вас спросят, сколько любви вы подарили этому миру?* — *А вы ответите, что заработали миллион долларов.*

*Вас спросят, жизнь скольких людей вы улучшили своей заботой и помощью?* — *А вы расскажете, что платили белые зарплаты.*

*Вас спросят, что вы знаете о своих детях?* — *А вы расскажете про лучших нянь, гувернанток и частные школы.*

*Вас спросят, счастливы ли вы были в этой жизни?* — *А вы ответите, что добились своих целей…*

Конечно, если вы уже подготовились к сдаче основного экзамена, можно начать изучать что-то еще. Если вы уже построили гармоничные отношения, если вы нашли свое место в собственном доме, то можно идти дальше. И творить, создавать, реализовываться во внешних достижениях.

Только в этом случае вам уже не удастся делать карьеру и бизнес по-мужски, как раньше. Вы не сможете мыслить цифрами, категориями, деньгами. Вы все равно будете возвращаться в русло отношений. Вы будете заботиться о своих сотрудниках, о своих клиентах, улучшать жизнь каждого, с кем встречаетесь. Займетесь благотворительными проектами.

Потому что женщина именно так может и должна реализоваться. Миру нужны такие руководители. Настоящие лидеры, которым небезразличны люди, что идут за ними. Миру нужны такие бизнесмены, от общения с которыми клиенты становятся счастливыми. Бизнесмены, увеличивающие свое благосостояние, не забывая помочь другим. Миру нужны такие творцы, которые вкладывают душу в то, что делают. И миру нужны такие Учителя, способные вдохновлять и зажигать людские сердца любовью.

Можно говорить о том, что у некоторых сподвижников развития мира — у той же Матери Терезы — не было семьи. Но ее семьей были ее помощницы, сестры-монахини. А ее детьми были дети всего мира. Даже в последние годы жизни, перенося тяжелую болезнь, она наравне со всеми оттирала горшки и сковородки, вкладывая женскую энергию в свой дом — монашескую общину. Успевая так много и для многих, она всегда была открыта каждому, кто хотел с ней поговорить. А мы очень часто даже собственных детей выслушать не можем...

Невозможно служить всему миру, если ты не научилась служить единственному человеку. Ведь служить миру — гораздо проще. Мир — понятие необъятное, из него можно выбрать только те аспекты, которые тебе нравятся. А служить одному человеку безумно тяжело. Потому что сбежать уже некуда.

Поэтому я отвечу на ваш вопрос так. Женщина может реализоваться только в семье. И когда она раскроет свое женское сердце, тогда она способна реализоваться и вне семьи. Потому что иначе это — лишь нежелание меняться. Нежелание следовать своей природе. Нежелание любить. И жадность. Жадность на Любовь и Заботу.

А еще — попросту бегство. Бегство туда, где легче и проще. Где не нужно испытывать боль и обиду. Бегство от себя, от своего Призвания. Бегство уже с самой первой ступеньки Высшего Замысла, заключенного в вас.

Домохозяйки — ограниченные дурочки?

Давайте отдельно поговорим о домохозяйках. Очень многие думают (и чаще всего, как ни странно, так думают женщины), что домохозяйка ничего не делает, что она трутень, полностью зависимое существо. Что ей нужно унижаться, чтобы получать деньги, личное время, тень свободы.

Я раньше тоже была уверена, что домохозяйки скучны и ограничены. Я не знаю, откуда у нас такое убеждение. Телевидение, фильмы, газеты, книги… Даша Букина из сериала «Счастливы вместе» — яркий пример сложившегося в моей голове образа домохозяйки.

Ограниченность общения, узость интересов, никакого самовыражения. Поэтому я твердо была уверена, что ни за какие коврижки не стану домохозяйкой. Что я рожу ребенка и сразу выйду на работу. Что я буду делать бизнес, строить карьеру. Что угодно — только не домохозяйские будни.

И вот, по иронии судьбы, я домохозяйка уже почти семь лет. С небольшим перерывом в три месяца, когда я выходила на работу (это было более четырех лет назад).

За семь лет выяснилось, что в жизни домохозяйки все не так однозначно. И я давно уже не хочу работы вне дома.

Какие есть преимущества в этом положении? Давайте я расскажу о своих:

• *Самое главное, что у меня есть силы на мужа и детей.* Я не прихожу вечером абсолютно выжатая. Я полна сил и любви. Всегда готова и поговорить, и поиграть, и просто побыть рядом.

• *Я знаю, что происходит в жизни моих детей, потому что я* — *всегда рядом.* Я помню их первые шаги, первые слова, первые неудачи, первые успехи. Все это я разделила с ними. И это — драгоценные, неповторимые, счастливые мгновения жизни для меня.

• *У меня много времени для саморазвития и личностного роста.* Моему мужу, например, нужно специально выделять для этого время. А у меня — целый день в распоряжении. Я убираюсь под лекции доктора Торсунова, готовлю под лекции Руслана Нарушевича, читаю много книжек и статей, когда дети спят.

• *Также у меня много времени для рукоделия.* Я не очень представляю, когда работающим в полную силу женщинам мандалы плести, вышивать или рисовать. А я в любой момент могу сесть рядом с детьми и достать свои клубочки. Дети играю рядом, я с ними общаюсь — а руки занимаются творением.

• *У меня больше сил для дома и быта.* Конечно, я не все успеваю. А убираться в доме с двумя маленькими детьми — все равно что расчищать дорогу от снега во время снегопада. Но я могу два–три раза в день готовить, всех кормить домашней едой, стирать, иногда — гладить, перманентно наводить порядок.

• *У меня остается время для себя.* И это самое ценное. Время, когда я могу полежать в ванне. Или посидеть спокойно за компьютером. Или сходить в любимый магазин. Муж с радостью дает мне такие возможности. Ведь он знает живительный эффект этого действия.

• *Домашние заботы* — *штука творческая.* Нужно постоянно что — то придумывать, изобретать. Что бы такое приготовить? А как бы так убрать игрушки? А как научить маленького писать на горшок? А как научить старшего не кричать, когда малыш спит? Каждый день нужно решить много задач — одна другой интереснее.

• *Теперь мне радостно принимать гостей.* Потому что у меня есть время, силы и желание общаться. А после восьмичасового рабочего дня хотелось только спать. И побольше.

• *Я очень много времени уделяю общению с мужем.* Мы вместе рисуем планы семейных и бизнес-проектов на досках, придумываем стратегии. Я первой слышу его идеи и поддерживаю их. Я помогаю ему в делах. И он это ценит. Даже иногда говорит: какое счастье, что ты не ходишь на работу!

• *У меня появилось много времени и сил на женские посиделки.* Девичники, чаепития, сауны, рукодельные вечера. Это так много значит для меня!

• М*ой муж стал больше работать и больше зарабатывать.* Когда он понимает, что мамонтов носить кроме него некому, мотивация становится сильнее. А когда после «охоты» он возвращается в тихую гавань — у него есть понимание, зачем и почему так правильно. Он давно уже не гонит меня работать. Хотя такое и бывало года четыре назад.

• *Наши дети не ходят в садик.* Особенно это важно для меня, ведь у нас был негативный опыт «отправки» старшего сына в сад. Я и сама никогда не любила эти детские дошкольные учреждения. Но они не везде такие, как в России. Это лишний раз подтверждает, что принятые обществом одной страны программы поведения — не истина в последней инстанции для всего мира. В каких-то сферах жизни эти программы не верны вообще, потому что нарушают естественные законы развития человека. На Шри-Ланке, например, садик работает каждый день, но — только с 8 до 11 утра. Строго. Дети там не едят, не спят. Только играют, рисуют, учатся общаться. Потому что их мамы – не работают. Большинство мам в эти три часа просто получают возможность передохнуть и заняться собой, чтобы вернуться к ребенку и мужу сияющей и светлой. Я — «за», потому что такие сады позволяют маме и отдохнуть, и, одновременно, ощутить свою важность в жизни ребенка, всю ответственность за него.

• *Я получаю удовольствие, зная, что ответственна за результат.* На любой работе от меня зависит только какой-то процент общего достижения. Допустим, работаю я в какой- то торговой компании менеджером по персоналу. От меня требуется найти правильных людей и их «замотивировать». Но от общего итога мое влияние — 15% максимум. В семье же от меня зависит — 90%. Представляете — львиная доля! Да, это самая главная ответственность женщины. От того, как я себя веду и как я себя чувствую, зависит счастье моей семьи. На 90%! На этой критической грани появляется азарт, потому что ты понимаешь: раз почти всё зависит от тебя, то именно ты и можешь что-то менять. Ты можешь пробовать, тестировать, применять новые знания и смотреть, как это влияет на тебя и твоих домашних. Ты уже в чем-то контролируешь ситуацию, ты управляешь ей — и это так интересно!

• *А еще* — *когда бы я писала книги и статьи, если бы работала с утра до ночи?*

Домохозяйство — чтобы не работать?

Не ходить на работу и не работать — огромная разница. Домохозяйка — это работа. Но — очень женская и очень ресурсная. Когда попробуете, вы почувствуете разницу.

Конечно, если воспринимать это как кабалу и вынужденную меру, домохозяйство станет адом. Рутина, день сурка — да, все это имеет место быть, это часть моих будней. Есть действия, которые я делаю день за днем, они механистичны и однообразны. Поменять памперс, убрать со стола, собрать грязное белье, разложить чистое.

Но ведь в любой работе есть рутина. В секретарской, например, — бумажная волокита (которую я очень не люблю). В продвижении сайтов — ежедневный мониторинг позиций сайта. В писательской — необходимость модерировать комментарии на сайте, редактировать тексты и дописывать недописанные статьи.

Многие говорят о том, что домохозяйство — не оплачиваемая государством работа. Но я бы посмотрела на этот вопрос иначе. Причем тут государство и его пособия? Наше главное государство — это семья. И главный его финансовый министр — это муж. Именно муж способен вам дать все, что вы хотите. Нужно только грамотно и ответственно выстроить внутреннюю политику. В нашем случае — попросить, выполняя при этом свои женские обязанности.

Женщина все в этой жизни может получить через мужа. Если будет ему служить бескорыстно и вдохновлять его на подвиги. Это проще и легче, чем сохранять свою независимость «на всякий случай». А уж для отношений полезнее — во много раз.

**Как можно сделать домохозяйство радостным:**

• Проводите меньше времени за компьютером, если только с ним не связано ваше хобби (блог, фотографии и т.д.). Помните смешной, но имеющий печальную актуальность анекдот: «Папа, а кто это такой страшный, лохматый с красными глазами там в углу? — Дети, это ваша мама сидит ВКонтакте».

• Внесите обучение в ваши будни: слушайте лекции, читайте книги. На ту тему, которая интересна именно вам. Так вы не позволите себе отупеть и стать скучной.

• Занимайтесь любимыми делами — рукоделиями, творчеством. Набирайтесь женской энергии. Она всегда нужна, ее много не бывает!

• Уделяйте больше времени и внимания мужу, это окупится сторицей. Он и работу гнать не будет, и помогать начнет, и любви в отношениях станет больше

• Подходите к задачам творчески. Можно готовить каждый день одно и то же, а можно украшать блюда, искать новые рецепты. Можно ежедневно мыть пол, а можно смастерить красивые коврики и пылесосить их вместе с детьми. Простор для творчества огромен.

• Не старайтесь сделать все идеально. Особенно уборку. Особенно — если у вас есть дети. Из трех пунктов — душевное здоровье, порядок и дети — можно выбрать только два. Оставьте себе свое душевное здоровье. Пусть дома будет живая чистота, а не идеальная стерильность. Это огромная разница в потраченных силах.

• Дома одевайтесь красиво. Для себя, для мужа, для детей. Укладывайте волосы, ухаживайте за кожей. Если основную часть времени вы проводите дома, это не значит, что можно и нужно на себя плюнуть. Выбросите халаты, бигуди, мешковатые ночные сорочки. Это сразу откроет доступ женской энергии и даст больше сил вам же в первую очередь. Не говоря уже о муже, которому радостно видеть красивую жену, а не помятую фурию.

• Ежедневно у деляйте в ремя с амой с ебе — х отя б ы полчаса. Это очень важная обязанность любой женщины, домохозяйки — особенно. Это ваша профилактика профессионального выгорания.

**Ну и захотелось сказать о том, кому противопоказано полное домохозяйство:**

• Если у вас нет детей или они уже взрослые — вам может быть очень скучно и вы не найдете куда себя деть. Это не повод работать полный день, но четырехчасовая занятость определенно сделает вас счастливее.

• Если у вас слишком много энергии, а ваши домашние уже могут какое-то время побыть без вас, тое направьте свою энергию в социум. Иначе замучаете детей и мужа.

• Если вы не хотите работать и думаете, что этот способ жизни избавит вас от хлопот. Тогда — лучше работайте. Потому что этот способ от хлопот не избавит. Он заставит познавать себя через них. Если вы не считаете развитие женственности чем — то важным, вам будет тяжело смириться с испытаниями на пути домохозяйства.

Теперь дом и семья — мой осознанный выбор. Это очень странно, ведь когда-то я работала на трех работах, одновременно заканчивая институт. Я всегда сама себя обеспечивала. Никогда не брала и не просила денег у мужчин. Хотела выйти работать сразу после рождения ребенка. Делать бизнес, быть независимой.

А вот сижу дома. Стираю, готовлю, воспитываю детей, вдохновляю мужа, рукодельничаю. Можно ли назвать меня трутнем? Сомневаюсь. Ведь я работаю круглосуточно – мамой и женой. И для меня это самая дорогая работа в мире. Я ее не променяю ни на что другое.

Не было радости, когда я сама себя обеспечивала. Не было ее и тогда, когда мой полуторагодовалый сын оставался с няней, а я работала с утра до вечера. И когда мои заработки составляли львиную долю семейного бюджета, она не появилась. Ни в один из этих моментов я не чувствовала себя реализованной.

Только сейчас, находясь в статусе хозяйки дома и «сидя на шее у мужа», я по-настоящему счастлива.

**Глава 29**

**Женские обязанности**

Прежде чем я перейду к описанию женских обязанностей, мне хочется вас предостеречь. Предостеречь от фанатизма и причинения вреда — себе и окружающим.

Об обязанностях говорится много и часто. Но многие люди слушают такие лекции особым образом.

Во-первых, женщины очень любят лекции об обязанностях мужчин. Чтобы прийти потом домой и ткнуть его носом: смотри, чего я от тебя так и дождалась. Как вы думаете, улучшает ли это взаимоотношения? Мотивирует ли это мужчину на выполнение мужских обязанностей?

Во-вторых, мы часто не понимаем, что лекции рассказывают об идеальных взаимоотношениях. О том, как это было в древние времена. О том, как предполагалось единым Замыслом Божьим, который заложен во все религии. Но мы живем в современном мире, и это накладывает свои отпечатки.

Например, тысячи лет назад не было необходимости работать с утра до ночи, чтобы купить квартиру. Люди просто строили свои дома на свободной земле. Также не было супермаркетов — все выращивали, собирали или ловили. И порядки поэтому были иные.

Давайте ориентироваться на модель идеальной семьи как на некий маяк. И понемногу выравнивать курс своего корабля согласно лучу света. Перестраивать свой быт, жизнь, взгляды. Но — давать скидку себе и времени, в котором мы живем.

Именно поэтому Вячеслав Олегович Рузов в своих лекциях говорит только о двух обязанностях каждого члена семьи. Вне зависимости от пола, статуса, состава семьи. Это должно быть базой нашего представления об обязанностях.

*Итак, первая обязанность* — *это инстинкт самосохранения.*

Особенно актуальная тема для женщин. Она о том, что в стремлении сделать всех вокруг счастливыми главное — не перестараться.

Видели, наверное, такую «мать семейства» — с немытой головой, одетую во что ни попадя, которая бегает между кухней, ванной и работой? Измотанную, злую и несчастную?

Я много вижу таких женщин. Даже иногда узнаю себя в этом образе. Для меня это сигнал к тому, чтобы срочно заняться собой. Бросить все: работу, заботы о доме, о детях, о муже. И удалиться в ванную. Или в кафе. Просто побыть с собой. Полежать в нежной пене, почитать книгу, послушать музыку, выпить чая с тортиком.

Поймите, если вы не позаботитесь о себе, под ударом окажется вся семья! Ведь именно женщина — душа дома. Если душа измотанная, то и дом несчастливый. Но это еще не самые критичные ситуации. Очень часто женщины с крайне низкой самооценкой живут в тех условиях, где жить невозможно.

Где под ударом не только их психическое, но и физическое здоровье. И чаще всего рядом есть еще и дети, для которых эта ситуация и наблюдение негативных родительских сценариев совсем не полезны.

Я говорю об алкоголизме, наркомании и рукоприкладстве. Бывает, женщины после ведических лекций начинают «спасать» свой брак и мужа. И в этом нет ничего плохого. Но пытаться вытащить человека из болота, когда сама сидишь с ним рядом — глупо.

Невозможно спасти брак, ежедневно подвергая себя физической опасности. Поэтому и говорится: не бойтесь расставаний, бойтесь разводов. Пытаться наладить отношения можно и нужно. Но лучше перед этим обеспечить себе и детям безопасность. Вернуться к родителям. Уехать к подругам. Снять квартиру.

Стремление «отработать карму» и сыграть роль великомученицы никого не спасет. Если жить там, где вы живете, небезопасно, сперва решите этот вопрос. А потом уже думайте, почему все происходит и как положение исправить.

Я знаю много примеров семей, у которых отношения налаживались именно после такого расставания. Когда оба смогли в спокойной обстановке взвесить «за» и «против». Поскучать друг по другу. Трансформироваться.

Итак, первое — самосохранение.

Любовь — это здорово. Но если вы о себе не позаботитесь, то и любить будет некому.

*Вторая обязанность* — *жить здоровой жизнью.*

Это означает, что вы каждое свое действие согласуете с принципом полезности для себя, для членов семьи, для окружающих. Здоровое отношение к пище, к месту проживания, общению, обучению, внешнему виду — это в первую очередь сбалансированное отношение. Ваше решение должно приносить максимум пользы для физического и духовного развития каждого члена семьи — при минимуме вреда.

Если вы решаете переехать в другой район, то не только оцениваете уровень преступности, освещенность и транспортную доступность в нем (первый уровень обязанностей), но и взвешиваете, насколько более выигрышно положение дома, теплый ли он, хороший ли вид из окон, благоприятна ли экологическая обстановка местности. Определяете преимущества, способные улучшить — «оздоровить» — ваше отношение к миру, природе, городу. Если все эти показатели хоть чуточку лучше, чем те, что характеризуют нынешнее жилье, тогда ваш переезд продиктован стремлением жить здоровой жизнью: ваша семья будет дышать свежим воздухом, ходить по чистым улицам, дети будут впитывать культуру поведения в благостном окружении.

Жить здоровой жизнью — значит непрестанно совершенствовать себя и жизнь людей вокруг себя (заметьте, не самих людей!). Поступать иначе – ухудшать свои условия в чем бы то ни было, довольствоваться малым, останавливать обучение — можно только тогда, когда остановка необходима вам или вашему супругу для, опять же, более здорового распределения сил, направления их на что — то более важное. Если же такого плана нет, а вместо стремления жить здоровой жизнью наблюдаются лень и безразличие, то это можно воспринимать как отступление от первой обязанности — инстинкта самосохранения.

В перспективе остановка развития может привести к плачевным последствиям. Отступая от второй обязанности, мы ставим под удар выполнение первой. Ведь жизнь — эскалатор, движущийся вниз. Если мы на нем не шагаем безостановочно вверх, а просто стоим — значит, мы опускаемся.

Людей — миллионы, а базовых обязанностей всего две. Они очень широкие, связаны одним принципом и охватывают множество вариантов решения проблемы. Поэтому муж и жена, руководствуясь всего двумя обязанностями, могут придумывать лучшие решения для семьи и друг друга, и эти решения всегда будут вести к развитию и увеличению Любви в семье. А вот если обязанностей много и они узкие, то появляется фанатичная концепция, требующая единственного решения. Если, например, обязанность выносить мусор закреплена исключительна за мужем, то, забудь он пару раз опорожнить ведро, и дом заполнится неприятным запахом и микробами, которые угрожают самочувствию близких. А члены семьи, к слову сказать, часто даже не потрудятся исправить ситуацию самостоятельно, отмахиваясь фразой «это не моя забота». Если бы все жили по общему широкому принципу стремления к здоровой жизни, такой конфликт просто не возник бы: не вынес ведро папа — вынесла мама, не вынесла мама — это сделал сын. Сам, без напоминаний. Просто потому, что это семья, где каждый стремится улучшить жизнь каждого.

Вместе с освоением своих женских обязанностей одновременно оцените, насколько вы с членами семьи выполняете две базовые обязанности: следуете инстинкту (само)сохранения и стремитесь жить здоровой жизнью — друг для друга и во имя общего блага.

Самая главная обязанность каждой женщины

*«Благоразумная супруга! Если желаешь, чтоб муж твой свободное время проводил подле тебя, то потщись, чтобы он ни в каком ином месте не находил столько приятности, удовольствия, скромности и нежности»*, — тезис, который Пифагор озвучил за 500 лет до н.э., до сих пор актуален. Под ним подпишутся все современные мужчины. Мы, в свою очередь, ждем от «благоразумного супруга» выполнения других пунктов семейной программы, наш список будет отличаться от списка Пифагора. Это доказывает, что существовали и существуют-таки уникальные мужские и неповторимые женские обязанности. И именно потому что я являюсь женщиной, я должна выполнять женские обязанности.

О мужских обязанностях писать не мне. Во-первых, я пишу для женщин, которые хотят изменить себя. А чтобы изменить себя, нужно думать о своих обязанностях, а не об обязанностях мужа. Во-вторых, я сама женщина, поэтому прочувствовать выполнение мужского долга не могу. А если и приму его на себя, то не получу при этом такого же счастья, которое испытывает мужчина, делая то же самое.

Я хочу начать с самой главной обязанности женщины. Она из всех, пожалуй, самая трудная. И научиться ей следовать сложнее, чем забраться на Эверест.

Есть мнение, что эгоизм — это когда ты думаешь только о себе и делаешь все только для себя. Но оказывается, такое определение больше подходит для мужчины. У женщин эгоизм выглядит иначе. Эгоизмом женщины можно считать ее поведение, когда она заботится вокруг обо всех, кроме себя! Потому что, во-первых, психологически это ей очень легко дается: заботиться — это ее природа. А во-вторых, все мы знаем, что за служение полагается награда. И подсознательно женщина «загоняет всех в долги», чтобы потом «сорвать джек-пот» — получить максимум заботы и любви.

**Альтруизм женщины, ее важнейшая обязанность перед другими — в том, чтобы позаботиться о себе самостоятельно и в первую очередь.**

Это очень логично, хотя звучит непривычно — даже дико! — для нашего уха. Мы же привыкли каждую секунду дышать ради других, посвящать себя детям, мужу, коллегам, проектам, дальним знакомым… Забывая, что главное в женщине — это энергия. Если она есть, то всем окружающим с такой «батарейкой» хорошо. Тепло, уютно и комфортно. Но если ее заряд иссякнет, то вместе с ним исчезнут из жизней членов семьи и свет, и тепло, и радость, и любовь.

Поэтому мы все в первую очередь должны стать альтруистками. Заботиться о себе и своей энергии в первую очередь. Это звучит достаточно странно, когда речь идет об обязанностях, но это факт: чтобы качественно заботиться об окружающих, у нас должно быть что-то, что мы можем отдать. Поэтому необходимо «что-то» каким-то образом аккумулировать. Наш женский способ накопления энергии — это забота о себе.

Вновь и вновь напоминаю: от того, в каком настроении находится женщина, зависит в семье всё. И материальный достаток, и настроение каждого человечка, и отношения с внешним миром. Если душа болеет, если душа плачет, если душа в постоянном напряжении — вся семья не может быть счастлива.

Мне очень и очень нравится одна метафора относительно брака. Брак — это увеличительное стекло: что положишь под него, то и получишь увеличенным. Положишь под него несчастную женщину — получишь еще более несчастную. Положишь под него счастливую женщину — получишь еще более счастливую.

Нам важно научиться делать себя счастливыми самостоятельно, без помощи муж-чин. Ведь мы привыкли к мысли, что для счастья нужен кто-то. Мы вообще считаем, что без мужчины женское счастье невозможно.

Потому что я счастлива, когда он:

• Рядом

• Говорит мне приятное

• Дарит подарки

• Носит меня на руках

• Водит в рестораны

• Предлагает выйти за него замуж

• Женится на мне

• Хвастается мной друзьям

• Носит мне сумки из магазина, встречает с работы и всячески заботится

Соответственно, если он этого не делает, я становлюсь несчастной. Но когда я становлюсь несчастной, у него вообще пропадает желание говорить мне комплименты, дарить цветы и заботиться! Такова мужская природа. Им очень сложно слышать упреки в свой адрес, а еще сложнее — видеть нас несчастными. В это мгновение они перестают чувствовать себя нашими рыцарями и уже не могут ничего изменить.

Верно и обратное: когда мужчина видит рядом с собой счастливую женщину, он просто не может не сделать ее еще счастливее, не даст ему рыцарское «чутье на Прекрасную Даму» пройти мимо.

**Как мы можем сделать себя счастливыми**

Если Женщина — это Душа, то что делает душа, когда счастлива?

• Душа поет

• Душа танцует

• Душа общается (недаром говорится — «разговоры по душам»)

• Душа излучает красоту

Вот такие же приятные занятия и должны занять законное место в нашей ежедневной жизни. Это нужно не только нам. Это нужно нашим близким. Мы нужны им счастливыми.

*Каждая женщина любит петь!*

Не поют только те, кого прочно травмировали в детстве высказываниями на тему «медведь на ухо наступил». И тогда мы «наступаем на горло своей песне» и молчим.

Это очень про меня. Я столько раз слышала в детстве про отсутствие слуха и голоса, что отучила себя петь, даже находясь в толпе поющих. И каждый раз, когда мне хотелось петь в ванной или под радио, я прикусывала язык. Но душе-то язык не прикусишь, душа-то поет!

Любая женщина начинает петь, когда у нее появляется малыш. Самое интересное, что все мы помним колыбельные наших мам. И все мы в детстве считали, что мама поет лучше всех.

Сейчас столько всяких голосовых тренингов и упражнений, которые говорят, что все могут петь. Мы все рождены для того, чтобы петь. Нужно снять страхи, запреты и научиться пользоваться природным даром голоса.

Я учусь петь в ванной, подпевать любимым исполнителям, пою детские песни ребятишкам. В конце концов, дышать мы все умеем. А, как говорят вокалисты, пение — это способ трансформировать свое дыхание в искусство. Пение — это когда ты в прямом смысле выдыхаешь музыку. Это же маленькое чудо! А от чудес — не отказываются.

*Каждая женщина любит танцевать!*

Я вспоминаю все танцевальные занятия, которые я посещала с детства: один мальчик, которого обычно силком таскает мама, и штук 20 девочек. Привычная обусловленность танца в голове: чтобы танцевать, нужен партнер. Нет партнера — нет танца. Причем партнер в виде другой девочки — это какой-то суррогат.

Получается, для танцев, как и для счастья, нужен мужчина. А так как мужчины не любят танцевать (им просто не до того обычно), то женщины прекращают это занятие. Танцуют иногда дома, как умеют, с пылесосом.

Но если понять, что мы созданы танцевать, а мужчины — покорять вершины и водить корабли, то можно выбрать для себя такие танцы, где партнер не нужен. Те танцы, где место мужчины — в зрительном зале (что всегда по нраву каждому мужчине). Разве это не восхитительно, когда женщина танцует фламенко или индийский танец, или тот же танец живота? Поверьте, сидя в первом ряду на вашем выступлении, ваш возлюбленный именно так и будет думать!

*Женщина нуждается в общении, как цветок — в поливе*

Любая женщина чахнет в одиночестве. Ей всегда хочется обсудить с кем-то пережи-вания, чтобы от них избавиться. Ей также важно делиться радостью, чтобы чувство усилилось. А еще ей нужно слышать, что происходит вокруг.

Мужчины легко могут обходиться без общения долгое время. Они могут жить в лесу в одиночестве, быть монахами в горах. Более того, они в длительном уединении набирают и копят внутренние силы.

Женщины не могут без общения. Практически каждая женщина хотя бы раз в жизни испытала изоляцию и тяжело переживала ее. Самый частый пример — выход в декрет. Когда после огромного количества общения на работе и с друзьями весь мир ограничивается мужем (который не только легко может не общаться, но обычно и не очень хочет после рабочего дня) и маленьким комочком (который пока не умеет разговаривать). И тогда становится невыносимо в четырех стенах, тянет вырваться в люди, поговорить с кем-то по телефону. В такой ситуации женщины активно знакомятся с другими мамочками в песочницах, поликлиниках, детских магазинах — иногда прямо на улице набрасываются друг на друга с вопросами: «А вам сколько?»

У меня декрет уже не один год подряд: я из первого не выходила даже — и сразу второй. Ко всему прочему, мы переехали четыре года назад в Петербург, где у меня не было никого. Ни одной подружки или знакомой. Первый год мне дался очень и очень тяжело. Еще тяжелее, наверное, было моему мужу, который слушал меня каждый день. Именно он первым заметил, насколько мое поведение изменилось в лучшую сторону, когда у меня появилась первая подруга в Петербурге, моя любимая Алиса. Пользуясь случаем, спасибо тебе, родная, за то, что ты есть у меня!

С годами у меня появились и другие подруги, приятельницы, знакомые. Благодаря тому, что я очень люблю учиться, именно тренингах и семинарах я знакомилась с интересными женщинами. На нашем институтском курсе обучения расстановкам сейчас так много потрясающих женщин! Кстати, рекомендую искать подруг именно на курсах, в женских клубах, на разных обучающих программах, чтобы сразу обеспечить для обсуждения общие темы.

И еще немаловажный момент: общение — это всегда обмен энергиями. Поэтому нам очень и очень важно общаться с женщинами, чтобы получать женскую энергию. Я знаю, что многим гораздо проще найти общий язык с мужчинами, мне это очень знакомо. Но в таком случае мы получаем мужскую энергию взамен нашей женской — а это уже обмен, который больше подходит супружеским отношениям.

Мы созданы быть красивыми

Наши души невероятно прекрасны, они вечно юны, им не требуются украшения. А вот те сосуды, в которых горят огни наших душ, обладают совсем другими характеристиками. Наше тело неизбежно стареет, его необходимо одевать, красить, украшать, ухаживать за ним. Можно было бы считать это обязанностью женщины — следить за красотой собственного тела, — если бы это не было таким огромным удовольствием.

Ни один мужчина никогда не сможет получить столько же счастья, как женщина, посетив парикмахерскую, массажный салон и пару магазинов. Мы знаем, что иногда лекарством от депрессии может стать окраска волос в новый цвет, пять минут солярия и шикарный маникюр.

*Каждой женщине категорически показаны:*

• Парикмахерские услуги

• Косметологические услуги

• Шоппинг

• Массаж

• Маникюр

• Занятия йогой или другой гимнастикой

• Танцы

• Макияж

• SPA и его аналоги

Кое-что из списка стоит денег: что-то — больших, что-то — небольших. Но есть и почти бесплатные пункты. Например, ванна с солью и маски для лица из натуральных продуктов дома — то же самое SPA («Sanus Per Aquam» означает «здоровье через воду»). Или маникюр, сделанный профессиональными материалами самостоятельно или усилиями подруг.

Что-то вполне реально получить, не переплачивая. Например, парикмахера можно пригласить домой, сэкономив больше половины стоимости услуг. То же самое с массажем: если приглашать «частника», то это будет дешевле в разы (а если не на один раз, а на целый курс! и не для одного человека, а для двоих!..). Можно делать массаж с подругами по очереди и совместить приятное, полезное и приятное: общение, массаж и, опять же, общение.

Новые наряды можно не только покупать, но и шить. Танцевать и заниматься гимнастикой — самостоятельно, по видео- руководствам со специализированных дисков, по роликам в Интернете, по книгам. Можно тренироваться вдвоем– втроем, чтобы обеспечить мотивацию делать это регулярно.

В общем, простор для творчества огромен!

Но самое важное, что заботы о себе достаточно для повышения уровня внутреннего счастья. Начинают блестеть глаза, улыбка сама получает «постоянную прописку» на лице, а душа поет!

Мы ведь все время думаем, что ухаживаем за собой для того, чтобы нравиться мужчинам. Но ведь на самом деле мы получаем огромное удовольствие, «заряжая батарейки», — и от процесса ухода за собой, и от результата.

*Вторая по значимости женская обязанность — отдать штурвал мужчине.*

Есть такое выражение: «семейная лодка». И действительно, у терминов «Семья» и «Корабль» — очень много общего. Неважно, морской корабль или воздушный – общность смыслов та же самая.

Семья — это место, в котом находятся несколько человек, связанных единой целью: добраться из пункта А в пункт Б. Для достижения этой цели среди них должны быть четко разделены роли и обязанности. Роли — это основное. Исходя из ролей, появляются и обязанности.

Какие роли есть на судне, будь то корабль или самолет? Самая важная роль — это Капитан. Он ведет корабль по намеченному курсу, принимает решения об изменении курса, заботится обо всех находящихся на корабле. Именно он отвечает за безопасность людей на борту. Что самолеты, что корабли 90% времени идут не тем курсом, который наметили изначально. Капитан для того и нужен, чтобы постоянно корректировать его и все-таки привести судно в нужное место.

С моей точки зрения, единственно верный поступок — выбрать капитаном Мужа. И самое важное содержится в слове «выбрать». Выбрать — значит проголосовать сердцем, доверить будущее семьи капитану и следовать руководству. Почему нужно выбрать именно Мужа? Потому что все вышеописанное — ответственность, обеспечение безопасности, принятие решений — это мужская природа. Те качества, которые есть в каждом мужчине, им нужно просто помочь проявиться.

Женщине эти качества по природе несвойственны. Она может ими обладать, если в силу жизненных обстоятельств пришлось их выработать или усвоить от мамы и бабушки. Но эти качества не только не делают ее счастливой, но и мешают развивать Женские качества. А уж как они мешают тому мужчине, который рядом с ней, становиться Мужчиной!

Существуют такие семьи — их немало — где женщина становится адмиралом в юбке, а мужчина — рядовым матросом или вообще тряпкой. Счастливы ли такие семьи? И счастливы ли женщины, занимающие адмиральские мостики?

Согласно Ведам, задача жены — признать главенство мужа в семье. Отдать ему штурвал корабля и заниматься своими женскими делами. Для этого нужно проголосовать сердцем и выбрать капитаном Мужа.

Капитан разрабатывает стратегию, намечает курс и распределяет задачи среди команды. Остальным действия капитана могут не нравиться, они могут оспаривать курс, выбранный им. Они также могут не понимать целесообразности тех или иных указаний и действий капитана. Но чтобы корабль двигался, они обязаны слушаться и выполнять намеченное. Юнга не спорит, лезть ему на мачту или играть в карты на палубе. Кок не возмущается, что снова нужно готовить обед для десятка матросов. У каждого — своя роль, свои обязанности, и, несмотря на различие взглядов, каждый выполняет свою работу. Именно это делает экипаж корабля продуктивным, а корабль — движущимся к цели.

Так и в семье: мы не всегда видим далеко и глубоко. Дети не понимают, зачем ложиться спать в 21:00, когда еще так хочется играть, — но в этом есть глубокий смысл: их здоровье. Жене может не нравиться работа мужа, потому что она на данный момент приносит немного денег. Но вполне возможно, что через пять лет эта работа даст семье все, чего они хотели.

