



Самосовершенствование как путь к Богу

Ольга Валяева



Меня зовут Ольга. Я родилась 1 августа 1982 года в городе Иркутске. 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 вживую. У меня есть младший брат — единокровный. То есть родной по отцу. У мамы я одна.

Лет в 14 решила, что хочу стать психологом. Но волею судьбы и силой убеждения моей мамы — поступила на математический факультет, который в итоге и закончила.

После окончания университета я начала искать работу менеджером по персоналу. Ходила по собеседованиям, почти везде получала отказ из-за непрофильного образования. И когда я почти отчаялась, меня взяли. Именно меня и именно из-за моего образования. Потому как мой шеф не любил психологов. Там я и встретила мужа.

Когда он сделал мне предложение, я 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.

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. И первые полгода стали гонкой за выживание.

Когда старшему сыну 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 все это время — уже больше десяти лет — психология рядом со мной. Тренинги, семинары, переподготовка, мастерская Ирины Шевцовой, обучение расстановкам, много тренингов личностного роста.

Сейчас я — психолог, расстановщик, тренер. Но в первую очередь — жена и мама.

Я пишу для женщин, которые готовы меняться и работать со своим характером, чтобы стать счастливее.

Оглавление

- 4 Ненасилие — как образ жизни
- 19 Мой опыт и рекомендации по переходу на вегетарианство
- 24 Карма — или зачем нужны чувства и что с ними делать
- 31 Откуда берутся негативные эмоции и что с ними делать
- 38 В чем же мое предназначение?
- 45 Почему необходимо окружать себя единомышленниками
- 50 Не было бы счастья, да несчастье помогло... :)
- 52 Чудеса случаются — они вокруг нас:)
- 54 О дефиците, избытии и предназначении
- 57 Какая роскошь быть собой!
- 61 Благодарности

Ненасилие — как образ жизни

[\(вернуться к оглавлению\)](#)

К себе

В жизни каждого человека есть неизменное желание — быть счастливым. И очень часто окружающее пространство нам мешает испытывать это чувство.

Выходишь на улицу, светясь от счастья, и с погружением в метро потихоньку тухнешь. Тут на ногу наступили, тут обругали ни за что. Еще любимый человек грубо ответил на звонок. А мама потребовала вернуться сегодня пораньше и отказаться от встречи с друзьями. И сердце заполняется уже совсем другими чувствами.

Чаще всего ощущению счастья препятствует насилие. Сейчас мир полон насилия. Оно везде — в интернете, в телевизоре, дома, в школах, на работе. Мир соткан из насилия — в его грубых и тонких проявлениях. Ведь насилие это не только убийства и избиения. Насилие — более обширное понятие. Это и навязывание своего мнения, и попытки сделать из кого-то «человека», и оскорбления, и критика, и многое другое.

Заповеди Божьи — все ли так просто?



Все мы знаем 10 заповедей, которые записаны в Библии. Каждая из них внешне выглядит простой, а на самом деле является очень глубокой. Это понимаешь на исповеди, когда священник перечисляет все часто встречающиеся грехи, проистекающие из нарушения заповедей.

Ведь прелюбодеяние — это не только физическая измена, но и измена в мыслях, а также просмотр определенного рода картин и фильмов.

А воровство бывает не только физическим, можно украсть чьи-то идеи, мысли. Отношения с ближними очень часто основаны на корысти, зависти, раздражении, критике, обмане — что также является нарушением заповедей.

При этом почти каждый уверен, что одну заповедь точно выполняет. Заповедь: «Не убий» кажется простой и понятной. И большинство из нас ни разу в жизни не убивали другого человека.

Но так ли проста эта заповедь, как кажется?

Согласно источникам, глагол, который используется в Библии, относится не только к людям. Если бы необходим был именно этот контекст, то слово было бы другим. Значит, Господь имел ввиду более широкое понятие, чем просто убийство другого человека. Мне кажется, что слово «насилие» — в большей степени отражает суть данного понятия.

Каким бывает насилие

В йоге тоже есть такое правило — оно называется этим более глубоким словом — «ахимса» — что означает «ненасилие». Ненасилие — это то, что практиковал Ганди, освобождая Индию, например. Ненасилие — это также то, о чем писал Лев Толстой.

Противоположность этому понятию будет «химса» — насилие. И согласно древним источникам насилие бывает разное. Насилие может быть направлено на разных людей или существ.

Так можно выделить:

- Насилие по отношению к себе
- Насилие по отношению к другим людям, в т.ч. нашим близким
- Насилие по отношению к животным
- Насилие по отношению к окружающему миру
- Насилие по отношению к Богу

Про каждую из этих категорий стоит поговорить подробнее. И так как одной статьи не хватит, то это будет серия статей. Начнем мы с насилия по отношению к себе.

«Самонасилие» может быть проявлено на четырех уровнях: физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном.

На физическом уровне

Сюда можно отнести (список не полный, можете помочь его продолжить):

- Несоблюдение режима дня
- Несбалансированное питание (сюда же можно отнести и изнуряющие диеты, и питание по ночам, и переедание)
- Сидячий образ жизни
- Работа допоздна и без выходных
- Фаст-фуд
- Употребление алкоголя, наркотиков
- Курение
- Отсутствие необходимой гигиены

- Отсутствие заботы о здоровье
- и так далее

Нам важно помнить, что мы не являемся этим телом. Мы душа, которая живет в данном теле в этот момент времени. Поэтому тело можно назвать автомобилем, а душу — его водителем.

Притом, что мы не являемся автомобилем, нам необходимо за ним ухаживать, чтобы делать то, что необходимо. Нам нужно заправлять его качественным топливом, мыть кузов и салон, регулярно проходить ТО и чинить неисправности, менять масло, аккумулятор — и так далее.

Если мы чего-то не делаем, то наш автомобиль ломается, барахлит, не едет, не заводится. И важно также то, что если мы стоим в гараже все время — автомобилю от этого не становится лучше, ведь он создан для движения.

Так же и наше тело. Если мы не кормим его вовремя или кормим фаст-фудом — оно заболевает. Если мы не моем его и не ухаживаем за ним — оно заболевает. Если мы мало двигаемся — оно заболевает. И так далее.

Нам очень важно найти баланс в отношениях со своим телом. Сохраняя понимание, что тело — это только автомобиль. И при этом не забывая о том, что в этом мире без такого автомобиля передвигаться невозможно.

На интеллектуальном уровне

Сюда можно отнести:

- Просмотр ТВ
- Интернет (замусоривающее чтение, так называемый сёрфинг)
- Книги и фильмы ни о чем
- Неэкологичные методики и знания
- Осуждение других людей

Все то, что мы кладем в наш ум — становится путеводителем. Мы приходим по этим схемам куда-то, и часто оказывается, что на самом деле хотели в другое место.



Если весь ум забить новостями и желтой прессой, то рано или поздно появится возможность убедиться в том, что мир опасен, люди злы и завистливы. Мы придем именно в то место, где реальность такова.

Можно овладеть НЛП, манипулятивными техниками, гипнозом — и тогда наш путь будет лежать в край отчуждения. Там, где нет близости и доверия. Нет любви и бескорыстия. Где все живут по законам «ты мне, я тебе». Где радостно бывает от того, что ты кого-то обманешь и выйдешь сухим из воды.

Можно смотреть фильмы ни о чем и читать книги ни о чем — и тогда вся жизнь будет такой же — ни о чем.

И это следование по ложному пути отнимает время и силы. Можно всю жизнь идти непонятно куда. И очень удивиться потом, куда придешь.

Очень и очень важно, чему и у кого мы учимся. Очень важно, что мы читаем и смотрим.

Если мы будем читать священные писания — мы придем к Богу.

Если мы будем смотреть фильмы о настоящей любви — мы научимся любить.

Если мы будем учиться смирению и бескорыстию — мы научимся создавать прочные связи.

На эмоциональном уровне

Сюда относятся, например:

- Непрожитые эмоции
- Негативные эмоции, которые уже вошли в привычку (страх, гнев, скорбь, стыд)
- Нелюбимая работа
- Обман и неискренность

Носить обиды на других людей — это одна самых страшных форм насилия. Так мы разрушаем свое тело, свою психику.

Постоянно испытывать негативные эмоции — это тоже насилие над собой. Сделать гнев или стыд привычным — это такое же нарушение заповедей.

Нелюбимая работа — это еще более тяжкий вид насилия. Господь дает нам таланты и отводит нам определенное место в этом мире. Кому-то суждено стать художником, кому-то поэтом, кому-то столяром. И это уже заложено в нашей природе.

Но когда у нас встает вопрос, чем заниматься, мы зачастую не идем за сердцем. Мы идем туда, где «безопасность гарантирована». Ведь очень непрочно положение творческих людей, и также не престижно быть строителем, слесарем, токарем, столяром.

Престижно быть юристами, экономистами, менеджерами. И тогда ради престижа и безопасности и мы идем туда, где мы это видим. А то, что при этом мы изменяем самим себе, зарываем в землю свои таланты — это почему-то не учитывается.

Есть такая история.

Один известный врач получил назначение — и стал главным врачом своего города. И по этому случаю был устроен прием.

Собрались известные люди, они принесли цветы и поздравления этому человеку. Только он не скрывал своей грусти. С этой грустью он принимал поздравления и цветы. С этой же грустью сидел за своим столом.

«Послушай! — сказал ему один из гостей — Это же предел мечтаний для каждого врача! Это же здорово, что ты добился таких успехов! Это здорово, что ты занял этот пост!»

На что этот мужчина ответил:

« Я с детства мечтал танцевать. Мне нравилось двигаться под музыку, и я мог делать очень сложные па. Но в нашей семье все являются врачами. И поэтому, когда я подрос, мне пришлось оставить танцы. Я стал врачом, как этого хотели мои мама и папа.

И действительно, я добился в этом высот. Но именно в этот момент я потерпел главное фиаско в своей жизни. Теперь я никудышный танцор. И мое сердце разрывается от боли»

В свое время я также сделала выбор — не без помощи близких — в пользу математики. Потому что диплом матфака больше котировался. И пять лет я занималась изучением того, что мне абсолютно не близко и неинтересно. Я учила ненужные мне формулы. Я читала ненужные мне книги.

И все это время — каждую свободную минутку — я доставала книги по психологии. Я ходила на тренинги. Я углубляла свои знания в том, чем я действительно горела и горю.

Со временем я перестала заниматься математикой вообще — и как бы мне ни было стыдно, но я даже свой диплом не писала самостоятельно. Мне его написал мой на-

учный руководитель. И он же подсказывал мне ответы на вопросы на защите. За что ему спасибо :)

Предназначение человека — это очень сложная и глубокая тема. Ею вдохновляется мой муж, и у него много знаний на эту тему. Так что оставляю эту тему ему.

Важно понимать, что идти не своей дорогой — это насилие по отношению к самому себе. Это то, что способно съесть нас изнутри — ведь так мы никогда не почувствуем своей нужности и уникальности в этом мире.

На духовном уровне



Здесь самым главным насилием над собой является атеизм.

Важно осознавать, что мы не являемся телами. Мы являемся частичками Бога. И если мы не верим в него, то мы не верим и в себя. Мы не верим, что есть жизнь после смерти. Не верим в закон кармы и последствий действия. Не верим в то, что все неслучайно...

И тогда мы обижаемся на родителей, которые могли быть получше. Тогда мы обманываем и живем одним днем. Тогда вся жизнь становится бессмысленной.

Резюме

Насилие — это очень глубокое понятие. Если внимательно посмотреть на свою жизнь и на секунду признаться, что я действительно бываю неправа, то это дает способность видеть. Видеть те аспекты жизни, которые требуют изменения. Видеть те аспекты моей личности, которые мешают мне развиваться.

В следующий раз я хочу коснуться темы насилия по отношению к другим людям. Чтобы можно было понять и увидеть, как много насилия в этом мире творим мы сами из лучших побуждений.