*Приведу собственный пример. Когда у нас только родился старший сын, мой муж решил изменить сферу деятельности. Причем кардинально. Вместо понятного мне «устройства на работу с зарплатой» он открыл филиал портала по тренингам личностного роста в Иркутске. На тот момент это был второй филиал проекта, и у меня не возникло четкого понимания, что этим можно зарабатывать на жизнь. У нас не было сбережений, других источников дохода, росли долги. И только-только родился ребенок, то есть я работать пойти не могла. Я долго боролась с мужем за то, чтобы он бросил проект и пошел на работу. Мой муж мне терпеливо объяснял, что это перспективно, что ему это приносит удовольствие.*

*Борьба рациональности с предназначением и гордыни с увлеченностью продолжалась несколько месяцев. В итоге я решила довериться мужу. Следовать за ним на его Пути. И стала наполнять проект контентом — это, к тому же, отвлекало меня от пеленок и кубиков. У мужа появилась энергия, чтобы одновременно найти приработок, который обеспечил базовые потребности нашей семьи. Так мы смогли совместить реализацию и ежедневных нужд, и перспективных.*

*Сейчас, почти пять лет спустя, я могу сказать, что это решение было знаковым. Вырос аналогичный проект в Петербурге, благодаря которому мы смогли обосноваться в этом замечательном городе. Работая над порталом, мы научились очень многим вещам* — *как профессиональным, так и личностным.*

*А ведь я могла в тот момент «упереться рогом», что мне свойственно. И тогда вариантов было бы немного. Я могла «победить»* — *и сейчас мой муж был бы глубоко несчастен, занимаясь нелюбимым делом. При этом мы бы оба «кусали локти», глядя, как портал развился, насколько это направление эффективно.*

*Либо я могла «проиграть»* — *и муж развивал бы проект без меня. Дало бы это силы проекту? А нашей семье? Я не уверена.*

Что мешает женщине доверить штурвал мужу? В последнее время все чаще высказываются мысли о равноправии. Что оба — капитаны. Что у каждого по 50% штурвала. И так далее. Но лично мое мнение — не бывает равноправия в семье. Это миф, приводящий к краху. Все юристы и бизнес-консультанты скажут вам: когда не существует держателя контрольного пакета в компании из двух совладельцев — фирма заранее обречена. Так как разделение акций «50/50» — бомба замедленного действия, которая рано или поздно рванет.

Всегда есть кто-то, у кого на одну акцию больше. Это не такое весомое преимущество, чтобы второй человек чувствовал себя униженным. Но этот перевес помогает выжить всему делу.

Не бывает также двух капитанов на кораблях, в самолетах, в поездах. В автомобиле — только один руль. Чтобы не потерпеть крушение, не въехать в столб, не утонуть в пучине, должен быть только один человек, который несет ответственность за движение.

Другое дело, что в самолете всегда есть «второй пилот» (а на корабле — помощник капитана). Его задача — помогать основному пилоту. Он может взять на себя временное управление, если это необходимо, может подготовить капитану необходимую информацию для изменения курса судна. Второй пилот — это, конечно, жена.

Нужно понять, что роль второго пилота не менее важна, чем роль капитана. И сила его в том, чтобы уметь быть вторым пилотом, а не пытаться побороть капитана. Ведь не так просто обуздать свое эго, которое всегда хочет командовать.

Второй пилот с помощью признания авторитета капитана может сменить курс корабля. Как? Только он имеет полномочия представить расчеты и схемы, глядя на которые, капитан изменит свое решение и примет новое.

Если же второй пилот будет кричать: «Вы не туда летите!» — и попытается вырвать штурвал, то, скорее всего, будет надежно послан или уволен. Но подобным донесением мыслей уж точно не добьется своей цели. Более того, может сильно навредить и кораблю, и команде.

Если вернуться к семье, то сила женщины — в том, чтобы помочь мужчине раскрыть свой потенциал. У них в миллионы раз лучше получается зарабатывать деньги, если им обеспечить необходимую поддержку и отдать руль. А у нас в миллионы раз лучше получается создавать уют и любовь, если нам обеспечить безопасность и ценить то, что мы делаем. Стоит только расслабиться и занять свое место, как курс корабля выравнивается, он быстрее и проще достигает нужного места.

В этом есть особый шик — не нести ответственность за все на свете. Ведь мы Женщины. И созданы не для того, чтобы тушить коней и избы на скаку останавливать. У нас есть свои, не менее важные и интересные задачи. Для их реализации очень важно научиться доверять себя и семью — Мужу.

Кандидатский минимум для всеобщего счастья

Развивая тему семейных обязанностей в русле «кто главный?», хочется написать о самой главной женской роли. Все мы летали самолетами хотя бы один раз. Поэтому знаем, что впечатление об авиакомпании складывается не от того, насколько пилот всю дорогу был верен курсу. Мы запоминаем лишь, как мягко он сел и хорошо ли говорил по-английски.

При этом все время полета с нами рядом находится человек, от взаимодействия с которым зависит настроение и самочувствие, а иногда, бывает, и жизнь. Человек, который заботится о нас во время всего полета: приносит еду и напитки, решает спорные моменты, успокаивает в минуты гнева и отчаянья, предлагает пледы и подушки, чтобы создать комфорт. Это, конечно, стюардесса.

Она — олицетворение заботы, в ней сочетается столько женских качеств и обязанностей. Помимо постоянной заботы о пассажирах она всегда хорошо выглядит: улыбается, чисто и аккуратно одета и накрашена, от нее приятно пахнет, она излучает оптимизм и радость. Она поддерживает порядок и уют. От нее зависит и атмосфера в салоне. Она не обязательно выдающаяся красавица с фигурой фотомодели, но всегда обаятельна, привлекательна и мила.

Я, конечно, говорю об идеальной стюардессе, с которой было бы приятно лететь. Далеко не всегда можно встретить у женщины на этой должности полный набор положительных качеств, особенно в самолетах российских авиалиний.

Но наша обязанность в том, чтобы стремиться стать самой лучшей стюардессой. Тогда фамильный лайнер будет уважаем среди людей, наши пассажиры — то есть члены семьи — будут довольны и счастливы. И, конечно же, пилоту будет гораздо легче управлять самолетом, в котором такая женщина создает атмосферу.

Отдав штурвал мужчине, мы сможем сосредоточиться на проявлении своего главного качества — заботливости. Это особенный женский талант, мы любим и умеем это делать. Через заботу мы проводим в мир энергию Любви. Поэтому нужно использовать каждую возможность позаботиться (не разрушая себя, конечно же!), а для этого — помнить обо всех видах этой возможности:

**Забота о себе**

Если вернуться к метафоре со стюардессой, то для нас важно:

— *Всегда хорошо выглядеть (в первую очередь* — *для мужа)*

Здесь много деталей: уход за волосами и кожей, макияж, опрятная красивая одежда. Эти действия не только помогают нам оставаться всегда привлекательными для собственного мужа, но еще и дают энергию нам самим. Ты просто проходишь мимо зеркала — а там красота неземная. И настроение-то — улучшилось!

Обычно дома мы одеваемся так, как удобно. А «удобно» обычно совсем не так красиво, как могло бы быть. В ведической традиции все происходит наоборот: дома женщина всегда ходит в лучших одеждах и украшениях, а вот на улице одежда должна быть простой, макияж минимальным.

Ведь самое важное в том, на кого направлена наша красота. Если мы красивые на работе, а дома «отдыхаем», то получается, что главные люди в нашей жизни — это коллеги! Именно с ними мы делимся энергией красоты. А если все-таки главный мужчина для нас — это муж, то именно он и должен видеть нас в лучшем виде. Именно ему должна быть адресована красота. Всем остальным хватит нашей ухоженности и аккуратности.

*— Уметь найти время для себя и набраться сил*

Помните о том, что самая главная обязанность каждой женщины — стать счастливой самостоятельно. И для этого очень важно иметь личное пространство.

В личном пространстве должны быть не секреты от мужа. В нем должно быть — время. Время, которое я посвящаю только себе. Когда я могу лечь в ванну с плеером. Или почитать книгу у камина. Или написать статью. И так далее. Мы ведь не бездонные бочки с энергией для всех вокруг. Нам тоже нужно пополнять свои запасы.

У каждой женщины должно быть ежедневно не менее часа для себя. У матерей маленьких деток — хотя бы 30 минут.

Но — каждый день. И это особенная обязанность каждой женщины — уметь найти время для себя и набраться женской силы.

Замечательно, если получается планировать это время заранее. Потому что обыч-но, когда этот час настал, полчаса будешь думать, чем заняться. А лучше сразу при-ступить к действиям. Можно составить список того, что конкретно вам дает силы и приносит удовольствие. Можно воспользоваться приложением в конце этой книги и по нему каждый день выбирать, чем заняться в течение «личного часа». Позвонить ли любимой подруге и от души поболтать? Или достать краски и начать картину? Или лучше сделать маску для тела и расслабиться на кровати? Вариантов очень много — и, не поверите, они все (с небольшой поправкой для современности) описаны в тех же Ведах! Там они называются «64 искусства, дающие женщине женскую силу».

— *Быть оптимистичной и веселой*

Это очень важно. Представляете, стюардессы бы ходили по салону самолета и сто-нали бы: «У нас маленькая зарплата... Пилот нас не уважает… Пассажиры, вы достали своими капризами…» Это бы испортило и репутацию компании, и ощущения пассажиров от полета. Да и у самой стюардессы от такого поведения настроение бы не улучшилось и жизнь не изменилась (если только в сторону полного краха).

Скажем прямо: негатив — это эмоциональная грязь. Нам критически необходимо заниматься «гигиеной отрицательных эмоций»: проговаривать, анализировать, освобождаться. Только очень важно понимать, с кем можно ими делиться, а с кем — нет.

Глубинный оптимизм не предполагает самовнушения на тему «у меня все хорошо!» и натянутую улыбку со слезами на глазах. Оптимизм — это вера, что все будет хо-рошо. Оптимизм — это и знание о том, с кем можно делить негативом, а с кем небезопасно это делать. Оптимизм — в том числе и умение общаться с каждым человеком так, чтобы он получил от беседы удовольствие.

А мужчине наши улыбки дают силы и решимость сворачивать горы. Мужья готовы на все, чтобы их жены всегда оставались веселыми и оптимистичными. И никого из них ни разу не мотивировало на подвиги скисшее лицо.

— *В моменты «взлета и посадки»* — *садиться на свое место и пристегиваться*

Мы, женщины, любим служить. Как бы мы ни называли это, мы любим заботиться обо всех и давать людям авансы. Наверняка многим знакома ситуация, когда только-только познакомишься с парнем, а уже представляешь, какого цвета будут глаза у детей. И зачем-то сразу начинаешь о нем заботиться, как жена.

Мужчина в данной ситуации рано или поздно окажется «сволочью» — просто потому, что он сам никогда не дает авансов. Он отвечает на добро добром, но — строго по накладной: «Получил 2 кг. добра — отдал 2 кг. добра. Плюс — минус 100 гр.»

Поэтому, когда любовь сыплется на него из рога изобилия, он не думает о том, что теперь что-то должен. Он думает, что это за его 2 кг добра — столько благ. Считает, что он это все уже заслужил, поэтому теперь можно отдохнуть и не напрягаться.

А мы, женщины, все даем и даем (а в глубине души думаем: ну когда же ты, зараза, начнешь долги-то отдавать?!) И таким образом — выматываемся. Мы устаем давать и либо заболеваем, либо уходим. При этом мужчина так ничего и не понимает (не потому что дурак, а потому что природа такая).

Поэтому всем нам крайне важно научиться «самоликвидироваться». Научиться в мо-мент, когда уже дали мужчине слишком много, — отойти и присесть. Позаботиться о своем здоровье и психике. И позволить ему дать что-то в ответ.

**Забота о других**

О ком должна заботиться женщина? Мы привыкли, что основными «потребителями» заботы являются дети. Но оказывается, чтобы брак был крепок, в первую очередь (после себя), женщина должна заботиться о муже.

От ухоженности мужа зависит мнение о нем окружающих. От его спокойствия и сосредоточенности на работе увеличивается материальное благосостояние семьи. От того, насколько ему хватает заботы жены, будет зависеть и степень его участия в домашней жизни и в воспитании детей.

Помимо этого, получая заботу в семье от своей счастливой жены, он вряд ли посмотрит на какую-нибудь секретаршу. А если и посмотрит, то сто раз подумает, прежде чем что- то сделать. Потому что ощущает себя в ответе за уже существующее счастье, а не за какое — то эфемерное.

Очень часто семьи разводятся спустя 20 лет, когда дети уже выросли. Просто у женщины выходит из поля приложения энергии объект заботы. Больше «не для кого» варить обед, гладить белье, покупать рубашки. Даже новогоднюю елку ставить уже не нужно — не для мужа ведь, что за ерунда?! Для нас понимание того, что объекта заботы нет, — катастрофа. А если муж эмоционально и физически при-вык за двадцать лет заботиться о себе «как-нибудь сам», то безразличие ваше он, может, еще как-то потянет, а вот внезапного порыва заботы точно не выдержит.

Если пойти еще глубже, то согласно семейной системе муж имеет приоритет перед детьми. Неслучайно во всех традиционных государствах первым всегда кормили мужа, потом ела жена, и только потом — дети. Так маленькие усваивали, что есть иерархия, в которой папа главный. Так воспитывалось уважение к мужчине — за то, что он «старший», — обусловленное обширной зоной его ответственности. Так дети понимали, что нужно уважать маму — за то, что она уважает папу и помогает им также уважать его.

Сейчас все перевернуто с ног на голову. Дети в семье являются самыми важными. Первыми едят дети, а муж после работы получает то, что осталось от них. Неудивительно, что часто молодые люди не признают авторитетов и не уважают родителей. Ведь матери декларируют главенство детей каждый день, по нескольку раз, в действии.

*Хочется выделить во всем многообразии заботы два ее направления:*

• *Забота о телах*

Это то, что нам очень привычно: покормить, обуть, одеть, спать уложить, помыть, песенку спеть… Мы умеем — более или менее — заботиться о физических телах друг друга.

• Забота о душах

Нас никто не учил, что просто приготовить ужин недостаточно. Что для счастливой семейной жизни в каждый обед нужно класть щепотку любви. Что для счастья женщины обязательно должен быть человек, который будет ее спрашивать: чего хочет твоя Душа (помните устаревшее «Теперь твоя душенька довольна?»). Что даже если ты идеально заботишься о теле партнера, но игнорируешь потребности его души, он все же останется чем — то недоволен и несчастен.

У меня есть свежий пример на этот счет.

*Знакомая семейная пара, люди прожили вместе более 30 лет. У них есть дети, уже взрослые, со своими семьями и детьми. Жена всегда идеально заботилась о теле мужа: он не знал, как открывается холодильник, где включить утюг, как в шкаф попадают чистые вещи. При этом* — *силами своей женщины, конечно* — *всегда был одет «с иголочки», дома царил идеальный порядок, дети также были под ведомством жены. Казалось бы* — *о чем еще мечтать?*

*Вот только о душе мужа жена и не думала. Она постоянно подшучивала над ним при людях. Жаловалась на него всем и каждому. Сама за него решала, чем он будет заниматься и где жить. О том, что происходило в его душе, можно было догадываться только по его язвительным замечаниям в ее адрес и случайным попаданиям в нее пробками от шампанского.*

*Прошло 30 лет. Сейчас, когда дети выросли, он ушел к другой женщине. Несмотря на то, что все вокруг считали, будто никто в мире не сможет также о нем заботиться. Я, правда, не знаю, насколько он там счастлив, и не повторится ли ситуация снова.*

Я просто хочу поставить акцент на том, что необходимо заботиться о душах друг друга. Сдерживать свои язвительные оскорбительные комментарии, которые ранят сильнее ножа. Уважать друг друга и помогать друг другу в поиске призвания и путей самореализации. И очень важно — не выносить сор из избы.

Женщине, кроме мужа и детей, важно находить силы на заботу о других важных людях семейной системы.

Нужно заботиться о родителях — причем, как о своих, так и о родителях мужа. В Священных Писаниях вообще рекомендуется его родителей любить больше, чем своих, ведь таким образом жена проявляет уважение к Роду супруга и укрепляет отношения с ним. Когда мы перестаем ждать, что его родители примут нас с распростертыми объятьями, и начнем заботиться о них из любви к супругу — отношения неизбежно наладятся. Либо, как минимум, перестанут беспокоить.

И очень тонкий момент: в заботе о родителях самое важное — не перестараться. Как понять, что перестаралась? Это когда есть ощущение, что они словно дети, а ты — как мама. Они неразумные, ты все за них решаешь, они все время от тебя чего-то ждут. В этой точке нужно срочно менять позицию.

И если у женщины столько любви, что хватает всем вышеперечисленным — себе, мужу, детям, родителям мужа, своим родителям — было бы здорово в меру сил помогать и другим людям. Подругам, знакомым, прохожим. Деткам, нуждающимся в пожертвованиях и заботе.

Благотворительность — это ведь тоже одно из призваний каждой женщины. Всей душой мы хотим творить благо в мире: спасать бездомных собак, помогать сиротам и малоимущим, кормить беспризорников… Кто, если не мы…

**Забота об атмосфере**

Женщина создает атмосферу любого места, где бы ни находилась. Особенно это касается дома. Все мы знаем, что в одном доме хочется остаться жить — настолько уютно и душевно в нем, а из другого хочется бежать сломя голову. И при этом внешне оба дома могут выглядеть одинаково. Иногда даже тот дом, в котором гнетущая обстановка, выглядит богаче и изысканнее.

Дом — это как теплица для цветов и растений. От того, насколько в ней комфортны температура и освещение, зависит то, как растут цветы. Цветы — это души членов нашей семьи. И ключик от теплицы есть только у нас. Никто другой не сможет выбрать время для проветривания, прополки. Никто не сделает жалюзи от солнца, чтобы растения не пострадали от его яркого света. Никто другой не придумает, как настроить поливочную систему, чтобы каждому цветочку было достаточно воды, чтобы не заливало или не засушивало ни одного подопечного.

*Из чего складываются уют и атмосфера комфорта:*

• Из чистоты

В чистом помещении находиться всегда приятнее. Чистая кухня располагает к приготовлению еды. В чистой постели приятнее спать. Чистая одежда радует глаз и тело. Чистота очень и очень важна в любой сфере жизни. Чистота тела, пространства, мыслей.

• Из порядка

Когда у каждой вещи есть свое место. Но это не тот идеальный порядок, в котором нельзя ничего тронуть пальцем — такой вариант порядка обычно больше напрягает, чем расслабляет.

Это живое гармоничное мироустройство, в котором вещей достаточное количество, они красивые, исправно служат и возвращаются на место незаметными усилиями каждого члена семьи.

• Из мелочей, которые создают приятные эмоции

Это и интересные шторки в детской, и видовые картины на стенах, и смешные фотографии членов семьи, и полезные полочки-крючочки, милые статуэтки и растения. Только женщины умеют создавать интерьеры с Любовью. Только женской энергии под силу гармонизировать пространство дома по тонам и темам.

• Из эмоционального состояния женщины

В каком состоянии дом женщины, в таком состоянии ее ум.

Если дома хаос — и в голове женщины тоже хаос. Если обстановка накалена до предела, значит в таком состоянии женщина сейчас. Если дома завалы старых вещей — женщина накопила множество нерешенных проблем и обид.

От эмоционального состояния женщины также зависит настроение и мужа, и детей, что также очень влияет на общую атмосферу в доме.

Эмоциональная настройка пространства — особая компетенция женщины, показатель ее «профессиональной пригодности». Когда мы учимся создавать атмосферу, то замечаем удивительные вещи. Я четко отследила, что от моего настроения зависит:

• Во сколько и как быстро уснут ребятишки

• Как пройдут переговоры у мужа

• Как быстро решатся все вопросы

• В каком настроении вечером будет муж — и, соответственно, насколько будет готов помогать мне по дому и с детьми

• Даже уровень достатка в семье

От того, насколько я вкладываю душу в уборку дома и создание в нем уюта, также зависит очень многое. В том числе и мое настроение. Потому что в чистом и уютном доме находится приятнее. Здесь хочется готовить вкусные блюда, приглашать гостей. Хочется вместе с детьми что-то строить. В душе царит гармония, когда вокруг уют.

Мы, женщины, можем создать дом, в котором мужчина будет всегда мечтать совершить еще один подвиг. Он будет каждый день возвращаться с работы, как рыцарь с битвы возвращается в свой замок, и бросать на балкон любимой охапки цветов, потому что она вдохновила его на очередную победу. Но мы также можем превратить дом в тягучее болото недовольства, когда люди кучкуются вокруг телевизоров (отдельных — на всякий случай, потому что даже спор из-за каналов перерастает в скандал с припоминанием взаимных обид из этой и всех прошлых реинкарнаций), где родные постоянно полны претензий, не развиваются, не читают, не разговаривают, курят и пьют.

Мы можем сделать дома тихую гавань для всех членов семьи. Место мира, где каждый будет снимать у порога маски и доспехи и разговаривать с любимыми по душам (обратите внимание на саму формулировку качества приятного разговора!). А можем вдохнуть в дом дух соперничества и вечной гонки. Когда все будут носиться без остановки, что-то делать, делать, делать — и не понимать, зачем. В таком доме у людей нет времени и желания спросить: «Что у тебя сегодня на душе?»

Признайте: никто другой, кроме женщины, не может изменить атмосферу в доме. Возьмите на себя, наконец, ответственность, подаренную природой. Это же здорово! Не нужно никого менять, ни от кого ничего требовать — достаточно научиться создавать такую атмосферу, в которой цветы нашей теплицы будут расти и крепнуть день ото дня.

Считайте, что эти компетенции — наш кандидатский минимум. Если мы научимся этим видам заботы, то станем самыми лучшими стюардессами на своем семейном лайнере. И тогда будут довольны все: и пилот, окруженный красотой и любовью, и пассажиры, расслабленные атмосферой гармонии. А главное — сама стюардесса, которая знает, какой тяжелый, но приятный труд — быть Женщиной.

**ЧАСТЬ VI**

**Женская сила**

**Глава 30**

**Как мы стали сильными поневоле**

Ты сильная. Ты очень сильная. Ты все можешь. Тебе никто не нужен. Ты справилась.

Только почему-то сердце сжимается в комок, когда ты видишь счастливые семьи. Когда понимаешь, как муж искренне заботится о своей жене. Как надежно она защищена… И это вызывает зависть. Ты не признаешься себе в этом чувстве. Ты отмахиваешься от него мыслями, что она когда- нибудь овдовеет, или он от нее уйдет. И тогда воцарится справедливость. Она без него не сможет и не справится. А ты — справилась.

Ты не зависишь от мужчин. Ты вообще считаешь, что это ниже твоего достоинства — зависеть. Ты можешь сама себе купить новое платье или путевку на курорт. Ты можешь начать еще какой-нибудь бизнес, чтобы купить себе квартиру побольше. Ты не уважаешь мужчин, не понимаешь, как можно их поведение терпеть. Ты все можешь сама.

Но почему-то ни платья, ни квартиры не могут заполнить твою душевную пустоту. Ты никого не подпускаешь близко. Чтобы никто не смог тебя поранить. Нарушить порядок во внутреннем мире, организованном по самым современным законам эргономики и дизайна. Твоя душа заперта в стенах прекрасной холодной квартиры, которую невозможно любить. И ключа ни у кого нет. Ты сама, запертая изнутри, уже стала забывать, где он спрятан.

Никто не нарушит твой покой. Не возмутит идиллию одиночества. Но ты же понимаешь, что тогда никто и не сделает тебя счастливой. Никто не сможет подарить тебе самый важный, трепетный, трогательный разговор. Никто не покажет, что такое душевная близость. Зато — ты справилась.

Тебе кажется глупым сидеть дома и растить детей. Даже если они у тебя есть, ты вполне можешь позволить себе няню. И на день, и на ночь. Потому что утром нужно на работу.

Только почему-то через много лет ты видишь, что ничего не знаешь о собственных детях. Ты знакомишься с внуками — и понимаешь, что не помнишь своих детей такими. Разрастается чувство вины, которое ты пытаешься искупить подарками. Твое сердце щемит боль, очередная инъекция гордыни — «ты справилась!» — больше не помогает.

Или ты решила, что дети тебе не нужны. С ними сложнее быть самодостаточной. Они привязывают тебя к мужчине, к месту.

И тогда может статься, что каждый раз, видя чужих взрослых детей, с любовью говорящих о своих родителях, ты глотаешь комок боли. Боли как результата своей нерешительности, страха и самодостаточности. Ведь самодостаточность и независимость — это не только когда тебе никто не нужен. Это еще и когда ты никому не нужна. Но ты и с этим справишься. В конце концов, всегда можно завести собачку.

У тебя нет настоящих друзей. Может быть, очень много приятелей. Но никто из них не услышит крика твоей души. Не спасет от одиночества и внутренней пустоты. Ты не позволишь себе рыдать, когда сердце разрывается. Ты даже и сердцу разрываться не позволишь. Незачем. Некогда. Не ради кого.

Это больно, безумно больно — быть сильной. Стоять на пике и видеть, что внизу люди счастливы. Возможно, тебе захочется к ним. Но для этого нужно решиться — и сделать шаг. Спуститься с вершины, на которую так долго карабкалась. Скорее даже не просто спуститься, а прыгнуть. Не зная, раскроется парашют или нет.

Признать, что ты несчастна. Признать, что ты хочешь любить и быть любимой. Признать, что ты готова научиться зависеть от другого человека и нуждаться в нем. Ты хочешь, чтобы о тебе заботились, чтобы тебя защищали.

Может быть, твое сердце скажет: «Ты сбилась с пути. Ты карабкалась на лестницу, приставленную не к той стене. Ты сделала неверный выбор…»

Может быть, в женской силе и самодостаточности гораздо больше слабости, чем силы? И так ли это здорово, что ты сама со всем справилась?

Я когда-то прыгнула вниз с этой вершины. Хотя мне нравилось там быть. Я могла сама себя обеспечить. У меня было жилье. Я успешно реализовывала профессиональный потенциал. И многие мужчины были готовы занять место рядом.

Но однажды я поняла, что моя лестница приставлена не к той стене. Та гора, на которую я залезла, — не моя. Этим разреженным горным воздухом мне тяжело дышать. На вершине стоять — очень и очень холодно. Кроме того, на ней нет больше места. Я могла остаться там только одна. Я видела другую женщину. Она никуда сама не карабкалась. Она поддерживала стремянку своего мужа, приставленную к горе, решение подниматься на которую они выбрали вместе. И когда он поднимался на следующий уровень, то сразу протягивал ей руку. Так они брали высоту за высотой, а ближе к вершине переходили на снаряжение для альпинистов. И она уже стояла на страховке, а он вбивал крюки и подтягивал ее. Им не было холодно, ведь они могли согреть друг друга. Их вершина представляла собой прекрасное горное плато, где нашлось место для обоих. И когда они там стояли, их обнимало Солнце. И я прыгнула. Я прыгнула вниз, потому что стоять на пике высокомерия было невыносимо. Мой парашют раскрылся. Практически у земли. Было сложно снова встать. Было сложно привыкнуть. Было сложно. Но оно того стоило. И это ни с чем не сравнимое удовольствие — держать лестницу для своего мужа. Вместе, рука об руку, идти наверх. Это совсем по-другому. Позволить о себе позаботиться. Оказать поддержку родному человеку. Быть любимой женой — это больше, чем стирка носков и приготовление ужина. Это больше, чем быт, дом, дети. Это необходимость расти и совершенствоваться, чтобы однажды, когда ему будет нужно, именно ты смогла снова чем-то помочь ему. Это постоянное развитие. Вместе. Это и есть женское предназначение.

Теперь я — просто жена. Просто мама. Просто Женщина. Чего и вам желаю. Каждой из вас.

Как и когда обесценили женственность

Я не профессиональный историк, и многое из того, чем я с вами сейчас поделюсь, — личное мнение, результат самостоятельного экскурса в историю характера русской женщины, написанную под ударами военных катаклизмов и внутриполитических ограничений, которые вынесла наша страна. Каждый из вас может добавить в эту историю что-то свое. И понять, есть ли у нас выбор и перспектива.

*Товарищи, все строить БАМ!*

Предлагаю начать с революции. Почему с нее? Потому что до этого, как мне кажется, многие женщины занимались тем, что рожали и воспитывали детей, вели домашнее хозяйство, носили платья. Да, образованные женщины могли работать в гос.учреждениях, но желающих это делать были единицы. В царской России был принят закон, запрещающий принимать женщин на работу во вредных производствах.

А потом мы стали «товарищами». Товарищ Иванова, товарищ Валяева. Тогда же были сняты все ограничения на заводскую работу. Женщины, стремящиеся помогать всем и вся, получив призыв от Родины-Матери позаботиться о ней, устремились к станкам, молотам и наковальням. А за станком стоять в красивом платье неудобно. Да и невыгодно заводу. А вдруг все слесари будут смотреть только на подол женской юбки, пока им, зазевавшимся, станок по пальцам не резанет?

Поэтому товарищи женщины стали носить брюки. А потом товарищи женщины стали отдавать грудных детей в ясли, чтобы выполнять свой откуда ни возьмись появившийся государственный долг. До сих пор часто слышу истории о том, как ярые представительницы пролетариата отдавали в руки нянечек трехмесячных или даже месячных малышей, чтобы выполнять планы пятилеток и идти к светлому будущему.

Таким общество стало после революции. Многие из этих правил негласно живы до сих пор. Например, кормление грудью каждые три часа. Многие ли знают, что это правило придумала не всемирная организация здравоохранения, а Надежда Крупская? У которой не было своих детей. Просто три часа — это был оптимальный временной перерыв, чтобы мама успела сходить на завод.

Сейчас уже, слава Богу, возвращается естественное кормление по требованию. Но ведь мамы и бабушки до сих пор говорят «а я тебя кормила не чаще, чем раз в три часа» или «кормить каждый час — вредно».

Осталась мода и на брюки. Просто пройдитесь по улице и посчитайте, сколько увидите женщин в юбках и сколько — в джинсах. Брюки предопределяют многое: женщине в них удобно заниматься мужским трудом. Например, таскать тяжести. Или крутить болтики. Или носиться с одной работы на другую, потеряв всякое изящество и грациозность.

А женщине, у которой маленькие дети в садике, вообще можно тащить на себе еще полмира. Потому что ее подсознательно гложет комплекс «плохой матери», что бы там Родина ни говорила. И тогда ну очень хочется заработать много денег или хотя бы на Доске Почета висеть. Чтобы голодные без материнской любви дети насытились хотя бы гордостью за тебя.

*Потом была Война*

Война вообще страшная штука. А выкосившая столько мужчин, — страшнее в разы. Общее количество погибших в Великой Отечественной — 26,6 миллиона людей (включая мирное население). Для сравнения, это как если бы всех до единого жителей Греции, Финляндии и Австрии просто стерло с лица земли. Представьте, сколько после войны осталось матерей-одиночек с детьми на руках. И у них не было другого выбора кроме как выживать самим и помогать выжить детям.

Нелегко пришлось и послевоенным девочкам, которые видели мамины страдания. В голове ребенка в таких ситуациях сразу включается программа лояльности маме: если мама была несчастна, я не имею права быть счастливой из любви к ней. Программа подсознательная, ведь в реальной жизни мы все декларируем, что хотим быть счастливыми. И мамы тоже всегда этого хотят.

Такова психика ребенка, таковы системные динамики. Чтобы девочка позволила себе быть счастливой, ей важно получить разрешение от мамы. Искреннее. И лучше — вслух. Потому что она — такая же, как мама. Она очень любит маму. Мама — в счастье ли, в несчастье — не может быть неправа.

Но сердце женщины, пережившей боль, блокирует это горе, чтобы выжить. Вместе с горем и болью, к сожалению, блокируются все чувства. И любовь, и радость. Так целое поколение женщин разучилось обнимать своих детей и говорить им о любви, передав эту суровую программу дальше.

*Проверка на прочность*

А потом — еще одно испытание для женщин и мужчин. Перестройка. Крах всего того, что было стабильно. Мужчины потеряли возможность кормить семью привычными способами. И реагировать нужно было очень быстро. Но это получилось не у всех. Остальные сдались, впали в депрессию, начали пить, интеллектуально и эмоционально деградировали. Я столько видела замечательных мужчин, которые просто не справились с этим стрессом! Например, у моего друга был папа. Он был самым лучшим папой района, все мечтали, чтобы у нас тоже были такие папы. Каждый вечер после работы он гулял с сыном. Он постоянно придумывал какие-то игры для нас всех, организовывал детские дни рождения. И я очень хорошо помню его таким.

Но после перестройки он сломался. Не вынес того, что любимая работа больше не приносила семье достаточно денег. Ощутил, что кубарем летит с поста «главы семьи». И он начал пить.

Женщина устроена немного иначе. Пока есть о ком заботиться, она не имеет возможности сдаться. Так устроены мамы, которые могут годами не спать по ночам, лишать себя многого. И в момент, когда мужчины опустили руки, отчаявшиеся женщины взяли бразды правления. Потому что нужно было кормить детей.

Так «товарищи» превратились в «business woman». Научились обеспечивать не только себя, но и своих детей. И даже мужа, если такой персонаж вообще получал место в их жизни.

*«Любовь» равно «секс»*

И завершающий штрих в трансформацию женского мира внесла сексуальная революция.

Мы изо всех сил хотим, чтобы нас любили, но одеваемся так, чтобы нас хотели. Все средства массовой информации, производители, рекламщики, даже психологи словно сговорились считать, что любовь равняется сексу. Но тогда выходит, что если нас хотят, то, вроде как, и любить должны? А вот тут система быстрых удовольствий, сталкиваясь с великим понятием Любви, дает сбой…

Мы своими декольте, обтягивающими джинсами, открытыми животами и ярким макияжем пытаемся разбудить в мужчинах рыцарей. А пробуждаем — животных. С некоторых пор сексуальность и сексапильность стали синонимами женственности. Но разве это так? Длинные изогнутые ногти, яркие губы, кричащие мини, высоченные шпильки — разве это женственность?

Воплощение понятия Женственности — это Пресвятая Дева, Мадонна. С младенцем на руках. В простом платье. Светящаяся изнутри очарованием и Любовью. Посвящающая свою жизнь Отцу Небесному и Сыну Его, которого держит на руках.

И что мы имеем

Теперь мы имеем современных нас. Не знающих любви и ласки. Не понимающих, как носить платья и украшения. Не умеющих воспитывать детей, не желающих их рожать. Зато способных решать все проблемы самостоятельно и сомневающихся, зачем вообще нужен мужчина. Призывно одетых и накрашенных. Всячески отрицающих свою настоящую, внутреннюю женственность.

Быть «товарищем» так привычно. Это не страшно, это проверено поколениями, память о которых еще не стерлась. Да, это тяжело. Да, так хочется сильного плеча рядом. Но ненадолго. Потому что потом — страшно. Ведь нужно будет перестать быть товарищем. А стать — женщиной. Иначе отношения рано или поздно завершатся. Исходная точка изменений в модели мира русской женщины такова. Психологически — это наш старт. Но мы всегда можем изменить свой финиш. Осознать: эти родовые сценарии помогли выжить прабабушке, бабушке, маме, но мне они уже мешают. Внутренняя объективность — это первый шаг к исцелению.