К близким

Продолжая тему насилия и [ненасилия](#) в нашей жизни, сегодня хочу осветить второй аспект. Как мы проявляем насилие по отношению к другим людям?

Насилие по отношению к детям

Так сложилось, что больше всего обычно «получают» наши дети. Они полностью зависят от нас, им некуда деться от нас. Они должны нам подчиняться. Поэтому очень часто именно им достается больше всех.

Насилие можно разделить на грубое и тонкое. Грубое — это физическое насилие — крик, шлепки, подзатыльники, оскорбления, унижения. Большинство современных родителей не лупят своих детей розгами. Но значит ли это, что мы не совершаем насилия по отношению к детям?



Ведь существует еще тонкое насилие. Например, когда мы мешаем ребенку идти по его пути.

Каждый человек рождается уже кем-то. Раньше родители только родившемуся ребенку делали гороскоп, чтобы понять, кем он станет. Иногда лучше разочароваться сразу, чем через двадцать лет.

Каждый ребенок — семечко. И семечко уже несет информацию о том, каким деревом оно станет. Мы можем разбиться в лепешку, но если у нас семечко яблони, мы не сможем вырастить из него вишню.

Можно потратить уйму сил, но ничего не выйдет. А чрезмерными попытками изменить его природу, можно просто погубить семечко. И тогда вырастет что-то невнятное и непонятное, не приносящее плодов, не радующееся жизни.

Родители почему-то уверены, что это в их руках — менять судьбу ребенка. Что можно заставить ребенка стать музыкантом, если заставляешь его каждый день играть на скрипке по 4 часа. Что можно сделать из художника — юриста, заплатив за его обучение.

Руслан Нарушевич также говорит о том, что для многих матерей является самым страшным предсказанием судьбы дочери. Это если дочка рождена, чтобы быть просто женой и матерью. Что же в этом такого ужасного?



Если мы воспринимаем детей, как отдельных личностей, со своими уроками и потенциалом — такое невозможно. Но ведь мы чаще всего хотим наслаждаться своими детьми.

Мы хотим, чтобы ими можно было гордиться. Чтобы на утреннике они обязательно были самыми красивыми и с самого высокого стула рассказывали самые длинные стихи. Чтобы наши дети выросли и получили самые престижные профессии. Чтобы на нашем юбилее (лет так в 60) — можно было выстроить всех нарядных детей, внуков — и ими похвастаться.

Нам нравится думать, что этого ребенка создали мы. Но ведь это совсем не так. Когда ребенок растет в животе матери, ему помогает Бог. Если бы мы, женщины, контролировали, когда клетки должны поделиться, когда должно забиться сердечко, а когда вырасти волосы — человечество бы уже вымерло :)

Дети не наша собственность, и приходят они к нам не для того, чтобы мы ими наслаждались. Наша задача — стать садовниками. Вовремя поливать, удобрять, пропалывать. И иногда, только если росток пошел вкривь — подрезать.

Когда мы заставляем ребенка учиться в ненавистой музыкальной школе — мы совершаем над ним насилие. И даже если при этом мы думаем, что когда-нибудь потом он скажет спасибо. Я знаю очень много таких «музыкантов», которые после сдачи экзамена подарили корочку маме и больше ни разу не сели за инструмент.

Но не меньшим насилием станет и то, что видя в ребенке талант, мы не поможем его развить. Если ребенку с художественными талантами не покупать краски и кисточки, не водить его в кружки и не хвалить за его успехи — он также может никогда не стать художником.

Что еще относится к тонкому насилию по отношению к детям?

- Непринятие природы ребенка и его качеств
- Перекладывание на них ответственность за свое счастье
- Сливание негативных эмоций на детей
- Давать не тот вид любви.

- Мальчикам требуется любовь-вера, а девочке — любовь-забота. Мы чаще всего делаем все наоборот — чрезмерно опекаем мальчиков и верим в дочерей («Давай, доченька, у тебя получится!»)
- Заставлять учиться на пятерки и шестерки
- Пытаться реализовать через ребенка то, что не смогла сама (например, обязательно научить ребенка играть на пианино, так как сама не смогла)
- Пилить ребенка за беспорядок в его комнате, невыученные уроки и т.д.

Это далеко не полный список, здесь можно продолжать до бесконечности.



Есть еще ситуации, когда насилие во благо. Например, когда ребенок болеет, мы ставим ему уколы. И иногда мы пользуемся этим исключением направо и налево: «Мама плохого не пожелает!» и «Ты мне потом спасибо скажешь!».

Главное четко понимать, ради чего блага совершается насилие. И действительно ли пятерка по математике нужна ребенку-гуманитарию.

Насилие по отношению к супругу

В этой категории насилия не меньше, и формы его зачастую еще более изощренные.

1. «Стань другим немедленно!»

Это самый главный вид семейного насилия. Нас мало волнует почему близкий человек ведет себя тем или иным образом. Но это нас раздражает. И поэтому в пылу ссоры мы кричим: «Прекрати немедленно!»

Мы ходим к психологам и требуем, чтобы они меняли наших мужей. «Сделайте с ним что-нибудь, я с ним больше не могу!» — я слишком часто это слышу вокруг. Мы пытаемся привести к психологу мужа, чтобы его, наконец, образумили.

Вместо того, чтобы видеть свои обязанности, мы концентрируемся на обязанностях близких. Мы тыкаем мужей в главу «Обязанности мужчины» в книге Олега Геннадьевича Горсунова, при этом пролистывая главу о женском долге. «Я не собираюсь готовить тебе и убирать за тобой, пока ты не выполнишь свой долг. Ты должен меня обеспечивать!» Так мы убиваем любовь, доверие, отношения.

2. Бойкоты

Я на тебя обиделась (что является насилием над собой), поэтому я с тобой не разговариваю. Это значит, что я не хочу решать вопрос. Я хочу, чтобы все было по-моему. И мне все равно, как ты себя чувствуешь.

Для многих эта форма наказания с детства является самой травматичной. И к сожалению, она до сих пор существует.

3. Контроль

Когда мы пытаемся контролировать своих близких — каждый их шаг, каждое действие, каждую мысль.



4. Отсутствие поддержки и постоянная критика.

А по отношению к мужу еще и отсутствие веры в него.

5. Манипуляции в любых видах

Это далеко не полный список — скорее, наиболее распространенные формы. Вы можете продолжить перечень — и было бы здорово, если бы вы для себя выписали все формы насилия, которое вы проявляете к близким людям.

Близкие всегда получают больше остальных. Мы можем играть роли перед знакомыми, коллегами, друзьями. Но невозможно двадцать лет брака притворяться хорошим человеком.

Близкие всегда знают нас с той стороны, которая незнакома большинству окружающих людей. Им известны все наши недостатки и все наши достоинства. Они знают наши болевые точки и слабые места. И именно поэтому им всегда достается больше других.

Если в нашей жизни по отношению к нам есть насилие, это значит, что где-то мы сами проявляем насилие. И неважно, на кого оно направлено — на себя, людей, животных, природу или Бога. Любая из этих форм будет возвращаться в нашу жизнь окружающей действительностью.

И если мы хотим быть счастливы, то сначала нужно уменьшить количество совершаемого насилия.

К окружающим

В предыдущих статьях цикла я коснулась [насилия по отношению к себе](#) и [насилия по отношению к близким](#). Следующий шаг — это ненасилие по отношению к другим живым существам. Я включила бы сюда и окружающих нас людей, и всех живых существ.

Тогда в этот список могут войти:

- Намеренное причинение вреда
- Сплетни
- Обсуждения и осуждения других людей
- Хамство
- Зависть
- Воровство
- Проявление злости
- Использование других людей
- Доказательства своей правоты
- Грубое обращение с животными
- Ношение меха и кожи животных
- Убийство насекомых и грызунов
- Мясоедение

Про сплетни, хамство и прочее — написано уже достаточно. О брошенных домашних животных — пестрят социальные сети. И при этом большинство молчат о мясе.

Я знаю, что эту статью закидают тапками, что будут комментарии относительно агрессивности веганов, убийстве растений, незаменимых аминокислотах, витаминах, которые есть только в мясе.

Но я все равно написала об этом, потому что меня это волнует. Судя по тому, как людей возмущает эта тема, я понимаю, что большинство осознают, что делают что-то не так. Может быть, пока не понимают, что именно.

А если вспомнить, что мясо не растет в саду, что оно когда-то ходило, гуляло, любило — как говорила Раневская. Если подумать о том, что у котлеты когда-то были глаза и уши, и она очень хотела жить...

Мясо как топливо для выживания в мире насилия

Как бы и кто бы ни говорил — это насилие. Убивать животных и есть их — насилие. Люди — не хищники. И многие исследования это доказывают. У нас не такой кишечник, как у хищников, не такой желудок, не такие зубы. Наконец, у нас есть разум, и мы можем принимать решения.

Мясная промышленность — это огромные деньги и именно поэтому есть мифы о незаменимых аминокислотах. Это как прививки, которые выгодны слишком большому количеству людей, чтобы открыто говорить правду.

Все те же аминокислоты есть в молоке. Единственное, чего там нет, — это вкус насилия. Тонкий вкус, который получает человек, кушая мясную пищу. Именно из-за этого тонкого вкуса мы хотим снова колбасы, отбивную и сосисок.

Ученые проводили эксперимент. Они сделали колбасу полностью из белка пшеницы. И внешне, и по вкусу колбаса была идентична обычной. Ее дали попробовать большому количеству людей. И те, у кого была привязанность к мясу, сказали, что в ней не хватает чего-то самого главного (они не знали, что колбаса без мяса). Тем же, кто не был привязан к этому вкусу — колбаса показалась обычной.



Это говорит о том, что человек ест мясо, чтобы выжить в этом океане насилия. Для этого ему необходимо также совершать насилие над другими людьми. И мясо — это лучшее топливо для такой жизни.

Есть, правда, еще один вид мяса — кошерное. Когда животное умерло своей смертью. Но такое мясо почему-то не едят. Люди говорят, что в нем трупный яд. При этом никто не думает о том, что трупный яд появляется в теле в момент смерти — неважно, естественной или насильственной.

Я вегетарианка

Я вегетарианка уже более 18 лет - точно не скажу, так как решение было принято мной в детстве. От мяса я отказалась после похода на рынок. Где я увидела мясников с топорами и свиные головы. Мама купила куски их плоти и потом приготовила котлеты. Я почувствовала особый запах мяса и не смогла его съесть.

Правда, еще несколько лет я это скрывала от мамы, и кормила котлетками собаку (а мама удивлялась, что пес ничего не ест). Сказать маме об этом было подвигом. Сначала она пыталась меня убедить, что мясо есть надо. А потом, зная мой упрямый характер, отступила.

Мне в этом плане проще — мне никогда мяса не хотелось, и кроме тошноты его вид и запах ничего во мне не вызывает (прошу прощения у тех, кто его любит:)). Мне также не пришлось бороться к привычкой, так как лет мне было всего ничего, и за это время я не успела сильно привыкнуть.

Единственное место, где мне было трудно, — это люди, которые меня окружали. Все эти заботливые бабушки, старающиеся всунуть мне котлетку или колбаску. Все добрые мамы подруг, которые говорили, что я не смогу выносить ребенка. Все знакомые и друзья, которые крутили пальцем у виска. А я ведь не афишировала это. Просто за столом я не ела то, что ели все.

Сейчас я спокойно могу сказать, что не ем мяса. И при этом самый главный вопрос — а как же ты родила и кормила? А как же зубы, волосы, ногти? Спокойно! :) Все на местах — могу показать и зубы, и волосы, и ногти.

Мой муж не был вегетарианцем. И так как я тут не фанатик, то я не пыталась ему навязать свою философию. Я готовила для него котлеты, тефтели, супы с мясом. Конечно, этот процесс не доставлял удовольствия, но для мужа я готова была это делать.

Потом пришлось начать кормить мясом старшего сына. Он никогда раньше его не ел, невозможно было его заставить. Но когда мы сели на диету без глютена и казеина, я хотела найти решение, чем заменить молоко. Орехи он не ест. Бобовые — тоже. Так я начала делать ему котлеты. Через какое-то время нехотя, но он стал их есть.

Сейчас они оба не едят мясо. Муж принял такое решение сам, хотя иногда ест рыбу. Сын выдохнул с облегчением, когда я вернула ему молокопродукты.

Конечно, если бы я фанатично выбрасывала из продуктовой тележки мясо, а дома демонстративно зажимала нос, глядя на котлеты, эффект был бы другой.

Об этом говорит и Торсунов — невозможно бросить есть мясо просто так, без сильного желания и понимания его влияния. Тогда обязательно будет ломка, и ты станешь ненавидеть тех, кто мясо ест.

Нечто похожее есть у меня сейчас с кофе — от чая я отказалась просто, перешла на травяной. А запах кофе люблю. Но не пью его. И жутко раздражаюсь, когда муж попьет кофе в кофейне :)

Тяжело мне приходится и с яйцами. Потому что привычная выпечка всегда их содержит, а я люблю пироги и булочки. И теперь сложно поесть пирожных в кофейне, не думая о том, что там яйца :)

Могу сказать точно, вегетарианство:

- Дешевле
- Разнообразнее
- Проще
- Быстрее
- Полезнее

Мясодение — это насилие. Это мое мнение.

Меня уже не удивляет, что большинство людей не относят мясодение к насилию. Руслан Нарушевич приводил такой пример, что мы хотим витамин B1, а кто-то хочет



жить. Но мы считаем, что витамин для нас важнее, чем чья-то жизнь. При этом мы бы не согласились, чтобы съели нас. Даже если кому-то нужен В1 из нашей плоти.

У меня нет цели заставить кого-то не есть мясо. Это было бы очень странно и неосмотрительно. Ведь мы держимся за то, то нам дорого. Неважно, что это — поздние подъемы или отбивные.

Я хочу донести одну единственную мысль. Если в нашей жизни очень много насилия по отношению к нам, если на работе прессуют, дома — давят, друзья — заставляют, это говорит только о том, что мы сами проявляем много насилия. По отношению к себе, к другим людям, к живым существам, к природе, к Богу.

И да, я считаю лицемерием спасать одних животных и кушать других. Потому как что кошка, что корова — они обе живые. И от того, что корову мы видим уже убитой, не меняется факт того, что ее убили для нас.



Вы можете мне возразить про то, что ее итак бы убили, но ведь именно люди своим рублем голосуют за новые убийства. Если бы никто не ел мясо, то заводы выращивали бы фрукты или орехи.

Вы можете продолжать есть мясо, это ваш личный выбор. Я ни в чем вас не убеждаю. И не призываю. И не доказываю. Это мой личный взгляд на современную проблему насилия, которое заполонило собой весь мир.

В нашей жизни ровно столько насилия, сколько мы проявляем его по отношению к другим. И я желаю вам, чтобы вас окружал мир добра и Любви.

Мой опыт и рекомендации по переходу на вегетарианство

[\(вернуться к оглавлению\)](#)

После статьи о вегетарианстве, меня стали часто спрашивать — как перестать есть мясо, как перестроить свой рацион. Просили конкретных рекомендаций. Так родилась эта статья. Я постаралась собрать в ней все самое важное, но возможно, что-то упустила. Тогда у нее появится продолжение.

Мой переход был резким, — слишком сильные эмоции были получены. Но вам я такого не советую. Во всем важна мера. Поэтому лучше сперва подготовиться. Научиться готовить новые блюда. Начать есть новые продукты. Понять, в какие магазины или на какие рынки стоит начать ходить. И так далее.

Самое важное в переходе на вегетарианство — сохранить разнообразие вкусов и продуктов. Если с мяса пересесть на булки — толку и удовольствия не будет никакого абсолютно точно. А если есть просто сухую картошку — то скоро вегетарианство станет невыносимой мукой.

Мой примерный рацион

Завтрак случается у нас рано утром — часов в 7-8. И он уже давно и прочно закрепился в виде фруктового салата. Все имеющиеся фрукты смешиваются с орехами, ягодами и йогуртом.

Самое забавное, что он ни разу еще не повторился. Отличаются йогурты, набор фруктов, орехи. Я больше всего люблю сочетание груши, бананов, орехов кешью и замороженной малины с вишневым йогуртом. Получается очень вкусно и сытно — если положить побольше орехов, то будет еще сытнее.

Также на завтрак можно кушать сухофрукты, орехи, творог. Важно с утра не лопать бутерброды, а то сразу же потянет спать.

Еще мы всегда пьем чай. Травяной, с имбирем, лимоном и медом. Можно его даже до еды — тогда имбирь убирает все лишнее.

Обедаем мы в районе 13 часов. Здесь выбор блюд обычно больше. Зависит от лунного дня, моего настроения, времени, продуктов.

Это могут быть:

- Овощная лазанья
- Фаршированные конкелони (большие ракушки)
- Паста с баклажанами в сливочном соусе

- Паста в сливочно-грибном соусе
- Рис с томатной подливкой
- Картошка — жареная, вареная или запеченная
- Салаты
- Супы (их я готовить не люблю, поэтому редко)
- Гречка с овощным рагу

Это то, что вспомнилось. Я очень люблю итальянскую кухню, поэтому частенько готовлю пасты.

Обед должен быть обильным, главное, чтобы не поздно и не рано — в 13 самое то. Если поест раньше или позже — захочется спать.

Полдник — как небольшой перекус — бывает часа в 4 вечера. Обычно это орехи, сухофрукты. Могут быть также печенюшки, пряники.

Ужин чаще всего в 18-19 часов. Я стараюсь на ужин готовить овощи — чтобы утром встать было легче. Это обычно салаты, овощные рагу, иногда просто нарезанные сырые овощи.

В районе 20 часов — горячее молоко с медом и специями.



Переход с мяса в моей семье

1. Первым шагом мы перестали покупать мясо животных.

Говоря «мы», я имею в виду рацион моей семьи в целом. Сначала я делала те же самые котлеты, но уже из птицы. Суп также был куриным. Постепенно котлеты разбавлялись овощами, и в какой-то момент мяса в них было не более трети. Добавляла туда морковь, кабачки, цветную капусту, белокочанную капусту.

2. Затем мы отказались от курицы, оставив рыбу.

Так как я не выношу рыбьего запаха, то котлет и супов не было — были рыбные филе и консервы. До сих пор моему мужу иногда хочется рыбы — и он ее ест.

3. Дальше я стала комбинировать блюда так, чтобы они оставались сытными, вкусными, маслянистыми, но не содержали мяса.

Примерный рацион я уже расписала. Мне, безусловно, очень помогают итальянские блюда, из которых я убираю мясо. И получается еще вкуснее:)

4. Следующий шаг - это уже обо мне лично — отказ от яиц.

В чистом виде яйца я особо и не ела, главный вопрос — в выпечке. Я люблю пирожные, тортики, булочки. И если в хлеб яйца не добавляют, то блинов без яиц я не встречала.

Сейчас я осваиваю без-яичную выпечку. Купила для этой цели специальную книгу с рецептами :)

Мой личный must-have

1. Орехи.

В них много белка, они достаточно жирные и сытные. Ими можно перекусывать, а можно добавлять в блюда



2. Сыр

Он также способен заменить мясные белки — он жирный и сытный. Очень часто я посыпаю тертым сыром овощные рагу

3. Сметана

Я люблю салаты со сметаной, а еще из нее можно делать майонез. Также она у меня почти во всех сливочных пастах и запекаемых продуктах.

4. Йогурт

Его любит старший сын, а мы каждое утро делаем на нем фруктовые салаты

5. Молоко

Для меня нет ничего лучше вечером, чем стакан горячего молока с медом и специями — например, гвоздикой.

6. Помидоры

Я их очень люблю, поэтому добавляю везде

7. Баклажаны

Очень хороши в сливочных соусах к пасте или рису.

8. Картофель

Из него можно приготовить много разной вкуснятины

9. Сливочное масло.

Я делаю из него топленое масло — и это лучшая основа для жарки.

10. Имбирь

Особенно зимой — лучший иммуномодулятор!

11. Специи

Их очень много, и они действительно помогают разнообразить вкус. Я не люблю слишком пряные блюда. Чаще всего я пользуюсь:

- Кумин цельный (в рис)
- Семена черной горчицы (в рис и соусы)
- Асафетида (везде)
- Куркума (везде)

- Листья шамбалы (в картофель)
- Черный перец
- Гвоздика (в молоко)

Мои главные правила перехода на вегетарианство

1. Пища должна быть маслянистой, жирной, с разными вкусами.

Например, в картофельное пюре я добавляю очень много топленого масла, можно добавить еще молока (я делаю без него). То же самое овощное рагу тоже всегда жирное. И я стараюсь разбавлять вкус простого блюда специями.

2. Переход должен быть плавным.

Это слишком сильное решение — перестать есть мясо сразу же. В итоге будешь ненавидеть всех мясоедов и яйцеедов

3. В обстановке, где нет других вариантов, не стоит быть фанатиком

Если там, где вы находитесь, невозможно, например, не есть яйца — ешьте. Это лучше, чем голодать и ненавидеть тех, кто их ест. Так я иногда ем обычные блины — особенно если их готовит мама с любовью. Или опять же мамины пироги. Отвергнуть приготовленное с такой любовью — это настоящее свинство. Да и фанатизм в любом месте — не к добру.

4. Начинайте с привычных блюд

Можно, конечно, сразу начать питаться ведической кухней. Но лично для меня это пока экзотика. Тот же панир в супе. Или дал в томатной пасте.

Мне проще готовить то, что я знаю и люблю, меняя в этом ингредиенты. Как, например, пасты.

5. Не заморачивайтесь сразу на все

Во многих обычных продуктах есть скрытые животные ингредиенты. Но если сразу начать этим заморачиваться — можно сойти с ума. Можно просто запомнить, что сыр — лучше всего прибалтийский, а также «Адыгейский» или «Ольтермани». Хорошее молоко и сметана — это «Приневское». Творог лучше на развес. И так далее.

6. Радуйтесь тому, что в вашу жизнь идут большие перемены!

Новые вкусы, продукты, блюда. Другой уровень сознания и самоощущения.

Я желаю вам легкого перехода на более здоровое и духовное питание!

Карма — или зачем нужны чувства и что с ними делать

([вернуться к оглавлению](#))

Карма. Это слово уже стало ругательным — мы так часто говорим «Карма такая», имея в виду «Так тебе и надо». И против этого понятия есть уже прочный иммунитет предубеждений.

Лекция Руслана Нарушевича помогла мне взглянуть на это слово иначе. И то, что он говорил, нашло во мне отклик на двести процентов. Он говорил о том, что карма — это не события, а чувства. Карма приходит и реализуется через наши переживания.

Что такое карма

Привычная картинка — если ты ограбил, то и тебя ограбят. Если ты кого-то обманул, то обманут тебя. Если ты изменил — тебе изменят. Если ты от кого-то ушел, то уйдут от тебя. И так далее.

Но всегда ли события полностью зеркалятся? Ведь бывают воры, которых никто не грабит. И бывают донжуаны, которым никогда и никто не изменял. Почему так? Мне кажется, что потому что на разные события мы реагируем по-разному. Вору может быть наплевать на то, что у него воруют. А обычному человеку после квартирной кражи трудно находиться в оскверненном доме.

А чувства — чувства всегда возвращаются к нам. Если я причинила тебе боль, то твоя боль уходит ко мне — и ждет момента, чтобы проявиться. И потом в жизни случается какая-то ситуация, и уже мне также сильно больно.

Если говорить более детально, то:

Карма = желания с прошлых жизней + благословения + проклятия

Желания с прошлых жизней — это то, что мы получаем сейчас, не помня, чтобы мы это заказывали.