Затем нужно сделать простое и очень глубокое по смыслу действие: найти в гардеробе женскую одежду — юбки, платья, красивые блузки. Перестать носить джинсы. Это второй шаг.

А затем понемногу начать знакомиться с собой: какая я? чего я хочу? что делает меня счастливой? на самом ли деле мне нравится быть непобедимым воином и делать все самой? или я глубоко в душе мечтаю о сильном плече мужчины, чтобы заняться чем-то другим, для меня более важным?

Поймите при этом, что отказываться от своей внутренней силы не придется. Это то, что у вас уже есть. И вы в любой момент сможете ресурсом воспользоваться. Но попробуйте и по-другому. Вы поймете, что от рождения ребенка или успехов мужа наполнились счастьем больше, чем от всех сделок и диссертаций вместе взятых. Узнаете, что только счастливая женщина в этом мире действительно является сильной.

Снимите со своей женской энергии мужские доспехи. Дайте себе свободу выполнять естественные обязательства и реализовывать природные желания. Вдруг вам понравится?

**Глава 31**

**В чем истинная сила**

Мы уже достаточно поговорили о сложностях женской судьбы, ее особенностях. Обсудили то, от чего в своей жизни стоит отказаться. Но не совсем ясно — ради чего и зачем. Что я получу взамен? Вот перестану избы тушить — и что? Стану обычным, ничем не примечательным гражданином, точнее, гражданкой?..

В древние времена женщин очень почитали. Не только заботились и оберегали их, как маленьких детей, — такая неполная картина может ввести в заблуждение. Словно женщины ничего не могут, ничем не выделяются, не обладают разумом.

Все было не так. В древности люди знали о том, что у женщин есть особая Сила. Сила, которую стоит ценить и беречь. Не использовать понапрасну, не выбрасывать на ветер. А уважать, охранять как зеницу ока. Отсюда вырастали и забота, и трепетное отношение.

**Какая же именно Сила есть у женщины? В чем она заключается?**

1. **Большая сила женщины находится в ее чистоте и целомудрии.** Целомудрие не только в том, чтобы девственной замуж выходить. Оно даже в большей степени — в том, чтобы быть уверенной: для тебя самый лучший мужчина — это твой муж. Верность своему супругу не только на физическом плане, но и в душе, дает очень серьезные плоды: и уважение супруга, и уважение других людей, и увеличение благосостояния семьи, и хорошую репутацию. Это далеко не полный список. Целомудренная жена способна даже отвести несчастные случаи от своего супруга, и в ведических писаниях есть такие примеры.

2. **Также огромная сила находится в женской покорности.** Как бы странно это ни звучало, но женщина может получить все, что хочет. Легко и без войны. Для этого остаточно научиться слушаться. Слушаться отца, мужа, своего духовного наставника. Когда женщина становится послушной, муж готов сложить к ее ногам весь мир. За то, что она дает ему возможность быть мужчиной, реализовывать свой потенциал, управлять. Своим послушанием жена предлагает мужу стать правителем. И автоматически получает второй трон рядом с ним. Помните, что за каждым великим мужчиной стоит не менее великая женщина. Правда, не всегда жена. Иногда — мать или сестра. Но обязательно — женщина. И обязательно — за ним, а не перед. Есть хорошая и простая математическая формула женской силы: женщина — ноль, мужчина — единица; если женщина встанет перед мужчиной — получится «01». А вот если — за…

3. **Сила женщины заключена и в ее гибкости.** Женщина легко адаптируется к разным ситуациям, способна подстроиться под любого человека или любые обстоятельства. За счет своей гибкости женщины способны противостоять кризисам и сложным временам. За счет гибкости же — подстраиваться под своего мужа, находить решения конфликтных ситуаций, успокаивать других людей.

4. **Силой обладает и наша умиротворенность.** Когда мы спокойны и полны любви, то сможем утихомирить любую бурю, будь то раздраженный супруг, расшалившийся ребенок, разозленный начальник, подруга в депрессии или нервная бабушка в очереди. Одним своим словом или взглядом умиротворенная женщина может потушить пламя гнева или обиды. Без войны и противостояния. Этой же силой она может внести атмосферу покоя в дом или любое другое пространство. Каждому рядом с такой женщиной будет хорошо. С ней можно расслабиться, раскрыться, довериться. С ней каждый захочет иметь глубокие отношения. Особенно — муж и дети.

5. **Женская текучесть — вот еще один элемент силы.** Наша природа подобна реке. Река огибает любые препятствия, но иногда сила ее течения может разрушать города. Так же и женщина: в нужный момент в ней просыпаются невиданные силы. Есть реальная история о бабушке, поднявшей грузовик, под который попал ее внук. Она сама не поняла, как смогла это сделать. Но таким образом мальчик был спасен. В обычной жизни не нужно идти напролом, крушить препятствия и барьеры. Их можно обогнуть, тем самым сберегая энергию для экстренных случаев. Незачем всегда и во всем быть правой. Незачем спорить и кому-то что-то доказывать. Тогда при виде настоящей «горящей избы» у вас всегда найдутся невиданные силы. А если такой избы, слава Богу, не встретится, то силы всегда пригодятся дома. Вашим близким.

6. **Женская слабость — один из ключевых источников женской силы.** Достаточно продемонстрировать свою беспомощность — и найдется много желающих помочь решить любой вопрос. Будь то транспортировка тяжести или сломанный компьютер. Женщина, которая умеет просить о помощи, способна получить весь мир к своим ногам. Ведь каждый мужчина будет способен на подвиги рядом с ней. Женщина предоставит ему огромный испытательный полигон для рыцарства, и там будет множество учебных и настоящих драконов. Ему останется только надеть свой плащ супермена, достать пару мечей из ножен — и ринуться в бой. Причем сделает он это с радостью и охотно. Не нужно заставлять и пилить. Достаточно просто проявить слабость, показать беспомощность и попросить.

7. **Но самая большая сила женщины — в ее счастье.** Когда женщина становится счастливой, когда она светится от любви и радости, к ней начинают стекаться люди. Каждый хочет поучаствовать в этом празднике и сделать ее еще счастливее. Она, словно магнит, притягивает людей, желаемые вещи, удачные обстоятельства. Муж такой женщины рад исполнять ее капризы. Окружающие люди ищут повод порадовать ее.

По-моему, список артефактов нашей Силы получился внушительным. Я вот с удовольствием поменяла когда-то один свой большой и тяжелый меч на несколько маленьких волшебных пузырьков. Пусть они не выглядят столь же угрожающе и серьезно. Пусть они имеют более тонкую и невидимую природу. Пусть в современном обществе они не являются престижными.

Главное, что я знаю их возможности, умею их использовать, чувствую себя с ними совершенно иначе. Моя жизнь стала складываться по-другому! Да, требуется большая внутренняя работа, чтобы научиться слушаться мужа, чтобы перестать его сравнивать с другими, чтобы найти счастье внутри себя.

Но и сила этих волшебных штучек, оказывается, больше, чем сила мужского меча в слабых женских руках. Я с мечом не всегда адекватно реагирую, не очень-то могу рассчитать силу удара. Хочется просто пошутить, а в итоге — большой бардак и пара разбитых сердец. Зато для пузырьков мои руки как будто специально созданы. Они удобно помещаются в маленьких ладошках. И ловкие пальцы легко могут ими жонглировать в любом положении. Даже если меня подвесить вниз головой.

У мужчин и женщин разные инструменты, разные сильные стороны, разные природные дары, разные способности. Мужчины завоевывают мир грубой силой, а женщины — тонкой. И в этом месте мы снова дополняем друг друга и создаем гармоничный союз. Женская Сила отличается от мужской. И это правда. Она более нежная и изящная. Ее непрестанным течением нужно учиться управлять, чтобы не смыть нечаянно с карты ваших желаний какой-либо город. Но эта сила нам гораздо больше подходит. Она приятно дополняет любой женский наряд и образ.

Наши волшебные пузырьки не признаны современным обществом уникальными и сильнодействующими. Все любят «экшн»: драки в семье на мечах и погони за своим предназначением (чаще — от него). Но ведь мнение современного общества никак не влияет на то, как Женская Сила на самом деле работает.

Я вижу результаты на себе и своих знакомых. Все, кто отказался от меча и поменял его на пузырьки с женской силой, постепенно начали выигрывать. Причем гораздо больше, чем хотели. Без борьбы и битвы женщины вокруг меня получили и продолжают получать желаемое. Иногда — даже то, о чем очень хотели, но боялись мечтать.

Должна ли женщина быть слабой

Меня часто критикуют за то, что я призываю женщин стать слабыми. Разгневанные сильные женщины пишут мне разгромные послания на тему того, что я пропагандирую домострой, лишаю их каких-то прав, что женщина из-за меня станет придатком мужчины, абсолютно безвольным и неинтересным…

Стоп-стоп-стоп! Мечи — в ножны, коней — в стойло. Переговоры. Я хочу в этом вопросе внести ясность. Мир не черно-белый. Есть сотни тысяч оттенков и цветов. Женщина — тоже не двуцветная зебра. От того, что она будет учиться быть слабой в отношениях с мужем, она не станет «тряпкой», зависимой, никчемной — она просто увидит новые цвета и грани своего характера, своих возможностей и отношений.

**Да, я считаю, что женщина больше сможет в семейной жизни, если будет слабой.**

При этом я очень хорошо знаю, что женщины могут быть сильными от природы, иметь огромный потенциал лидерства и руководства. Есть женщины, которым легко и радостно сидеть дома и выполнять женские обязанности. А есть те, кто через месяц такого времяпрепровождения лезет на стену. Что это означает? Что все вдруг должны стать одинаковыми? Нет.

Невозможно заставить работать ту, которая работать не хочет. И невозможно заставить сидеть дома ту, которая любит работать. Но это повод для того, чтобы задуматься, в какую сторону, сохраняя женственность, стоит развиваться именно мне. Как в йоге: самые сложные конкретно для нас асаны — самые полезные. Так и здесь.

Не умеешь быть слабой и послушной — учись. Не умеешь готовить и убираться — учись. Не умеешь заниматься собой и творчеством — учись! Вы же сами кричите о силе. Так почему пасуете и придумываете отговорки, когда нужно освоить то, чему раньше вы внимания не уделяли? Поверьте, у вас все прекрасно получится.

Будьте сильными вне дома, а дома — научитесь быть Женщинами.

В природе, например, подобная избирательность психофизики достаточно выражена среди животных. Львица может быть очень сильной и агрессивной, находясь наедине с собой и детьми. Но когда она рядом со львом, то становится мягкой урчащей кошечкой. Собака, оставленная дома, будет лаять и защищать территорию от грабителей. Но стоит прийти домой хозяину, как она ложится на спину и виляет хвостом.

Если мы чувствуем свою силу, если у нас есть талант лидерства, это не значит, что мы всегда должны им пользоваться. И, опять же, это не значит, что нам нужно полностью от него отказаться.

Допустим, у вас есть потенциал: Бог дал вам возможность вести за собой других людей. И вы, послушав ведические лекции, решили отказаться от работы и сидеть дома. Что дальше?

Сначала вы наполнитесь женской энергией. Вам даже понравится чувствовать себя иначе. Через какое-то время — станет скучно… И вы начнете реализовывать свое лидерство в семье. Ведь оно — ваш дар, ваша природа. Тогда «под раздачу» попадут муж и дети, потому что дар лидерства не для них предназначен. Если хотите полностью реализоваться и ни о чем не жалеть — не жалей себя сейчас, осваивайте новое во всех данных вам ипостасях и ролях! Если сложно быть слабой, нужно обязательно учиться. Но при этом искать созидательные возможности реализовать и лидерский потенциал.

Я нашла баланс между женственностью и лидерством в том, что веду группы, тренинги, расстановочные занятия. Но при этом 90% времени я — дома. Как бы ни было мне тяжело, я занимаюсь организацией быта, хозяйства, создаю комфортную атмосферу для детей и мужа. Не всегда получается быстро переключиться. Иногда хочется прийти и всех «построить», «организовать». Но я учусь. Делаю самую сложную для себя асану. И именно ее успешное выполнение дает мне внутреннее счастье.

*Где можно реализовать свое лидерство?*

• Создать кружок по интересам: клуб молодых мам, рукодельные посиделки, занятия йогой

• Начать свое дело — не ради денег, а чтобы иметь возможности для творчества и помощи другим

• Реорганизовать выполнение домашних дел: найти помощницу по хозяйству, няню на несколько часов, распределить обязанности между детьми

• Активно заняться семейным досугом — каждую неделю устраивать что-то новое и неожиданное

• Обучиться какому-то виду творчества и обучать этому

В общем, было бы желание, а возможностей — очень много.

Самое интересное, что если ты научишься разделять семейное и лидерское, переключаться, то — «выдохнешь». Уже не будешь считать себя несправедливо обделенным полномочиями придатком к мужу. Ты будешь реализована, самодостаточна, счастлива, оставаясь послушной, любимой и защищенной.

Как научиться женской слабости

Естественным образом возникает вопрос: а как научиться быть слабой? Как не перегнуть палку ни в ту, ни в другую сторону? Если нет примера и позитивного опыта ни среди знакомых, ни среди родных?

*Вот небольшое пошаговое руководство:*

1. Запомните и повторяйте, как молитву или мантру: *слабость для женщины — не порок!* Мы привыкли думать, что нужно выстоять и справиться, ибо побеждает сильнейший. Что если мы не справились, то — все, неудачницы. Что миром правят сильные женщины, а слабые метут дворы и моют коридоры. Это типично мужской взгляд на мир, который ставит на пути женского развития бетонные стены стереотипов. Если хотите прожить свою, а не навязанную общественным мнением, жизнь — «think different», как доказала всему миру компания Apple.

2. *Научитесь просить о помощи.* Это трудно и очень непривычно. Кажется, что после этого сгоришь со стыда, развалишься на части, люди черте что подумают. Если это — про вас, то придется начать большую работу. Просто взять и попросить кого-то донести сумку. Или у мужа — денег на новое платье. Или у начальника — выходной.

3. *Займитесь собой.* Помните, что самое важное — это уровень вашей энергии. Чем он выше, тем проще вам выполнять свои женские обязанности, проще оставаться собой, быть женщиной, быть слабой.

4. *Носите юбки.* В юбке сложнее таскать тяжести, двигать шкафы, быстро бегать, клеить обои. В юбке естественным образом замедляется шаг и темп жизни. Просыпается желание получить заботу и внимание. А окружающие скорее поймут, что вы — не мужчина. Что к вам нужен другой подход. И двери начнут открывать, и помощь предложат.

5. *Сделайте паузу.* Чтобы получить помощь, иногда достаточно просто подождать. Не бежать вперед мужчины к вешалке, а подойти к ней — и остановиться. Увидев это, он поможет надеть пальто. Не хватать сразу сумку, а помедлить. Заметив растерянность, мужчина предложит помощь.

6. *Научитесь отличать слабость от жертвенности.* В женской слабости очень много достоинства. Это позиция той, которая знает: я достойна того, чтобы обо мне заботились, мне помогали. Жертвенность — позиция женщины с низкой самооценкой.

7. *Делайте себе поблажки.* Снижайте требования к себе. Учитесь наслаждаться процессом и не бежать за результатом. Наслаждение результатом, кстати, придет дополнительным бонусом ко всем процессам, если постоянно поднимать уровень своей женской энергии.

Семи пунктов будет достаточно, чтобы начать. Попробовать. Протестировать новый режим развития. На моей памяти не было ни одной женщины, которая потом решила бы вернуться к прежнему образу жизни.

**Глава 32**

**Если женщина одна**

Я много пишу о семьях, об отношениях. Но что если женщина — одна. Если рядом нет любимого мужчины. Если не для кого готовить вкусные обеды и некому делать шикарный массаж стоп. Если незачем покупать себе красивые платья и не с кем ходить в театр. Если даже обсудить новости и события — не с кем.

А если рядом — дети, и их нужно кормить, одевать, учить? Как при этом остаться женщиной? Как выжить и не стать «мужиком в юбке»?

Самое важное, что необходимо понять: шанс выйти замуж и быть счастливой есть у каждой. В любом возрасте. Даже далеко за примерами ходить не надо: бабушка моего лит. редактора, составлявшегоэтукнигу, овдовевв50, сновавышла замуж в 65. Сейчас им с дедом 85 и 90 лет соответственно, они живут дружно, щедро, с шутками-прибаутками, заботливо помогая друг другу справляться со сложностями возраста.

Доктор Торсунов приводит в пример птиц и животных. Видели ли вы одинокого лебедя, который не может найти себе пару и жутко страдает от этого? Видели ли вы озабоченную поиском настоящего мужчины кошку?

В природе все устроено таким образом, что на каждый товар есть свой купец. Рано или поздно у женщины появляется потенциальный партнер. Вопрос в том, что происходит дальше. Может ли женщина сохранить эти отношения? Ведет ли она себя в них так, чтобы оставаться вместе? Или наоборот: каждым словом и действием разрушает возможность душевной близости?

*Если партнера нет,* проверьте себя по двум критериям:

• *Может быть, вы слишком далеко ушли от женской природы?* Увлеклись мужскими делами и напрочь забыли, кем родились? Мужчины избегают таких женщин. Но не из-за страха перед «силой», как мы думаем. Просто мужчине не нужен второй мужчина, ему нужна рядом Женщина! Редко кто из них готов стать на тонком плане практически гомосексуалистом при обычной гетеросексуальной ориентации.

• *Или вы слишком увлеклись накапливанием энергии, своей женственностью?* Это вторая крайность, она ничуть не лучше. Когда мы только копим энергию и не расходуем ее, рядом с нами становится холодно и неуютно. Так можно стать Снежной Королевой. Красивой, достойной, женственной.

Рядом с которой все превращается в глыбы льда. В том числе и мужчины. Ведь вместе с нашей женственностью растет и наша гордыня…

**Как не стать сильной поневоле?**

**• Научитесь просить о помощи**

Просите мужчин донести тяжелые сумки. Просите соседей передвинуть вам шкаф. Так вы не только увеличите свою женскую энергию, но и поможете окружающим мужчинам проявить их мужские качества.

**• Вообще забудьте фразу «я сама»**

Ни к чему хорошему она не приведет. Недавно из окна наблюдала, как мы растим сильных женщин. Идет мама с дочкой лет двух. Мама полностью навьючена продуктовыми пакетами. Мимо проходят мужчины, предлагают помощь — она отказывается. И двухлетняя дочка тоже несет три пакета. Видно, что ей тяжело. Но она — как мама.

**• Все мужские дела в доме отдайте на «аутсорсинг»**

Либо вызовите «мужа на час», либо попросите друзей. Не надо учиться самостоятельно забивать гвозди и чинить розетки! Когда вы это освоите, только больше укрепитесь в мысли, что и мужчина-то вам уже ни к чему.

**• Носите платья и юбки**

В юбке вы формируете и искусно ограничиваете рамками свою неуемную энергию. Так она уж точно не проявится в стремлении забраться на стремянку, чтобы поменять лампочку в бухгалтерии, или притащить домой огромные пакеты на каблуках.

**• Помните о себе**

Поднимайте уровень женской энергии. Заботьтесь о себе. С завидным упорством находите для себя полчаса, чтобы полежать в ванне или поболтать с подругой. Особенно это важно, если у вас есть дети. Это вы делаете и для них тоже, им очень важно иметь красивую и спокойную маму. Стать такой — это большой труд. Пусть и самый приятный.

**• Не забывайте о других**

Начните заботиться о других. Повторяю вновь и вновь: природа женщины — это забота, «благо — творительность». Чем больше «благословений» вы получаете, тем лучше становится жизнь.

**• Не сидите дома**

Ведь редко к кому принц прискакал прямо в башню. Обычно его можно встретить там, где водятся другие люди. Будьте активными! Почаще бывайте среди людей: в парках, театрах, на выставках и в гостях.

**• Научитесь быть счастливой в любом состоянии**

Если вы одиноки и несчастны, то замуж пойдете с тенденцией стать еще более несчастной. Потому что все не основанные на внутренней гармонии мечты о семейном счастье рухнут, разбившись о бытовые трудности.

Внешние обстоятельства не сделают вас счастливой, потому что счастье — категория глубинная и базовая. Нужно самостоятельно найти дорожку внутрь себя. За это вы получите не только главный приз, но вообще сорвёте «джек- пот». Потому что мужчин притягивают счастливые женщины. С ними легче быть вместе. С ними легче Творить. Любить. Жить.

Кроме того, испытывать внутренне счастье вне зависимости от обстоятельств — самый ценный дар. Это и лекарство от всех болезней, и путь к успеху, и рецепт построения гармоничных отношений.

*Как не разрушить то, что начинается?*

• Не хватайтесь за каждого мужчину как за потенциального *мужа на веки вечные*

Верность вступает в силу после обмена обетами. Когда ОБА друг друга выбрали. А не так, что вы его увидели, влюбились и теперь вам никого не надо. Мужчина — не товар с витрины, у него тоже есть желания и мнение. Неплохо бы узнать, чего хочет он, прежде чем объявлять его «мужчиной всей своей жизни».

• Внимательно изучите мужчину, прежде чем принимать *решение*

«Выйти замуж — не напасть, как бы замужем не пропасть». Это абсолютно верно. Ведь вы выбираете человека, с которым будете жить каждый день до конца жизни. Не просто восхищайтесь или злитесь по поводу его поступков, но — анализируйте. Просматривайте, как те или иные качества могут отразиться на вашей семейной жизни через 5 лет, через 20… Перед тем как кричать, что стакан наполовину пуст или полон, поймите, что вообще это за стакан и можно ли эту воду пить. Утолит ли она вашу жажду.

Зачем нужно замуж?

Этот вопрос я все чаще слышу от женщин. Особенно — от переживших развод. Или от девушек после тяжелого расставания. Или от выросших в семьях, где между родителями не было мира. Продолжать можно долго, потому что причин очень много.

Я хочу напомнить вам, что дает женщине брак. Напомнить, потому что ваша душа об этом знает, просто вы замуровали свои естественные желания в бетонную оболочку самодостаточности и безразличия. Говорить я буду не о штампе в паспорте, который ставится довольно легко. А об отношениях, близких и глубоких, которые развивают личность каждого из супругов.

1. Социальный статус — это первое, что дает женщине замужество. Как бы то ни было, но к замужним женщинам совсем иное отношение. Больше уважения, больше почтения. Особенно если женщина ведет себя достойно.

2. Замужняя женщина при правильном отношении к браку получает спокойствие ума. Я думаю, вам не нужно рассказывать, как с самого детства мы пытаемся угадать, кто из этих мальчиков наш суженый. И каждый раз, знакомясь с мужчиной, мы ищем в нем черты «своего». Я недавно вспомнила, сколько энергии забирает такое угадывание. Когда смотришь, оцениваешь, обнадеживаешься, разочаровываешься — и дальше по кругу. Исторически женщин от такой судорожной активности спасали ранними помолвками. Когда девочка уже с семи лет знала, что Саша из соседнего дома — ее муж. Значит, искать не нужно, беспокоиться — тоже. Можно просто играть в куклы и водить хороводы.

3. При правильных взаимоотношениях женщина в замужестве получает защиту и безопасность. Будь то материальная защита (возможность не работать) или физическая — от возможных хулиганов вечером. Вы можете возразить, что большинство женщин ее не получают. Но я отвечу, что они просто не готовы ее принять. Не готовы довериться и расслабиться. Кроме того, подумайте, какой шанс возможности не работать у одинокой женщины? Практически нулевой — если, конечно, не поддерживают состоятельные родители. Для того чтобы оказаться ЗА мужем, нужно для начала перестать махать саблей и скакать на коне впереди всех потенциальных кандидатов.

4. Замужество — хорошая возможность заняться своей естественной сутью. Осваивать женские дела, если раньше вы этого не делали. Начать изучать себя как женщину. Вообще это лучшая возможность из девочки или девушки психологически превратиться в Женщину. Главное — использовать этот шанс.

5. Я снова повторю оговорку про правильные взаимоотношения. В этом случае женщина в замужестве получает защиту от самой себя. В силу своей эмоциональности мы не можем сами себя приводить в порядок и успокаивать. Можно, конечно, бегать по подругам, но сор из избы выносить — дело, опять же, не самое благодарное. Да и подруги не всегда готовы прийти на помощь. А муж, если отношения между супругами доверительные, за пятнадцать минут простого разговора способен и успокоить, и расслабить, и упорядочить. И близко к сердцу не примет ввиду другого склада ума.

6. Замужество дает возможность женщине воспитывать детей в полной семье. Важность этого пункта мне сложно переоценить. Ведь я сама росла только с мамой и вижу, насколько проще многие вещи в семье даются моему мужу, родители которого недавно отпраздновали 35 лет совместной жизни. Когда у ребенка с детства есть правильная картинка перед глазами, ему гораздо проще создать семью с прочным фундаментом.

7. Замужество — это бесконечный личностный рост. За время совместной жизни можно научиться очень многому, было бы желание. Я говорю не только и не столько о виртуозной кулинарии и качественной стирке, сколько об умении общаться, задавать вопросы, высказывать наболевшее, выслушивать жалобы, подстраиваться под мужчину — и, в то же время, иногда отстраняться. Это только малая толика всех навыков, которые необходимы в семейной жизни.

8. Это хороший шанс проявить аскетизм по-женски. Потому что аскеза женщины не в том, чтобы обливаться холодной водой или спать на полу. Главная аскеза — служить своему мужу в любых обстоятельствах. Учиться любить, учиться прощать, учиться слушать и слышать. Именно эти качества делают женщину святой. Вспомните Ксению Блаженную. Почему она стала Святой? Потому что продолжала служить мужу даже после его кончины.

9. В Ведах также говорится, что женщина, которая служит мужу, уже выполняет свой высший долг. И ей необязательно совершать паломничества, медитировать, молиться по нескольку часов в день. Только если на это есть силы, желание, согласие мужчины. Женщина, которая служит своему мужу, таким образом служит и Богу. И получает второй экзамен «автоматом».

10. Кроме всего прочего, это потрясающе: иметь рядом с собой Единомышленника. Которому ты можешь все рассказать. От которого нет секретов. И о котором ты тоже все знаешь. С ним ты можешь быть самой собой, не пытаясь притворяться. Ненакрашенной, приболевшей, нудной, сумасшедшей — любой. Если ваши отношения выстроены на доверии и искренности, все это будет естественным и красивым, так как позволит развиваться и проявлять ради партнера лучшие качества.

11. А как вдохновляет уникальная возможность расти и творить вместе! Идти по жизни, держась за руки. Помогать друг другу выкарабкиваться из ям. Подавать друг другу руки, забираясь на вершину. Поддерживать, приободрять, просить помощи.

Любые отношения — это большая школа для женщины. Школа Любви, принятия и служения. Но замужество отличается от всех прочих типов взаимоотношений, потому что эта духовная связь может стать самой важной и пройти через всю жизнь.

Наши родители оставят нас рано или поздно. Наши дети заведут свои семьи — и тоже оставят нас. Друзья и подруги обычно меняются не один раз в течение жизни. А муж может стать единственным человеком, который пройдет с вами рука об руку с юных лет до последнего вздоха.

Для этого нужно будет постараться. Многое в себе изменить, многое принять и переосмыслить. Именно для этого, наверное, Господь и дал нам великую возможность найти близкого человека и помогать друг другу на протяжении всего Пути.

Чтобы водить машину, мы занимаемся несколько месяцев. На педагогов и докторов учимся долгие годы. Женами быть нас никто никогда не учил — и мы, при этом, считаем, что все получится само. Режем ножами обид и манипуляций прямо по душам друг друга. Почему бы тогда каждой из нас завтра же не стать стоматологом или хирургом?! Без обучения, без опыта и знаний. В лучшем случае — никто не пострадает. В худшем — будет очень-очень больно. И пациенту, и вам.

Никогда не поздно начать изучать построение взаимоотношений: как это делали раньше? какой опыт накопили наши предки? что больше подходит нам? какие ошибки совершают современные семьи? как устроена семейная жизнь в других странах мира? Смотреть, брать пример, применять и проверять на практике — в своей собственной семье.

Только при условии такого любовного, чуткого, исследовательского труда в области отношений у каждой женщины будет шанс получить все бонусы, которое нам дает замужество. И даже больше. Потому что это невозможно описать словами. Это лучше испытать на себе.

**ЧАСТЬ VII**

**Женские секреты**

**Глава 33**

**Внешнее или внутреннее — что первично**

Развитие женской природы всегда идет в ногу с изменениями внешности. Изменение гардероба, прически, аксессуаров, обуви. Изменение поведения, речи, привычек.

Внешность изменить быстрее и проще. Для воспитания характера и привычек — нужно время. И если у вас не хватает терпения даже на то, чтобы изменить свою внешность, — хватит ли сил на внутреннее преображение?

А мы все откладываем и откладываем чудесный и страшный миг внешних изменений. Чего-то ждем. Возможно, считаем, что сперва нужно почувствовать себя женщиной, а потом уже юбки носить и волосы отращивать.

У меня есть на этот счет другие аналогии:

• Стань психологом, а уж потом дипломы получишь

• Выучи русский язык, а потом уже читай и пиши

• Стань музыкантом, а ноты потом выучишь

• Стань программистом, а компьютер потом купишь

• Выйди замуж, а за кого — потом разберемся

• Стань матерью, а ребенка родишь когда-нибудь потом

Я не хочу разделять внешнее и внутреннее. Потому что и то, и другое имеет значение. Маргарет Тэтчер очень емко объяснила, что значит «быть леди»: *«Если вам приходится напоминать людям, что вы ею являетесь, вы ею не являетесь точно».* То есть если вам приходится доказывать свою женственность, значит внутри ее нет.

Помню встречу с одной девушкой, которая надолго оставила след в моей памяти. Мне было лет 15, ей — 25. И вот идет она со своим мужем по улице. Он тащит огромную и неудобную коробку. А она плывет рядом. В платьице, шляпке и с шарфиком на плечах. Видно, что вдвоем они донесут коробку быстрее. Но она не помогает. Она идет рядом, улыбается, общается с ним. Он при этом тоже доволен, хотя седьмой пот уже проступил.

Поставил он коробку на лавочку. Присел отдохнуть. А она подошла ко мне спросить, где находится нужный ей дом. Я не смогла сдержаться и спросила ее:

— А почему вы не поможете? Ему же тяжело, вдвоем быстрее будет?

— Потому что я занята. Он несет коробку, а я несу — себя. И если он уронит коробку, ничего страшного не случится. Ничего не разобьется. А вот если я уроню себя — то это уже катастрофа вселенского масштаба!

Ответила, рассмеялась. А потом добавила:

— И вообще, у меня руки тоже заняты. Шарфиком!

Надо сразу сказать, что подача была очень ироничной, в речи не было ни капли превосходства. Но понять и по достоинству оценить позицию той прекрасной незнакомки я смогла только сейчас.

Чтобы мы не мешали мужчинам выполнять намеченное и совершать подвиги, нам нужно чем-то занять руки. Шарфиком, шляпкой или юбочкой. Это позволит нам «выдохнуть»: перестать тащить неудобную коробку с проблемами и начать «нести себя». Как драгоценную вазу, которую можно разбить при случайном падении.

Эта ваза дороже любых тяжелых сумок, намеченных целей, быстрых результатов. Во всяком случае, для меня. Но об этой вазе очень легко забыть, если одеться в униформу рабочих и таскать грузы с места на место — физически и эмоционально.

Именно такую роль играет внешнее изменение: оно создает необходимые рамки для того, чтобы в них произошли изменения внутренние. Иногда только так можно обмануть свой несговорчивый мозг.

Внешние изменения, действия на физическом плане, необходимы. В восточных боевых искусствах квинтэссенция тех или иных движений называется «ката». Так вот, мастера боя не устают повторять: «Ты делаешь ката — ката делает тебя». Они точно знают, что, начиная вести себя иначе, мы меняем и свои чувства, и свои мысли.

Юбки — мой опыт: год чудес и новых впечатлений

Покажу на своем примере, как уверенное внешнее изменение постепенно приводит к изменениям внутренним. Больше года назад я выбросила последние брюки.

Вообще-то перейти на юбки я решила еще года за два до этого. Во время беременности я старалась носить туники и платья. И постепенно просто перестала покупать себе джинсы и брюки.

Но после родов оставалась маленькая проблема: те джинсы, которые у меня уже были до беременности, победили всю остальную одежду. Ведь гораздо проще натянуть джинсы и свитер, спортивные ботинки и куртку. И все. Особенно — с маленьким ребенком. А с двумя маленькими детьми… А еще когда лень задумываться о своем внешнем виде...

Но случилось чудо: джинсы порвались. Тогда передо мной встал выбор: купить новые джинсы — или все-таки пойти по пути, который я уже давно выбрала…

В общем, вместо джинсов я купила два платья. Потом — еще два. И еще.

Хочу поделиться с вами удивительными результатами, которые это решение дало в последующий год мне, моему мужу, моим детям:

1. В юбке гораздо проще отказаться от мужских дел. Тащить из магазина тяжелые пакеты в длинном сарафане по меньшей мере неудобно. К тому же, некрасиво. Да и незачем. Скорее всего, кто-то придет на помощь.

2. Надевая юбку и туфли, я сразу замечаю, как меняются моя осанка и походка. Казалось бы, не такая большая перемена снаружи — и такой огромный сдвиг внутри. Всего лишь другая одежда, но ощущения — очень и очень разные.

3. Дети в диком восторге от длинных юбок. Для них это «домик», место для «пряток», просто волшебная ткань, в которую можно завернуться, сидя у ног мамы.

4. Надев платье, сразу хочется и волосы в порядок привести, и макияж сделать. Юбка или платье требуют комплексной заботы о внешности. Нужно больше времени и сил потратить до того, как выйдешь из дома, — но зато эффект будет сногсшибательным!

5. Мужу я очень нравлюсь в платьях. Если раньше нужно было долго просить новый свитер, то сейчас он постоянно спрашивает, не купить ли мне еще одно платье? Или, может, к имеющимся нужны новые бусы, шарфики, украшения?

6. Мы стали гораздо меньше ссориться. И ссоры проходят легче, быстрее. Мне проще во время ссоры плакать, а не орать, как раньше. Примирение тоже случается гораздо скорее, чем раньше.

7. Я вообще стала меньше раздражаться, злиться, ныть, ругаться и испытывать другие неприятные чувства. Словно ситуаций для их проживания стало меньше.

8. Вокруг меня начали случаться маленькие чудеса. Например, я нашла линию родственников своего папы, надеюсь скоро познакомиться с ними и побывать на его могиле. А искала их я больше пяти лет.

9. Муж гораздо чаще дарит мне цветы и балует приятными сюрпризами. За прошедший год он подарил мне все то, о чем я мечтала почти десять лет. Может, я просто научилась вдохновлять и благодарить?

10. Мне стало проще просить. Просить о помощи, просить подарков, просить денег, просить внимания. Просто, «по- девочковски», мило, с улыбкой.

11. За этот год муж минимум в два раза увеличил прибыль и заработок. При этом он отказался от проектов, которые тянули из него энергию. И начал развивать те, которые давно хотел развивать. Сейчас работа дает ему очень много сил и радости.

12. Вместе с платьями ко мне пришли и аксессуары. Теперь я понимаю, что женщину во многом делают эти маленькие штучки: сережки, бусики, шарфики. Благодаря им, даже не имея большого разнообразия в гардеробе, можно постоянно изменять и трансформировать свой образ, обеспечивая ему свежесть и текучесть,

13. Мне стали уступать место в транспорте. Не потому, что я беременна или с ребенком. А потому что выгляжу как женщина. И, что удивительно, места уступают мужчины.

14. В юбке зимой теплее. Я ношу к ней высокие сапоги и длинный пуховик. И получается гораздо комфортнее, чем мерзнуть в джинсах «в облипку», короткой куртке и ботинках.

15. Изменился мой гормональный фон. Гораздо меньше растут волосы на ногах, например. Менее болезненно проходят женские дни. Состояние кожи и волос практически идеальное.

16. В этот раз у меня нет проблем с грудным вскармливанием. Сколько лактостазов и прочей ерунды я пережила со старшим сыном, которого и кормить долго не получилось! А в этот раз — ни одного застоя, никаких проблем.

17. Я подружилась с рукоделием. Раньше было убеждение, что мои руки растут не из того места. А сейчас я плету мандалы, немного шью и вышиваю. Все это — теми же самыми руками, которыми раньше даже аппликацию смастерить не могла.

18. Я полюбила заниматься женскими делами. Надела платье — и к плите, на кухню, за уборку. Процесс наведения чистоты и приготовления вкусной еды проходит легко и с большим удовольствием.

19. Стало гораздо проще развивать женские качества. Проще быть ласковой и доброй, когда на тебе легкий сарафан. И практически невозможно быть послушной и мягкой в грубой «джинсе».

20. Я перестала в-job-ывать. Если раньше я очень много делала в плане работы — помогала мужу тут и там, делала за него это и то, полностью выматывалась, — сейчас я занимаюсь только тем, что мое. И еще — тем, что мне нравится. Даже мысли не возникает навалить на себя кучу работы и тащить ее за всех.

21. Я вижу, как мной любуются на улицах. И мужчины, и женщины, и даже бабушки. Особенно когда я иду — нет, плыву! — в длинном сарафане и с двумя детьми.

22. Я демонстрирую свою индивидуальность и прелесть женственности миру. Слишком мало на улицах девушек в юбках и платьях. Учитывая, что я ношу не короткие мини, а шикарные длинные юбки, которые так приятно шелестят и драпируются при ходьбе.

23. У меня не возникает даже мысли купить брюки. В магазинах я прохожу эти отделы насквозь, не замечая, что там есть.

24. У меня стало существенно больше энергии и сил. Даже несмотря на то, что детей теперь двое. Я больше успеваю, гораздо больше. При этом энергия во мне копится Лунная. Совсем другая, нежели раньше.

25. Я начинаю чувствовать тонкие качества женской энергии. Физически ощущаю ее мягкость и плавность. Благодаря этим текучим волнам внутренней силы гораздо проще доверяться жизни и плыть по ее течению.

26. Я по-другому стала относиться к Богу. Ко всем ритуалам, правилам, знаниям. Мне захотелось идти вглубь, узнавать о Боге больше и укреплять свою Любовь к нему. Это странно звучит, но я сейчас, нося только юбки, гораздо больше чувствую связь с ним, чем год назад. Может, недаром во многих религиях женщинам запрещают носить брюки?

27. У меня появилось много подруг, хотя раньше этот вопрос был болезненным для меня. Я легче сближаюсь с женщинами, мне стало проще общаться с ними. Кроме того, я теперь получаю от общения с подругами большое удовольствие и не считаю время, проведенное с ними, «пустой тратой времени».

28. Я поняла, что означает чувствовать себя Женщиной. Увидела положительные стороны Женской природы. И, самое важное, смогла прочувствовать на себе разницу.

29. Именно в свой «год юбок» я начала писать статьи. Вести расстановки. Группы для женщин. Я наконец-то смогла найти себя, найти баланс между семьей и предназначением, саморазвитием и благотворительностью. Это счастье ощущать себя цельной несравнимо ни с чем.

30. И я, наконец-то, могу сказать: Я Действительно Счастлива. Внутри меня включился свет: ощущение вечного, изначального счастья, свойственного человеческой душе. Даже если события во внешнем мире не радостные, мой свет остается со мной.

Вот так для меня внешняя перемена стала маленьким белым кроликом, следуя за которым я, как Алиса в Стране Чудес, добралась до большой двери, за которой скрывался неизвестный мне доселе внутренний мир, где возможны самые волшебные преображения. Давайте посмотрим, что, возможно, пока мешает вам поступить подобным образом.

Зачем и как переходить на юбки и платья

На всех женских группах первым упражнением я всегда даю «ношение юбок». Мне хочется однажды выглянуть в окно — и не увидеть там ни одной женщины в брюках. Вот такая простая мечта.

Я абсолютно уверена в ее благотворности, ведь на себе проверила взаимосвязь: в юбках мне стало проще следовать своей природе, проще быть Женщиной, вести себя как Женщина, идти Женским путем. А больше всего радует, что вокруг уже множество женщин рискнули и выбросили брюки. Перешли на платья… и получили не менее удивительные результаты!

Но далеко не все решаются на это сразу. Тревожатся, задают вопросы. Я собрала ответы на самые часто встречающиеся из них:

*— Ваши перемены никак не связаны с юбками!*

Конечно, можно сказать и так. И, безусловно, если бы я просто носила юбки и больше ничего не делала, изменений бы не было. Статьи бы сами не писались, муж бы просто так не оттаял, подруги бы из ниоткуда не появились.

Юбки — это был первый шаг. Который сделал возможными остальные. В юбках гораздо легче стало понимать, что такое женственность, какое оно, женское счастье. В них уже невозможно было жить в прежнем «ломовом» режиме — а изменения режима, например, имеют безусловное влияние на гормональный фон. Вот вам и связь маленького шага с большими достижениями. Связь, которую можно проследить во всех сферах моей жизни.

— *Где вы берете такие красивые платья?*

Действительно, магазины ориентируются на моду и спрос. Так как женщин в брюках гораздо больше, то чаще всего в магазинах продаются именно брюки, а юбки не всегда бывают красивыми, Какие варианты есть?

• Ищите и найдете. Если долго-долго ходить по всем магазинам, пару–тройку платьев на свой вкус точно найдете. А как вы думали? Быть истинно красивой непросто, это постоянный поиск «своего». Но, вот увидите, когда вы захотите приблизиться к своей женской природе и приложите для этого усилия, мир подстроится под вас.

• Есть онлайн — каталоги одежды. Там всегда большой выбор платьев. Самое главное — не промахнуться с размером (хотя такие системы всегда предусматривают обмен на нужный размер или возврат денег, если вещь вам не понравится).

• Оптовые закупки. Мне повезло, одна моя подруга организует поставки красивых сарафанов и теплых платьев. Может быть, у вас тоже есть знакомые, занимающиеся закупками. Это всегда дешевле, а еще обеспечивает неповторимость образа, так как вещи приходят уникальные, не представленные в магазинах города или страны. Если вы не хотите участвовать в чужих закупках, но вариант одеваться за границей, одновременно находясь в России, вам нравится, — что ж, это повод подумать о самостоятельной организации закупок для других девочек. Все это можно делать по Интернету. Совместите и работу над личным образом, и благотворительность, и самореализацию, да еще и получите приятные финансовые бонусы.

• Можно сшить. На заказ или самостоятельно. Советы из журналов типа «Burda» довольно просты для понимания и реализации. Помнится, я даже сама что-то как-то сшила. Было бы время и желание. Но если это «не ваше», можно все-таки пойти к портнихе. Процесс общения с мастером при создании уникальной вещи сам по себе станет «подзаряжающим батарейки» творчеством, а сшитая юбка будет обладать особой благостной энергетикой.

— *Как же быть зимой? Зимой же холодно! Или вы с детьми не гуляете*?

Повторюсь: мой опыт показал, что зимой в юбке гораздо теплее. Какие «утепленные» юбочные варианты возможны:

• Традиционный. Длинные сапоги и длинная куртка или пальто. Тогда колготок (возможно — с рейтузами) вполне хватит.

• Романтичный. Можно шить длинные нижние юбки. Как в старину. Девочки рассказывают, что три-пять таких красивых нижних юбок — и даже колготки не нужны.

• Современный. Почему бы не попробовать термобельё?

• Активный. Старайтесь активнее двигаться на улице. Лазить с ребенком по горкам, например. Или бегать, играя в снежки, а не стоять безучастно в сторонке.

• Творческий. Например, найти способ передвижения на машине. Вдохновить любимого на покупку. Попросить коллегу довозить вас до работы. Или найти еще какие-то варианты, не приходящие в голову, когда вы в брюках и все «можете сами».

Самый простой способ замерзнуть обычно — это курточка, тонкие колготки, короткая облегающая юбка или штаны «в обтяг». Тут, конечно, без вариантов.

— *Зачем вообще это надо?*

Мы так уже привыкли, что юбка — это парадно-выходная одежда или одежда для лета, что нет понимания, а зачем вообще нужно носить юбки, когда есть джинсы?

• *Сбор и удержание энергии.* Значение юбки удивительно однозначно во всех мировых культурах. Юбка специально создана для того, чтобы женщина могла собирать энергию от Матушки-Земли. В брюках эта функция не предусмотрена, потому что они созданы для мужчин. Которые энергию берут не от Земли, а от Неба.

• *Женское гормональное здоровье.* Просто посмотрите данные многочисленных исследований о том, что джинсы и брюки плохо влияют на наши женские репродуктивные и гормональные функции.

• *Ощущение своей красоты и женственности.* Ни одни брюки не смогут вам его подарить. Ощущение, что вы сексуальны и притягательны — да. Но женственность и женская красота — приходят вместе с платьями.

— *Джинсы* — *это не менее женственно!*

Мое мнение таково, что облегающие джинсы — это очень сексуально. Но не женственно. Вспомните хотя бы тот факт, что изначально джинсы — это одежда для рабочих. А еще раньше — спец. одежда ковбоев и золотоискателей Америки, ценимая мужчинами за прочность и «выносливость» в тяжелых (!) для жизни условиях. К слову, изображение женщины в джинсовой ткани обнаружены искусствоведами на картинах неизвестного итальянского мастера еще середины XVII в. Но женщина эта, естественно, была… в длинной джинсовой юбке!

— *Что лучше: юбки или платья?*

И то, и другое хорошо. Просто к платью ничего подбирать не нужно: надела и пошла. А с юбкой нужно еще скомбинировать верх.

— *Какой материал лучше?*

Разный. Зимой — шерсть, чтобы теплее было. Летом — летящие и струящиеся натуральные ткани, сами по себе создающие неповторимый образ.

— *А как быть со спортом?*

Спортом можно заниматься в юбке, но это не очень удобно. Почему бы не оставить для этого леггинсы с длинными туниками или футболками? Не сходите с ума, путаясь в слоях ткани на беговой дорожке. Я вообще не поддерживаю фанатизм ни в чем.

— *А в горы и за грибами? А с ребенком на горку?*

Опыт мой, моих подруг и клиенток говорит о том, что поход за грибами и путешествие пешком в юбке легче и приятнее. Конечно, если вы покоряете вершины, то тут не обойтись без шорт или брюк. Но для большинства ситуаций можно найти подходящий вариант юбки или платья. С ребенком на горку в юбке — вообще легко. Я только так и живу. Или вы думаете, что мои двое карапузов с горок не катаются?

— *Ну, можно я хотя бы одни брюки оставлю?*

Девочки, милые, я же никого ни к чему не принуждаю! Все, что вы делаете в своей жизни, это ваш выбор! Я просто делюсь опытом, который помог изменить к лучшему жизнь мою. Возможно, он станет для вас полезным. Мы уже с вами говорили в книге о вреде категоричности, правда? Именно поэтому, если вам что-то очень нравится, то не стоит себя этого сурово лишать. Аскетизм не красит женщин, он на руку только мужчинам. Но даже если вы просто сократите количество «брюко-часов», вы уже заметите разницу, я уверена. А дальше — решать вам. Просто будьте готовы: возможна такая ситуация, что после долгого ношения юбок вам уже не захочется залезать в джинсы. И вот тогда начнется самое интересное…

Те девушки, которые не искали причин, почему юбки носить невозможно, уже ощутили на себе результаты такой простой практики женственности. Я получаю много писем- откровений о том, как мужья начинают бурно радоваться таким переменам; о том, что сами собой проходят женские болезни; о том, насколько изменяется отношение к девушкам в платьях на работе.

Но есть и те, кто просто не хочет меняться. Они всегда найдут отговорки, даже самые нелепые. С удивлением узнала, что ношению юбок могут мешать:

• Холодная погода (опытным путем уже установлено, что это не так)

• Особенности фигуры (даже не знаю, на какую фигуру юбку нельзя подобрать)

• Женские болезни (которые усиливаются от постоянного ношения джинсов)

• Наличие детей (которых у меня двое — и не самых спокойных)

• Маленький рост, высокий рост, лишний вес, недостаточный вес, кривые ноги. Признайтесь себе: все это — отговорки. Фасонов юбок и платьев так много, что на каждую фигуру найдется даже не по одному.

• Мужчинам больше нравятся джинсы (а мужчины сами об этом в курсе? Или те мужчины, которые пишут мне письма благодарности за своих похорошевших жен, — исключение, а не правило?)

Мне это говорит только об одном: вы не хотите меняться. Вы не хотите быть Женщиной. Вы не готовы погружаться в женский мир, бежите прочь от него с каждой отговоркой. Можно, конечно, отложить знакомство со своей природой еще на пару лет. А лучше — лет на тридцать. Когда уже будет без разницы, есть ли женские болезни, стройная ли фигура, нравится ли это кому-нибудь.

Да, внешнее — отражение внутреннего. Но чтобы проделать внутреннюю работу, сил потребуется гораздо больше. И если женщина не готова сделать такой простой, измеримый и конкретный шаг, как ношение юбок во благо своего здоровья, внутреннего мира и атмосферы в семье, то о каких дальнейших шагах с ней можно говорить?

Если в брючно-брачной жизни таких женщин все устраивает — тогда зачем они пишут сообщения с криками о помощи? Зачем обсуждают, что их муж — такой-сякой? Зачем жалуются на тяготы совместного существования и личностной нереализованности? Девочки, ну вы же не пробуете применять, вы — оцениваете. Хотите, чтобы книги, лекции, семинары давали вам советы, которые в первую очередь потешат самолюбие. Будут легкими, простыми, звучными, не требующими перемен. Хорошо, пожалуйста: «Почувствуй себя Богиней!» Или — нет: «Верши судьбы смертных свысока!» Или – еще проще: «Разведись с надоевшим мужем и отбей-таки того женатого мужчину!» Вы этого хотите? Неэффективных, безответственных, разрушительных путей? Я не верю. И не буду давать вам таких рецептов, извините.

Все внутренние изменения начинаются снаружи. Иначе вы их просто не заметите. А дальше они идут вместе по всем фронтам, нога в ногу. Внутреннее преображает внешнее — и наоборот. Циклично. Постоянно. Иногда для развития проще сделать шаг внутри: простить кого-то. Иногда приходится постараться снаружи: изменить свой внешний вид. Нужно делать, делать, делать эти внутренние и внешние шаги. Но останавливаться на пути к своему женскому счастью — нельзя никогда.

**Глава 34**

**Секреты истинной красоты**

Нам всегда кажется, что можно было быть красивее. Комплексы с самого нежного возраста в наших головках выстраиваются в очередь за право первым проявиться в той или иной ситуации, когда мы повзрослеем. Ведь в детстве, чтобы «поставить на место» — а на самом деле обидеть — девочку, достаточно сказать, что она толстая, страшная, кривоногая, бездарная, неуклюжая. И она поверит. Особенно если услышит это от мамы или папы. Людей, мнению которых она доверяет. Неоднократно проводя курс «Возрождение Женственности», я столкнулась с тем, что у большинства женщин во всех без исключения группах очень сильно занижена самооценка. Почти каждая участница говорила о том, что ей в себе многое не нравится, что она не чувствует себя достойной чего-либо.

Один из самых частых вопросов, который возникал, — это внешность. Большинство девушек не удовлетворены своим внешним видом: кому-то не нравится вес, кому-то — рост, кому-то — нос, кому-то — разрез глаз…

Обратите внимание: ни один мужчина не страдает от такого количества комплексов на тему собственной внешности, как мы. Почему-то есть убеждение, что женская красота — это девятнадцатилетняя фотомодель с грудью пятого размера и плоским животом. Но это ли на самом деле является красотой?

Давайте просто вспомним невероятную красоту императрицы Екатерины Второй, которая сводила с ума мужчин разных возрастов. А ведь она была женщина «в теле», да, к тому же, не так уж молода.

А если говорить о голливудских красавицах — неужели нельзя назвать красивой Вупи Голдберг? Она уж явно не подходит ни под один стандарт, но при этом так гармонична и талантлива!

На нашей эстраде были и есть Алла Пугачева, Валентина Толкунова, Людмила Зыкина, — можно ли назвать этих женщин некрасивыми?

Красота — в естественности

Каждая из нас красива по-своему. Мы созданы такими, чтобы привлечь именно своего партнера. Нам ведь не нужны все мужчины мира, правда?

*Одну мою знакомую никто бы не назвал красавицей. У нее есть определенные врожденные проблемы с кожей и волосами. Многим казалось, что она никогда не выйдет замуж, да и она сама одно время так думала. При этом у нее потрясающе глубокие глаза и такое доброе сердце… Когда мы с ней познакомились, она искренне считала себя некрасивой и хотела только одного: прятаться от проблем и переживаний, сидя дома, закутавшись в плед и попивая из любимой с детства кружки остывшее одиночество.*

*После ряда тренингов личностного роста — ей стоит отдать должное: она очень смелая, — девушка не только начала осознавать свою красоту, но и вышла замуж по любви. Более того, через пару лет она развелась — и снова вышла замуж! И снова* — *по большой любви. Живет сейчас полноценной жизнью, а совсем недавно у нее родился замечательный сыночек. И для своего мужа она самая красивая в мире!*

А ведь можно потратить всю жизнь на то, чтобы скрыться от жизни. Чтобы никто не видел тебя, то есть не знал о твоих недостатках.

Но ведь тогда мир не увидит и твоих достоинств!

*Была у меня еще одна подруга, которая с детства страдала умственной отсталостью. Ей было под двадцать, но в плане общения она развилась лишь до уровня десятилетнего ребенка. Ко всему прочему из-за лечения у нее был лишний вес, а также нарушения речи. Но она всегда знала, что она красивая. Ей родители говорили с детства, что она красивая, что у нее все будет хорошо.*

*Она вышла замуж по огромной и чистой любви. Они с мужем уехали в деревню и живут душа в душу. Для своего мужа она самая лучшая.*

Можно также всю жизнь избегать отношений, считая себя недостойной их. А можно — прикоснуться к своей природе и раскрыть истинную красоту. Красоту уверенности в женских возможностях, красоту своего Предназначения.

*У меня папин нос. Всю жизнь мне казалось, что он слишком длинный. А еще глаза с непонятным миндалевидным разрезом… И ноги — я считала их кривыми и некрасивыми. Долгие годы я мучила себя этими комплексами.*

*А самое странное — ко мне тянулись мужчины. У меня были толпы поклонников, многие считали меня красавицей. Все, кроме меня самой. Я думала, что они мне льстят, что всем им «одно нужно». Со временем стала закрадываться мысль о пластической операции.*

*Но вот однажды, после какого-то тренинга я взглянула на себя другими глазами. Я удивилась тому, насколько я… красивая! Оказывается, мой нос и глаза гармонично дополняют друг друга, хоть и не являются эталоном «золотых пропорций». Мои ножки совсем не кривые. И так далее, по всему списку «непоправимых ужасов» в голове.*

*После тренинга я начала носить ту одежду, которая мне нравится. Перестала маскировать вымышленные недостатки лица. И* — *полюбила фотографироваться, потому что теперь на снимках иначе выгляжу! Я уже не боюсь улыбаться в кадр, не поворачиваюсь только определенным ракурсом. В общем, веду себя естественно. Глаза, сияющие счастьем, всю меня делают очаровательной. Муж начал совсем иначе ко мне относиться с того момента, как я приняла в себе красивую женщину!*

Запомните: красивая женщина для мужчин – это не та самая фотомоделька, о которой мы говорили вначале, а счастливая, уверенная в своих женских чарах и — обязательно! — ухоженная женщина.

*Ухоженная женщина – это та, за которой ухаживают.*

Согласитесь, никто не сможет ухаживать за нами лучше нас самих. Но на каком-то этапе семейной жизни мы перестаем следить за собой. Чаще всего — после рождения детей. Вроде как сидишь дома – для кого красоту наводить? Покупаешь себе пару удобных халатиков, спортивные брючки, выкидываешь засохшую за ненадобностью тушь, моешь голову, когда волосы перестают расчесываться.

Сложившийся образ многодетной матери именно такой: бледная, с мешками под глазами, с вечно немытыми — нечесаными волосами, обязательно — в халате. Прочтя такое описание где-нибудь на форуме, следом видишь сообщения: «Пойду голову помою …»

В прошлом ухоженные, женщины постепенно становятся домашними монстрами. Нам не хватает времени и денег, чтобы:

• Сделать маникюр

• Постричься

• Вымыть

• Купить новую красивую одежду

• Нанести макияж

• Побаловать кожу лица и тела кремом/массажем

• Взять под контроль свой вес

Мы ходим по дому в страшных и грязных халатиках, с лишним весом по бокам, с растрепанными волосами… Мы сами лишаем себя красоты. Удивительно ли, что мужчины перестают дарить цветы и говорить комплименты?

Итог такого безразличия друг к другу обычно печален. И его наступлению очень «способствуют» те правила и примеры внешнего вида женщины, которые в нас закладывают с детства любимые мамы, являясь в подсознании маленьких дочерей абсолютным эталоном, точкой отсчета собственной женственности во внешнем мире. Например, когда я была маленькой, мама старательно внушала мне важнейшие истины относительно одежды и обуви:

• Самый лучший цвет одежды — темно-серый. На нем не видно грязи и белых волос нашей собаки

• Самая лучшая обувь — кожаная, черная и без каблука. Чтобы легко мылась, легко маскировались трещины, чтобы не нужно было менять набойки

• Пальто должно быть темно-серым драповым, не ниже колен. Чтобы не пачкалось, не подметало пол, удобно было сдавать в химчистку

• Пуховик обязательно должен быть темным, чтобы, опять же, грязи не было видно

• Туфли ни в коем случае не должны быть на шпильке. Потому что на ней постоянно ходить невозможно

Меня это раздражало. Мне нравились непрактичные вещи. Например, белые брюки. Или розовое пальто. Светлое. Ворсистое. С блестящими пуговицами. И зимние сапоги мне нравились белые, на каблуках. А еще я любила замшевую обувь. Потому что все это очень красиво и женственно.

Для поколения наших мам такие суровые истины, к сожалению, имели смысл. Потому что вещей было мало, денег — тоже, и женщины вынуждены были носить одни сапоги по пять лет. Конечно, приходилось выбирать такие, которые бы эти пять лет прожили. Важно было, чтобы расцветка одежды не сильно кричала о том, что уже давно уже застиралась и вылиняла. Но даже тогда, вспомните, как радовались мамы, если им удавалось купить или сшить что — то цветное, нежное, женственное!

А мы оказались феноменальным поколением, запертым «в самих себе». Наши родители передали нам усвоенный от своих мам и пап менталитет дефицита — и выпустили… в мир возможностей и изобилия! Это породило жесточайший комплекс самозапрета. Внутреннюю тюрьму, в которой все двери открыты — но мы, вчерашние девочки, до ужаса боимся выйти в этот мир, дающий столько возможностей для проявления женственности. Ведь нам мамы сказали, что это плохо… Если вам близко это чувство, я вас очень хорошо понимаю. Я до сих пор не всегда себе позволяю делать то, что нравится. Иногда, покупая светлое платье, чувствую сильнейшую вину и стыд, словно предаю какие-то заветные истины. Бывает, я отказываюсь от таких покупок. Но именно вещи «не первой необходимости», которые мне психологически еще сложно покупать, делают мою жизнь приятнее.

Я помню свое первое «девчачье» пальто. Мы покупали его еще вместе с мамой. И поругались прямо в магазине. Потому что мама хотела, чтобы пальто было серым. А я влюбилась в розовое. И отказалась его снимать. Она, конечно, все-таки купила мне его, но я выслушала тираду о том, что она не будет носить его в химчистку, не будет покупать мне новое, когда это развалится от еженедельной стирки, что я в нем буду вечно грязная, как поросенок. И после этого неделю мы с ней не общались совсем.

Но я была счастлива! Нежно-розовое, из мягкой ткани, с блестящими пуговицами, приталенное, длиной чуть ниже колена, пальто было просто верхом девичьей мечты. Моя оболочка вдруг стала именно такой, как я хотела.

Может, вещь была непрактичной. Но зато, одеваясь, я чувствовала себя прелестной юной женщиной. Пальто, между прочим, оказалось судьбоносным: именно в нем меня увидел мой будущий муж — и заинтересовался. Потом он купил мне к нему красные сапоги на шпильке и красную сумку. И я была Звезда!

Я очень любила это пальто. Оно было рядом со мной целых три года, не оправдав прогнозов мамы. И ясно показало мне, что практичность для женщины — категория далеко не самая важная.

Теперь я гораздо легче покупаю светлые или замшевые сапоги, моего младшего долгое время носила в белом слинге. Непрактично, скажете, ребенок же его уделает вмиг? А знаете, я подумала…. а ну и пусть! Зато я, молодая мама, на радость себе, мужу и окружающим буду ходить в красивом слинге, который постирать — вообще не проблема.

Должна ли женская одежда быть практичной? Должны ли женщины, покупая себе платье, думать о том, сколько раз они смогут его надеть? Или о том, как часто придется его приводить в порядок?

**Я предлагаю новые правила выбора одежды и обувь:**

• **Носить только то, что нравится** — несмотря на уровень практичности материала и цвета

• **Носить яркие и светлые цвета** — мы в них выглядим моложе и привлекательнее

• **Носить красивую обувь на каблуках или платформе** — если вы их любите, светлого цвета, из замши или нубука

• **Избавиться от критериев выбора одежды, продиктованных менталитетом дефицита.** Развивать в себе менталитет изобилия, а для этого — в духовном и личностном плане расти, расширяться и действовать.

Давайте будем красивыми просто потому, что нам это идет! Сделаем процесс ухода за собой и создания образа легким, ежедневным и обязательным, как дыхание. Тогда внешняя красота займет подобающее место, став заметной, но перестав быть кричащей. И люди услышат голос вашей внутренней красоты.

Помните, у Заболоцкого:

*«И если так, то что есть красота?*

*И почему ее обожествляют люди?*

*Сосуд она, в котором пустота,*

*Или огонь, мерцающий в сосуде?»*

А ответ на вопрос поэта прост: истинная красота — это изящный, заботливо созданный сосуд, в котором сияет неугасимый огонь Души. Это естественная гармония внешнего и внутреннего. Под влиянием рекламы и СМИ мы так часто фокусируемся на сосуде — на своей внешности — что считаем его чуть ли не главным условием счастливого замужества! А ведь при длительном общении с человеком по душам ты забываешь, как он выглядит. И тогда пустые, но красивые «упаковки» меркнут перед душевными барышнями с пышными формами.

Начните заботиться о себе — и вы легко увидите эффект этого решения: глаза мужа заблестят, он станет иначе смотреть на вас, начнет говорить комплименты, заботиться, ухаживать... Не в один миг, конечно, но постепенно именно так и будет.

Одновременно раскрывайте и усиливайте внутреннюю красоту.

Способов много и об основном — накоплении женской энергии, решении родовых проблем, раскрытии призвания — мы с вами в этой книге уже говорили. Все внутренние изменения к лучшему будут отражаться на вашей внешности. Давайте просто констатируем, как это произойдет, чтобы вы радовались, их замечая.

*Безумно красивы женщины, которые:*

• Искренни и открыты

• Скромны и умеют краснеть

• С удовольствием помогают другим

• Добры и сострадательны

• Умеют верить в мужчину

• Умеют Любить

• Умеют вдохновлять

Вложение во внешность — это недальновидная трата. Вложение в свой внутренний мир — долгоиграющая инвестиция. Поэтому неважно, есть ли у нас горбинка на носу, обвисла ли грудь после неправильно законченного грудного вскармливания, имеются ли растяжки и целлюлит. Гораздо важнее, умеем ли мы прощать и просить прощения. Можем ли следовать за своим супругом в любую ссылку. Дарим ли тепло своего сердца другим людям.

Избавляйтесь от идеи, что для обретения личного счастья нужно шлифовать свою раковину до блеска самыми дорогими кремами и процедурами. Достаточно за ней просто ухаживать, содержать ее в чистоте. Важнее и сложнее — просто открыться. Сначала — себе. Потом — миру. Подарить людям сияние нежного перламутра естественной драгоценности — жемчужины своей Души.

Зачем и как мы одеваемся

Я не стилист, поэтому лекции о правильном подборе вещей по фигуре — это не ко мне. Я не историк моды, не шопоголик, не дизайнер. Я просто женщина, которую волнует то, что она видит на улице.

Короткие юбки очень сильно выше колена. Декольте, облегающий крой. Все это давно стало нормой. Привычно видеть юных девушек с ярким макияжем. Привычно наблюдать маленьких девочек на конкурсах красоты. Их с детства оценивают с позиции преимуществ тела и требуют «ради будущих успехов» (читай — «повышения продаж») все силы и все внимание вложить в оформление и поддержание «личной витрины».

Недавно я по телевизору видела клип одной молодой исполнительницы и долго не могла понять, зачем такую красивую девочку так портить «насильственным взрослением»? Очень милое и приятное личико. Хороший голос. При этом — вульгарный макияж, абсолютно не молодежные прически и наряды.

Я и себя помню такой. Дискотеки в школе, попытки выделиться. И яркий макияж, и глубокие декольте, и поражающие своим полным отсутствием юбки — все это было в моей жизни. Я очень хорошо помню свои ощущения в такой одежде: чувство полной беззащитности. Словно я голая. Словно я — просто тело, у которого нет души.

Сейчас личные ценности очень изменились благодаря мужу и знаниям, которые ко мне приходят. Путешествуя с семьей по миру, я внимательно изучаю жизнь и традиции женщин разных стран. И вот однажды в Марокко (а то — арабская страна) я столкнулась… с другим миром. Где женщины ходят в длинных платьях и платках. Где не увидеть обнаженных ног девушки, глубоких декольте, под складками одежды не угадать параметров фигуры. Где даже молоденькие девочки чуть подкрашивают губы — но прикрывают волосы. А с мальчиками встречаются на набережной при большом скоплении людей и… разговаривают. Нет, не целуются. Не обнимаются. Даже за руки не держатся. Просто общаются. Смеются, пьют воду (а вовсе не пиво). Смущаются, расцветают.

Похожая картина — на Шри-Ланке, где основной религией является, в отличие от Марокко, не ислам, а буддизм.

Там официальная статистика разводов — 1% от всех заключенных браков! Там члены многодетных семей много работают — и много улыбаются. Там женщины носят потрясающе красивые сари, удивительно подчеркивающие их женственность. Яркие длинные платья, юбки «в пол», закрытые топы.

Индия — а здесь уже другая религия, индуизм, — имеет похожие традиции. Те же сари, немного по-другому драпирующие женские формы, шелковые юбки и блузки. И та же картина: практически нет разводов. Многодетные, активные, счастливые семьи.

Еще каких-то 200 лет назад Россия, русская женщина — это сарафаны с рубашками. Длинные косы. Отсутствие косметики. Большие крепкие семьи. Сильные традиции. А потом, в отличие от восточных стран, — внезапная разруха, крах всех семейных традиций, подчинение женственности идеям конвейерного производства и конкуренции.

Что мы видим в России сейчас? Стразы, пайетки, призывная сексуальность. Молодые ребята, которые очень откровенно ведут себя на улицах. Я сама была такой определенное время назад. Я знаю, какие цели преследуются и эффективно достигаются этой одеждой. Но наша книга — про другое. Мы говорим с вами о создании крепкой семьи на основе Любви. О развитии женственности. И в этом плане мне теперь есть с чем сравнить опыт свой и своей страны. Не в том ли состоит истина, что не имеющий под собой духовной истины имидж, составленный из приклеенных на тональный крем пайеток, всегда быстро осыпается после вступления в брак и рождения ребенка. А под ним обнаруживается растерянное и озлобленное на мир существо в дырявом халате, которое откровенно сексуальным быть уже не может, а женственным — не умеет. Разве не это сейчас происходит в подавляющем большинстве российских молодых семей? Теперь я знаю, что мужчины могут воспринимать меня не только как сексуальный объект, но и как мудрого собеседника, к которому можно прийти за советом. Я больше не слышу в путешествиях сальных комплиментов торговцев, зато отовсюду получаю уважительное отношение. Люди очень удивляются, глядя на меня, что я русская. Некоторые даже не сразу верят. Я почувствовала, что означать быть леди. Это совсем другое ощущение. Леди все делает по другим законам, сильно отличающимся от законов «быстрых продаж».

Посмотрите хотя бы, с какой целью мы выбираем одежду. Одеваясь, мы все хотим любви. Хотим, чтобы нас заметили, обратили на нас внимание и оценили, какие мы интересные личности, пообщались с нами и полюбили нас. А пробуждаем в мужчинах — только желание. Невозможно думать о душе полуобнаженной девушки.

Специально спросила нескольких мужчин — они подтвердили мою догадку: если перед тобой красивая и сексуально одетая девушка, то первая мысль — о сексе с ней. И вторая, третья, сорок восьмая — тоже. Единственное, что хочется узнать лучше, это ее тело. Очень сложно думать, когда начинают работать инстинкты.

Призывные сексуальные платья, декольте, мини-юбки, обтягивающие джинсы… И после этого женщины возмущаются, что мужчинам нужен только секс. Но ведь на нашей »витрине» слово «секс» написано огромными буквами. А «любовь» и «дружба» — так мелко, как раньше писали предупреждение Минздрава о смертельной опасности на пачках сигарет!

Восточные женщины — другие. Мне было дико стыдно за то, что я — без платка. Что длина моего платья — только до колена. Что оно у меня такое облегающее. Рядом с ними я реально чувствовала себя голой и беззащитной. И сразу купила себе платье в пол свободного кроя. Женственное, не «в обтяг». И сразу стало легче. Я почувствовала себя свободнее и спокойнее, хотя мои платья и так сложно было назвать вызывающими. Да, иногда у них бывают декольте или узкий крой, но с длиной всегда все в порядке.

Во всех традиционных культурах женщины покрывали голову. До сих пор в православный храм можно войти только в платке. А в некоторых восточных странах даже туристок заставляют носить платки. Но зачем женщине сдерживать силу своей красоты? Оказывается, в этом гораздо больше смысла, чем кажется:

— Как ни странно, но естественная женская красота также конечна. И в ведической культуре считается, что чем больше мужских взглядов женщина собрала, тем больше растратила свою красоту.

— Вся красота женщины должна принадлежать одному мужчине. Это укрепляет взаимоотношения больше, чем что бы то ни было. Именно поэтому мусульманские женщины носят паранджу. В этом есть особый шик, когда под темным таинственным покровом виднеется яркое летящее платье. Платье — только для одного мужчины. Любому мужу, будь он мусульманин, христианин или индуист, это будет приятно и радостно.

— Выставляя себя напоказ, мы не оставляем выбора мужчинам. Давайте признаем, что мы сами провоцируем их. Сами соблазняем, искушаем. Не своими действиями или мыслями. А просто тем, что на нас надето. Или — что раздето.