Так например, возможно, в прошлой жизни я хотела родиться в Сибири и быть единственным ребенком (может быть, тяжело жилось в многодетной семье в Африке:)) Но я этого не помню, поэтому мне кажется, что я не могла этого хотеть. Может, у меня было много дочерей — и я хотела иметь много сыновей. И сейчас мое желание реализовано (и я очень рада этому)

Благословения — это когда мы помогли кому-то достичь желаемого. Того, что он хотел — а не того, что мы думали он хочет (так у родителей часто бывает — я знаю, чего хочет мой ребенок, и я ему это обязательно сделаю). И за такое бескорыстное служение мы получаем благословения.



Проклятия — Руслан говорит, что пока не нашел другого термина. Это не проклятия в чистом виде, хотя и они тоже. Это когда мы помешали кому-то достичь желаемого, и человек при этом испытал боль, гнев или другое негативное чувство.

Мой урок от Марины Таргаковой

Я ощутила на себе этот механизм очень четко после лекции Марины Таргаковой. Лекция была о детях, и в этот раз Марина была в ударе — а может, только мне так показалось.

Суть в том, что Марина против памперсов, сосок и прочих приспособлений. Она говорила о том, что нужно стирать пеленки руками и так далее. Мало того, что я с этим не согласна. У меня появилось ощущение, как будто меня оплевали с ног до головы — ведь при этом использовались такие термины как «безмозглые мамы», «тупые мамы» и так далее. Хотя многие доводы ее были логичны и понятны.

В общем, лекция вызвала у меня такую лавину негативных чувств — возможно, лавина была неадекватной по сравнению с самой лекцией. На меня навалились все старые переживания по поводу старшего ребенка. Снова появилось чувство вины за то, что я ставила ему эти дурацкие прививки. А также появился вновь вопрос — где и что я делала не так.

Дальше больше — меня стало раздражать все вокруг. И все изменилось — впервые за это время наш обеденный стол заняли, и мы искали свободный стол. Мне перестали попадаться в коридоре приятные люди, и стали попадаться сплошь неприятные. И так далее.

Чувства боли, обиды, вины и возмущения преследовали меня весь день и даже утром.

Наконец, я пытаюсь встать в позицию ученика и понять, что мне это дает. И понимаю, что это и есть карма. Я пишу заметки о том, как мне кажется, правильно жить. Я сама стараюсь следовать в полной мере тому, что пишу. И мне это очень сильно помогает. Но в другой период моей жизни меня бы такие статьи вывели из равновесия и сильно возмутили (я же с рождения была за женскую независимость).

И мои заметки, в том числе, читают те, для кого это — другая реальность. Как мне — пеленки, например. А кому-то также чужды идеи о том, что муж в семье — старший. Особенно, если в жизни столкнулась уже с такими мужчинами, которые только и делают, что причиняют боль и обиду.

Наверняка они испытывают ко мне и моим заметкам не самые веселые чувства. Так их чувства вернулись ко мне. И уже я чувствую себя аналогичный образом. И делаю выводы на тему распространения знания — что все-таки важно выбирать аудиторию, место и время. Пусть лучше мои заметки читают меньшее количество людей, но им будет близко то, о чем я пишу.

Спасибо Марине за этот урок. Если бы в тот день она не была такой жесткой и бескомпромиссной, я бы не осознала необходимость иначе излагать свои мысли и выбирать тех, кому они адресованы.

На следующий день все уже стало совсем иначе. И даже случилось несколько чудес. Видимо, я сдала этот небольшой зачет — и жизнь снова полна радости.

Вот так и работает карма — Бог мне показал наглядно — на следующий же день после лекции Руслана о карме (я ведь очень хотела это прочувствовать:))

Чувства нужны для того, чтобы их чувствовать и проживать

Относись к другому так, как хочешь, чтобы относились к тебе. Эта заповедь полностью отражает этот механизм кармы. Особенно, когда понимаешь, что карма — это не события, а чувства.

И что самое важное — Бог милостив. Ему незачем меня мучить просто так. Он хочет, чтобы я проживала чувства. Ведь блокируя какое-то одно, я блокирую все. Невозможно заблокировать гнев и стыд и продолжать любить и радоваться. Просто невозможно. Ведь за них отвечают одни и те же органы.

Все чего Бог хочет — чтобы я открылась чувствам и прожила их. Он хочет, чтобы я отмыла свое сердце, как уголь. И смывая слои гнева, стыда, страха и скорби — я увижу в своем сердце Бога.

Открывая свое сердце, конечно же, сперва я увижу то, что плавает сверху — и это будут такие неприятные мне гнев, стыд, страх и боль. Но после того, как я смогу прожить их — я увижу, что дальше живут любовь, радость, принятие...

Тогда Богу незачем давать мне события для отработки кармы. Ему незачем стучать мне по голове и давать пинка. Ведь карма — это чувства которые надо прожить.



Это знание дало мне ответ на еще один важный профессиональный вопрос. Почему работают расстановки? И ответ нашелся легко. Более, того, сам Руслан его озвучил.

Мы в них отработываем карму — наша задача прожить определенные чувства — и проживая их в работе на расстановке, ситуация может не случаться в нашей жизни, потому как чувство уже прожито. Тогда после работы есть облегчение, и жизнь становится проще.

То есть чем больше мы вовлечены в свою работу и проживаем больше чувств, тем легче становится наша карма.

А если мы работаем заместителями в работе, то мало того что мы проживаем чувства, мы еще получаем благословение от того человека, для которого работа делалась. И это уже два в одном!

Марианна Франке-Гриш также много об этом говорила. Что чувства существуют для того, чтобы их чувствовать. А мы вместо того, чтобы погрузиться в свою боль, бежим от нее. Мы реагируем на нее — и начинаем катать истерики, бить посуду, хлопать дверями или есть. Мы действуем и отвлекаемся от чувств. И так боль уходит вглубь. Она остается непрожитой.

А если иметь смелость шагнуть в эту боль, то это очень страшно. Но тогда у нее появляется конец. И спустя полчаса зачастую она уходит. Не забирается глубже в сердце, а уходит. Только так она может уйти — когда мы ее проживем.

Марианна как раз учила нас проживать чувства, просто сидя на стуле. Просто чувствовать боль и выдыхать. Чувствовать и выдыхать. И так боль действительно может уйти.

Все неслучайно



Я почувствовала это на себе. Мой папа погиб, когда мне было 2 года. И с детства я очень просто говорила об этом. Хотя не любила говорить о нем самом. И когда на группе Марианны я увидела, как моя заместительница упала рядом с его телом и начала рыдать, боль пронзила мое сердце.

И я поняла, что это горе всегда было внутри меня. Оно было так давлено, что мне всегда было сложно горевать. Когда я хоронила своих друзей, я также старалась быстро отодвинуть эту боль подальше. И при этом настолько же уменьшались проявления радости в моей жизни — мне было очень трудно радоваться чему-либо.

Но стоило мне прорыдать эту скорбь — хотя понадобился не один день практически непрерывных слез и несколько походов в храм — и в душе появился свет. Сердце понемногу очищается, и я чувствую любовь в нем.

Мне все также больно говорить об уходе папы, и до сих пор слезы стоят у меня на глазах при мыслях об этом. Но я вижу свет в конце тоннеля. И я позволяю себе проживать эту боль.

Ведь все неслучайно. Почему-то я выбрала своих родителей. И они преподнесли мне те уроки, которые мне нужны. Ранний папин уход говорит мне о том, что скорее



всего, в прошлой жизни я сама кому-то причинила такую же боль. Я также кого-то оставила когда-то. И я должна получить эту боль обратно.

Моя мама также постоянно учит меня. Смирению, принятию. Благодаря сложным отношениям с ней, я стала искать Путь. И сейчас, когда я его нашла, я благодарна ей за то, что она была катализатором моих перемен.

Исцеление от детских травм может прийти только тогда, когда мы поймем, что мы частичка мироздания. Все в нашей жизни имеет значение и все неслучайно.

И тогда можно перестать жаловаться на родителей и присваивать себе медали за героизм. Тем более что толку ни от жалоб, ни от медалей нет.

Родители — это учителя, которых я выбрала. И они несут мне те уроки,

которые мне нужны. Только так я могу прожить свою боль и идти дальше — с открытым сердцем.

И при этом все-таки мы можем менять свою судьбу

От наших поступков, эмоций и мыслей зависит наше будущее — в этой или следующей жизни. Нам сложно уменьшать количество «проклятий», но мы всегда можем увеличить число благословений бескорыстным служением.

Кажется, что служение — это что-то страшное и тяжелое. Но на самом деле это иногда очень просто. Отвлечься от своих забот — и принести бабушке-соседке продуктов. Или угостить ребенка из неблагополучной семьи фруктами. Или даже пригласить в дом гостей — это тоже служение.

Служение и в том, как мы выполняем свои обязанности перед близкими людьми. И в том, с каким настроением мы выполняем свою работу. Служение — везде. Только став слугой, мы можем понять, что отдавать — в тысячу раз приятнее, чем получать.

Но самое важное то, что в нашем мире есть еще один вид кармы — карма, которую мы создаем прямо сейчас (криаман-карма). И это 30% от всей кармы!

То есть мы можем не только изменить свою последующую жизнь, но и уже сейчас жить приятнее и счастливее.

Представляете, как здорово — мы все-таки можем творить свою судьбу — на целых 30 процентов! И если осознать силу этих тридцати процентов, то можно изменить очень и очень много в своей жизни.

Чего я и желаю всем вам!

Откуда берутся негативные эмоции и что с ними делать

[\(вернуться к оглавлению\)](#)

Каждый день мы испытываем эмоции — и положительные, и отрицательные. Они сменяют друг друга как калейдоскоп. Нам очень нравится радоваться и любить, но никто не любит злиться или бояться.

Откуда берутся негативные эмоции?

Руслан Нарушевич сравнивает негативные эмоции с дымом. Дым — это побочный продукт огня. Огня наших желаний. Наши желания сталкиваются с тремя видами препятствий, и в этот момент возникают гнев, стыд, страх и скорбь.

Первое препятствие — это высшие силы. То, что неподвластно человеку — например, погодные условия, стихийные бедствия.

Желание + Желание Высших сил = страх, скорбь

Едешь ты, например, в отпуск. Но почему-то самолет не вылетает из-за плохой видимости. Желание валяться на пляже разбивается о погодные условия, которые изменить невозможно. И появляется страх и скорбь.

Второе препятствие — желания других живых существ. Это не только люди, но и, например, комары, которые хотят кормить семью нашей кровью. Или тараканы, которые хотят жить в тепле наших домов.

Желание + желание других живых существ = гнев

Например, нравится мне какая-то юбочка. Хожу я, смотрю на нее. А кто-то идет, покупает и выходит в ней ко мне навстречу. И в этот момент я испытываю гнев.

Третье препятствие — это наше собственное тело. Оно способно разрушать любые планы и желания.

Желание + желания тела = стыд

Мы можем очень не вовремя заболеть, отравиться, потолстеть, похудеть. На губах может внезапно выскочить «простуда», а на носу — прыщ — и это в самый важный день жизни! И тогда возникает стыд.

Что мы обычно делаем с эмоциями и желаниями?

Мужчины любят убирать препятствия. Поэтому проще всего убрать из своей жизни Высшие силы, других живых существ, как носителей желаний, игнорировать желания тела.

А у женщин механизм другой. Мы просто перестаем желать. Потому что именно желания вызывают эти ужасные переживания, которые некуда деть. И так возникает феномен современной женщины, которая на вопрос: «Купить ли тебе сапоги?», отвечает, что еще коньки не сносила.

И тогда мы начинаем жить чужими желаниями — желаниями мужа, детей, родителей, коллег. Мы делаем то, что от нас хотят другие люди. И очень удивляемся, почему это не приносит удовольствия.

А если женщина не умеет желать, то мужчина перестает достигать. Ведь его функция в том, чтобы достигать целей. А на эти цели его вдохновляет женщина своими желаниями. И когда он достигает цели — она искренне радуется и дает ему силы идти к новой вершине.

В итоге мы приходим к тому, что женщины начинают добиваться всего сами. Но добиваются они не того, чего хотят. Даже слово — «добиваются» — означает «добивают себя». Добивают себя чужими желаниями и правилами. Становятся «железными леди», «бизнес-вумен», «сильными женщинами». Входят в горящие избы, останавливают коней. В то время, как душа хочет заниматься творчеством, создавать уют, рожать детишек... А мужчины лежат на диване с пультом, потому что не чувствуют себя нужными.

И все началось в той самой точке, когда женщина разучилась желать.

Как же справляться с этими эмоциями?

У мужчин и женщин очень разные механизмы работы с чувствами. Например, испытывая гнев, мужчине необходимо уйти в подполье и переждать бурю. И только так он может усмирить свои чувства.

Женщина, испытывающая гнев, уйдя в подполье, сойдет с ума. Потому что для женщины важно проговорить чувства. Важно выплеснуть то, что накопилось и освободиться. Поэтому женщины часами могут висеть на телефоне и никак не могут наговориться.

При этом очень важно осознавать, с кем и чем можно делиться. Ведь если негативные эмоции — это дым, то у нас должен быть правильный дымоход. Ведь если дым пойдет не вверх, а вниз, то в доме все задохнется.

Есть три вида отношений:

- отношения с младшими (дети, подчиненные, жена)
- отношения со старшими (родители, муж, начальник)
- отношения с равными (друзья, муж и жена — но не в данном контексте, коллеги)

Из этих трех категорий у нас есть одно табу. Никогда и ни в коем случае нельзя делиться негативом с младшими.

Ни один ребенок не в силах вынести груз негативных эмоций матери. Видеть самого любимого человека несчастным и ничем не помочь — вот что глубоко ранит ребенка.

Когда мы делимся эмоциями с младшими, они больше не чувствуют себя в безопасности с нами. Они начинают нести то, что не имеет к ним отношения. Так женщины боятся бросить одинокую мать, и сами остаются одинокими. Так же сын начинает рано работать и несет все деньги матери, которая всю жизнь жалуется на малые заработки отца. Или ребенок боится испачкать одежду, чтобы бабушка не умерла от расстройства. И так далее.

Очень часто родители рассказывают обо всех переживаниях своим немного подросткам. Становятся близкими друзьями и подругами. Но этого нельзя делать ни в каком возрасте. Функция родителей — забирать негатив у детей. Если же они сами его сливают ребенку, то ребенку уже это некуда деть. С ребенком нужно дружить, но при этом оставаться родителем.



Кто и у кого забирает негативные эмоции

Идеальный дымоход выглядит таким образом.

Дети отдают свой негатив маме. В садике обидели — нужно маме обязательно пожаловаться. Друг обманул — также нужно маме рассказать. Первая несчастная любовь также может легче пройти, если поделиться с мамой.

Мама отдает все накопленное мужу. Она рассказывает ему все то, что было сложного в этот день, как капризничали дети, как начальник на работе обидел, как подруга обманула. Правда, делает это в сжатой форме, укладываясь минут в 10, так как мужской организм больше времени слушать просто не может. От этого женщине становится легче.

Мужчина тоже должен снять груз со своего сердца. Но если он жалуется жене или срывается на детях, то дым снова идет не в ту сторону — и отравляет всю семью. У мужчины должен быть наставник. Это может быть отец — если отец имеет для этого необходимые навыки. Либо это может быть священник, психолог, духовный учитель.

Это идеальный дымоход — так, как это должно быть. Но в реальной жизни не всегда возможно сразу построить так, как правильно. Мы не можем заставить своего мужа каждый день слушать наши негативные эмоции. Мы не можем также заставить его найти себе наставника и общаться с ним по душам. Это его зона ответственности, и наша цель — только помочь ему понять, что так было бы лучше.

Но мы можем начать качественно выполнять свои обязанности. Например, на фестивале мы давали обеты Руслану Нарушевичу о том, что ближайшую неделю мы не будем сливать негатив на детей. Также мы можем начать правильно общаться с мужем — о проблемах без эмоций, кратко и по существу.

Первый шаг



Наша задача зачастую в том, чтобы перестать слушать переживания от своих родителей и рассказывать о переживаниях детям.

Сложно перестать слушать родителей. Я это хорошо понимаю. Я до сих пор не всегда могу поставить заслон от маминых эмоций. Моя мама живет одна и далеко. И при этом она звонит мне каждый день и говорит-говорит-говорит.

С одной стороны, у меня есть понимание, что поговорить ей не с кем, что она совсем одна. И в этот момент я переключаюсь на позицию старшего — как будто я несу за нее ответственность. Как будто я отвечаю за то, что она одна. За то, что у нее не с кем поговорить.

И при этом с другой стороны, после каждого маминого звонка с очередными негативными эмоциями, я чувствую себя выжатой как лимон. У меня нет сил ни на дом, ни на детей, ни на мужа. Я заметила, что после таких звонков мы обязательно ссоримся с мужем, или я срываюсь на детей.

И дальше стоит выбор — быть хорошей дочерью или быть хорошей женой и матерью?

Для меня выбор нашелся посередине. Быть счастливым человеком. Это значит, что я не рву отношения с мамой, ведь она близкий и дорогой мне человек. Но при этом я не жилетка для нее. И я не несу за нее ответственность.

И тогда я могу не брать трубку телефона, когда не хочу. Я могу заканчивать разговор тогда, когда чувствую, что разговор идет не в то русло. Я переключаю ее в тот момент, когда слышу, что она жалуется.

Я не могу изменить свою маму. Я не могу заставить ее выйти замуж, завести подруг или психолога. Я не могу сделать так, чтобы она не звонила или не сливала свой негатив.

Но я могу менять к этому отношение. Я сделала много расстановок на тему мамы, и с каждым разом мне все легче и легче говорит ей «Нет». И сейчас это не грубое «нет», полное злости и обиды. Это «нет» выглядит, как мягкое и шутливое, при этом оно является очень твердым и взвешенным.

Также я могу увеличить расстояние, чтобы сохранить уважение — поэтому я живу в 6000 км от мамы и вижу ее раз в году.

Я могу давать ей книги, диски, записи семинаров. Но дальше — это уже ее ответственность. А моя ответственность в том, чтобы принять ее выбор и ее судьбу.

Для меня самой ключевой фразой в расстановках была и остается «Мама, я не могу заполнить твою пустоту».

Иногда еще случается так, что я пропускаю тот момент, когда «началось» — и потом есть последствия в моей душе. Тогда я стараюсь оградить от этого насколько возможно детей и рассказать это мужу. И несколько дней не общаюсь с мамой.

Марина Таргакова также рекомендует давать обратную связь родителям в виде шуток: «Да ты что, мама, я же ребенок. Я ж ничего не понимаю и не посоветую. Ты же большая!»

Остается главный вопрос — если муж не хочет все это слушать, то куда можно все это деть так, чтобы без последствий для обеих сторон?



- С кем женщине можно делиться и чем именно:
- С подругами — с ними можно общаться обо всем кроме мужа. Общение подруг — это обмен равных, поэтому, когда очень тяжело, то поплакаться в жилетку подруги — хороший вариант. Правда, эффект обычно недолговременный. Но важно помнить, что жаловаться на мужа — это еще одно табу. Об этом я уже писала здесь
- С мужем — очень дозированно, правильно выбирая слова. Главное правило — эмоции отдельно, проблемы

отдельно. О проблемах без эмоций, об эмоциях без проблем. Об этом можно написать отдельную статью на тему — как именно общаться с мужем и понимать его. Что я, наверное и сделаю :)

- Со своими родителями и родителями мужа — обо всем, кроме мужа. И только если они готовы слушать.
- С наставниками, учителями — обо всем и даже о муже, если:
 - Наставник — женщина
 - Если женщина открывает свое сердце мужчине, он становится ей близок и дорог. Есть даже поговорка, что муж не тот, с кем ты спишь, а тот, кому ты открываешь свое сердце. Женская измена начинается обычно с того, что другой мужчина оказывается очень близким другом
 - Она замужем или вдова (не разведенная!)
 - Открывая сердце, женщина обменивается энергией с собеседником. Если замужняя женщина говорит о проблемах в браке с незамужней, то к ней постоянно приходит мысль, что главная проблема в том, что муж есть. А при обмене энергиями с той, чья семья является счастливой, мы можем научиться сохранять любовь в отношениях.
 - Она старше и опытнее

- С высоты опыта обычно все проблемы кажутся разрешимыми и не такими трагичными. А именно такой взгляд со стороны нам и нужен. Ведь раздуть из мухи слона мы можем и самостоятельно.
- Мы задаем вопрос о себе, а не о нем. То есть: «Что во мне такого, что он не водит меня в театр» вместо «Почему он такой некультурный лентяй и театры ему не нужны»

Также выходом может быть дневник. Лучше всего писать от руки, чтобы тело проживало чувства при письме. Таким образом, мы также избавляемся от негативных эмоций.

Негативные эмоции — это наши учителя и знаки дорожного движения. По ним можно понять, что мы идем не той дорогой или слишком быстро едем. Важно не давить их в себе, развивая тем самым болезни. И также важно не раздувать их привычными механизмами.

Я желаю всем и каждому построить в своей семье идеальный дымоход, по которому дым будет легко покидать пределы вашего дома, не причиняя никому вреда.

В чем же мое предназначение?

[\(вернуться к оглавлению\)](#)

Это самая животрепещущая тема в современном мире. Люди начали чувствовать бесполезность всего происходящего. Люди ищут смысл жизни, свое призвание предназначение. Раньше людям хватало забот, чтобы об этом не думать. Но сейчас это необходимо.

Проводится много тренингов и семинаров — и все ради того, чтобы понять — кто я и куда иду. Зачем я родился или родилась? Что самого важного мне нужно сделать?

Если посмотреть на слово «Предназначение», то можно увидеть:

- Пред-Назначение — то есть нечто назначенное перед чем-то. Задание, данное душе до ее воплощения.
- Значение — говорит о большой важности этого задания

Призвание — еще более простое слово. При-звание — чувствуется, что есть некое звание, которое всегда при нас.

Фруктовый сад.

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 же и в жизни. Все мы рождаемся семечками. И сразу не видно, что это за семена. Можно только догадываться. Если создавать семечку условия, оно непременно вырастет. И тогда можно понять, что это была яблоня. Или вишня. Или арбуз.

Любое из этих растений является полезным и важным. В природе все очень и очень гармонично. Нет ненужных растений, овощей или фруктов. У каждого своя задача. Имбирь может выглядеть невзрачно, но является отличным иммуномодулятором. Арбуз отлично утоляет жажду. Цветы радуют глаз и с помощью пчел рожают мед.

Но иногда мы идем против природы. И тогда все почему-то хотят стать непременно вишнями — как будто только вишня может быть полезной и счастливой.

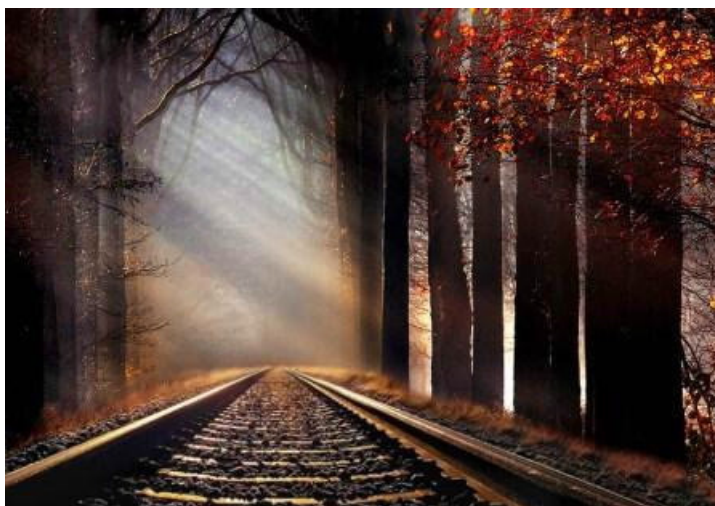
Когда мы озадачены тем, как бы изменить свою природу и перестать быть картошкой, из нас вообще может ничего не вырасти. А чем плоха картошка? Разве не ее едят большинство людей каждый день? Может быть, ее вкус не настолько богат, как у вишни, но делает ли это картошку ненужной и неважной?