— Мы создаем такую ситуацию, в которой им от нас нужен только секс. А потом плачем и считаем их животными. Мы создаем постоянные соблазны для мужчин. Для чужих мужей. В таком мире им сложно хранить верность своим женам и подругам. Сложно сосредоточиться на делах и работе, сложно решать серьезные творческие задачи.

Конечно, нравиться многим мужчинам — это приятно. Получать комплименты, ухаживания, внимание. Но ведь делать это под флагом сексуальности — не единственный способ. К тому же, способ не самый безопасный и эффективный.

Если вы одеты очень сексуально, то и реакция будет соответствующей. Флирт, знакомство, соблазнение, секс. Да, вы привлечете внимание, многие мужчины захотят вступить с вами в контакт. Но какого рода этот контакт будет?

Если ваш первый и самый важный сигнал — серьезные отношения, то не каждый мужчина проявит желание с вами пообщаться ближе. Ведь тут уже далеко не каждый — готов. Зато те, кто откликнулся, уже прошли первый отборочный тур: вы интересны им как человек, а не как девушка на пару ночей.

Смотрю я на восточную красавицу — и даже мысли не возникает, что кому-то от нее может быть нужен только секс. Столько достоинства в ней, столько чистоты и верности. Верности традициям, себе и своей семье.

Только поймите меня правильно. Я не за то, чтобы завтра все надели паранджу, закрыли лица и отказались от купальников. К тому же, если вы завтра смоете всю привычную вам косметику и наденете мешок, чтобы сразу отсеять всех недостойных, — велик шанс, что вас начнут чураться или вообще не заметят. В этом ярком мире, где столько красок и соблазнов, нужно уметь грамотно приковывать взгляды. Но ведь это можно делать не только с помощью сексуальных одеяний. Ищите свой уникальный стиль, свои цвета. Свою яркую женственность. Именно ее — подчеркивайте. Так, например, длинные платья — это скорее женственно, чем сексуально. Но в правильном «макси» нужного фасона и цвета вы не останетесь незамеченной.

В любом случае, мы обладаем на этой земле свободой действовать, ошибаться, анализировать (или — не…) — и снова действовать. Главное, одеваясь, будьте честны сами с собой и всегда отвечайте на вопросы: для чего вы это надели и что хотите получить в итоге.

Куда одеваться наряднее

Давайте обсудим еще один момент по поводу женской одежды. О том, куда и как мы одеваемся.

Посмотрим на обычный день обычной женщины.

Она просыпается рано утром, идет в ванную, приводит себя в порядок. Затем начинает собираться на работу или в университет. Достает чистое красивое платье, а может — костюм. Накладывает макияж, делает прическу. Чтобы на работе все было хорошо, ей нужно выглядеть хорошо. Она должна быть ухоженной, регулярно делать маникюр, ходить в парикмахерскую. Аккуратно и красиво одеваться.

Проведя на работе 8 часов и пережив долгую дорогу, она возвращается домой. Снимает туфли, верхнюю одежду. А заодно — и рабочую. Так как женщине хочется отдохнуть, на помощь приходит уютный спортивный костюм. Или огромная футболка. Или еще что-нибудь, такое же удобное и приятное.

Скорее всего, она смоет макияж, снимет сережки и браслеты. Закутается в уютный плед с чашкой чая. И расслабится. Все бы ничего, если бы рядом с ней в этот момент не находился другой человек. Муж. Который, как и все мужчины, любит глазами. Он тоже приходит уставший после трудовых будней. И тоже хочет отдохнуть.

Лучший отдых для мужчины это чистый уютный дом, вкусный ужин, приготовленный с любовью и… красивая, добрая, спокойная жена. Но в современных семьях, даже если первые два пункта в наличии, то третий — почти всегда отсутствует.

Изо дня в день, из года в год — одна и та же картина. Женщина всегда хорошо выглядит, выходя «в люди»: на работу, на учебу, в кино. И почти все время дома проводит в том, что удобно. И не обязательно — красиво или женственно.

А когда наступает декрет — и вовсе пропадает смысл следить за собой. Можно по полгода не ходить в салон, не покупать новые вещи. Да и дети своими ручками везде оставляют пятна. Поэтому иногда разрешается походить в слегка запятнанном. Укрепляет ли это отношения? И не это ли обостряет семейный кризис после рождения ребенка?

Когда-то у меня было несколько спортивных брюк для дома. В них было удобно убираться, играть с ребенком, просто смотреть телевизор или сидеть за компьютером. К ним прилагалось несколько просторных футболок, теплые носки, вязаные свитера. Чаще всего дома меня можно было найти именно в таком виде. При этом «в люди» я выходила иначе. И макияж, и туфли, и нарядная красивая одежда.

А потом — я задумалась. Увидела, наконец, как муж смотрит на меня, когда я собираюсь куда-то. Как ему нравятся женственные платья или костюмы, как он любуется мной, когда я накрашена и причесана, когда надеваю цепочки, браслеты или серьги. И как гаснет его взгляд, когда переодеваюсь в домашнее. Как по-разному он проявляет отношение ко мне в первом и во втором случае. Это навело меня на мысль, что я чего- то не понимаю. И где-то мое стремление одеться удобно и комфортно конфликтует с желанием моего мужа любоваться мной как женщиной. Позже я натолкнулась на лекции и книги о ведической семейной психологии, и эта взаимосвязь стала для меня очевидной.

*Когда я одеваюсь дома удобно, но не красиво, я этим самым ставлю сразу несколько «минус-акцентов»:*

• Мнение окружающих для меня важнее, чем мнение мужа

• Я хочу быть красивой и обворожительной для других людей, но не для своего мужа

• Муж занимает последнее место в моей жизни

Вот такие дела. А вроде бы — просто уютную старую футболку натянула…

Тогда же я осознала, что, раз самый важный для меня человек — это муж, значит именно ему и должна быть посвящена моя красота. Я выбросила домашние брюки и футболки. Сложнее всего было расстаться с парой уютных флисовых толстовок. Но, тем не менее, я это сделала.

Носки я заменила приятными шерстяными балетками. Спортивные брюки — хлопковыми юбками и платьями. Теперь почти всегда дома я ношу серьги, браслеты и другие украшения. Макияж делаю очень легкий: немного туши и блеск для губ. Моему мужу я нравлюсь естественной, но вы отталкивайтесь от предпочтений своего мужчины. В моем случае результаты не заставили себя ждать. Я стала получать больше комплиментов от любимого. Он стал чаще — гораздо чаще! — меня фотографировать. Ему нравится покупать мне красивую одежду, потому что самому же будет приятно на меня в ней смотреть. Он понимает, что новое платье мне нужно не для того, чтобы понравиться кому-то еще. Что муж — самый главный мужчина в моей жизни.

Конечно, я не стану мыть пол в вечернем платье. Но в обычном красивом хлопчатобумажном — почему бы нет? Бывают красивые, удобные, простые платья. В них гораздо комфортнее и красивее, чем в брюках. Так что можно заниматься домашними делами — и радовать своим внешним видом мужа.

При этом самые красивые платья я надеваю тоже дома, для любимого. Когда мы вечером общаемся. Или выходим на прогулку. Когда просто обедаем или ужинаем. И совершенно не тревожит, что мои усилия не увидит никто кроме мужа и детей. Ведь они и есть самые главные люди в моей жизни. Важно, чтобы именно они меня видели красивой. Знали о том, насколько для меня дороги.

Теперь я не берегу красивые тарелки и вкусные вещи — для гостей. Не готовлю сверхъестественные блюда в праздники — для кого-то. Я делаю это — для своих любимых. Они должны не только знать о моих чувствах, но и видеть подтверждения. Ежедневно.

Для меня основная цель женской одежды – именно украшение быта. Домашнего пространства. Пространства отношений с самыми близкими людьми.

**Поэтому одеваться в лучшее нужно — ДОМА,**

**макияж делать — ДОМА,**

**следить за собой — ДОМА!**

Выкинуть все дырявые халаты и засаленные спортивные штаны. Купить красивые и удобные хлопковые платья. Разнообразить гардероб игривыми юбочками. Ввести в привычку легкий макияж по утрам после чистки зубов.

Для кого одеваетесь вы? Для других женщин, которые будут вас оценивать или вам завидовать? Для других мужчин, чтобы они кусали локти? Для себя, чтобы упиваться своей несравненностью? Или для любимого человека, чтобы сделать его жизнь красивее, светлее и приятнее?..

Зачем аксессуары и макияж

После разговора об одежде я не могу не коснуться темы аксессуаров. Мы ими часто пренебрегаем, особенно если в нас много мужской энергии.

«Зачем мне сорок пять пар сережек? Зачем мне бусы к каждому платью? Бижутерия дешевая и некачественная, а золото — дорогое. Поэтому пусть у меня будут лучше универсальные несменяемые серьги, одна хорошая подвеска и одно кольцо».

Я раньше именно так и думала. Это удобно: носишь, например, одни серёжки, не снимая, и моешься в них, и спишь. И, скромные и неброские, подходят подо все.

**Но таким подходом мы лишаем себя очень многого:**

1. **Мы мешаем мужчинам зарабатывать деньги.** Потому что мужчины на самом деле очень любят одаривать своих женщин украшениями. Это возможность показать всему миру свой статус: я успешен и уважаем, раз могу купить своей жене такой браслет, например. На Шри-Ланке, например, женщины увешаны украшениями, как елки. А во время свадьбы на невесте не должно быть свободного от драгоценностей места. Именно так жених демонстрирует миру свою состоятельность.

Если же вы мужу говорите «купи мне лучше новый утюг, зачем мне еще одни серьги», ему уже неинтересно. Ну, подарит он вам утюг, и что потом? По улицам бытовую технику носить, всем показывать? А так жену вывел в свет — и все всё поняли.

**2. Мы лишаем себя ежедневных изменений.** Новое платье — к нему бусы в тон, серьги, туфли. И уже совсем другой образ, другое ощущение. Даже если пока сложно купить себе платье, всегда можно найти симпатичные бусы или кулончик за 100–200 рублей. Удовлетворение от любой желанной покупки усиливает женскую энергию вне зависимости от того, сколько денег потрачено.

3. **Женщина, которая носит платки, бусы, палантины, украшения, несет себя совершенно иначе.** Руки ее заняты шарфиком, низко и неуклюже нагибаться с длинными бусами тоже неудобно. Приходится нести себя, как шкатулку с драгоценностями. Поэтому аксессуары — это еще один способ оградить женственность от губительной суеты.

4. **Кроме того, это красиво!** Совершенно другой образ, другой вид. В этом чувствуется женская магия: много мелочей, которые складываются в одну большую красоту. Мужчине создать такое просто невозможно. А женщине — за пять минут.

Попробуйте начинать день с легкого макияжа. Даже если это для вас значит просто наносить блеск на губы — этими губами невозможно будет говорить грубости и «качать права».

Попробуйте надевать каждое утро другие серьги — и этими ушами вам уже не захочется слушать ничего, кроме красивой музыки. Попробуйте украшать запястья браслетами — и вы не сможете уже носить этими руками тяжелые сумки.

Увидев свою женщину такой красивой и умиротворенной, любимый мужчина захочет сделать вас еще счастливее. Возможно, потребуется время, чтобы он понял изменения, оценил их, прочувствовал. Осознал, что вы занимаетесь собой, любите себя, что вам уже не нужны от него привычные «доказательства» любви.

И вот тогда механизм изменится, потому что мужчина захочет… быть сопричастным вашему счастью! Начнет искать способы вас порадовать — и наблюдать, как вы на это отреагируете. Будете ли делиться с ним счастьем, которое, благодаря заботе о себе, вас переполняет? Цветы, подарки, выходы в свет, комплименты — вам важно заметить его попытки вас порадовать и принять их с удовольствием. Отдать большую энергию взамен маленьких долгожданных подарков, которые он наконец-то выбирал всем своим оттаявшим сердцем.

Прически: короткая стрижка или коса до пояса?

Меняем внешнее — меняется внутреннее, помните? Идеально, конечно, когда перемены идут изнутри наружу. Но иногда лучше начать менять внешнее, даже если внутри еще все по-старому.

Мои эксперименты с волосами начались в девять лет. До этого я была обычной девочкой с косичками, и мама решала, когда меня стричь и как. Мне исполнилось девять — и так сложилось, что моя лучшая подруга постриглась «под мальчика». Я решила сделать то же самое. Мама долго отговаривала: будешь жалеть, отрастут нескоро. Но я была непреклонна. Я хотела быть «как Юлька». Так мои косы пали жертвами «моды». Это был первый эксперимент с волосами. Дальше последовало множество вариантов: челка, без челки, снова «под мальчика», ниже лопаток, каре... И это — только стрижки.

Как-то раз я купила оттеночную пенку и перекрасилась в рыжий. Так я сняла у себя страх перед окрашиванием волос. Какой только цвет я с тех пор не попробовала! Огненно- рыжий, медный, черный, каштановый, блонд…

Иногда меня переставали узнавать друзья — с новой стрижкой и новым цветом волос. Однажды, пережив тяжелое расставание, я кардинально сменила цвет на «воронье крыло». Облезлую черноту через пару месяцев в парикмахерской мне сводили почти целый день.

Кстати, оказалось, что есть статистика «экстремальных стрижек»: 53% замужних женщин, радикально меняющих прическу на короткую, либо уже пережили развод на момент стрижки, либо переживут его через некоторое время.

Интересно, а есть ли статистика, как влияют на отношения длинные косы?..

Сейчас я пришла к некоему согласию с собой. Эксперименты с волосами для меня завершены. Уже долгое время я отращиваю волосы. Сейчас они — примерно до лопаток. И у меня нет желания их стричь.

Также я вернулась к родному цвету волос. Оказалось, что он идет мне больше всех. Бог ведь знает, какой цвет волос для меня лучше. Остались следы последнего мелирования — я решила и его не продолжать. Привыкая жить с длинными косами, я сделала интересные открытия:

• С распущенными волосами я чувствую себя сексуальнее. Но, распуская волосы вне дома, будто становлюсь уязвимее. Есть четкое ощущение, что вся моя женская сила расплескивается вовне. Так что для дома это отличный вариант.

• Когда волосы частично распущены — то есть какая-то их часть все-таки собрана, — моя уязвимость перед внешним миром снижается. Но накапливать энергию с такой прической все еще невозможно.

• С хвостиком на затылке я становлюсь жесткой. Вот сажусь бухгалтерией заниматься — и сразу хвостик завязываю. Помогает сосредоточиться. С другой стороны, сразу начинаю командовать. Не только цифрами, но и мужем, детьми.

• Заплетая косу, я чувствую себя женщиной. Наполняюсь мягкой и нежной энергией, и она остается со мной. Я спокойно могу с косой гулять по городу, общаться. И энергии не становится меньше. Даже наоборот. При этом и голова ясная, и силы есть.

• А когда я делаю две косички, то сразу чувствую себя такой девочкой-девочкой. Прическа напоминает, как проще играть, просить, выражать гнев по-детски.

Я на собственном опыте поняла, что традиции основаны на законах, которые глубже, чем нам, современным людям, кажется. Не просто так на Руси девушки носили сарафаны и длинные косы. Не просто так женщины отращивали волосы и распускали их только перед мужем. Не просто так во многих религиях женщины прикрывают свои волосы платком, чтобы чужие люди не могли их увидеть. И сглаз, и порчу всегда наводили по волосам. Кроме того, проводили целые защитные обряды при первой стрижке младенцев…

В большинстве мировых культур волосы символизировали жизненную силу женщины. Считалось, что они охватывают ее энергетическими линиями, служат сильнейшим оберегом (в символике буддизма/индуизма — защищают все чакры, расположенные, как вы помните, в тонком теле по линии позвоночника). На Руси говорили: чем длиннее коса у жены, тем дольше длится земная жизнь ее мужа. И ощущение от женщины с длинными волосами — оно совсем другое, чем от девчонки с короткой стрижкой.

Короткая стрижка — это практично. Не надо ухаживать за волосами, укладывать их. Не так жарко летом, не так долго ждать, пока они высохнут. Можно встать с кровати, провести по голове пару раз щеткой — и идти. Дизайнерские стрижки также могут выглядеть стильно и эффектно, выделять вас из толпы. Но я помню свое ощущение от мальчишеских стрижек. Я даже ходила стричься к мужскому мастеру, чтобы затылок был покороче. Помню, что отношения с парнями в тот период не клеились. А как только отрастали волосы — появлялись кавалеры.

Когда мы понимаем, что волосы — это больше, чем просто растительность на теле, становится очевидно:

• Короткие волосы — блокировка части женской силы

• Ослабленные волосы — общий недостаток жизненной силы

• Искусственные волосы (парики, нарощенные пряди) — не настоящая, вымученная женственность

• Внимательное отношение к своей голове — забота о себе и своей силе

• Если на голове бардак, то и в голове, скорее всего, в чем- то — тоже

Отрастить волосы сложнее, чем обрезать. Сохранить цвет проще, чем потом перекрашивать обратно. Но, наверное, таковы мы, женщины железного века: все время ищем себя, вместо того чтобы видеть, узнавать и принимать.

Я в своих экспериментах поставила точку. Сделала выбор в пользу длинных волос. Хотя моя коса еще не такая шикарная, как хотелось бы, я внешне и внутренне делаю все, чтобы она стала одним из лучших моих украшений.

Женский голос: что и как говорим

Сперва вас встретят «по одежке». Увидев даже мельком юбку или платье, аксессуары, окружающие идентифицируют вас как женщину. Но если первым, что вы скажете, будет грубое ругательство, произнесенное хриплым голосом, люди внутренне содрогнутся. Засомневаются: а женщина ли перед ними? Словно вы — «энергетический оборотень».

**В речевом процессе есть две составляющих:**

• Что мы говорим

• Как мы это говорим

Давайте начнем со слов, которые произносим.

*Что делает речь женщины отпугивающей и неприятной?*

• *Ругательства, нецензурные слова.* Чистота нашей речи не менее важна, чем чистота одежды. Потому что любое бранное слово — оскверняет. Если вы отследите свои ощущения после произнесенного ругательства, то почувствуете эту тонкую грязь, которую захочется сразу смыть.

• *Критика, осуждение и споры.* Они точно так же несут с собой невидимую глазу грязь. Попробуйте обходиться без них пару дней — и вы заметите разницу.

• *Слишком сложные фразы и умные слова.* Это красит только мужчин. Для женщины же создает статус холодной упертой гордячки.

• *Большой поток слов в секунду.* Люди устают от тех, кто все время болтает. По теме или не по теме. А еще поймите, что на разговоры уходит очень много энергии. И некоторую часть этой энергии неплохо бы направить на поступки. Хотя это не значит, что нужно все время молчать. Все-таки женщина проживает эмоции в разговоре. Но постарайтесь избегать пустословия, болтовни ни о чём, пустых споров и обсуждений.

• *Высокий темп речи.* Скорость речи говорит о вашей «застрессованности». Чем она выше — тем выше внутренняя тревога. Это не значит, что стоит уподобиться финнам или эстонцам из анекдотов. Но хотя бы поработать над снижением количества «слов-в-секунду» в полтора-два раза — стоит. И людям понимать вас будет проще, и вы немного успокоитесь естественным образом.

*Что делает речь женщины приятной:*

• *Ласковые слова в адрес других людей.* Речь женщины, которая часто благодарит и говорит людям приятное, льется, как река. Мудрые люди говорят, что звук речи женщины — это критерий ее чистоты и количества ею сказанных добрых слов.

• *Пение духовных песен.* Во всех традиционных культурах, где принято общественное пение духовной музыки, голоса женщин завораживают. Будь то Индия, Индонезия или любая другая «верующая и поющая» страна.

• *Простые фразы* — *ключ к пониманию.* Чем проще вас понять, тем приятнее с вами общаться. Как минимум, не чувствуешь себя периодически идиотом, не знающим какого- то слова.

• Р*азмеренность речи* — ваш шаг в сторону внутреннего умиротворения. Даже если умиротворения пока нет, даже если пока много стрессов — начните с темпа речи. И увидите, как начнет изменяться все остальное.

• *Умеренность в общении.* Как я уже говорила, избегайте разговоров ни о чем. Это верный способ потратить энергию зря.

*Как сделать голос более благозвучным?*

1. Избавьтесь от вредных привычек. Алкоголь и ругательства негативно влияют на ваш голос. Кстати, описанная ниже работа бессмысленна, если вы все еще курите.

2. Научитесь дышать животом. Не легкими, а животом. Именно такое дыхание может вам дать и необходимый темп речи, и желанный тембр голоса

3. Говорите на выдохе. Потренируйтесь дома, чтобы не шокировать сразу окружающих.

4. Говорите животом, а не горлом. Это легко проверить. Если после долгого разговора болят горловые связки, значит вы говорите именно ими. А самый оптимальный вариант — когда звук идет «из живота», проходя через расслабленную гортань.

5. Учитесь говорить медленнее. Это поможет вам и мысли в порядок привести, и темп жизни снизить, и из стресса выйти.

6. Учитесь говорить меньше. Не затыкая себе рот, не сдерживая себя чрезмерно. Но в тех ситуациях, где можете промолчать, промолчите, улыбаясь.

7. Говорите больше приятных слов людям. Это очень хороший рецепт, вы сами заметите изменения. Голос настраивается на вибрации комплиментов и начинает литься, словно музыка.

8. Можете взять несколько уроков вокала или просто почаще петь красивые, мелодичные песни. Еще лучше — духовные (молитвы, мантры, настрои). Это очистит ваш голос на тонком плане.

9. Для развития голоса существует много упражнений, но большинство из них связаны с расслаблением — тела, голосовых связок, живота. Так что начните именно отсюда: массаж, теплые ванны, йога, гимнастика.

Голос — активный канал трансляции женской энергии. Если вы уделите время его очистке и совершенствованию, как, например, поступаете с тренировкой физического тела, то скоро услышите, что с вами очень приятно общаться. Потому что ваш голос — это Голос Женственности.

**Глава 35**

**Женское здоровье**

Один из важнейших элементов реализации женского предназначения — забота о своем здоровье. Это такая же первичная обязанность, как и восполнение уровня Лунной энергии, только на физическом плане. Ежедневные целенаправленные меры. Мягкая аскеза, состоящая в контроле режима дня и питания. Очищение и эффективный отдых всего организма, которые изо дня в день готовят вас к сложному и радостному служению своей семье.

Предвижу очередную волну возмущений: «мое тело — мое дело», «я не успеваю ложиться вовремя», «мне негде на работе правильно питаться». Стивен Кови очень образно объясняет подобную позицию: представьте, что счастье и развитие вашей семьи зависят от того, насколько быстро и эффективно вы спилите дерево (пример мужской, но нам по смыслу, поверьте, очень подходит). У вас в руках — пила. Естественно, вы как любящая жена и мама броситесь реализовывать намерение: пилить, пилить, пилить… Но через некоторое время ваша пила затупится. И если вы будете продолжать пилить, то скорость движения к цели уменьшится, а ваша усталость быстро увеличится. Чтобы продолжать трудиться и достигать, нужно заточить пилу — и не забывать это делать время от времени. Заострение пилы — инструмента достижения цели — должно стать таким же важным, как сама цель.

В нашем случае инструментом служения близким является женское здоровье. Потому что когда вы больны, плохо всем членам семьи. Никто не заменит мужу такой понимающей жены, а детям — удивительной матери.

Поэтому вы можете и дальше находить оправдания своей лени. А можете — пойти со мной и заточить пилу своего самочувствия, чтобы острее ощущать все мечты и желания — свои и своих близких — и активно их реализовывать. Для начала нужно разобраться, в каком ритме мы живем. Благотворно или разрушительно он влияет на женский организм.

Самые важные аспекты режима дня:

• В какое время вставать?

• В какое время ложиться?

• В какое время завтракать и чем?

• В какое время обедать?

• В какое время ужинать и чем?

В рассуждениях о режиме важно определить точку отсчета. Дело в том, что все аюрведические расчеты подъема и отбоя делаются по так называемому «солнечному» времени, определяемому по кульминациям положения солнца на небе в конкретный день в конкретной местности. То есть «истинный полдень» в реальности не всегда приходится на 12:00. На Северо-Западе России, например, время на часах от солнечного отличается на 1–2 часа в сторону опережения. Частично это хорошая новость: можно вставать и ложиться не так рано. С другой стороны, такой сдвиг иногда сбивает с толку.

© Ольга Валяева, 2012

valyaeva.ru

Поэтому прежде чем начинать следовать природному, естественному для вашей местности, режиму дня, рассчитайте свое солнечное время. Это легко можно сделать в Интернете. Например, на сайте www.torsunov.ru: там есть простой и понятный калькулятор для таких целей.

Обратите внимание: далее все рекомендации я даю не по текущему времени, а по естественному для вашей местности солнечному.

Отбой: во сколько и зачем

Ведическая медицина — аюрведа — очень чуткий и, одновременно, строгий камертон жизни, с которым сверялись еще древние индийцы за 1,5 тысячи лет до нашей эры. Для женщин и мужчин аюрведа дает отличающиеся рекомендации по режиму: ложиться спать мы, оказывается, должны по- разному, вставать — тоже, и разное количество времени можем проводить в кровати без ущерба для физического и психического здоровья.

Для женщин лучше всего ложиться спать до 21:00 по солнечному времени. Дело в том, что именно с 21:00 до 22:00 часов в мире очень активна лунная энергия. И если вы будете спокойно спать в этот промежуток, то за время сна сможете впитать ее очень много. Через несколько дней такого отхода ко сну вас начнёт переполнять энергия любви и умиротворения. Если вас напугала «детская» цифра 21:00 — не волнуйтесь, все не так страшно. Например, в Петербурге весной девять вечера по солнечному времени приходится почти на половину одиннадцатого времени текущего.

Чем дольше женщина не спит, тем меньше у нее остается шансов утром проснуться спокойной и умиротворённой. Самая лучшая профилактика стресса — это лечь спать до 21:00 по солнечному времени. Хотя это очень сложно сделать в современной жизни, когда так хочется посмотреть фильм или посидеть за компьютером. А может быть, просто спокойно почитать книгу, пока дети спят.

В любом случае нежелательно бодрствовать после 22:00. Ученые доказали, что центральная нервная система человека отдыхает только два часа в сутки: с 22:00 до 24:00. Если вы в это время не спите, то ваш мозг не отдыхает, и вы завтра встанете «уставшей со вчера». Это первая причина, почему стоит ложиться именно в это время.

Во-вторых, если вы ложитесь раньше, вам проще раньше встать. Это логично, потому что вы просто выспитесь. Если вы ляжете в десять, то встать в пять-шесть утра вам будет уже не так сложно.

В-третьих, с 22:00 до 24:00 час сна идёт за два по интенсивности и расслабляющему действию. Если вы, допустим, поспали с 22:00 до 24:00, то считайте, что провели в постели не два часа, а четыре. Соответственно, к шести утра вы действительно уже очень сильно насытитесь сном, и встать будет очень легко.

Вовремя лечь спать — это самая сложная часть режима дня. И силы воли для этого требуется больше. Здесь можно найти много отговорок: бессонница, срочные дела, очень интересное кино. Вечером вообще всегда появляется куча дел и занятий. Чем ближе ко сну, тем их больше. Можно посидеть за компьютером, поработать над любимым проектом. Особенно это актуально, если у вас есть дети, которые как раз уже спят. И это — ваше время, когда вы в тишине можете чем-нибудь заняться. Вам хочется и поработать, и поговорить, и насладиться тишиной, и книжки почитать, и вообще — наверстать свое за весь день. Задача уложить себя в кровать, чтобы завтра встать бодрой ради своих любимых и снова начать великий круг помощи им, в такой ситуации становится истинным подвигом.

Раньше я всегда считала себя совой. До трех часов ночи могла бродить по дому, смотреть передачи и фильмы, пить чай, сидеть за компьютером, и потом — спать до одиннадцати утра. Моя мама до сих пор с содроганием вспоминает, как она меня героически будила в садик, потом в школу, а затем в институт. Я и правда считала, что — «сова», что вставать рано мне «не дано», а значит и вырабатывать в себе эту привычку я зря не буду.

Когда я первый раз услышала лекцию доктора Торсунова про режим дня, она вызвала во мне бурю возмущения! А когда он начал рассказывать про подъем в 04:00 — это вообще была другая галактика... Для меня встать в 08:00 на тот момент было уже подвигом.

Всё-таки мы с мужем решили попробовать, так как ведическое знание уже заинтересовало нас, и, применяя его в жизни, мы получили очевидные результаты. Итак, эксперимент «Жаворонки» начался. Первый месяц был для меня очень тяжелым, потому что пришлось перестроить режим не только себе, но еще и ребенку. Однако где-то через месяц выработалась привычка: в девять вечера глаза закрывались, а в пять утра организм сам просыпался.

С тех пор я стараюсь следовать режиму дня. Иногда делаю небольшие отступления в связи с кормлениями ребенка. Разрешаю себе поспать утром, если ночь выдалась тяжелая. Иногда (нечасто) пару часов работаю ночью, если нужно важное дело закончить. В крайних случаях даю себе поспать днем. То есть мой режим — гибкий, вполне адаптируется нужды конкретного дня. Но обычно в шесть утра по солнечному времени я уже на ногах. А в 22:00 — стараюсь изо всех сил быть в кровати. Не потому что «так надо», а потому что ощутила разницу.

Я поняла, что можно утром встать бодрой. Отдохнувшей и радостной, оптимистичной. Можно влюбиться в новый день с первого взгляда. А можно ворчать, еще не проснувшись, — такого опыта у меня навалом. Я стала иначе себя чувствовать, мое здоровье изменилось в лучшую сторону. Даже мои вечные мешки под глазами стали гораздо меньше.

А уж если удается лечь в 21:00 по солнечному времени, то утром ощущения непередаваемые! Как после SPA — салона или шоппинга. Это и правда стоит попробовать на себе.

Подъем: во сколько и зачем

Давайте плавно перейдем к подъему. Это вопрос тоже очень болезненный, но у многих он снимается необходимостью ходить на работу. Правда, не у всех. Домохозяйкам в этом плане сложнее.

Самый главный миф, который развеивает Олег Геннадиевич Торсунов, это наличие «сов» и «жаворонков» в дебрях темного леса, который люди называют «режим дня». На самом деле эту удобную орнитологическую теорию придумали те, кому тяжело и лень рано вставать.

Все животные, растения, насекомые живут по режиму солнца. Когда оно встаёт, все просыпаются, многие — даже еще до рассвета. И только человек придумывает различные конструкции, чтобы остаться закопанным в подушках: тёмные шторы, жалюзи, наглазники, чтобы солнце не разбудило...

Но даже если вам ранний подъем тяжело дается, вы можете изменить свои привычки. Если почувствуете разницу. А она есть. И — огромная! Я говорю это как «сова» с двадцатилетним стажем.

Подъём также рассчитывается по солнечному времени. Это важно. Вставая слишком рано, женщина словно бы устраивает себе жесткую аскезу, чем воспитывает внутри мужские черты характера. Такое бывает в Сибири. У меня мама живёт в Иркутске и на работу встаёт около шести утра, но из-за разницы во времени часовых поясов получается, что она поднимается — в три часа ночи! Так вот моя мама и живет, словно йог в Гималаях: встает гораздо раньше солнца.

Женщинам показан подъём до 06:00 по солнечному. Обычно в России это — примерно 07:30–08:00. До этого — наше, женское время, когда мы можем и должны сладко спать. Но если захотите, можете встать пораньше: получите еще больше оптимизма, бодрости и возможности влиять на свою судьбу. Потому что раннее утро — уникальное время. Уникальное по своим качествам. Попробуйте выйти на улицу в пять утра. Даже если это будет городская автострада, вы почувствуете некую чистоту и легкость. В это время все пространство наполнено энергией благости, любви и доброты. Вставая в это время, вы напитываетесь именно такой чистой энергией. И все события наступающего дня благодаря этому проживаются легче и интересней.

Кроме того, рано утром разум тоже очень чист, гораздо лучше работают память и внимание. Очень здорово в это время, например, писать или читать.

Также — и это, пожалуй, самое важное — утреннее время наполнено божественным присутствием. Поэтому рекомендуется часть его проводить в молитвах и медитациях. Это позволит вам набрать сил и вдохновения, чтобы жить полной жизнью.

После шести утра вступает в действие другая энергия. Ваше тело начинает наполняться эгоизмом. Чем дольше вы спите после 06:00 по солнечному времени, тем больше эгоизма впитывает тонкое тело. У вас уже не может быть заряда позитива и оптимизма на целый день. Вам сложнее сосредоточиться. И встать гораздо сложнее.

На самом деле проще встать в пять, чем в шесть. Проще встать в шесть, чем в семь. И так далее. Чем позднее, тем тяжелее просыпаться.

*Итак, основные рекомендации для женщин относительно сна (по солнечному времени):*

• Ложиться спать в 21:00

• Вставать не позже 6:00 (а лучше в 5:00)

• Спать не более восьми часов

• Не вскакивать с постели резко. После пробуждения — полежать пару минут.

Исключением из всех этих правил могут быть беременные и молодые мамочки. Так как мама с грудным ребёнком не может спать восемь часов подряд непрерывно, то для нее предусмотрены поблажки: она может поспать подольше и встать попозже, ведь и ночью, и днем она выполняет свой высший долг, служит потребностям маленького человечка. Молодой маме даже можно днем поспать с ребенком, хотя для всех остальных это не очень благоприятно.

В режиме важно постоянство

Чтобы легче было войти в режим, важно постоянство: ежедневно вставать и ложиться в одно и то же время. Держать свой постоянный ритм. Каждый день вы, допустим, ложитесь в 22:00, потому что приходите с работы в 20:00. Это уже не так плохо — как минимум, у вас будет отдыхать центральная нервная система. Да, вы не наберете лунной энергии. Но для этого есть и другие способы. Зато у вас каждый день повторяется одно и то же действие в одно и то же время. И весь организм начинает стремиться к покою, стабильности, упорядоченности.

Не менее важно отсутствие фанатизма. Например, так получилось, что вы сегодня ложитесь в час ночи. Вы понимаете, что это плохо, «так жить нельзя», и под давлением чувства вины обещаете себе «завтра лечь в 21:00». Ничего хорошего из такого обещания не получится. Вы просто долго не сможете заснуть — или проспите три часа и встанете. Полночи проблуждаете по дому приведением, и история с переходом на здоровый режим будет для вас закрыта.

Любые резкие скачки неблагоприятны как для физического тела, так и для психики. Если вы себя будете насильственными методами заставлять делать то, что очень ново и непривычно, то скоро вам над собой издеваться надоест. Вы скажете: «Какая ерунда этот режим дня, зачем он вообще нужен?» — и станете жить, как раньше. Но внутри останется некий опыт разочарования. Разочарования в очень хорошем знании, которое способно помочь вам решить многие проблемы, касающиеся не только здоровья.

Режим дня на самом деле работает, но входить в него нужно поэтапно. Если вы сегодня ложитесь, например, в час, то поставьте себе на завтра планку ниже. Ложитесь всю следующую неделю в половину первого. Не в час ночи, а в половину — это уже не так сложно. Затем, когда вы уже легко придерживаетесь новой планки отбоя, ставьте следующую — и ложитесь в полночь. Пока вы не достигнете устойчивого результата, чтобы вам действительно было легко ложиться в полночь, вы к следующему этапу просто не переходите.

Сдвигайте отбой и подъем на полчаса. И добивайтесь устойчивого результата. А затем ставьте новую планку — еще на полчаса раньше.

Распорядок дня

Допустим, вы проснулись в шесть утра. Что нужно сделать первым делом после того, как вы встали? Принять душ. Если нет душа, можно обливаться водой. Важно, чтобы вода была проточной: она смывает сон и вялость. Вода может быть теплой, может быть прохладной, но ледяные обливания женщинам не рекомендуются. Опять-таки, это уже мужской путь.

Поэтому пусть душ будет теплым. Под конец можно сделать его чуть прохладнее, чтобы освежить и включить голову. Лучше, если душ вы будете принимать с мылом. Все дело в том, что ночью наша кожа работает в режиме очищения. Выделения из пор нужно смыть с нашей кожи, чтобы освежить связь между физическим и тонким телом на целый день. А учитывая, что чаще всего они выходят вместе с жиром, то без мыла тут не обойтись, так что приобретите для себя какое — нибудь особенное, из натуральных компонентов, не пересушивающее кожу, — выбор сегодня огромен. Кстати, на физическом плане, если вы с утра не очистите кожу тела, то днем она начнет работать в обратном режиме, всасывая все, что вы на ней оставили.

После душа резко встает вопрос: и что теперь? Особенно если вам не нужно ехать на работу, а ваши домашние спят. Чем теперь заниматься? Надо, наверно, садиться работать? Или дома убираться? Или заняться своими хобби?

Вы, конечно, можете заняться какими-то привычными делами. Например, доработать то, что не успели вечером, потому что легли рано. Или спокойно вышить картинку, или связать носок.

Но, с другой стороны, утреннее время предназначено не для внешней жизни, не для совершения каких-то обычных для вас действий. Это время для жизни внутренней. Время, которое должно быть у каждого человека и которое способно сделать жизнь полнее, богаче и счастливее.

Что означает «внутренняя жизнь»? Это молитвы, пожелания всем счастья, настрои. Делать все это лучше именно утром, любуясь безмятежностью мира, ощущая бодрость раннего подъема и чистоту после душа.

Начните духовную практику с пяти минут. Если вы не молитесь по канонам одной из религиозных традиций, просто спокойно сядьте, вспомните всех своих близких и друзей, пожелайте всем счастья. Если вам захотелось поразмышлять о ком-то подольше, сделайте это, но думайте о человеке или ситуации в ключе любви и понимания. «Утро вечера мудренее» — как мы уже с вами убеждались, сказочные истины очень даже работают в реальной жизни. Вполне возможно, что на волне утренней благости к вам придет решение наболевшего вопроса или понимание, как и куда дальше развивать отношения с определенными людьми.

После духовной практики вы почувствуете себя по-другому: глубже, увереннее, спокойнее. У вас с каждым таким утром будет появляться все больше сил, чтобы жить. Мы часто думаем, что источник счастья — где-то вовне: это какие-то вещи, какие-то люди, какие-то отношения. На самом деле источник счастья один: это Бог. И всё счастье, которое есть в нашей жизни, приходит к нам через отношения с ним. А отношений-то, собственно, у современного человека с ним почти нет. Даже у верующего. Редкие походы церковь, которые и то приносятся в жертву сверхурочной работе или желанию отоспаться. А вот теперь каждое утро попробуйте выделять хотя бы пять минут, чтобы поговорить с Богом. Поверьте, общаясь с нашим любящим Отцом, вы сможете получить много счастья. Его хватит не только на весь день, и не только вам одной.

Завтрак

Понимать, какие продукты в какое время стоит есть, тоже очень важно. И начнем мы с завтрака. Это очень важный прием пищи. Если мы встанем рано, но съедим не то, что нужно, — мигом появится вялость, сонливость. И если на работу идти не надо, то мы ляжем обратно в теплую кроватку.

Мне это хорошо знакомо: когда я начинала вставать рано, я еще не знала про благостный режим питания. Бывало, поешь бутерброды, сэндвичи, тосты, булочки, круассанчики — привычный завтрак в моём понимании — и сразу же снова хочется спать. Хоть вообще не завтракай. И одно время я не завтракала, а просто пила чай. Но почему-то от этого становилось грустно.

*Какие же правила существуют для завтрака:*

• На завтрак не стоит есть зернобобовых продуктов. Отменяются хлеб, булочки, бутерброды, каши (исключение составляет гречка). И помните, что мы говорим о завтраке, который происходит примерно в 6 утра.

• На завтрак хорошо есть фрукты. Если время года позволяет, употребляем свежие, они как раз имеют такое желанное летом охлаждающее действие. Зимой на завтрак едим сухофрукты.

• Приветствуются молочные продукты. Например, йогурты, твороги, ряженки. Все то, что вы любите.

• Молоко в чистом виде можно пить до шести часов утра. Если вы, допустим, встали в пять, а завтракать сели через полчаса, то вы еще можете выпить молоко в чистом виде, но оно обязательно должно быть теплым, сладким и со специями. Хорошая утренняя специя — корица, она отлично бодрит.

• Утром женщинам можно и нужно есть сладости. В любом объеме и практически в любой форме (кроме тортиков, которые относятся к зернобобовым). Это могут быть какие- то конфетки, шоколадки. Не лишайте себя сладкого! Если вы садитесь на диету и отказываетесь от сладостей совсем, то вашей гормональной системе будет очень сильно не хватать женской энергии, вы будете похожи на сварливую бензопилу. Сделайте это для своих ближних — кушайте по утрам сладкое! Тогда вы будете с ними доброй и ласковой в общении. Не переживайте: съеденное до полудня по солнечному времени на фигуре не отразится.

• Не ешьте тяжелой пищи, не накладывайте больших порций, откажитесь от «капитальных завтраков». Мой муж, когда мы только поженились, мне всё время говорил: «А вот мне бабушка на завтрак готовила четыре блюда плюс компот». Да, завтрак должен быть сытным. Но — легким для переваривания. Иначе это всё упадет в желудок камнем, и вы под его тяжестью завалитесь на кровать. Либо будете спать на ходу.

• Хорошим завтраком, по моему опыту, является фруктовый салат. Еще лучше — с йогуртом. Обычно именно так и выглядит мой завтрак. В зависимости от времени года — разные фрукты, ягоды, орехи. Иногда — консервированные, иногда — замороженные, иногда — свежие. Такой салат каждый раз получается с новым вкусом, быстро готовится и идеально подходит для раннего утра.

• После завтрака вы не должны почувствовать себя очень плотно сытой. Вы должны ощущать бодрость, которая поможет вам не заснуть. Экспериментируйте с завтраком для себя, соблюдая эти простые аюрведические правила. Наблюдайте, какие ощущения через полчаса у вас вызывают те или иные комбинации продуктов — не в желудке, а во всем теле. Если вы чувствуете слабость, тепло, сонливость — измените свое утреннее меню. Если есть легкость, бодрость и сытость — поздравляю, вы нашли свой идеальный завтрак.

Еще одно важное правило для девочек. Нам нужно кушать чаще, но — маленькими порциями. И обязательно пробовать разные вкусы. Кроме биологических процессов, частое взаимодействие с разными вкусами в течение дня помогает циркуляции и обработке самых разных эмоций. Это упорядочивает женскую природу переживаний, умиротворяет. Поэтому для нас допустим второй завтрак. Часов в десять утра. С любимой овсянкой, булочкой или кусочком шоколадки.

Обед

Обед лучше всего устраивать около полудня по солнечному времени. Главное — не позже 14:00 .

Обед — это самый основательный и сытный прием пищи. В обед, устроенный в правильное время, вы можете съесть сколько угодно, чего угодно, и всё переварится. Вот это — подходящее время, чтобы организовать себе «первое, второе, третье и компот».

Также в обед можно есть зернобобовые, высококалорийную пищу, мучное. Главное правило — не переедать. Из-за стола нужно выйти в состоянии сытости. Сытости, но не тяжести.

Если мы обедаем не ближе к ночи, а в полдень по солнечному времени, то всё переварится. Ведь солнце — в зените, а энергия пищеварения — это солнечная энергия. Если мы при этом еще едим мало-мальски сбалансировано, «солнечный обед» может долгие годы поддерживать нашу стройность или стать прекрасным шагом к ее достижению.

Ужин

Ужин по солнечному времени должен состояться не позже шести часов вечера. Между обедом и ужином у женщин могут быть легкие перекусы (фрукты, орехи).

*Основные правила ужина:*

• Снова не рекомендуется есть зернобобовые. Они перевариваются только энергией солнца, то есть с 12:00 до 14:00. Если вы на ночь съедите какую-нибудь булочку, то эта булочка у вас переварится не сегодня, а завтра. И в вашем кишечнике она создаст за ночь не самую приятную картину. Кроме того, это не позволит вам встать рано, и встанете вы — уже с тяжестью. Не есть на ночь зернобобовых — это еще один способ облегчить раннее вставание.

• Есть вечером лучше всего овощи. Сырые или тушеные. Они перевариваются энергией Луны, то есть как раз ночью. Овощи можно все, но старайтесь есть меньше картошки и томатов. Картошка — достаточно тяжелая пища, помидоры — ближе к ягодам, чем к овощам.

• Также хорошо на ночь пить молоко. Если вам после 18:00 хочется есть, то попробуйте выпить стакан тёплого молока. И вновь условие: пить молоко теплое, сладкое и со специями. Вечерние специи — это, например, зеленый кардамон. Он балансирует все доши (окружающие нас энергии огня, земли, воды и воздуха в вашем организме) и гармонизирует сон.

Остановлюсь на вопросе с молоком отдельно. Есть люди, которые из-за условной непереносимости лактозы не могут пить молоко, плохо себя чувствуют после него. Чаще всего это люди с нормальной усвояемостью молочного белка, только вот пьют они молоко неправильно. Если пить его холодным и/или в дневное время, неприятные ощущения испытает почти любой взрослый человек, потому что молоко не усваивается под воздействием энергии солнца. Днем молоко могут безбоязненно пить только беременные женщины или кормящие мамочки.

Если пить его вечером — теплое, сладкое и со специями — оно обязательно усвоится. Вопрос только в дозировке. Чтобы проверить свою реакцию, начать можно с чайной ложки. Если все в порядке, постепенно увеличивать объем до стакана. Главный критерий, что молока вчера было много, это белый налет на языке утром. Если налета нет, значит с дозой все в порядке.

Я так настойчиво агитирую вас вернуть молоко в свою жизнь, потому что нам, женщинам, этот чудесный продукт (особенно выпитый на ночь) дает концентрированную порцию энергии умиротворения и любви. Просто попробуйте. Я прошу вас осмотрительно и чутко проверять все рекомендации на себе. Каждая из них может стать шагом в новую, более здоровую и счастливую жизнь.

*Продукты питания*

Заметили, что в моем »меню» нет мяса, рыбы, яиц, алкоголя, кофе? Это неслучайно. Мы ведь говорим о здоровье. О том, что помогло бы эффективно выполнять наше женское предназначение.

О вегетарианстве сказано и написано многое. Если вы чувствуете хоть небольшой интерес к этой теме, можете почитать исследования врачей, подтверждающие, что вегетарианство более естественно для продолжительной и бесперебойной работы нашего тела. Возьмите также духовные источники, которые расскажут вам, почему важно не убивать других живых существ. Никого не буду убеждать и ни за что не стану агитировать. Каждый сам выбирает свой путь. Скажу только, что я вегетарианка уже более двадцати лет. И не жалею.

Почему аюрведа не включает в наш рацион кофе и обычный (не травяной) чай? От кофеина зависимость гораздо больше, чем от марихуаны, и смертность выше. А марихуана, на минуточку, это запрещенный наркотик. Кофеин, который находится в кофе и в чае, действительно вызывает зависимость и не очень хорошо влияет на вас. Он делает сознание мутным, просто вы уже привыкли и забыли его «чистое» состояние. Допустим, вы пьете кофе, чтобы проснуться. Но через два три часа у вас снова есть потребность взять кружку и выпить кофе. Это настоящая зависимость, которая, как и любая другая, завершается периодом ломки, если вы решаетесь отказаться от наркотика. Неприятную кофейную ломку когда — то пережила на себе и я.

Очень рекомендую потихонечку отказываться от этих продуктов. Это не значит, что нужно завтра взять и выбросить из холодильников всё мясо, рыбу, яйца, кофе, чай. И еще на домашних своих накинуться: «Вы больше эту гадость есть не будете, я так сказала!» Всегда помните: без фанатизма.

Если вы чувствуете, что переход к вегетарианству для вас интересен и возможен, сделайте его более плавным, применив ту же технику маленьких шагов, как при налаживании режима дня. Например, для начала откажитесь от красного мяса и перейдите на птицу и рыбу. Потом постепенно — вы сами почувствуете, вам этого захочется, — можно отказаться от птицы, оставить только рыбу. А затем просто действуйте в сторону увеличения доли благостных продуктов в рационе. Готовьте с ними разные вкусные блюда, которые и без рыбы сытны и самодостаточны.

Если вы, например, не можете без кофе — «разбавьте» себе дозу. Пейте его, возможно, в два раза реже, чем обычно. Или переходите на цикорий. Потом, может быть, вам и цикорий не потребуется.

В наших головах много мифов относительно необходимости и полезности мяса. И белки, и аминокислоты... Хотя все то же самое — и в более доступной форме — есть в молоке. А еще в молоке нет энергии насилия, молоко — это продукт любви.

Мы не всегда понимаем цену, которую платим за бифштекс в своей тарелке… В одном из супермаркетов провели эксперимент: поставили большую закрытую коробку со встроенной мясорубкой. Из мясорубки доставали свежие сосиски. Люди подходили, пробовали сосиски и хотели их приобрести. Тогда ведущий эксперимента говорил, что сосиски, к сожалению, закончились, но он сейчас свежих сделает.

Он брал живого поросёнка, засовывал в большую коробку. Разумеется, в этой коробке сидела девушка, которая просто забирала поросёнка, а в мясорубку подкладывала готовые сосиски.

Но что видели люди? Живой поросенок, превращающийся в свежие сосиски! Все без исключения отказывались от покупки и очень сильно возмущались неэтичностью эксперимента. Хотя то, что он им продемонстрировал, как раз объективная картина. Все мясные продукты, все сосиски, все колбасы делаются из мяса. Нам нужно понимать, что ценой этому — чья- то жизнь. Жизнь коровы, свиньи, овцы. Если честно, про вегетарианство долго говорить вообще не люблю. Каждый имеет свободу выбора Пути. И тем более не понимаю воинствующих вегетарианцев. Если человек фанатично агитирует отказаться от чего — то — скорее всего, ему этого «чего-то» очень хочется, но он себе запрещает. Если вы сегодня едите мясо три раза в день, а завтра бросите, то начнете всех ненавидеть. Кто-то станет есть бифштекс рядом с вами, а вы будете кричать ему: «Убийца! Из-за тебя лишили жизни ни в чем не повинного теленка!» Такая агрессивная реакция недостойна вегетарианства. Она говорит о том, что человек не принял саму суть движения и ограничился физическим самозапретом. Если он не справился с собой, то уж точно никакого права не имеет что — то запрещать или навязывать другому.

Это же касается и режима дня. Рядом с вами, например, живёт муж, который не хочет этому режиму следовать. Его устраивает быть «совой». А вы решили изменить свою жизнь. И вы заставляете себя ложиться спать и вставать вовремя. Постепенно у вас просыпается очень сильная зависть к вашему близкому человеку, копится раздражение: вот почему это он позволяет себе спать! Вы бы, может, тоже хотели лечь поспать до одиннадцати утра! Поэтому я прошу вас: без фанатизма. Это позволит вам двигаться по дороге Знания, не срываясь на своих близких и не игнорируя интересы всех тех, кто вокруг находится.

Поберегите себя, поберегите своих родных. Все переходы сделайте постепенными. Переходите на вегетарианство плавно, перестраивайте режим дня медленно, и тогда будет проще смотреть на то, что любимый человек спит. Если при этом вы не будете с ним воевать и злиться, то через какое- то время он заинтересуется, что с вами такое происходит. Ведь вы стали бодрее, вы больше дел успеваете, вы более оптимистичны, у вас всё получается. Он будет смотреть потихоньку, а что же вы такое делаете. «Ага, мясо перестала есть…» И у него зародится мысль, что, может быть, стоит тоже попробовать. Ну, так. На время. Хоть на недельку. А там — еще на одну. А там…. Может быть, муж подумает, что неплохо было бы вставать пораньше и общаться побольше. Если вы не станете человека насиловать, он рано или поздно придет к тому, что сам захочет попробовать новый образ жизни, чтобы лучше вас понимать и быть ближе к вам.

Именно так — ступив на путь личностного роста самостоятельно, настойчиво следуя благой идее, с готовностью и спокойствием проходя испытания, — мы и помогаем развиваться и совершенствоваться нашим семьям. Маленькими шагами ежедневных поступков, шелестя подолами длинных юбок, мы грациозно и уверенно идем к своему Предназначению. *Предназначению Быть Женщиной.*

**Заключение**

Мы так о многом успели поговорить с вами. Затрагивали вопросы близкие, болезненные, радостные — даже те, ответы на которые мы, возможно, не хотели бы узнавать и признавать…

Спасибо вам, дорогие девочки. Спасибо за то, что вы так любите свои семьи. Именно эта великая Любовь дала вам силы искать пути самосовершенствования и созидания. Именно она сподвигла меня написать о пережитом и понятом, а вас — прочитать об этом...

Я выбралась без преувеличения из ямы невежества. Я была замотанной уставшей молодой мамочкой из провинции, мы с мужем потеряли квартиру, стояли на грани развода и финансового краха. И к нам пришло Знание… Ничего нового и тайного. Все то, что мы обсуждали с вами на страницах этой книги. Просто — как я вас понимаю! — сказать легко. Сделать — сложно. Но мы — справились. Маленькими шагами, которые складывались в года… И сегодня я говорю с вами как счастливая жена и мама замечательных сыновей. Как путешественница и писательница, как психолог — и просто подруга.

Путь Женского Призвания столь же велик, сколь и обыкновенен. Ежедневен, ежечасен. Поэтому я уверена: и вы сможете. Но не так, как вас учили: получая два высших и работая на трех сверхурочных. Вы сможете — любя. Заботясь. Понимая, сохраняя и совершенствуя. Рожая и воспитывая. Поддерживая и вдохновляя.

*Что бы вам ни пришлось пережить в этой жизни…*

*Каким бы изломанным ни было ваше прошлое…*

Знайте:

**Именно вы можете стать той, на которую захотят равняться все следующие поколения девочек вашего Рода.**

**Той, которая мудростью, красотой и внутренней тихой силой отводит беду, исцеляет Души, совершенствует мир своей семьи, своего дома, своей планеты.**

**Той, о которой в веках с восхищением говорят: «Она — настоящая Женщина!»**

**Эпилог**

**Предназначение быть Женщиной**

*Быть женщиной* — *проклятье или чудо?*

*На радость или на беду дано?*

*И женское все это в нас* — *откуда?*

*И правда ли, что нужно всем одно?*

*Быть женщиною* — *сложная задача:*

*Творить, любить и окружать теплом.*

*Заботиться с такой самоотдачей,*

*Чтобы себя не потерять потом.*

*Труд женщин* — *ежедневен, ежечасен.*

*Хозяйство, дети, дорогой супруг.*

*И тем из них, кто глубоко несчастен,*

*Все время не хватает сил и рук.*

*Но женщиною быть* — *какая радость!*

*Ребенка выносить, произвести на свет…*

*Очаг домашний* — *разве это малость!* —

*Поддерживать горящим столько лет!*

*Быть женщиною* — *чудо! Точно, чудо.*

*В ней столько силы, столько волшебства!*

*И если не от Бога-то откуда?*

*И явно все дано нам неспроста.*

*Быть женщиной* — *мое благословенье,*

*Быть Музой и оплотом женских чар.*

*И я пред Господом склоню свои колени*

*За этот щедрый и бесценный дар.*

**Приложение**

**85 способов восполнить запасы Женской Энергии**

Десятки тысяч лет женщины вдохновляли своих мужчин на подвиги, а мужчины завоевывали территории, строили города, изобретали технические приспособления, давали женщинам охрану и защиту. На тонком плане процесс вдохновления является ни чем иным как передачей духовной энергии. Чтобы отдавать силу своему мужчине — через заботу, понимание, смирение, поддержку — женщине нужно эту силу иметь и восполнять.

Приложение поможет вам легко выбрать один из способов в большом списке возможностей энергетического восстановления женщины. Некоторые задачи вы сможете реализовать прямо в течение дня, некоторые требуют планирования и обдумывания, но абсолютно все дела в списке подобраны так, чтобы даже процесс подготовки к ним усиливал благостные энергетические потоки в физическом и тонком телах.

**Вы можете работать со списком тремя способами:**

— изучить весь и, когда наступает необходимость, **выбирать пункт самостоятельно**,

— **открывать пункт списка наугад,**

— или **играть с самой собой в интересную игру**: каждый раз, желая восстановиться энергетически, загадывайте число от 1-го до 85- ти — и смотрите, что кроется под ним в нашем списке. Можете также загадывать число из промежутка, относящегося к определенной сфере деятельности, например:

1. Настроены позаботиться о своем теле или физическом окружении — выбирайте цифру с 1 по 18.

2. Хотите проработать какой-то аспект в отношениях — загадывайте число с 19 по 30 и смотрите, что кроется за ним в нашем списке.

3. Тянет заняться творчеством — для вас способы с 31-го по 40-й.

4. Порадовать свою семью можно, используя рекомендации с 41-й по 53-ю.

5. Хорошая возможность приобщиться к благотворительности есть, если выбрать для реализации пункт из промежутка 54–59

6. Цели и задачи для личностного роста ждут вас под номерами 60–85

Далеко не все перечисленные способы стоят хоть каких — то денег. Некоторые требуют лишь вашего желания и концентрации. Остальные — минимальных вложений.

Забота о теле

1. Запишитесь на массаж

Мы недооцениваем важность массажа в своей жизни. Очень часто нам жалко на него времени и денег. Но, как показывает практика, любая мегера может стать в умелых руках массажиста умиротворенной и нежной.

Через массаж мы можем и получить необходимые нам прикосновения, и разогнать застоявшуюся энергию, и снять напряжение, и получить удовольствие. Причин для того, чтобы срочно выбрать стиль массажа и искать мастера — масса! Главное — перестать придумывать отговорки, почему это невозможно именно сейчас. В частной клинике или в салоне, на дому у вас или у мастера — эти два часа массажа хотя бы раз в неделю станут лучшим вкладом на банковский счет вашей женской энергии.

2. Ухаживайте за волосами

Салонный или домашний — любой уход за волосами увеличивает энергетику женщины. Мы подробно говорили о том, что волосы — показатель уровня жизненной силы. По их виду можно понять, в каком состоянии наша психика. Слабые и тусклые волосы говорят о перенапряжении и усталости. А живые и пышущие здоровьем — несут в мир силу простого женского счастья. Кстати, правильно уложенные (собранные) на людях, волосы оберегают свою владелицу от вторжения в ее тонкое тело чужих неблагоприятных энергий.

Поэтому научиться волосы растить и укладывать, вовремя подравнивать секущиеся кончики, делать маски, наносить лечебные масла и даже, не смейтесь, вовремя мыть голову — это простой и верный способ сделать свою жизнь лучше прямо сейчас.

3. Обновите маникюр

Очень часто женщина стесняется проявления внимания к себе из-за отсутствия маникюра. Робко прячет ладошки за спиной, внутренне вся сосредотачивается на своих пальчиках. А ведь мы же сами хотим, чтобы мужчины целовали их и надевали на них кольца. Мужчинам также приятно просто подавать нам руку или прогуливаться, держась за руки. Видите, сколько важных, иногда — судьбоносных, задач зависит от наших рук. Поэтому важно сделать так, чтобы наши руки были предметом женской гордости.

Не обязательно наращивать огромные искусственные ногти. Это далеко не всегда получается уместно и красиво. Достаточно сделать натуральный френч на среднюю длину или однотонное светлое покрытие на короткие ногти, поддерживать кожу рук кремами и масками, регулярно посещать мастера по маникюру.

4. Примите ванну с лепестками роз и маслами

Кажется, что одна ванна ничего не изменит? А вы попробуйте! Только подготовьте ее так, как вы любите: масла, соли, лепестки, музыка, свечи. Закройте дверь. И погрузитесь в искристую пену целиком — не только телом, но и душой.

Вы удивитесь своей наполненности после такой процедуры. Все просто: вода забирает у женщин негативные эмоции и мысли, усталость и грусть. А приятные запахи и звуки заполняют образовавшуюся пустоту. Эффект получается двойной: «уборка» в физическом и психическом пространстве — и наполнение лунной энергией за счет приятных ощущений.

5. Сделайте, наконец, педикюр

Нашим ножкам тоже нужны внимание и забота. Они очень красивы, и их красоту нужно подчеркивать. Теплая ванночка с солью снимет с ног усталость после долгого дня. Крема и скрабы помогут восстановиться коже и снова позволят «дышать» пяточкам.

Кроме того, взгляд на ухоженные ножки улучшает настроение по утрам. Встаешь с кровати, идешь в ванную — и видишь красивый нежный педикюр на своих ногах. Тут-то и вспоминаешь, что красива с головы до пят!

6. Подчеркните красоту макияжем

Когда женщина уходит в декрет, очень часто наступает депрессия. Я была «там» дважды и скажу вам: она легко лечится! Если утром приводить себя в порядок — как следует, по-женски — настроение сразу улучшается.

Мы привыкли делать макияж «на выход», для кого-то (для мужчины, клиентов, подруг) или для чего-то (для работы, фотосъемки, прогулки). А на самом деле больше всего это нужно — нам самим. Чтобы нравиться себе, проходя мимо зеркала. Чтобы чувствовать себя красивее и увереннее каждую секунду.

Поэтому дома обязательно нужно быть красивой. Для себя. И для мужа. Ведь именно он — ваш самый главный мужчина.

7. Займитесь йогой

Йога — это больше чем просто упражнения и асаны. Это целый образ жизни, практика другого умонастроения, расслабления, медитации. Важно заниматься йогой осмысленно — не в фитнес-центре, где вам дадут только упражнения, а в йога-центре, где дополнительно преподают теорию. Еще лучше — заниматься под руководством женщины: так вы сможете обменяться с ней энергией. И вообще здорово, если она замужем — тогда ее энергия идеально подходит для обмена: гармоничная женщина, замужняя, практикующая йогу. Ищите своего преподавателя, и усилия окупятся: каждое занятие станет для вас энергетическим коктейлем «Три в одном».

8. Танцуйте!

Лучшая зарядка и физическая нагрузки для женщины — это танцы. Они не только дают нагрузку для мышц, но и развивают гибкость, плавность, грациозность. Вариантов много: восточные танцы, бальные, джаз-модерн, другие современные направления. Главный критерий выбора — чтобы вы получали от движений в этом стиле удовольствие. Чтобы ваше тело справлялось с необходимой нагрузкой, а вы в это время получали психологическую разрядку.

Кстати, никогда не поздно начать. Недавно моя свекровь исполнила свою мечту и записалась на танцы. Теперь недоумевает: чего же она ждала всю жизнь?!

Но танцевать можно и дома. Во время уборки, приготовления пищи, игр с детьми. Сегодня найдите такой момент и откройте свое тело и сердце танцу. Почувствуйте, как ваше тело само движется в ритме женственности.

9. Балуйте себя ароматами

Женщины-легенды, описанные в Ведах, были настолько чисты и прекрасны, что их кожа сама по себе обладала тонким неповторимым ароматом любви и нежности. Времена изменились — но не энергетическое устройство женщины. Она цветок, который по замыслу своему должен благоухать. Поэтому любимый аромат дает силы ей самой и доставляет удовольствие окружающим.

Пробуйте разные духи и ароматические масла. Ищите свой запах, ведь на разных женщинах один и тот же парфюм пахнет по-разному, входя во взаимодействие с уникальными параметрами физического и тонкого тела. Помните, что ваш аромат говорит о вас больше, чем слова. Мужчины запоминают запахи любимых женщин. Детям врезается в память аромат маминой одежды. Люди, встречаясь с вами, реагируют на запах и принимают решение о том, как общаться дальше.

10. Гуляйте!

В Ведах говорится о том, что любые отношения укрепляются через совместные прогулки. Даже ведическая свадебная церемония построена на семи шагах, которые молодожены должны сделать вместе, а в свадьбе по гос.образцу всегда присутствует элемент гулянья. Прогулка — это ритуал, символизирующий прохождение парой высшего Пути.

Поэтому нам важно гулять со своими близкими людьми как можно больше. Это и повод поговорить, и возможность отвлечься от всего, побыть вместе. Может быть, матери сильнее привязаны к маленьким детям в том числе и потому, что гуляют с ними каждый день по нескольку раз?

Но давайте помнить об еще одном важном человеке. О себе. И о том, что с собой тоже надо отношения укреплять. Поэтому важно иногда погулять одной. С самой собой. Без цели «забежать в магазин». Просто пройтись по улице, подышать воздухом, посмотреть на людей. Даже если это кажется глупым или странным.

Попробуйте — и вы оцените. Главное — никуда не торопиться.

11. Тренируйте тело

Нам кажется, что некогда ходить в спортзал, бассейн, на фитнес. Увы, мы многое теряем, игнорируя физические тренировки. Женское тело очень чувствительно, при этом оно выносит за жизнь множество изменений. Чтобы трансформации протекали гармонично, требуется держать тело в тонусе. Не только и не столько с целью не набирать лишний вес. А в большей степени для сохранения бодрости, доброты и здоровья.

Пилатес, йога, плавание, бег — найдите свой вариант физической нагрузки. Каждый раз в сложной жизненной ситуации — занимайтесь своим телом: голова перестанет гудеть от мыслей, появятся силы. И не обманывайте себя тем, что у вас «нет денег на спортзал». В Интернете — сотни бесплатных роликов с упражнениями, которые можно выполнять на свободном пространстве в один квадратный метр. Вы увлечетесь, увидите первые результаты — и если захотите все-таки заниматься вне дома, поверьте, деньги на спортзал появятся.

12. Ищите и комбинируйте красивые наряды

«Я девочка. Я не хочу ничего решать, я хочу платье!» — эта знаменитая фраза очень близка к реальности. Новое красивое платье может поднять уровень вашей энергии сразу на много пунктов. Когда вы сами себе нравитесь, вы нравитесь и окружающим.

Но помните, как важно оставаться красивой дома. Меняйте приоритеты: самое изящное надевайте дома, для себя и мужа. И ваше настроение изменится. А уж как муж оценит, это я вам точно говорю! Он почувствует, что является поистине главным человеком в вашей жизни, которому предназначена вся ваша красота.

13. Узнавайте больше о здоровом образе жизни и применяйте знания

Ваши привычки определяют вашу жизнь. Если вы до сих пор курите, ругаетесь матом по любому поводу, переедаете на ночь или поздно встаете, это имеет большое влияние на ваше настроение и уровень женской энергии.

Не просто поверьте, а попробуйте проверить на себе: привычки питаться здоровыми продуктами, рано вставать, говорить людям приятное вносят в вашу жизнь совсем другие энергии и события.

14. Правильно питайтесь

Задумайтесь о том, что вы едите. Кроме того — сколько, когда и с каким настроением. Мы перенимаем настроение и характер продуктов. Поэтому вместе с мясом получаем энергию насилия, вместе с жареным фаст-фудом — энергию страсти и невежества. А вместе со свежими фруктами и овощами вкушаем энергию благости, радости и любви.

Кроме того, здоровое питание изменит ваше физическое состояние: очень часто лишний вес уходит, стоит только пересмотреть свой рацион. Не переедайте на ночь, добавьте в рацион больше свежих овощей и фруктов, готовьте с любовью — вот и весь режим правильного питания. Узнайте сегодня чуть больше о благостном питании и примените полученную информацию в своей жизни.

15. Подарите себе SPA-уход за телом

Предвижу возгласы о том, что это дорого. Да, если вы пойдете в салон, это будет стоить денег. Но вы можете сделать SPA у себя дома. Вместе с подругами или в одиночку. Требуется только купить или приготовить маску для тела, обертывания или пилинг.

А дальше — включить медитативную музыку и отдаться своим ощущениям. Это гораздо проще, чем кажется. Мешает нам обычно только лень.

Например, очень хороший скраб для тела — кофейная масса. Мелко смолотый кофе после кофе-машины снимает «мертвую» кожу и своими маслами питает «новую». Запах у такого скраба — мммм! И таких рецептов много: «ванна Клеопатры», медовые обертывания, морская соль… Предлагаю вам позаботиться о своем теле и сознании с помощью одного из ритуалов.

16. Ухаживайте за кожей лица

Как часто вы делаете себе маски для лица? Магазинные или из подручных средств? А знаете ли, что это полезно не только и не столько для кожи, сколько — для подпитки вашей женской энергии? Каждый раз, когда мы о ком-то заботимся, мы начинаем его любить. И с каждым оказанным ему знаком внимания любовь крепнет.

Поэтому главный ответ на вопрос «как полюбить себя?» — начать за собой ухаживать и собой заниматься. Маска для лица — один из способов. Простой, не требующий много времени и сил.

17. Отправляйтесь в сауну

Лучше всего — с девочками. Мы с подругами, когда я приезжаю в Петербург, именно там и собираемся. Кто-то приносит скраб, кто-то — маску для лица, кто-то — чай и фрукты. И два–три часа мы проводим в общении. А стоимость такого прекрасного времяпрепровождения получается небольшой, ведь мы делим аренду на всех.

Удовольствий масса — и от парной, и от бассейна, и от масок, и от чая, и от общения. Лучше способа для пяти–шести девушек провести время и зарядиться энергией я не знаю.

18. Решитесь на генеральную уборку!

Да-да, не удивляйтесь. Когда все совсем грустно, нужно взять себя в руки — и начать генеральную уборку в теле с капитальной уборки в доме. Если в жизни много энергии застоя, если никакого массажа не хочется и никакие маникюры не радуют, самое время начать разбирать завалы. Вы удивитесь, сколько старых и ненужных вещей хранится у вас в доме и энергетически тянет вас назад.

Если вам не 90 лет, то я гарантирую: большие скопления вещей из прошлого (а особенно — ненужного хлама) действуют на вашу психику очень плохо. Открываете шкаф — там двадцать платьев, но все старые и с неприятными воспоминаниями. Надевать ни одно не хочется, а выбросить — жалко. Так в вашу жизнь и не приходят новые наряды и образы. Место ведь занято.

Мусор старых вещей — словно яд, отравляющий каждый день вашей жизни. Даже если вы этого не замечаете, процесс идет. Под его действием вы буквально «спите» на подушке прошлого. А про настоящее — только видите сон. И он, в большинстве случаев, кошмарный. Попробуйте вооружиться мешками для мусора и завалы разобрать! Сколько энергии появится, сколько сил и вдохновения! Вам захочется соответствовать чистоте и красоте обновленного дома! А в жизни откроются новые возможности, к вам в гости начнут приходить новые люди — добрые, здоровые, активные, творческие и вдохновляющие. Соответствующие благостному потоку вашей энергии и энергии вашего дома.

Взаимоотношения

19. Поговорите с единомышленниками

Наличие общения очень важно для женщины. Очень. Но при этом не меньшую роль играет и качество оного. Если общаться о сокровенном со всеми подряд, то сил не прибавится, а станет, наоборот, меньше.

Поэтому помните, что общаться по душам нужно с теми, кто вас понимает и принимает. Общаться нужно о хорошем, добром, светлом и высоком. Не сплетничать, не рассуждать о кошмарах из телевизора. А рассказывать вдохновляющие истории, делиться опытом, знаниями, любовью. Пообщайтесь сегодня с единомышленниками: это может быть муж, это могут быть коллеги, друзья по клубу или курсам. Обсудите какое-нибудь общее дело и предложите интересные ходы его развития, будь-то бизнес-проект или праздник в честь дня рождения ребенка. Постоянно двигайтесь вперед, обмениваясь позитивными мыслями и возможностями с окружающими.