Таким образом, путь к предназначению — это своего рода дорога в прошлое. Где 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, но мне хочется рассмотреть их отдельно).

Первые два относятся к материальной природе. Можно, конечно, говорить о том, что все материальное бренно. 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 является женщиной или мужчиной. И у женщин и мужчин — разные роли. Мужчины меняют мир активными действиями. Главный инструмент женщины — ее чувства и способность вдохновлять мужчину.

Если женщина не хочет реализовывать себя, как женщина — она заведомо будет несчастной, потому что идет против своей природы.

На этом уровне все просто — достаточно найти зеркало и посмотреть, в каком теле мы родились. Если тело мужское, то значит, нужно вести себя как мужчина. И наоборот.

Это не всегда легко и просто. Мы, женщины, привыкли жить в этом мире по мужским законам. Мы пытаемся соревноваться с мужчинами, доказываем им, что мы лучше. Учимся их подавлять, загонять под каблук. Добиваемся большего, делаем все лучше.

Но становимся ли мы от этого счастливыми? И достижение ли это, что на вершине этой горы мы больше всего боимся спуститься обратно. Хотя и понимаем, что именно там можно жить — там есть все, что сделает нас счастливыми.

Я много пишу именно об этом - о женском пути, женских обязанностях. Поэтому на этом пункте долго останавливаться не хочу.

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. И так далее.

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. И это уже определено с рождения.

- **Ученые — на Руси их называли волхвами, в Индии — брахманами**

Это учителя, врачи, священники, ученые. Все те, кто призваны 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 Вселенским законам, — 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 руководители, воины, 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 ними, но только если внутри него — любовь.

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, они видят выгодные проекты, чувствуют выгодные идеи. Посмотрите на Ричарда Брэнсона или Олега Тинькова - 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, благодаря которому существует Третьяковская галерея.

Творцы — на Руси это были мастера и ремесленники, а в Индии — шудры.

Это все те, кто творят своими руками. Они умеют создавать вещи — тогда как предыдущие категории ничего не создают. Именно они 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 — это бесценно. Стол, в котором Любовь плотника, — прочен, вынослив. За ним приятно собираться семьей и принимать гостей. Платье, сшитое с Любовью, — будет сидеть идеально. И в нем можно будет чувствовать себя Королевой.

Создавать вещи — это здорово! И если заниматься своим делом, вкладывая Любовь, найдутся люди, которые купят ваш товар.

Мы не можем изменить свою природу. Не дано торговцу руководить. Он не сможет стать настоящим лидером. Он будет торговаться с подчиненными, экономить на них, извлекать прибыль.

Не дано также и творцам быть торговцами — увлекшись погоней за рублем, они не смогут творить как раньше. 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 истину.

Но мы думаем, что можем это изменить. Мы смотрим на тех, кто зарабатывает больше, у кого более успешная по нашим меркам жизнь

И 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 может быть невкусной, незрелой или вообще не уродиться, если о ней неправильно заботиться. Если, например, растить ее и мечтать, что на ней урождаются гранаты.

Спросите себя — чем я буду заниматься, что буду делать для других, даже если за это никто не будет платить? И скорее всего, так вы найдете ответ.

Наученная опытом

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, он способен долго объяснять, ему нравится нести знания. Там, где я бы уже вспыхнула, он восьмой раз объясняет одно и то же.

Мы несколько раз пытались начать «зарабатывать деньги». Кончилось это все печально, и с тех пор я знаю — что если единственная мотивация для чего-то — деньги, то нам это не подойдет. Это подойдет «кушцам» — это их призвание.

Набирать тренинги ради прибыли — гиблое дело. И можно 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. И мы оставались с огромными долгами.

Продавать рекламу ради прибыли — это тоже глупо. Мой муж в итоге пришел к другому пониманию роли нашего портала в жизни организаторов. Сейчас он старается максимально им помочь, решить их проблемы, научить. Только когда этот переворот в сознании произошел — портал начал развиваться.

Проводить занятия и встречи ради денег — приводит к пустым аудиториям. Поэтому все занятия женского клуба для меня — благотворительны. Я ничего не зарабатываю на этих встречах, а то, что остается (если вдруг) — отдаю в фонды. Это помогает мне продолжать гореть идеей клуба.

Да, тренинги и расстановки оплачиваются. Но я стараюсь сделать цены



минимальными — компенсировав материальные затраты и свои силы. Потому что моя главная мотивация — позаботиться о людях. А деньги — как дополнительный плюс.

Третий уровень

И есть еще третий уровень. Он относится к нашей душе, к нашей тонкой душевной 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 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 свой успех? И при этом очень злимся, когда все идет не по плану? Мои удачи — это моя заслуга, мои неудачи — не повезло.

Верим ли мы на самом деле в Бога? И почему живем так, словно его нет?

....

Эта тема обширна, и в двух словах ее не затронуть. И мое личное убеждение, что пока мы не закрыли первый и второй уровень — до третьего не допрыгнуть. 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. И скольким людям она помогла.

Многие люди всю жизнь пытаются копить энергию, силы. Но если это делается просто так — это бесполезная трата времени.

Если женщина наполняет себя до краев лунной энергией, но не отдает ее никому, то это глупо. В чем смысл беспредельной женственности, которую некому подарить?



Если кто-то занимается йогой для того, чтобы копить мистические силы — чтобы были — разве это благо?

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. Адресат для которой всегда един.

Я желаю каждому из вас найти свое Предназначение и силы в себе, чтобы идти этим Путем!

Почему необходимо окружать себя единомышленниками ([вернуться к оглавлению](#))

Покажи мне своих друзей — и я скажу, кто ты. Это факт. Общаясь друг с другом, мы приходим к некоему общему знаменателю. И если не думать о том, с кем общаешься, то может оказаться, что 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 друзей, ни жилья.

И это было самым важным. Что друзья остались там, в Иркутске. Мы могли заново начать формировать круг общения.

Есть подруги и друзья, по которым я скучаю и сейчас. Но есть и те, о которых я даже не вспоминаю. А есть и те о ком я вспоминаю и думаю: «Слава Богу, их тут нет!».

Сложно разрывать сложившиеся отношения. Когда вы вместе ходили в школу и сидели за одной партой. Или когда вы вместе жили на одной площадке. Или 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. Несколько моих одноклассников нет в живых — это и пьяные драки, и наркотики, и алкоголь. Многие из одноклассниц — давно в разводе и считают мужчин козлами. Мои соседи регулярно пили водку в подъезде и курили. Мои однокурсники мало интересовались саморазвитием — и до сих пор они успешные программисты, но вот счастливы ли они?

С переездом в Петербург, у меня появился шанс построить свое окружение с нуля. Общаться только с теми, кто со мной на одной волне.

Именно для этого сейчас я трачу время и силы на женский клуб — тот обмен позитивной энергии единомышленниц не найти больше нигде. У нас похожие взгляды, мы читаем и слушаем одно и то же. У нас одно направление мыслей. Мы стремимся к саморазвитию. В общем, спасибо вам, девочки, что вы есть!

Почему важно иметь единомышленников:

1. Начиная развиваться, мы еще зависим от мнения окружающих

И когда ты сама еще сомневаешься, стоит ли вставать в 5 утра, пренебрежительные комментарии друзей могут сослужить плохую службу.

А если рядом с тобой единомышленники, то они поддержат тебя в минуты слабости — когда ты проспала до 9. Они не станут тебя корить или злорадствовать. Они поделятся опытом, что у них тоже так бывает. И сразу станет легче продолжать идти по пути саморазвития.

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, так может быть, мы в палате для умирающих?

Общаясь с глупыми — становишься глупым. Общаясь с феминистками — становишься феминисткой. Но общаясь со светлыми — и сама тоже светлеешь.

3. Мы не можем никого спасти, можно только показать пример



Иногда мы хотим спасти тех, кто рядом. Особенно страдают этим психологи, учителя и врачи. И тогда мы всеми силами спасаем своих друзей, родителей. И получаем вовсе не благодарность, а гнев. Потому что они не просили их спасти!

Лошадь можно привести к водопою, можно даже голову ей нагнуть, но мы никогда не заставим ее пить. Также и человеку можно дать 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, откажется от помощи только потому, что помощь непрошенная.

Самое лучшее, что мы можем сделать для близких — развиваться самостоятельно. Тогда мы можем увлечь их своим примером. А когда они сами спросят — что с тобой такое? — тогда можно и нужно делиться знаниями. Но очень дозированно и аккуратно.

4. Нам жизненно необходимо общение с равными

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

Что будет, если всегда общаться только со старшими?

- Невозможно развиваться и самовыражаться — потому что нет полной свободы и много рамок
- Невозможно обмениваться мнениями и энергиями — ведь яйца курицу не учат
- Невозможно нести за себя ответственность и взрослеть — просто незачем

Такое часто можно увидеть у младших научных сотрудников, например. Или у детей, которые всю жизнь живут и работают с родителями.

Если общаться только с младшими:

Мы встаем в положение старшего, и зачастую из него невозможно 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 учителей, врачей и психологов. Редко кто из них может выйти из этого круга.

Что нам дает общение с равными?

- Обмен — энергией, мнениями, знаниями
- Развитие — мы охотно учимся друг у друга
- Мы можем вместе расти
- Поддержка друг друга в сложных ситуациях
- Каждый несет ответственность за себя сам — и это делает отношения свободными

5. Наше окружение формирует нас

Нужно посмотреть на 5 людей, с которыми мы общаемся больше всех. Затем сложить все их личностные качества. И если полученное условно разделить на 5 — мы получим себя.

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

Если вокруг меня курящие — могу ли я удержаться от этого?

Если меня окружают пессимисты — надолго ли хватит моего оптимизма?

И при этом окружая себя позитивными и радостными людьми, мне гораздо проще радоваться жизни.

Окружив себя вегетарианцами, гораздо проще не есть мясо.

Влиться в компанию семейных людей — первый шаг к своей семье.

И так далее.

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. Но ведь тоже самое с представлениями о нас. Если нас меряют 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»

«Да ты не сможешь встать раньше 11, я же тебя знаю!»

«Какая ты слабая женщина?! Ты же настоящий мужик и всегда сама о себе заботилась»

И так далее.

Время идет — мы меняемся. Но не все хотят это замечать. И тогда можно долго с ними спорить и доказывать. Можно вернуться в ту же точку обратно. А можно просто не общаться. Либо совсем, либо на эти темы.

Единомышленники — это и те, кто быстрее перестраиваются, потому что сами растут. И они понимают, что мы тоже меняемся.

Единомышленники и единомышленницы — это источник вдохновения. Именно поэтому я создала Женский клуб — где мы можем приятно проводить время вместе. Где можно общаться о наблевшем, вместе чему-то учиться, открывать друг другу сердца.

И так как все больше женщин интересуются клубом, скоро он будет закрытым. Я хочу сберечь это пространство любви и взаимообучения. Я пока не знаю, как это сделать. Но скорее всего, вступить можно будет только по рекомендации кого-то из тех, кто уже в клубе (не нравится мне выражение «член женского клуба» — звучит слишком странно:))

Я желаю всем и каждому, чтобы вас окружали единомышленники и единомышленницы!



Не было бы счастья, да несчастье помогло... :)

[\(вернуться к оглавлению\)](#)

Иногда кажется, что мир несправедлив. Что Бога нет, потому что он бы такое не допустил никогда. В эти минуты отчаяния сложно понять, что спустя много лет ты вспомнишь этот день, как лучший в своей жизни. Потому что он развернул тебя в другую сторону — в сторону счастья.

Я очень люблю читать статьи на тему: «Что хорошего получилось в моей жизни из неудач» и подобных. И мне очень хотелось обобщить и свой опыт.