20. Пообщайтесь с другими женщинами

Женская энергия увеличивается в общении по душам. Еще больше вы ей наполняетесь при общении с такими же носителями этой энергии — женщинами. Мы очень часто игнорируем женские разговоры. Многие не любят и не умеют дружить с девочками.

Но именно такая дружба способна обогатить жизнь. Ведь ни один мужчина никогда не сможет вас понять так, как это сделает женщина. Мужчине гораздо сложнее слушать ваши переживания и проблемы. А подруги — если они еще и единомышленницы — с радостью и выслушают, и поддержат.

Особенно ценно общение с замужними женщинами, счастливыми в семейной жизни. Они могут стать для вас кладом: вы найдете и мудрость, и опыт, и поддержку, и дружбу, и любовь — в одном человеке.

21. Практикуйте длительную беседу вне дома

Ежедневно женщине нужно сказать 22 тысячи слов. Каждый день. И если вчера она свой лимит не «выработала», долг будет копиться и расти, как снежный ком. Если вы осуждаете себя за разговоры с подругами, то все тяготы выслушивания вас могут упасть на плечи супруга.

Но мужчина так устроен, что если он будет каждый день слушать от вас 20 тысяч слов, то через пару месяцев попадет в больницу с нервным расстройством. Для мужской психики такой поток эмоций — чересчур. И где же тогда выход?

В длительных «болталках» с подругами — по телефону, за обедом, за чашкой чая. При любом удобном случае. В транспорте, в магазине, в школе у ребенка. Не считайте это время бесполезным: чем больше слов вы скажете вне дома, тем проще жить будет вашим домашним. Да и вы сами станете добрее и радостнее.

22. Будьте проще!

Чем больше мы развиваем ум, тем дальше уходим от своей женской сути. Умения выигрывать сложные споры, сыпать труднопроизносимыми терминами и чинить холодильники не красят женщину. И не помогают ей устроить свою личную жизнь. Наоборот, таких женщин частенько боятся и обходят стороной. Либо не замечают — ведь мужчина хочет быть нужным. А эта — может все сама.

Умение оставаться девочкой очень важно. Непосредственной, милой, забавной, иногда смешной. Вспомните леди лет пяти — и вы поймете, какие женщины пользуются успехом. Как себя можно и нужно преподносить. И как это радует окружающих. Прямо сейчас подумайте, что такого самого сложного собирались сделать за день — и поступите немного проще, чем собирались. Иногда это значит просто отнестись к вопросу легче, иногда — вообще отпустить дело. Не переходите границу безответственности, но, правда же, будьте проще в достижении целей, не соответствующих вашему Предназначению.

23. Попросите о помощи

Когда женщина позволяет о себе заботиться, у нее сразу же повышается уровень энергии, а кроме того успокаивается психика, уходит то, что мешает просить, — это страх. Страх, что откажут, подумают что-то. Или страх, завуалированный деликатностью: просто стыдно отвлекать человека — неудобно, не к месту.

Все это — от низкой самооценки. Из-за нее мы крадем у себя возможность получить необходимую заботу. А мужчины лишаются шанса стать еще сильнее, оказав нам помощь. Принцип «я сама» разрушает не только нашу женскую природу, но и отношения. Попросите прохожего помочь вам с сумками. Попросите мужа помыть вечером посуду. Попросите у начальника отгул с работы на пару часов. Попросите. И вы увидите, как много это сможет дать — и вам, и ему.

24. Окажите помощь

Женщины сильны милосердием и состраданием. Мы обладаем талантом эмпатии — осознанного, ярко выраженного переживания эмоциональному состоянию другого человека. Мы всегда чувствуем, что кому-то нужна помощь. В заботе о других раскрывается наше женское сердце. Появляется уверенность в себе, нормализуется самооценка. Не отказывайтесь сегодня от возможности помочь бабушке-соседке или многодетной маме. Угостите ребенка из малообеспеченной семьи фруктами. Помогите коллегам, подругам. Всегда есть тот, кому нужна ваша помощь. Главное — не перестараться и о себе не забыть. Если вы поможете, не переступая через себя, то почувствуете, как женская сила наполнит вас до краев. И завтра вы без ущерба для себя сможете отдать больше.

25. Делайте комплименты — себе и другим женщинам

Женщины все время вовлечены в отношения. Им всегда хочется поговорить о других людях. И от этой привычки очень сложно отойти. Да и, собственно, не нужно. Но стоит усвоить самый простой и действенный метод против досужего осуждения людей: начните их хвалить. Переключаться на хорошее, искать в каждом человеке таланты и способности, делать комплименты. Даже за спиной. Особенно — за спиной.

Доброе слово приятно каждому, и женщины могут очень здорово поддерживать друг друга, подпитывая комплиментами. Мужчина не всегда заметит новую прическу (миссия у него другая), а подруга — заметит даже новую укладку той же самой стрижки.

Не скупитесь на добрые слова, адресуйте их в глаза и за глаза — подругам, коллегам, родным. И учитесь принимать комплименты, не отвергая и не смущаясь.

26. Выражайте любовь — в любой форме, в любое время

Проявляйте любовь к своим близким. Чаще обнимайте и целуйте их, говорите им теплые ласковые слова. Любви никогда не бывает слишком много. Она всегда — к месту и во благо. Она желанна каждым человеком в любое время дня и ночи, в любых обстоятельствах.

Подумайте и о том, что жизнь непредсказуема. Что страшнее всего — жалеть о том, что кому-то не успела сказать самого главного… И, кстати, вспомните о том, сколько всего замечательного в этом мире вы увидели и сделали только потому, что у вас есть Жизнь, — и позвоните родителям.

27. Отправьте кому-нибудь открытку — по любому поводу.

В наш электронный век мы уже и забыли, что можно отправлять обычные бумажные открытки. А сколько радостных эмоций в вашу жизнь может принести обычный конвертик в почтовом ящике! Не просто картинка на экране монитора, а бумажная открытка, подписанная от руки близким человеком.

Помните, что самый простой способ для женщины наполниться энергией — это помочь кому-то, о ком-то позаботиться, чем- то поделиться. Открытка — отличный способ поделиться чувствами. Так используйте этот шанс сегодня!

28. Посетите психолога

Мужчина готов и может слушать женщину. Но все-таки стоит его поберечь и выдавать только самое главное и очень концентрированно. А ведь многие жены стараются открывать сердце своему мужу способом «посекундного отчета» о проведенном дне. Рассказы об обеде в столовой сменяются разговорами о подругах, перетекая во впечатления об очереди в магазине. Куда же все это деть, если с подругами уже поговорила, но чувствуешь, что нужно еще?

Для этого и нужны психологи, для духовных рефлексий — священники. Люди, которым вы можете рассказать все — и за это вам ничего не будет. Еще и сил прибавится, и настроение улучшится.

Но помните о том, что женщине на роль психолога лучше выбрать тоже женщину. Иначе с ведической точки зрения обнажение сердца перед чужим мужчиной будет энергетической изменой мужу. Еще лучше, если ваш психолог замужем. Тогда очень полезно обмениваться с ней энергией.

39. Пообщайтесь с Учителем

Общение со старшими, способными дать вам наставления, — это очень ценно. Женская энергия возрастает, когда вы изучаете, как правильно и гармонично жить. Когда заряжаетесь силой и знанием от мудрых и светлых личностей.

Не упускайте любую возможность духовно приблизиться к наставникам, которых вы уважаете на своем духовном пути. Сходите в церковь, послушайте речи проповедников вашей религии. Поищите в расписании городских событий творческие встречи с мудрыми людьми. Если, например, в мой город приезжают Олег Торсунов или Руслан Нарушевич, я откладываю все дела. Попробуйте тоже сходить, не пожалеете.

А пока такой встречи не случилось, слушайте лекции и смотрите видеозаписи, через которые с вами говорят духовно развитые люди. Настоящий кладезь информации, например, вы найдете на сайте audioveda.ru. Выбираете лекцию по интересующей вас теме, включаете — и спокойно слушаете, занимаясь домашними делами. Каждый день используйте возможность пообщаться с наставниками, которых вы уважаете. Учителями, которым верите. Они даже заочно поддержат вас на Пути.

30. Подарите кому-нибудь подарок

Без повода. Просто маленький сувенирчик, который бы говорил человеку: «Я помню о тебе». Это гораздо важнее, чем подарок «по графику». День рождения, 8-е марта, Новый Год… Искренний и внезапный порыв сердца ценится гораздо сильнее. Даже если размер подарка и его стоимость незначительны.

Творчество

31. Станьте рукодельницей

Все, что женщина делает своими руками, становится волшебным. Раньше на Руси жены сами шили рубахи своим супругам — и эти рубахи энергетически защищали мужчин в бою лучше, чем доспехи. Связанные мамой шапочки не только согревают малыша, но и не дают ему простудиться. А вышитые девушкой картины создают в доме атмосферу уюта и любви.

Во время рукоделия замедляется бег ваших мыслей. Хобби дает вам вдохновение, направляет энергию созидания не «от вас», а «к вам». А результаты вашего труда могут стать отличными подарками для родных и близких.

Главное — найти свой вид рукоделия. К счастью, их очень много: шитье, вышивание, вязание, плетение макраме или мандал, валяние из шерсти, декупаж, скрапбукинг. Сейчас во многих городах проводятся рукодельные мастер-классы, позволяющие вам попробовать разное и выбрать что-то свое. Узнайте об одном из них, если у вас уже есть хобби. Или поразмыслите, чем было бы интересно заняться, если до сих пор отказывали себе в этом.

32. Сами соберите букет

Женщина при общении с прекрасным сама становится прекраснее. Цветы — это энергия жизни и любви. А составление букета — процесс творчества, связанный с красотой.

Покупая для дома цветы, попробуйте составить из них букет. Срезая цветы на даче, соберите композицию. Пространство для творчества здесь ничем не ограничено: букет может быть большим или маленьким, может сочетать несочетаемое. Результат обязательно получится приятным глазу.

К тому же — иногда так бывает — это может стать вашим маленьким хобби или даже новой профессией.

33. Послушайте музыку

Каждая женщина любит музыку. И большинству из нас приятна медитативная, классическая, природная и духовная музыка. Если мы вспомним о том, что звук является первоисточником всего и самой мощной силой для изменений, то станет очевидно, что мы должны слушать.

Сегодня во время вечернего отдыха поставьте тихую музыку, которая вам нравится. Если вы еще не знакомы с замечательными исполнителями медитативной музыки — Deva Premal, Steven Halpern, Chinmaya Dunster — просто наберите их имена в разделе «аудиозаписи» своей социальной сети в Интернете. Если в вашем доме всегда будет звучать духовная музыка, его пространство будет очищаться на тонком плане. Если мы будем слушать расслабляющую музыку, нам будет проще прийти к внутренней гармонии и услышать истинные желания — свои, своего мужа, своих детей.

34. Медитируйте

Беспокойному женскому уму больше всего требуется расслабление. Остановить поток мыслей, ослабить ежедневный бег, отойти от суеты. Именно это может вам дать регулярная медитативная практика.

Просто включите звуки природы, лягте на пол или на коврик. Посвятите десять минут в день тому, чтобы расслабить каждый мускул в своем теле. Последовательно напоминайте себе, как напоминает учитель йоги ученикам: «А сейчас у меня расслабляются мышцы лба… щек… шеи…» Пройдитесь так по всему организму. Через 10 минут, поднимаясь, вы почувствуете себя отдохнувшей и полной сил.

Кроме того, есть и тематические медитации, помогающие простить и отпустить мужчину, наладить отношения с родителями и родом, раскрыть внутреннюю Женщину. Это медитации, подобные той, которую мы делали с вами на страницах книги, когда встречались с родственником, судьба которого сильно на вас влияет. Сегодня вы можете повторить медитацию и посмотреть, изменятся ли образы в процессе ее прохождения, — или поискать информацию о новых медитациях. Несколько медитаций и упражнений для проработки отношений с родом есть на моем сайте valyaeva. ru в разделе «Женские сценарии» — «Видеоуроки».

35. Пойте!

Каждая женщина любит петь. Иногда у нас есть сомнения относительно медведей, которые прошлись по нашим ушам. Но я вам вот что скажу: все эти «медведи» очень мешают нашему самовыражению. В пении женщина очищает горловую чакру — ту самую, которая, как вы помните, отвечает за гармонию в жизни. Кроме того, спонтанное пение «от души» — расслабляет голосовые связки. Это способ сделать ваш голос приятнее и мелодичнее.

Каждая женщина поет колыбельные своим детям. Разве хоть один ребенок когда-нибудь сказал, что мама пела плохо? Все женщины могут петь красиво, главный секрет успеха — в расслаблении и полной самоотдаче.

Возьмите несколько уроков вокала или позанимайтесь дома по готовым распевкам (например, есть прекрасные записи вокальных тренингов уважаемого во всем мире педагога Сета Риггса). Особенное внимание уделите вокалу, если у вас все-таки проявляются комплексы и переживания по поводу голоса или вы негармонично распределяете время в жизни.

36. Устройте шоппинг!

Женщине жизненно необходим шоппинг. И даже не всегда нужно покупать что-то. Иногда достаточно побывать в атмосфере магазинов, красивых витрин, примерить несколько платьев. И психика успокоится. Помните ведь, что мы должны потакать своим женским слабостям, чтобы накопилась и проявилась наша истинная женская сила.

Подбор одежды для женщины — процесс творческий, это способ нашей самореализации. Кроме того, наряд является смысловой «прослойкой» между нами и внешним миром. Поэтому, во-первых, если у вас с миром взаимодействие интенсивное, то одежда может изнашиваться «энергетически». То есть платье в хорошем состоянии, все также вам идет. Но носить его уже не хочется. Энергии в нем нет. А во-вторых, если вы позволяете себе покупать то, что хочется и нравится, вы словно носите на себе защитную форму радости, когда находитесь в этих вещах. Соответственно, в вещах практичных, но нелюбимых, ваше тонкое тело совсем не защищено и доступно для возможной психологической или энергетической агрессии.

Поэтому не ограничивайте себя в нарядах. Если вы и ваша семья можете себе это позволить — пусть у вас будет много красивой одежды. Если нет — все равно не отказывайте себе в регулярном обновлении. Покупайте себе новое платье хотя бы раз в несколько месяцев. А примерять ходите — гораздо чаще! Например — сегодня.

37. Побродите среди книжных полок

В последнее время все большее распространение получают книжные магазины удаленного доступа (через Интернет) и организации «книги-почтой». Такой способ удобен, быстр, некоторые издания так можно купить дешевле. Но в этом нет энергии знаний и медитации книжных полок. Поэтому отправляйтесь на прогулку в большой книжный магазин. Побродите между стеллажами, полистайте книги, почитайте понравившиеся. Если вы еще не читали, например, книгу Хелен Анделин «Очарование женственности» или судьбоносную для многих работу Стивена Кови «7 навыков высокоэффективных людей», рекомендую приобрести одну из них при ближайшем визите в книжный магазин.

Также в книжном магазине выбирайте для себя красивые тетрадки и ручки — например, для дневника благодарности. Или открытки кому-то в подарок. Или просто погуляйте, посмотрите на красивые обложки, оцените разнообразие тем, которые волнуют человечество. Узнаете что-то новое — значит наберетесь сил.

38. Читайте!

Для женщины это прекрасная возможность общаться с самой собой через книгу. Шанс сопереживать чужим судьбам, погружаться в другие миры, осваивать новые знания.

Но учтите, что книги для себя нужно отбирать мудро, честно оценив их воздействие на вашу психику. Разные авторы и жанры могут по-разному влиять на состояние. Прочитали детектив — напряженность ума возросла. Прочитали любовный роман — и к любимому появилось больше претензий. Но если читать жизнеописания замечательных людей (святых, например), духовную литературу, вдохновляющие истории и биографии, в жизни появляется больше света и смысла. Сделайте себе сегодня маленький подарок: выделите для чтения хотя бы 20 вечерних минут.

39. Фотографируйтесь!

Многие девушки не любят фотографироваться. Боятся камеры, внимания. А потом удивляются, что не нравятся себе на фото. Часто ли вы смотрите на снимок и думаете, что получились хорошо все, кроме вас?

Фотосессия — это и возможность посуществовать в новых для себя образах, и способ оставить память о каких-то событиях, и шанс поменять отношение к себе, научиться быть фотогеничной. Главное — найти фотографа, которому вы сможете довериться. И уже вместе с ним сотворить нечто. Расслабиться и быть собой, чтобы потом радоваться, глядя на свои снимки, получать заслуженные комплименты в социальной сети, распечатывать фото для альбомов. Если вы давно и вяло задумываетесь о том, что «надо бы пофотографироваться», активно займитесь организацией этого прекрасного приключения.

40. Путешествуйте!

Путешествия — это дорого? Вовсе нет! Ведь даже поездка в другой город — это уже путешествие. А при поездках на дальние расстояния нужно просто знать тонкости. Именно на принципе «бюджетной зимовки» в теплых краях и построен наш семейный проект «45stran.ru». Поверьте, путешествия — это возможно, даже когда у тебя двое маленьких детей на руках.

Просто не отказывай себе в смене обстановки. Ищите возможности обогатиться новыми впечатлениями. При малейшей возможности соглашайтесь на любые поездки. Золотое кольцо России, деревенька, море, лыжи — помните, что мы состоим из эмоций и впечатлений. Сегодня вечером помечтайте о путешествии, посмотрите информацию о желаемой стране. А возможно — даже начните планировать отпуск!

Дом и семья

41. Поддерживайте чистоту в доме

Чистота «кормит» женскую природу. С рождения все девочки на тонком плане чисты и очень уязвимы, их естественная энергия искажается и оскудевает, если вокруг — мусор и грязь (и на физическом, и на душевном уровне). Уборка в доме автоматически помогает женщине привести в порядок мысли. А вид чистой кухни — вдохновляет на кулинарные подвиги.

Если у вас маленькие дети, они вносят в качество чистоты дома свои поправки. Но даже это не повод привыкать к бедламу. Освойте систему «Флай-леди» — приемы тайм-менеджмента для домохозяек, приглашайте иногда помощницу по хозяйству (подобные услуги относительно недороги). Просто помните, что ваш дом — это зеркало вашего сознания. И если в доме порядка нет, то в мыслях его тоже не будет.

Уборка для женщины — это и медитация, и служение близким, и способ порадовать мужа (хотя мужчины не так чувствительны к беспорядку, но в чистоте им тоже дышится легче), и возможность привить детям любовь к порядку и труду.

Окиньте взглядом комнату, в которой сейчас находитесь. Что в ней можно прибрать? Так порадуйте себя, сделайте это! Представьте, как будет здорово, когда вы наведете чистоту!

42. Создавайте уют

Женщина не может счастливо жить в бетонной коробке, как это делают холостяки. Она всегда и везде «вьет гнездо». Даже на работе у нее на своих местах стоят тапочки, кружка, конфетки, папочки, ручки, фотографии. Везде, где бы ни находилась, она создает особое пространство. Уютный мир, в котором и самой ей будет радостно, и куда с радостью придут другие люди.

Это не прихоть, это потребность. Чтобы все в квартире работало, чтобы шторки были в цвет дивана, чтобы матрас был удобным, чтобы посуда была без трещин. Относитесь к мелочам обустройства дома, будто это жизненно необходимо. Ведь, по большому счету, именно так и есть. Ищите способы и возможности сделать мир уютнее. Посещайте интерьерные магазины, смотрите передачи о художественном ремонте помещений (типа «Школа ремонта» и т. д.), просите мужа починить сломавшиеся предметы. А сегодня — купите себе журнал по дизайну, налейте чайку и, листая волшебные страницы, помечтайте, как бы вы хотели преобразить ваш дом.

43. Ухаживайте за цветами

Женщины могут легко диагностировать уровень своей энергии по домашним цветам. Если у вас цветы живые, зеленые и очень здоровые — скорее всего, с энергией у вас порядок. Но если они сохнут, чахнут, растут вкривь и вкось — это повод задуматься.

Уход за клумбой или грядкой сможет сделать для вас гораздо больше, чем вы думаете. Это и практика заботы о других живых существах, и бескорыстное служение, результат которого не гарантирован. И контакт с Матушкой-Землей, и любование прекрасным, и медитация. С любовью полейте цветы и растения, которые есть у вас в доме. Если их нет — зайдите по дороге с работы в цветочный магазин. Возможно, какой-нибудь милый маленький цветок в опрятном горшочке ждет именно вас.

44. Обновите кухонную утварь

Все, что касается пищи, поднимает уровень женской энергии. Все мы — кормилицы по своей природе. Просто иногда не знаем о своем кулинарном таланте. Но он точно есть у каждой. Главное — захотеть его найти и раскрыть.

А чтобы хотелось готовить, купите много полезных и милых приспособлений для кухни. Таких, чтобы мимо них пройти было невозможно.

Выбросьте старые сковородки и кастрюли, скучные тарелки и скатерти. Кухня должна быть местом вашего триумфа и постоянной радости. Ведь ваше настроение пропитывает пищу и является главным секретным ингредиентом!

45. Совершенствуйте кулинарное мастерство

Когда вы готовите — вкладывайте Любовь. Думайте о своих близких. О том, чего вы им желаете. Ни в коем случае не вставайте к плите раздраженной или обиженной. В этот момент лучше сходить в кафетерий, пусть даже всей семьей.

Экспериментируйте с рецептами, найдите свои фирменные блюда, свою любимую кухню, любимые специи и фирменные хитрости при приготовлении еды. Каждый раз, когда вы готовите с любовью, вы наполняетесь энергией и даете жизненные силы своим близким не только на физическом плане.

46. Приготовьте для себя любимое блюдо

Угостите себя — любимую самым-самым любимым блюдом. Даже если это вредный для фигуры шоколадный торт или сливочное мороженое с фруктами. Побалуйте себя, ведь женщине очень важно испытывать приятные эмоции — в том числе и от вкуса пищи. Можно есть каждый день только полезное, но не очень любимое, и быть раздраженной, грустной. А можно все- таки баловать себя. Хотя бы иногда. И раскрашивать яркими вкусовыми впечатлениями однотонные кулинарные будни.

47. Устройте торжественный ужин со свечами, красивой скатертью и изысканными блюдами.

Вы тоже держите в шкафу парадно-выходной сервиз, который достаете раз в год — на День Рождения? А все остальное время едите из обычной посуды, которую «не жалко»? По праздникам и для гостей откуда-то появляются белейшие скатерти и салфетки, а для домашних ужинов — заштопанная клеенка?

Для гостей вы наверняка готовите первое, второе, третье, пять салатов, ставите свечи, бокалы. А для себя и своей семьи? Картошка, полуфабрикаты и чай?

Может, стоит изменить отношение к себе и своим близким? Даже если разобьется фарфоровая тарелка — результат от ее присутствия на столе стоит того. Ведь и вы, и ваша семья — все на таком ужине будут чувствовать себя особенными.

Не обязательно каждый день, но хотя бы раз в неделю побалуйте себя и своих любимых званым ужином. Они точно оценят.

48. Разделите с домашними бытовые обязанности

Знакомо ли вам настроение «чтобы сделать хорошо, сделай это сама»? Удивляетесь ли потом, когда не успеваете ничего кроме домашней беготни, суеты на работе и заботы о близких? Откуда же взяться время для себя?

Огорчу: ваша чрезмерная загруженность — это вообще только одна сторона медали. Кроме того, настроем «электровеника» мы лишаем близких возможностей для роста. Так дочь никогда не научится печь пироги (ведь тесто она месит слабо, какой она вам помощник!), сын не начнет гладить свои рубашки (ведь после этого вся рубашка в пятнах!), муж не станет помогать мыть посуду (ведь посуда после него жирная!). Но как и где они научатся, если вы, их единственный наставник, не даете им такой возможности?

Поэтому смело делегируйте домашние дела. Примените женский организационный талант, который выведет вашу семью и вас на новый уровень заботы друг о друге. И будьте готовы какое-то время есть из не совсем чистой посуды, видеть на сыне мятые рубашки и пережевывать попадающиеся в пирожках комки. В следующий раз — просто будьте рядом с каждым из членов семьи и ласково объясните, что сделать, чтобы получилось лучше.

Столкнувшись с последствиями своих действий, но поддерживаемые вашей радостью и добрыми советами, близкие люди получат мотивацию к росту. А у вас появятся время и силы для себя.

49. Пригласите гостей

Пригласите гостей, с которыми вам приятно будет провести вечер и поговорить. Пусть это будут те люди, рядом с которыми вы чувствуете себя хорошо и можете себе позволить говорить о сокровенном. Приготовьте с любовью несколько блюд: забота о других людях делает женщину счастливой, а забота, вложенная в приготовленную пищу, усиливает вашу энергию во много раз. Наслаждайтесь своим статусом хозяйки дома.

50. Сходите в гости

Нам важно уметь дарить другим людям любовь и внимание. Но не менее важно и уметь принимать — заботу, ухаживания, подарки, теплые слова.

Или, например, позволить хозяйке другого дома о нас позаботиться. Накормить, напоить, развлечь и все убрать после нашего визита. Мы часто не хотим напрягать других людей. Но забываем о том, что для них принимать гостей — это приятно, весело и, к тому же, полезно.

Сделайте такой подарок своей подруге. Пусть она пополнит свою энергию, ухаживая за вами. А вы примите внимание и заботу с благодарностью, чтобы тоже наполниться лунной энергией.

51. Освящайте пищу

В Ведах говорится, что человек, который ест освященную пищу, может вырваться из круговорота рождения и смерти. Кажется, что это миф. Но, как вы помните, в каждом мифе есть только доля мифа. Остальное — правда, и имя этой правды — принцип.

Для освящения приготовьте пищу на чистой кухне и с чистыми мыслями. С любовью. Не пробуя. Лучше — хотя бы без использования красного мяса. Затем первую порцию поставьте на алтарь, к иконке или возле изображения святого человека. Можно прочесть молитву или мантру, которая подойдет для такого случая в вашей религиозной традиции. А можно просто от сердца сказать: «Господи, прими, пожалуйста, эту пищу!»

Минут через пять после этого — можно кормить семью. Вся кастрюля, из которой берется пища, станет освященной, если первая порция была предложена Богу. А порцию с алтаря разложите понемногу во все тарелки. Ведь эта пища обладает особыми свойствами. Не зря считается, что, доедая за кем-то, мы перенимаем качества характера и силу человека. Вкушая то, что принял Бог, мы очищаемся, энергетически очень сильно подпитываемся, отводим от себя болезни и лечим имеющиеся. Попробуйте освятить ближайший прием пищи для вашей семьи. Если почувствуете, что эти действия вам близки и приносят покой, повторяйте их ежедневно.

52. Обучите своего ребенка чему-то новому

Материнство — очень мощный источник сил и вдохновения. Когда вы проводите время со своими малышами, вы наполняетесь силой. А если не просто находитесь рядом с ними и наблюдаете, а активно участвуете, сил еще прибавляется, вы словно стремительно молодеете душой.

Это кажется глупым и неуместным — играть с ними в детские игры, дурачиться и петь. Это позволительно только воспитательницам детского сада, потому что является их работой. Вы думаете так? Нет, любая женщина может это себе позволить. Я бы даже сказала — должна.

Вы можете обучать детей танцам, стишкам, играм, ремеслам и рукоделиям. Это будет полезно не только для вас, но и для них. Помните, что любой малыш мечтает о маме, которая вместе с ним будет скакать по кровати, разрисует стены в ванной, приготовит пирожные в форме героев мультфильмов, научит стрелять из рогатки или вышивать сердечки. Каждый день становитесь такой мамой для своего ребенка. Совместное обучение новому сблизит вас больше, чем любой разговор.

53. Устройте пикник на природе с семьей или в компании друзей.

Таким нехитрым образом можно сложить воедино сразу несколько дающих силу элементов: пребывание на природе, свежий воздух и общение с Землей-Матушкой, общение с единомышленниками (других людей на пикник лучше вообще не звать), приготовление пищи и угощение других людей. Все это может быть сконцентрировано в одном месте: вокруг костра в лесу или на речке. А если с вами будут дети, которым вы организуете игровую программу, то добавите себе еще один источник силы. Кстати, не так уж нужно ждать лета. Зимой тоже можно устроить пикник. Например, после катания на лыжах достать горячий чай в термосах, домашние бутерброды, пирожки — и разделить трапезу с друзьями.

Запланируйте и продумайте небольшой пикник, который сможете провести в ближайшие выходные. И — вперед, приглашать друзей!

Благотворительность

54. Творите благо

Не отказывайтесь от возможности помочь другим. Если вы находитесь в депрессии, найдите максимальное количество людей, которым сможете помочь, — и от вашей депрессии скоро не останется и следа. А еще вы внесете добрый вклад в жизни этих людей и очистите свою карму: если благодаря мне жизнь хотя бы одного человека стала лучше и счастливее, значит я сама живу на свете не зря.

Благотворительность может быть разная по возможностям и желанию. Вы помните, что можно жертвовать деньги, время, внимание, любовь, вещи. Главное — не ищите легких путей. Подавая нищему, который тут же пропьет эти деньги, вы делаете хуже и ему, и себе. Поэтому нищим лучше жертвовать еду.

Отдавать — счастье большее, чем получать. Для нас, женщин, это истина в последней инстанции. Проверьте. Найдите сегодня организацию или человека, которому сможете помочь хотя бы немного.

55. Подарите себе цветы

Все ждете от него букета ваших любимых тюльпанов или роз? Уж полночь близится, а Германа все нет? Ну и как тоскливое ожидание с тенденцией к обиде влияет на ваше настроение, самооценку и эмоциональное состояние?

А что если после работы зайти в оранжерею и выбрать себе… букет! Такой, какой вам нравится! Пусть это выглядит глупо, но — попробуйте! Это шаг в сторону любви к себе. А еще муж увидит букет и вспомнит, что давно вас не баловал. Вы же получите долгожданное удовольствие, не требуя ничего от близкого человека.

В жизни женщины должны быть красивые цветы и букеты. Если пока вам их не дарят — или некому дарить — дарите себе их сами!

56. Организуйте клуб молодых мам

В таком клубе, если он на данный момент нам актуален, мы получаем энергетическую сумму сразу нескольких способов самовосстановления: общение с женщинами, обмен опытом с единомышленницами, игра с детьми. В клубе можно спастись от рутины будней и быта — нужно просто найти несколько таких же мамочек и вместе с ними гулять, ходить друг к другу в гости, общаться, дружить семьями.

Кстати, это может стать не только вашим способом «зарядиться», но и вашей работой. Ведь где надо работать женщине, вспомните? Там, где есть общение, другие женщины, интерес и свободный график. Организация встреч молодых мам, их досуга, развлечений — отличный вариант для такой же молодой мамы.

57. Посидите с чужим ребенком

У многих из вас есть подруги с детьми. Видели, наверное, как много всего им приходится успевать и как мало времени остается для себя?

Почему бы не сделать одной такой подруге приятное? Предложите ей помощь: погулять с малышами, поиграть с ними несколько часов, пока мама выспится, сходит в парикмахерскую, почитает книгу или просто выпьет кофе. Вы увидите безмерную благодарность в глазах подруги, ведь вы дарите ей самое ценное — время для нее самой. Не всегда муж или бабушки могут помочь, даже если очень этого хотят. А ведь помощь очень нужна! — как мама двоих карапузов говорю.

Общение же с детьми принесет вам много удовольствия и энергии. С чужими детьми на нас не сваливается бремя кармы, поэтому с ними обычно проще, чем со своими.

58. Накормите нуждающихся

Все, что связано с кормлением, увеличивает женскую энергию. От грудного вскармливания малыша до угощения гостей или приготовления пищи для супруга. Но если пойти дальше своего дома и увидеть, кто живет иначе?

Вокруг нас много людей, которые едят не каждый день. Людей, которые питаются очень скудно. Дети из неблагополучных семей, например, не видят фруктов. Вообще. Даже не знают, какие они на вкус. Есть много благотворительных организаций, которые занимаются раздачей еды нуждающимся. И вы можете принять участие в подобном проекте. А можете просто приготовить обед для старушки-соседки. Или отнести пакет с фруктами детям из неблагополучной семьи.

Когда мы живем не для себя, ищем способы помочь другим — жизнь хочет нас наградить, ищет способы помочь нам. Подумайте, кого сегодня вы могли бы накормить кроме членов своей семьи.

59. Помогите птицам и животным

Возьмите с собой ломоть хлеба или пакет семечек на прогулку. И покормите голубей, воробьев, уток. Угостите молоком бродячих кошек или собак — им ведь тоже непросто жить в этом мире.

Неважно, кого вы кормите. Обездоленные люди или животные — и те, и другие являются живыми существами, которым необходимы наше милосердие, сострадание и бескорыстная помощь.

Личностный рост

60. Планируйте!

Женскому неупорядоченному уму всегда нужно создавать рамки и некую структуру. Это помогают делать разные списки. Например, можно распланировать свой отпуск или выходные. Или ближайшие крупные покупки на несколько месяцев вперед.

Можете завести для себя ежедневник, даже если вы домохозяйка. Ну и пусть там будут не деловые встречи, а выступления детей, утренники, походы к врачу и закупка продуктов. Главное, что вашему уму станет гораздо легче жить, когда он будет видеть план.

Купите себе ежедневник, на первой странице которого составьте список своих достоинств. И самооценка повысится, и энергии прибавится, и настроение изменится.

61. Ведите дневник благодарности

Универсальное средство, помогающее переключать свой ум с негативных событий на позитивные. Если у вас проблемы с мужем — пишите в дневник хорошие качества, за которые вы ему благодарны. Если проблемы с ребенком — пишите о нем. Если низкая самооценка — пишите о себе. Если не устраивает ваша жизнь — пишите о жизни.

Каждый вечер перед отходом ко сну записывайте в специальную красивую тетрадку десять благодарностей — мужу, ребенку, себе или миру. Что хорошего муж сделал сегодня? Какие поступки, достойные похвалы, совершил ребенок? Почему сегодня вы довольны собой? Какие чудеса даровала вам в этот день жизнь?

Со временем практика благодарного мышления перерастет в привычку, на основе которой изменятся ваши отношения с людьми и с собой. А требуется на это всего пять минут каждый день.

62. Развивайте актерские навыки

Все девочки — актрисы. Просто некоторым внушили, что это не так. Что актерство — это несерьезно и глупо. Но на самом деле уроки актерского мастерства помогут вам лучше понять окружающих, язык их тела и мимики, а также — погрузиться в себя. Научиться выражать свои эмоции более ярко и точно. Проработать зажимы в теле, связанные с вашей психикой (расслабишь в теле — станет легче и в эмоциональном плане). К тому же, навыки пригодятся вам в воспитании детей: сможете устраивать домашние спектакли и представления, играть в пиратов и принцесс без стеснения. Подарите малышам яркое и незабываемое детство благодаря своему умению вживаться в разные сказочные роли. Запишитесь на актерские курсы в своем городе.

63. Носите юбки и платья

Надевая юбку, вы однозначно даете понять окружающим: я — женщина, относиться ко мне надо — как к женщине.

Кроме того, юбки помогают наладить циркуляцию женской энергии в вашем теле, что улучшает гормональный фон и лечит женские болезни.

Даже если вы не можете носить юбки все время, надевайте их хотя бы дома, для любимого мужа. Или — на свидание с мужчиной вашей мечты. Вы заметите, насколько иначе он начнет на вас смотреть. И как вы себя при этом почувствуете.

На этой неделе найдите время прибраться в шкафу — заодно проведите «юбочную ревизию«: достаньте все имеющиеся юбки и платья, отдайте ненужные, придумайте новые комбинации блузок и аксессуаров к любимым. Чаще надевайте юбки и платья дома и на работу.

64. Смотрите полезные фильмы — романтические и/или философские. Среди большого количества фильмов «ни о чем», картин насилия и невежества, все-таки можно найти бриллианты. Фильмы о настоящей любви и верности, о Призвании и поиске своего Пути.

Я приведу лишь несколько примеров:

• «Ангел А»

• «Заплати другому»

• «Август Раш»

• «Билли Эллиот»

• «Полианна»

• «Куда приводят мечты»

• «Загадочная история Бенджамина Баттона»

• «Огнеупорный»

• «Прекрасная зеленая»

• «Умница Уилл Хантинг»

• «Внутри себя я танцую»

• «P.S. Я тебя люблю»

Смотреть эти фильмы лучше в компании подруг или любимого — и обмен энергией, и прекрасная тема для общения.

65. Начните изучать новую культуру

Мир прекрасен в своем многообразии. Женщины разных стран и религий носят разную одежду, чтут разные традиции, исполняют разные ритуалы. И у каждой можно чему-то научиться.

Например, в этой книге мы с вами учились у мусульманок надевать самую красивую одежду — для мужа. А у жительниц острова Бали — постоянному диалогу с Богом в виде подношений и песен. У девушек Шри-Ланки — чувству собственного достоинства.

Изучая разные культуры, вы можете глубже понять происходящее в этом мире и в вас самих. Берите отозвавшиеся в вашей душе ритуалы, внедряйте их в свою жизнь. Например, разве кто-то может вам помешать начать петь и танцевать тогда, когда этого хочется?

Вспомните, в какой стране вы мечтаете побывать? Подумайте, почему вас туда тянет. Узнайте больше о традициях, религии, истории этой страны, о быте и образе жизни ее женщин.

66. Начните изучение нового языка

Женщины любят общаться. Язык — это способ коммуникации. Пока мы говорим только по-русски, обмен энергией мы можем осуществлять только с русскими женщинами. Но если выучим еще и английский, то сможем расширять кругозор, общаясь с женщинами других культур.

Кроме того, процесс обучения языку женщинам обычно нравится. А если совместить этот процесс с изучением культуры страны и особенностей общения в ней, то процесс обучения пойдет быстрее и интересней.

Английский? Французский? Испанский? Итальянский? Выберите язык и начните учить по 5 слов каждый день. А в процессе наработки словарного запаса выбирайте курсы или языковую школу. Обучение даст не только новый навык, но и позволит общаться с единомышленниками. Соответственно, уровень вашей женской энергии благодаря изучению языка значительно возрастет.

67. Задумайтесь о совершении паломничества

Отдельно хочу выделить путешествия по святым местам. Их на земле очень много — для каждой религии, для каждой культуры. Храмы, соборы, часовни, места рождения и смерти святых людей, монастыри, ашрамы…

Паломничество — это больше чем путешествие. Вы сможете и карму отработать, и энергией зарядиться, и много нового узнать (в том числе — и о себе). К святым местам отправляются обычно те, кто уже отчаялся. И молятся о выздоровлении, о скором замужестве, о рождении ребенка. Но лучше всего, конечно, подобные визиты в места духовные совершать в качестве профилактики. В любом отпуске можно найти святое место и сходить туда помолиться, проникнуться энергией, пообщаться с Богом.

Если вы планируете отпуск, поездку, командировку, обязательно узнайте, какие святые места или места силы находятся там, куда вы отправляетесь.

68. Позвольте себе безумства и нелогичность

Особенно это актуально для «железных леди» и «людей в футлярах»: когда у вас все правильно, вы каждое утро заправляете кровать, сразу моете за собой тарелки, у вас все по графику, вовремя и точно... Скорее всего, вам не помешает капелька спонтанности.

Начните с того, чтобы однажды утром оставить кровать незаправленной. Или опоздайте на 10 минут на свидание. Или не помойте за собой посуду. Или купите себе туфли странного яркого цвета. Сделайте что-то необычное, новое, немного сумасшедшее. Это будет страшно, но после вас захлестнет волна самоуважения, принятия и новых сил. Позволяйте себе неуместные слабости. Мыльные пузыри в парках — даже если у вас нет детей. Прыжки на кровати. Танцы в душе. Песни во время уборки. Забавные носки. Костюм Пэппи-Длинный-Чулок на корпоративный маскарад.

Придумайте и спланируйте сегодня маленькое безумство, которое вы сможете осуществить до конца недели. Пусть вам с собой будет интересно, неожиданно и непредсказуемо. Такое самоощущение открывает сильнейшие энергетические каналы там, где вы совсем этого не ожидали.

69. Побалуйте свою внутреннюю девочку

Любите ли вы мягкие игрушки? Вдохновляют ли вас плюшевые медвежата? Хочется ли иногда взять с собой в кровать пушистого зайца или слоненка, как в детстве?

Не отказывайте себе в таких странных слабостях. Мягкие игрушки могут стать для вас лучшими друзьями, которых вы всегда можете обнять. Которые внимательно вас выслушают. И прикасаться к которым всегда так приятно. Даже взрослым девочкам необходим медвежонок или зайчонок, который будет рядом всегда, в любой ситуации.

У вас его пока еще нет? Может быть, стоит приобрести?

70. Попросите сил у воды

Озеро, море, река, родник, океан — все эти водные объекты смогут помочь тебе расслабиться. Женская энергия подобна воде: прохладная, текучая, гибкая и сильная. Поэтому вода способна взаимодействовать с нашим тонким телом и, омывая тело физическое, забирать с собой все тревоги и сомнения. Если вас что-то тревожит, расскажите об этом реке, как это делали наши пра-прабабушки. Даже плакать лучше не в кровати, а в ванне. Вода унесет с собой энергию печали, и вам станет гораздо легче. Прогулки по берегу моря или по набережной реки помогут успокоить ум и обрести гармонию. Если ваш город стоит на реке, запланируйте спокойный променад по набережным на один из ближайших дней.

71. Читайте поэзию, пишите стихи

Читать красивые строки о возвышенных чувствах очень благоприятно для женщины. Рифмы и ритм упорядочивают мысли в голове, успокаивают психику.

А писать стихи — полезнейшее занятие для развития и балансировки эмоциональной сферы. Рассказывая о своих чувствах, мы проживаем их глубоко, целиком. Находя красивые образы, складывая рифмы и выражая тончайшие оттенки мысли, учимся правильной и красивой речи. А красивая речь для женщины — залог ее успеха во внешнем мире.

72. Посетите музей или выставку

Давно ли вы бродили по музею искусств? Давно ли заглядывали на фотовыставки? А когда в последний раз были в краеведческом музее своего города? Посещали экспозиции картин или современных инсталляций?

Женщине нужно смотреть на красивое, чтобы становиться еще красивее. Нужно изучать прекрасное, чтобы красота проникала внутрь. Нужно быть в постоянном контакте с искусством, культурой. В этой живой связи с мудростью мира, принявшей изящные формы, так много и красоты, и смысла, и женской энергии.

Запланируйте поход в музей на эти выходные — для себя или для всей семьи.

73. Ведите дневник

Записывайте свои мысли и чувства. Лучше всего — от руки и ежедневно. Писать о чувствах — один из способов их проживания. Это помогает осознать себя. А ведь осознание — первый шаг к грамотному выражению чувств в общении.

Событийные дневники также помогают нам в процессе самоанализа, поиска Предназначения, определения уроков и подарков Жизни. Красивые тетрадки, исписанные нашим ровным почерком, становятся источником приятных воспоминаний через много-много лет.

Сегодня вечером посмотрите с любимым фильм «Дневник памяти».

А еще — перечитайте старые дневники, если когда-то вели их, и проанализируйте, встречаются ли на страницах повторяющиеся чувства, выражения, ситуации. Подумайте, что они говорят о вас. Повторяйте эту практику, когда накопятся новые записи.

74. Сходите в театр или на балет

Помните о том, как необходимы взаимоотношения и впечатления? Все это можно найти в хорошем спектакле оперы или балета. Даже если вы никогда не были в театре, даже если не с кем сходить, сходите. Одна или с подругой. Во время представления попробуйте расслабиться и довериться происходящему.

Вы почувствуете, как позитивно влияет на женскую энергию вид хрупких и гибких балерин. Как заряжается «батареечка» от романтичных сцен спектакля, как радует слух утонченная классическая музыка — и упорядочивает все внутри. Загляните в театральные программы своего города. Запланируйте посещение хотя бы двух–трех спектаклей на сезон.

75. Сделайте альбом своих красивых фотографий

Для самооценки это очень полезный ритуал. Особенно если вы недовольны своей внешностью — а этим страдают 90% женщин. Найдите все фото, где вы себе нравитесь.

Сначала покажется, что странички альбома будут пустовать, но можно начать и с пары удачных снимков! Зато теперь у вас будет конкретная цель делать классные фото. Постепенно вы начнете позировать, искать «свои» ракурсы, чтобы альбом стал толще и красивее. Запишитесь на профессиональную фотосессию, сделав макияж и прическу; захватите на съемку несколько лучших платьев. Так ваша маленькая «галерея славы» заполнится очень быстро.

Для чего все это делать? И снова все просто: чем больше вы будете нравиться себе, тем больше симпатии к вам будут проявлять окружающие. Открою тайну: эта симпатия была и раньше, просто вы не давали ей проявиться. В процессе узнавания своей красоты, роста самооценки, возвращения чувства собственного достоинства вам становится проще принимать любовь и заботу. И люди с радостью начинают с вами этим делиться.

76. Определитесь со своими желаниями

Знаете ли вы, что самый верный способ «урезать» доходы своего мужчины — это перестать желать? Когда жене ничего не надо, мужчина ничего не зарабатывает. Ему просто незачем. Мужчина неприхотлив в быту, ему достаточно пары рубашек и брюк, одной кастрюли и матраса на полу. Женщина своими желаниями расширяет горизонты, вдохновляет мужчину на подвиг заработка. Так что не отказывайтесь от «глупых материальных желаний». Научитесь правильно их выражать, принимать возможность отказа и благодарить за полученное.

Самый лучший способ для осознания своих желаний и заявления о них — коллаж мечты или доска желаний. Это увлекательный творческий процесс, он сам по себе уже дает много сил. Просто вырезайте из журналов, газет и рекламных буклетов картинки, которые вам понравятся. Наклеивайте или прикалывайте их на один большой лист или пробковую доску со своей фотографией в центре. А затем повесьте коллаж на видное место. Или даже сверните и положите под кровать, если не хотите афишировать.

Вложив в это упражнение энергию своих реальных желаний, через год–два вы достанете коллаж и очень удивитесь результатам!

77. Практикуйте ласковые речи, занимайтесь техникой речи

В Ведах говорится, что по речи женщины можно определить ее чистоту, истинную красоту и внутренний мир. То, что вы говорите и как, очень влияет на вас и ваше окружение.

Привычка использовать грубые слова оставляет вокруг женщины неприятный ореол. И тогда к вам притягиваются мужчины, которые сами любят «приложить» крепким словцом. Даже, например, вас.

А привычка говорить ласково, отмечать хорошее и быть «солнышком» притянет к вам добрых и отзывчивых людей. Замедляйте свою речь, расслабляйте голосовые связки, говорите людям много приятного. От этого ваша аура станет ярче и светлее. И энергии вновь станет больше.

78. Слушайтесь своего мужчину

Все ждут ответственного мужчину, правда? Каждая женщина хочет, чтобы о ней позаботились, мечтает найти надежное плечо. Но знаете ли вы, что для этого необходимо быть послушной? Именно такое женское качество рождает в мужчине желание взять ответственность на себя.

Если мужчине нужно доставить женщину из пункта А в пункт Б, то какую »ношу» ему захочется взять на руки: ту, которая постоянно брыкается и мешает каждому шагу, или ту, которая расслабится, доверится и будет наслаждаться процессом?

Учитесь волшебным женским фразам «да, дорогой и «как скажешь, любимый». Подобные слова творят чудеса с мужчинами, превращая их в ответственных и смелых рыцарей. Именно послушание способно сделать вашего мужчину главным в семье.

Подумайте сегодня, верите ли вы в своего мужчину или в мужчин вообще. Подмечайте в течение нескольких дней, как вы это доказываете или в чем сами себе противоречите. Чаще говорите своему любимому «волшебные женские фразы».

79. Будьте избирательны в сексуальных отношениях

Целомудрие женщины — великая сила. И эту силу так просто растратить зря: на однодневные связи, секс после первого свидания, секс ради поддержания формы. Но тогда, согласно Ведам, помимо всего прочего формируется еще и тонкая связь с этим человеком, мы вплетаем уготованные ему испытания в тяготы своей кармы. По этой тонкой связи наша энергия может утекать от нас даже через много лет после той самой ночи.

А можно беречь себя и уважать. И отдавать всю силу своего целомудрия супругу. Тогда вы сможете и от беды его спасти, и открыть много новых возможностей перед ним. А сами будете сохранять наполненность и умиротворение.

80. Храните свою чистоту

Чистота женщины дает ей силу. Это касается и ее дома, и ее тела, и ее одежды, и ее поступков. Если после общения с каким-то человеком вы чувствуете себя не очень хорошо, примите душ и переоденьтесь в чистую одежду.

Если энергия «на нуле» — вымойте голову. Если переполняют негативные эмоции — помойте посуду. Наведение чистоты в любой сфере жизни способно вдохнуть в вас новые силы. А принятие душа каждое утро после пробуждения еще и улучшит состояние вашей кожи и общий настрой на день.

81. Наполняйте себя любовью

Если вы хотите дарить любовь окружающим — начать, как и везде, нужно с себя. Чтобы было что дарить, нужно этим наполниться до краев. Самый лучший и самый правильный способ — позаботиться о себе самой: баловать себя, позволять себе странные поступки, прощать свои ошибки, прислушиваться к своим ощущениям, доверять своей интуиции. Искать возможность в каждый момент времени позаботиться о себе и проявить любовь к себе.

Спросите себя: какое простое действие я могу совершить, чтобы ощущать внутри больше любви к себе и миру прямо сегодня/сейчас? Будьте чуткими к голосу сердца, его ответом вряд ли являются задачи начальства или требования свекрови. Зато вы можете услышать что-то типа «выспаться», «уйти от всех в парк и подумать», «купить новый шарфик». Услышав ответ, выполните это простое действие. Оцените свое состояние после получения желаемого.

82. Будьте нежны к самой себе

Ласковые прикосновения к лицу и телу помогают нам избавиться от негативных эмоций и почувствовать себя счастливее. Вот почему каждой женщине рекомендуется ходить на расслабляющий массаж с ароматическими маслами.

Но по этому же принципу вы можете позаботиться о себе сами, освоив несложные техники самомассажа. Или просто втирая каждый вечер в свою прекрасную кожу масла или лосьоны нежными поглаживающими движениями.

Помните: если мир не дает вам то, чего вы хотите, — начните давать себе это сами.

83. Пребывайте наедине с собой

Иногда женщины игнорируют этот пункт — и потом случаются разные неприятные ситуации. Когда, устав от бурной жизни и общения, женщина может вдруг, для всех неожиданно, уйти в подполье, чтобы набраться сил.

Если вы поймете, что каждому человеку — независимо от пола и возраста — необходимо иногда проводить время наедине с собой, вам станет легче себе это разрешать. Время, которое вы посвящаете уединению, позволяет и с мыслями собраться, и силы восстановить, и эмоции «прожить», проанализировать. Самоанализ (не путайте только с чрезмерным самокопанием) и самопознание еще никому не мешали. Особенно — женщинам.

Так что разрешите себе иногда забираться на целый день в кровать с коробкой любимого мороженого, интересными книгами или фильмами. Отключайте телефоны и Интернет. Наслаждайтесь уютом и общением со своей Душой. Учитесь слушать ее в тишине, чтобы слышать — в шуме будней.

84. Учитесь работать с энергией Луны

Помните о том, что женщина сильно связана с Луной. Энергия, которая умиротворяет наш ум, является лунной. Именно ее мы и стараемся накапливать, именно ею спасаемся от стресса.

Кроме того, лунный цикл влияет на наше настроение и состояние. Поэтому устанавливать с Луной отношения очень важно. Вы можете читать специальные мантры, медитировать на ее энергию, выполнять женские практики и упражнения, подстраивать свою жизнь под лунные ритмы. Экспериментируйте: разговаривайте с ней, добавляйте в ванну заряженную Луной воду, просите у ночной хранительницы благословения.

85. Руководствуйтесь чувством собственного достоинства

Всегда помните, что слово «девочка» происходит от санскритского «дэва», что означает «божественная», «сияющая». У женщин — особая миссия на земле. И в древних культурах женщины всегда почитались, находились под защитой. Если сейчас времена не те, значит ли это, что мы должны перестать считать себя достойными?

Когда вы взрастите в себе чувство собственного достоинства, люди без напоминаний и внешних причин начнут относиться к вам иначе. Так, как в древности относились ко всем женщинам. Проверьте на себе.

Леди не нужно доказывать, что она леди. Это видно невооруженным взглядом. Именно таким женщинам везет в жизни, в семье, в любви. Именно их так сильно любят все вокруг.

И вы можете стать одной из них. Достойной всего самого лучшего.

Ведь вы рождены — Женщиной!

**Список литературы**

Обычно «список литературы» в конце книги представляет собой некий «сертификат качества», в который все верят — и который никто не читает. Я хочу, чтобы у нас с вами было иначе.

Перечисленные книги легли в основу счастливых изменений в моей жизни. Это не только литературные источники. Это живые носители вековой мудрости. Это Любовь, заключенная в форму бумажной страницы.

Ручаюсь, прочитав эти книги, вы не только расширите свой кругозор, но и «включите свет» внутри себя.

Я от всего сердца говорю «спасибо» временам и людям, благодаря которым эти книги состоялись, и рекомендую к прочтению каждую из них:

**Священные Писания:**

Библия (Ветхий и Новый Заветы)

Коран

Танах (Тора)

Веды (Бхагавад-Гита)

**Олег Гадецкий:**

Законы Судьбы или Три шага к успеху и счастью.

**Олег Торсунов:**

Законы счастливой семейной жизни.

Законы счастливой жизни (т.1–4)

Веды о влиянии кармы на брак и судьбу.

Веды о мужчине и женщине.

**Вячеслав Рузов:**

Как найти свой Путь.

Моя жена — Богиня.

Волшебство любви.

**Стивен Кови:**

7 навыков высокоэффективных семей

7 навыков высокоэффективных людей

Главное внимание главным вещам. Жить, любить, учиться, оставить наследие.

**Радханатха Свами:**

Путешествие домой

**Хелен Анделин:**

Очарование женственности.

Очаровательная девушка.

**Отец Илия Шугаев:**

Один раз на всю жизнь.

**Гери Чепмен:**

Пять языков любви.

Оборотная сторона любви.

**Джон Грей:**

Мужчины с Марса, женщины с Венеры.

Марс и Венера: лед и пламень.

**Об авторе**

Меня зовут Ольга. Я родилась 1 августа 1982 года в городе Иркутске. Это Восточная Сибирь, рядом с озером Байкал. Наш город мало кто знает. А вот Байкал — ориентир узнаваемый.

Меня воспитывала только мама, с папой они разошлись еще до моего рождения. Когда мне было 2 года, мой папа погиб. Так у меня не осталось возможности познакомиться с ним в живую. У меня есть младший брат — единокровный. То есть родной по отцу. У мамы я одна.

До перестройки мы жили очень небогато. Я с года ходила в ясли, потому что маме нужно было зарабатывать нам на хлеб. В девяностых годах бухгалтеры вдруг стали очень востребованы. И тогда мы смогли позволить себе больше. Так, например, в 98 году, в марте, я первый раз приехала в Петербург. И окончательно и бесповоротно влюбилась в него.

Очень хотела уехать учиться именно сюда, но не сложилось. И наверное, это было верно — ведь в Иркутске я встретила своего замечательного мужа.

*Школьные годы чудесные*

Но если по порядку, то у меня были склонности ко многим предметам. Я участвовала во всех олимпиадах, и везде занимала места. Химия, физика, математика, русский, литература, английский… Разве что с географией не сложилось, до сих пор долго буду искать на карте какой- нибудь город. Школу я закончила с золотой медалью, и можно сказать, что открыты были почти все дороги.

Лет в 14 решила, что хочу стать психологом. Так сложилось, что ничто другое меня не интересовало. И я готовилась поступать на психологический. В тот год на психфаке еще сдавали математику. Поэтому готовилась я с репетитором по математике целый год.

Моя репетитор была чудесной женщиной. Я очень любила ее. И ее мужа — декана матфака. А она очень полюбила меня. И решила причинить мне добро:) Посчитав, что с моими мозгами идти в психологию — значит обречь себя на голодное существование, она решила поговорить с моей мамой.

После долгих часов телефонных бесед они начали уговаривать меня закончить матфак, и потом получить вторую вышку в психологии. Чтобы не остаться голодной. Чтобы иметь диплом международного образца. И так далее.

Я долго не поддавалась. Перспектива 5 лет копаться с формулами меня не прельщала. Но вот перспектива получить домашний компьютер — другое дело.

*Судьбоносный матфак*

Так и получилось, что я сдалась. И провела пять лет на математическом факультете Иркутского Государственного университета на специальности «Прикладная математика».

Так я получила огромный опыт. Например, освоила интернет, аську, почту, чаты. Научилась сдавать то, что никогда не учила. И даже диплом умудрилась не писать. Хотя и закончила почти с красным дипломом. С одной тройкой, которую мне было лень пересдавать.

Конечно, в этом было очень много полезного. Программирование. Мужская компания. То, что меня в итоге приняли в ту компанию, где я встретила мужа…

В общем, 5 лет пронеслись как один день. На пятом курсе я задумалась. Чем бы мне заниматься после? Я не видела себя программистом. А тем более математиком. Я все также грезила психологией.

Долго анализируя возможные профессии и специальности, я остановилась на менеджере по персоналу. Там была психологическая составляющая. И при этом можно было устроиться и без психологического образования. Так я поступила и окончила полугодовые курсы переподготовки и получила специальность «менеджер по персоналу».

*Работа с сюрпризом*

После окончания университета я начала искать работу. Ходила по собеседованиям, почти везде получала отказ из-за непрофильного образования…

Однажды я шла на последнее собеседование, и хотела уже бросить все. Но все сложилось так, что меня очень быстро выбрали. Именно меня и именно из-за моего образования. Потому как мой шеф не любил психологов.

Там я и встретила мужа. Он мне жутко не понравился сначала. Такой самоуверенный и такой помятый :) А главное — наглый. Он почему-то был уверен в своей неотразимости. На тот момент у меня были достаточно долгие и нудные отношения. Поэтому я не собиралась вообще ничего и ни с кем заводить.

Но… Каким-то странным образом он растопил мое сердце. Мы много общались. В аське, по телефону, после работы. Просто как друзья… И…. Я сказала ему, что мне не надо больше абы каких отношений. А он взял и сделал мне предложение. Я в тот момент услышала «Да» в своем сердце. Это было так странно. Мы были знакомы несколько месяцев. Но я сказала «да».

И ни разу не пожалела :) Сейчас у нас два потрясающих сына. И я очень его люблю.

*Семейная лодка — врагу не сдается наш гордый Варяг*

За это время мы многое пережили вместе. Мы были на грани развода после рождения старшего сына, когда мы потеряли машину, квартиру, бизнес. Когда ребенку был год, мы переехали в Петербург.

Сбылась моя мечта спустя 9 лет после первой встречи. Но здесь не было легко. И первые полгода стали гонкой за выживание. Когда ребенку было 3 года, ему поставили диагноз «аутизм». Началась наша битва за ребенка, которая продолжается уже два года. Потом родился малыш, и мы учились справляться без помощи бабушек и нянь.

*И снова психология*

И все это время — уже больше десяти лет — психология рядом со мной. Тренинги, семинары, переподготовка, мастерская Ирины Шевцовой, обучение расстановкам… Сейчас я веду группы — сбылась моя мечта :)

Вот уже более двух лет, как я начала писать. Писать о том, что помогло мне и моей семье. Писать о том, что мне интересно и нравится. Больше всего меня трогала и трогает тема женственности.

Ведь я всегда была больше мальчиком, чем девочкой. С детства дружила с мальчиками, играла в мальчишеские игры. Даже если вспомнить мои детские идеалы — то это Алеша Корсак из «Гардемаринов» и Робин Гуд. Я стриглась коротко и даже рисовала мушку, как у Корсака :)

Я всегда носила брюки, коротко стриглась. Занималась альпинизмом, туризмом и прочими неженскими занятиями. Я вообще всегда хотела быть мальчиком — ведь мне казалось, что им живется интереснее, для них открыто больше дорог и вообще.

Но когда я вышла замуж, я поняла, что это не приносит мне счастья. Это не делает мою семейную жизнь счастливой. Тогда в мою жизнь пришли знания о женской природе, благодаря которым я смогла, наконец, почувствовать себя счастливой Женщиной.

Именно об этом я и решила писать. О женственности, отношениях в семье, проблемах в отношениях. Оказалось, что это интересно многим. Мне даже не пришлось раскручивать свои статьи. Люди сами рекомендуют их друг другу. Это очень странно и приятно для меня. Спасибо вам!

*Что еще вам может быть интересно?*

• Мое официальное резюме

• Как психология изменила мою жизнь

• О чем и для кого мой сайт

• Я — Писарчук!

• Мой путь к знаниям и женственности

• Я не идеальная!

• Наш старший сынок и борьба за его здоровье

• Мой муж

Все о чем я пишу, придумано не мной. Авторское только изложение. На написание статей меня вдохновляют:

• Вячеслав Рузов (Аудио-лекции)

• Олег Торсунов (Видео и Аудио лекции)

• Олег Гадецкий (Аудио лекции)

• Марина Таргакова (Видео лекции)

• Руслан Нарушевич (Аудио лекции)

• Александр Хакимов (Аудио и видео лекции)

• Стивен Кови (Книги)

• Мать Тереза

• И другие светлые и святые люди

**Как стать счастливой за 28 дней**

Этот курс из 5 видеоуроков, продолжительностью по 2 часа. В первую очередь этот тренинг предназначен для тех, кто уже состоит в отношениях. Здесь мы учимся менять отношения, изменяя себя (но не изменяя себе).

*Темы, которых мы коснемся:*

• Что означает быть женщиной?

• Как увеличить количество женской энергии?

• Какая я женщина?

• Каких качеств мне не хватает?

• А какими можно гордиться?

• В чем разница между достоинством и эгоизмом?

• Как научиться общаться с мужем?

• Как правильно его хвалить?

• Как выражать свое недовольство так, чтобы его не обидеть?

• Как научиться его просить?

• Как изменить своего мужа?

• Как отпустить обиды?

• Как простить своих родителей?

• Как увидеть душу родного человека?

• Как понять своего мужа и возродить в нем былую любовь?

• Как научиться вдохновлять мужчину на подвиги?

• Как изменить свою жизнь в целом и своего мужа в частности?

• Как стать счастливой? По-настоящему счастливой женщиной?

*В этом курсе приняли участие уже более 1500 женщин.*

• 67% участниц признались, что за время курса стали счастливее и 34% стали гораздо счастливее

• более 15 участниц смогли восстановить отношения, которые к началу курса уже были завершены

• я получила более 40 писем от участниц, которые после курса вышли замуж или получили предложение руки и сердца от своего гражданского мужа

• б олее 2 5 у частниц после курса забеременели желанным ребенком

• несколько участниц забрали заявления о разводе из ЗАГСов и не пожалели об этом

• более 30 девушек кардинально сменили сферу деятельности — занялись домом или творчеством — и доходы семьи при этом никак не пострадали

• Несколько участниц после курса, наконец, взяли фамилию своего супруга

• многие с удивлением отмечали увеличение достатка в семье

• а с амое г лавное — я п олучила б олее 1 0 п исем благодарности от мужей участниц, в которых они отмечали разительные перемены своих любимых

Узнать подробнее

Как исцелить сценарии рода за 21 день

Методы работы с вашими партнерскими отношениями, навыки слушания, открытия сердца и просьб могут принести вам удивительные плоды… Но могут и внести сумятицу, и даже разочаровать…Если вы не живете своей жизнью, если вы все еще опираетесь на родительские модели, если ваш раненый внутренний ребенок до сих пор забыт и заброшен…

Что с этим сделать? Помните слова Иисуса — что нужно полюбить ближнего, как самого себя… Но если мы сами себя не любим, как мы можем любить другого?

За 21 день вы не решите всех проблем, но вы сможете увидеть «темные» пятна, мешающие вам любить себя и любить своего супруга. Вы получите в руки универсальную тряпочку, с помощью которой вы легко вымоете все самые проблемные места.

*Программа тренинга:*

• Законы, действующие в нашем роду

• Баланс между «брать и давать»

• Наши отношения с мамой

• Наши отношения с папой

• Отношения с братьями и сестрами

• Исцеление детских травм раненого внутреннего ребенка

• Медитация по работе с родителями

• Медитация по работе с родовыми сценариями

• Сценарии семейных отношений

• Прерванный поток любви и его восстановление

• Медитация по исцелению прерванного потока любви

• Сценарии состояния нашего здоровья

• Сценарии отношения к самой себе

• Сценарии женственности и мужественности

• Сценарии самореализации и работы

• Медитация «Мужское и женское внутри меня»

• Сценарии финансового благосостояния

• Сценарии отношений с нашими детьми

Узнать подробнее

**Как выйти замуж один раз и на всю жизнь**

Все началось с «замужних» писем…

*«Скажу сразу, пишу вам чтобы поделиться новостью — мой гражданский муж наконец-то решился сделать мне предложение!) я ужасно счастлива, и наверно больше потому, что это означает что мы наконец-то преодолели наши общие трудности и проблемы!*

*Когда я начала читать ваш сайт — это где-то была середина ноября — мы с ним ругались каждый день. оба были вымотаны на столько что были уже готовы разойтись.*

*В ноябре я начала читать ваш сайт. Я помню прочитала статью, что нельзя лишать мужчин общения с другими мужчинами их собственных интересов и я начала успокаиваться. Захотелось сделать дом уютным быть очагом спокойствия и доброты в нашей семье. И у меня начало получаться.*

*Больше не было ночных истерик сборов чемодана битья посуды.*

*Все стало тихо и очень хорошо. Он видит изменения во мне:) спрашивает иногда что я читаю, отвечаю «Валяеву». Он смеется — «почитай, почитай, тебе полезно»*

*Он тоже очень изменился все на его работе говорят что он стал совсем другим человеком — более мягким и спокойным. Мне все знакомые говорят что я вся свечусь, что у меня появились женские интересы. И я обожаю готовить, хотя еще год назад не знала как это делать.*

*На новый год мы поехали в Европу. И он встал на одно колено и попросил меня стать его женой. Перед его друзьями в ресторане — устроил мне сказочный праздник, мы были просто звезды вечера, все подходили и поздравляли нас.»*

Такие письма я получаю все чаще и чаще — в моей коллекции уже почти 100 «замужних» писем. И все чаще мне приходят такие письма от участниц именно этого курса.

Пять видеоуроков продолжительностью по 2 часа каждый. На самые злободневные темы для незамужних девушек.

1. Самооценка девушки.

2. Исцеление детских и родовых травм

3. Правила выхода замуж и завоевания мужского сердца.

4. Выход замуж из гражданского брака — возможен ли?

5. Как стать такой женщиной, которой мужчины сами предлагают выйти замуж?

6. Есть ли жизнь после ЗАГСа?

**Вопросы, которых мы коснемся:**

• Моя стоимость «на рынке невест»

• Моя стратегия выхода замуж

• Три тупиковых пути — которые точно не ведут в ЗАГС

• Хочу ли я замуж?

• Зачем мне замуж?

• Какие программы относительно замужества есть в моей жизни?

• Как отношения с родителями влияют на мою жизнь?

• Как правильно выходить замуж?

• Нужны ли гражданские браки — кому и зачем?

• Какие этапы должны пройти в отношениях?

• Как узнать своего кавалера в общении и избежать многих ошибок?

• Как понять, какая жизнь с ним меня ожидает?

• Шесть основных ошибок при выборе партнера

• Как общаться с мужчиной, чтобы он захотел на мне жениться?

• Как стать той, которую хочется взять в жены?

• Что влияет на мнение мужчины обо мне?

• Что ждет меня за дверьми ЗАГС-а?

• О чем следует помнить после свадьбы?

• К чему нужно быть готовой?

• Как избежать основных кризисов молодой семьи?

На 5 занятии на вопросы ответил мой супруг — и дал свой мужской взгляд!

**Гарантии**

Я не обещаю вам, что после курса вы точно выйдете замуж. Не обещаю, что он сразу сделает вам предложение. Но у меня есть конкретные примеры.

И я обещаю вам, что если курс вам не понравится, вы сможете вернуть свои деньги в 100% размере. А еще я обещаю вам, что вы поймете себя немного больше — и увидите новые горизонты для своего развития.

Узнать подробнее

**Предназначение быть Женщиной**

Это тренинг личностного роста, который вы пройдете дома, в комфортной обстановке, в свободное время. Это пошаговый курс, где я проведу вас по миру женственности практически за руку.

• Я против манипуляций мужчинами и использования других людей — у нас не будет НЛП, стервологии и прочего зомбирования

• Мне не нравятся насильственные методы самоизменения — поэтому наше путешествие будет приятным легким знакомством с собой

• Я не люблю «временный» эффект лейкопластыря — поэтому мы будем лечить наши раны так, чтобы они нас не беспокоили больше

• 7 видеоуроков с заданиями, которые вам необходимо выполнить, а после разобрать по инструкции

• На 90% — работа самостоятельная, но благодаря способу подачи материала — вам это поможет — будет проще раскрыться и измениться

• Специальная группа для общения участниц — где можно найти поддержку и помощь

**Программа тренинга:**

• Медитация на воссоединение со своей Женственностью

• Танцевальная медитация на раскрепощение мышечных зажимов

• Знакомство с собой — арт-терапевтические упражнения

• Медитация наполнения себя энергией

• Работа с нашими страхами, непринятием себя и своей самооценкой

• Работа с принятием своего тела

**Предупреждаю сразу! Мы будем:**

• Шить

• Петь

• Клеить коллажи

• Лепить

• Рисовать

• Писать списки

• Танцевать

• Писать письма

• Медитировать

• Совершать добрые дела

• Выбрасывать хлам

• И делать многие другие женские «глупости»!

**Это не панацея!**

Скорее всего, за 7 дней ваша жизнь не изменится кардинально. Для любых изменений на внешнем уровне нужно время. Но ваше самоощущение и ваше самочувствие точно станут другими. А дальше многое зависит от вас. Кто-то выходит замуж через два месяца, а кто-то — через год. Кто-то через два года только начинает открываться мужчинам.

У каждой свой уровень готовности к переменам — и в формате курса это учтено.

Хотите эту же книгу в «бумажном варианте»?

**Над книгой работали:**

Автор – Ольга Валяева

Редактор – Елена Громова

Маркетинг – Алексей Валяев

Иллюстрации – Юлия Доценко

Верстка – Мила Рудакова

Ассистент – Оксана Еремина