Если начать с самого начала, то меня могло вообще не быть. Так как после школы моя мама хотела поступить в Красноярский мединститут. И так как у нее была медаль, то вопрос решился бы очень быстро. Если бы в Красноярске у нее не случились проблемы со здоровьем. Тогда мама вернулась домой. И второй раз поехала поступать уже в Иркутск. Где ее и ждал мой папа :)

Также мне очень повезло в том, что у моей мамы не было на меня времени. Со своей природной гиперопечностью, она могла бы «сделать из меня человека». Слава Богу, время для этого у нее появилось тогда, когда мой характер был уже сформирован :) Хотя я, как и любой ребенок, в детстве обижалась на нее за малое количество внимания — сейчас я понимаю, зачем мне это было нужно.

Для меня жутким испытанием была учеба на матфаке, когда вся душа рвалась в психологию. Но именно мой диплом помог мне устроиться на работу, где я и встретила своего любимого мужа. Более того, я не думаю, что обучение на психфаке в тот момент дало бы мне столько, сколько сейчас дает. Всему свое время :)

Да и вообще, если взять всю мою жизнь до замужества, в ней было столько разочарования и боли. Столько раз мое сердце разбивалось на мелкие кусочки. Столько раз я хотела переехать из родного города, поступить в ВУЗ в другом городе, но всегда что-то мешало. Все потому что Бог приготовил мне замечательный подарок — моего мужа. А он должен был найти меня в этом городе :)

Одним из самых сложных периодов нашей семьи стало наше банкротство, в ходе которого мы потеряли квартиру, машину, друзей. И это стоило мне многих нервов, учитывая, что тогда только-только родился Данилка. Но именно так Бог показал мне, что нам в Иркутске больше нечего делать. И именно так в нашу жизнь пришел Петербург. Точнее, мы пришли, то есть приехали, к нему.

Вообще в Иркутске «веселенький» период был в то время, когда родился Даник — я об этом писала уже в книге «Искусство быть женой», статья «Кто в семье главный? Бывает ли равноправие?». И про тот нелегкий выбор, который в нашей жизни много изменил.

Но был и «веселый период» в Петербурге — когда есть было нечего и была куча долгов (первый год здесь). Помню, как наскребали монетки на детскую молочную смесь, а себе растягивали батон на 3 дня, обжаривая его в масле :) Сейчас даже могу улыбнуться на эту тему, тогда состояние безысходности не покидало меня. Я устроилась на работу. И своей зарплатой покрывала расходы на няню и часть квартплаты. Меня работа больше раздражала, чем приносила удовольствия. Точнее, удовольствия не было вообще — сплошная каторга ради денег.

И вот перед НГ мой шеф сделал мне подарок - предложил мне уволиться. И с одной стороны, с души свалился камень — я все равно собиралась уйти, ведь сидеть в подвале и общаться в этой компании было невыносимо. Но с другой стороны, я ведь хотела продержаться еще пару месяцев, чтобы было на что есть. Я встретила Новый Год в смешанных чувствах. Чтобы потом узнать, что доходы в итоге не уменьшились, а наоборот. И Самопознание, наконец, словно дерево — выросло и начало плодоносить. А мне не нужно было больше расставаться с моим малышом каждый день! :)

Я также долго переживала, когда к нам все никак не хотел приходиться второй малыш. Но как я возблагодарила Бога, когда Данилу поставили [диагноз](#) — и я осознала, что для второго ребенка сейчас не время. И тот год, который мы посвятили активному лечению Дани, дал свои громадные плоды. А следом пришел и Матвей!)

[Проблема](#) нашего старшего сына также отняла у меня кучу нервов, и было время когда я не спала почти и все время плакала (недолго, но было и такое). Столько денег сразу потекло на лечение малыша, что иногда мы оставались без зимней обуви и одежды почти всю зиму. Но все это невероятно сплотило нас и открыло другие горизонты. Я смогла увидеть всю жизнь совсем иначе. Я по-другому стала строить свою жизнь. А еще это вернуло мне веру в Бога.

...

В общем, к чему это я. Бог всегда помнит о нас и ведет нас к Счастью. Просто нам не видны его замыслы. И тяжело увидеть, куда ведет эта тропинка. Но это не значит, что он забыл про нас. От нас требуется только Вера. И смелость продолжать идти вперед тем путем, который нам дан.

Я желаю каждому Смелости и Веры. И все остальное — приложится. Я в это верю.

Чудеса случаются — они вокруг нас:)

[\(вернуться к оглавлению\)](#)

Наш мир так устроен, что можно легко понять — туда ли ты идешь. Когда ты почему-то заблудился, то это можно понять по наваливающимся из ниоткуда проблемам. То ветка в глаз, то за пеньки запнешься, то заяц утащит бутерброд...

Но если тропинка верная — то идти по ней легко. И более того — идти по ней чудесно. Когда ты идешь верной дорогой, Мир дает тебе знаки, что дорога правильная. Чтобы вдохновить и поддержать!

Когда мы только-только начали изучать лекции Учителей, то за один день мы получили сразу три добрых знака. Три маленьких чуда.

Это было три года назад, и мы сняли пустую квартиру в Пушкине. В ней не было ничего — диван и шкаф. На кухне печка и холодильник. Дом был новый, только сданный.

Было там две проблемы — в шкафу не было палки, на которой должны висеть вешалки. А на окне в спальне — не было металлического подоконника с обратной стороны. Оба вопроса не решались месяца полтора — и вещи лежали на полках и в коробках. А за окошком скапливались лужицы.

Мы во второй или третий раз встали в 5 утра (только начали «жаворонничать»), муж пошел с собакой. Время было раннее. Часов 7. Вернулся он с добычей. Сначала он принес палку. Которая В ТОЧНОСТИ подошла к шкафу — не нужно было ее укорачивать или обтачивать, делать уже или шире. Такое ощущение, что она уже была вырезана для нашего шкафа. И стояла она у нашей лавочки. Просто стояла и ждала.

Но это оказалось не все. Пойдя выносить мусор вечером, муж принес... ПОДОКОННИК! Точно по размеру нашего окна, абсолютно новый, ровенький. Который тоже ждал нас на лавочке.

И это был не конец чудес. Наша плита была абсолютно новой. Поэтому когда я первый раз включила духовку — она перестала работать. Это было в тот же самый день. Я позвонила электрику нашего дома. И он пришел... ЧЕРЕЗ 2 МИНУТЫ. Он был в нашем подъезде, этажом выше. Оказалось, что у печки перепутаны контакты — он починил ее за 10 минут — и я продолжила печь пироги. А если бы его не было? Что бы мы ели целый день (ведь обычно - по его словам — он приходит на следующий день после вызова).

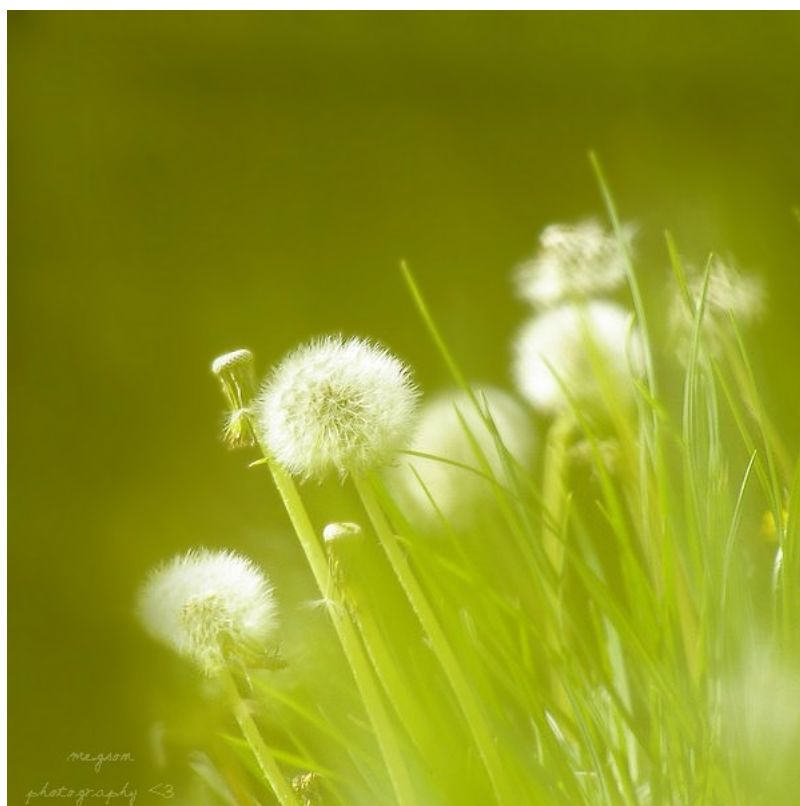
Это был знак — что мы на верном пути. И еще одни плюс в пользу раннего вставания. Мы получали много и других — естественных бонусов, а тут еще и чудеса.

Также я вижу примеры знакомых. Одна моя знакомая после тренинга на следующий день нашла на улице АБСОЛЮТНО целую раковину, точно такую же, как у нее дома. А надо сказать, что дома раковина разбилась и как раз требовала замены. Чудеса!

Чудеса случаются. Иногда они небольшие — просто палка или раковина. Иногда их трудно заметить или вспомнить — например, как долгожданный снег или первая трава. Иногда — это встреча с человеком, который меняет твою жизнь. Иногда — это вещи или точная сумма денег, приходящие вовремя. Иногда бывают и большие чудеса — таким для меня было первое долгожданное слово старшего сына.

Но самое важное — научиться видеть их и читать. Осознавать, что это знаки. Знаки того, что мы идем верной дорогой.

И я желаю вам приятного и удивительного путешествия по вашим тропинкам и дорожкам!



О дефиците, избытии и предназначении

[\(вернуться к оглавлению\)](#)

Есть две позиции. Первая позиция в том, что я все время выбираю «или- или».

Когда я думаю — нужно выбрать — отдых или работа, ребенок или карьера, переезд или отпуск, машина или платные роды и так далее.

Именно поэтому я могу отложить что то важное на потом. Например, рождение ребенка. Ведь сейчас важнее карьера, которую с ребенком не сделать.

Или я откладываю себя в долгий ящик — становлюсь женой и матерью и думаю, что теперь я не могу быть женщиной. Покупаю себе пару халатиков, шерстяные носки. И занимаюсь их жизнями. Правда, потом дети вырастают и начинают жить отдельно — а у меня будет ощущение, что они меня предают, отнимают смысл моей жизни.

А еще я могу выбирать между ремонтом дома и машиной. Долго смотреть за и против — и выбрав что-то одно, все равно проиграю. Буду жить в красивой квартире и ходить пешком. Или ездить на автомобиле, но жить в разрухе. А может даже так статься, что в итоге буду и без автомобиля, и без ремонта.

Это очень близко к ментальности дефицита. Как будто у нашего джина есть только одно желание. И мы выбираем — какое бы исполнить, чтобы не прогадать. Так сложно выбрать. Хочется все и сразу. Но можно же только одно!

А если предположить, что джин не ограничивает желания? Что если можно выбрать «и это-и то». И это вторая позиция.

Это не значит, что нужно набрать кредитов и купить все, что нравится. Это о другом. О позволении себе хотеть больше. О позволении себе иметь больше. О таком мироощущении, когда мы ищем возможности, а не причины, почему нельзя.

Этот путь нельзя назвать легким. Потому что на нем ты постоянно расширяешь сферу своих возможностей. Ты постоянно думаешь о том, что я еще могу сделать в этом мире для других людей.

Пауло Коэльо говорит о том, что никакое желание не дается нам без возможности его реализовать. И верно. Бог ведь помогает нам реализовывать желания. Все до одного. И во многих текстах священных писаний говорится о том, что если ты живешь правильно, если ты выполняешь свой долг, то ты сможешь иметь в материальном мире все, что хочешь.

Когда ты делаешь что-то благое, когда ты выполняешь свой долг, — весь мир помогает тебе в реализации целей. Когда у тебя есть миссия, когда ты делаешь что-то бескорыстно для других — вселенная жаждет отблагодарить тебя за это.

Но если ты работаешь на нелюбимой работе — это снова позиция «или-или». Ты думаешь, что невозможно получать от деятельности и удовольствие, и деньги. Ты выбираешь деньги, и ненавидишь то, что делаешь. Тогда тебе гораздо сложнее добиваться целей, и жизнь тебе как будто чинит преграды.

А все потому, что Бог хочет показать тебе другой путь. Когда ты начинаешь делать то, что тебе нравится, мир меняется. В твоей жизни появляются другие люди, другие возможности. Сначала, возможно, любимое дело действительно не будет приносить тебе достаточного количества денег. И это можно считать проверкой твоей решимости заниматься тем, что тебе нравится. Но если ты пройдешь эту проверку, и продолжишь реализовывать свое уникальное предназначение в мире, что-то сдвинется вокруг тебя. И начнут появляться и деньги, и вещи, и люди.

Что ты любишь делать **для других**? Это и есть твой путь.

Например, любишь ты кормить людей, значит можно подумать о реализации в этой сфере. В Италии почти все рестораны семейные — потому что им **нравится** кормить других людей. Им доставляет удовольствие видеть, как великолепные блюда итальянской кухни сводят с ума посетителей их ресторана.

Или любишь ты делать что-то руками. Сейчас такой бум рукодельной сферы! Можно и на продажу вещи делать, и мастер-классы вести — и на это есть спрос!

А может быть, ты любишь учить других? И для этого много возможностей. Можно пойти работать в школу — там, может быть, изначально немного денег, зато там точно не хватает людей с призванием.

....

И когда ты начинаешь думать в таком ключе, жизнь меняется.

Я помню, с каких страхом я ушла из сферы HR — она и хорошо оплачивалась, и опыт был, и знание как можно и нужно. Но это не было тем маяком, который вел бы меня вперед. У меня дома был годовалый сын. И рядом с ним была не я. И это рывало мне сердце.

Сначала было страшно — на что мы будем жить, чем платить за квартиру. Но сделав этот шаг, я обнаружила, что наши доходы не изменились. Мой муж, который также сделал свой выбор в пользу призвания, стал зарабатывать больше. Точнее, та деятельность, которая приносила ему удовольствие, вдруг начала нас кормить. А я смогла стать просто женой и мамой. Чего мне так хотелось в тот момент.

Когда-нибудь мне захочется чего-то еще, и я снова сделаю шаг — из дома в Мир. Я уже знаю, что это за путь. И когда я о нем думаю, я испытываю волнение и радость. И я уже сейчас готовлюсь к тому, чтобы ступить на него. ..

...

Если в мире каждый будет заниматься своим призванием, исполнять свой долг — представляете, какой чудесный мир это будет? Конечно, идея утопичная...

Но если хотя бы **ТЫ** это сделаешь...

Какая роскошь быть собой!

[\(вернуться к оглавлению\)](#)

*Какая роскошь – быть собой!
Оставить маски все при входе,
Зайти открытой и нагой,
Отдаться полностью свободе!
Как нестерпимо жмут тиски,
Оковы призрачных приличий.
Я умираю от тоски
Быть в кандалах чужих обличий!
Нет ничего желанней быть
Открытой, искренней и чистой
И пусть невежливой прослыть,
Но быть собой, прозрачной искрой!*

Это действительно роскошь. В современном мире иллюзий так мало искренности. Люди боятся открывать свое сердце и свою душу. И предпочитают создавать красивые витрины. Ведь создать красивую витрину проще, чем сделать качественный товар.

Зачем нужны упаковки?

Жизнь похожа на большой супермаркет. В нем находится очень много разных товаров в упаковках. Иногда упаковки очень красивые. Иногда они очень оригинальные. Иногда – кричащие, иногда — поющие. Но почти всегда они непрозрачные. Они скрывают то, что лежит внутри красочными картинками.

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 с истекшим сроком годности. Но чаще всего — там можно будет найти, скорее, колбасу или яблоко. И тогда ты чувствуешь разочарование. Не потому, что яблоко плохое. А потому, что ты ожидала увидеть сыр. Ты ведь хотела купить сыр.

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 этой упаковке внутри — остаются несчастными и неудовлетворенными. И эта неудов-

летворенность увеличивается с каждым днем. Потому что теперь нужно тратить много сил на то, чтобы соответствовать своей упаковке. Доказывать всем, что внутри — то же самое, что написано снаружи.



А ведь можно было бы иначе. Как на рынке. Когда ты точно видишь, что покупаешь. Когда нет никаких упаковок, тогда на первый план выходит сам товар. Насколько этот персик спелый? Не испортился ли он? И вообще — персик ли это?

Кто-то внушил людям, что выгоднее прикидываться чем-то. Что важнее создавать некий образ. Быть профессором, членом ка-

кой-нибудь Гильдии, принцем голубых кровей. Нежели просто быть собой. Открываться. Быть искренними.

Опасно ли открываться?

Кажется, что в открытости мы слишком уязвимы. Но знаете, это миф.

Когда-то я очень боялась говорить то, что чувствую и думаю. Я боялась, что меня кто-то оценит, не поймет, что-то подумает. И в этом не было ни легкости, ни свободы. Ни капельки. Да, 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 пытаться писать об умном. А просто быть собой. Со своим опытом, своим мнением, своими чувствами. В какой-то момент было сложно. Потому что мир не без добрых людей. И прилетало, и прилетает до сих пор.

Но сейчас меня это уже практически не трогает. Потому что я ничего не скрываю. Я ни в кого не играю. Никем не прикидываюсь. Мне не нужно соответствовать какому-то образу. Не нужно сопоставлять — а я не проколюсь ли я? Я не делаю вид,

что я доктор психологических наук. Я не строю из себя мастера спорта по аюрведе. И всячески отказываюсь от роли духовного учителя, когда ко мне обращаются с этим вопросом.

Я не хочу кого-то копировать, на кого-то быть похожей. Зачем мне это? В мире есть уже одна замечательная Марина Таргакова. Если я буду пытаться ее копировать — я стану просто тусклой подделкой.

А так я — Ольга Валяева. Я, 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.

И мне забавно видеть, как люди в упаковках пишут мне, что «открываться опасно, ведь люди увидят, что вам не так хорошо, как вы пытаетесь показать». Ведь каждый судит по себе. А я просто живу. И я обычный человек, а это значит, что в моей жизни есть разные события. И я даю место разным чувствам.

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 для того, чтобы продолжать жить в упаковке — нужно тратить ежедневно гораздо больше сил. Чтобы придумывать новые маркетинговые надписи и рисунки, увеличивать непрозрачность упаковки. Чтобы никто не догадался, что внутри 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. Начни говорить то, что думаешь и чувствуешь. Сложно?

Начать можно с малого. С тех, с кем это 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, с которыми вы сможете полностью открываться, не боясь получить под дых.

Найди свой путь к искренности. Вариантов много. Выбери свой.

И скоро уже никто не станет ходить в супермаркет, где сплошные разочарования от несоответствия упаковок и содержимого. Тогда, возможно, и товары из супермаркета задумаются, что открытым и искренним быть выгодно.

Желаю вам быть собой — и почувствовать эту свободу искренности и открытости!



Благодарности

[\(вернуться к оглавлению\)](#)



Я благодарна Богу за то, что у меня есть возможность писать о том, что меня волнует и поделиться Знанием. А также за то, что это Знание пришло ко мне в тот момент, когда я его искала

Я благодарна моему мужу, который с любовью и терпением помогает мне в работе — занимая детей, пока я пишу; настраивая мой сайт, рецензируя тексты. Он вдохновляет меня на статьи, подсказывает актуальные темы, помогает исправлять ошибки. Он полностью занимается выстраиванием стратегии моего сайта. И книги - это его идея! Он мой маркетер (маркетолог), консультант, помощник, веб-мастер... Я также благодарна ему за то, что он всегда рядом со мной на этом Пути. (Я люблю тебя! :))

Я благодарна моим детям, которые стали для меня Учителями в этой жизни. Они вдохновляют меня своим присутствием в моей жизни, своими улыбками, смехом, взглядами, объятиями. (Я люблю вас!!! :))

Я благодарна моим подругам, которые стали моими первыми читателями. Точнее, читательницами. Более того, они стали первыми, кому я смогла — надеюсь — помочь. Меня вдохновляет то, что они делают, как они это делают. И мы вместе видим плоды этого — и радуемся. (Я люблю вас! :))

Я благодарна моим Учителям — О.Г. Торсунову, О.Г. Гадецкому, А.Г. Хакимову, М.З. Таргаковой, Р.А. Нарушевичу, Стивену Р. Кови и другим выдающимся Учителям — за то, что в такое трудное время они несут людям Знание.

Я благодарна своим родителям за то, что я есть на свете, а также всем моим предкам. Я вас всех очень люблю!

Я благодарна моим друзьям — тем людям, которые помогают нам идти своим путем.

Я благодарна всем мужчинам и женщинам в этом мире и от всей души желаю всем счастья!

Все о чем я пишу, придумано не мной. Авторское только изложение. На написание статей меня вдохновляют:

- Вячеслав Рузов
- Олег Торсунов
- Олег Гадецкий
- Марина Таргакова
- Руслан Нарушевич
- Александр Хакимов
- Стивен Кови
- Хелен Анделин
- Мать Тереза
- И другие

Я рекомендую сайты:

- <http://audioveda.ru/>
- <http://www.vedamedia.ru/>
- <http://www.p3000.ru/>
- <http://www.torsunov.ru/>
- <http://www.ruzov.ru/>

Я благодарна Господу за эту возможность делиться с вами информацией из сердца в сердце.

Несанкционированное копирование и распространение запрещены.

Все книги Ольги Валяевой

1. [Книга «Предназначение быть Женщиной»](#)

Эта книга о нас, о Женщинах. О наших силе и слабости. О нашем потенциале и возможностях. О материнстве. О предназначении. О любви.

2. [Книга «Искусство быть Женой»](#)

Эта книга об отношениях в семье. С женской точки зрения. О том, что женщина может изменить в семье и как. О том, что означает быть Женой. И как велика миссия Жены и Матери. О том, как женщина влияет на мужа.

3. [Книга «Как выйти замуж и не пропасть»](#)

В этой книге я собрала статьи для тех, кто пока только собирается замуж. В ней говорится о том, как найти и выбрать мужчину. И что нужно изменить в себе, чтобы выйти замуж.

4. [Книга «Самосовершенствование – как путь к Богу»](#)

Здесь находятся статьи о личностном росте с разных его сторон. Вегетарианство, ненасилие, карма, предназначение, неслучайные случайности.

5. [Книга «Расстановки как метод помощи в сложных ситуациях»](#)

Если вы хотите узнать побольше о методе, о моем опыте в этом методе – вам сюда. Записаться на расстановки можно [здесь](#)

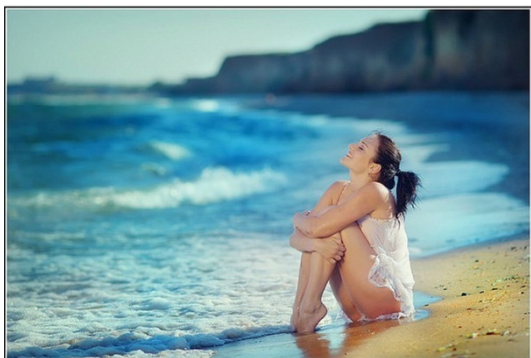
Вы можете купить какую-то одну книгу или все сразу с большой скидкой.

[Купить комплект из 5 книг за 250 рублей](#)



Курс для женщин «Как наконец-то стать счастливой за 28 дней» в записи

Пять двухчасовых занятий:



- «Я женщина! Самооценка, достоинство и гордыня»
- «Мой мужчина. Какой он?»
- «Как увеличивать свою женскую энергию»
- «Как научиться общаться с мужчиной»
- «Как вдохновлять мужчину на подвиги»

ОТЗЫВЫ

Саша

... Чувствую себя более женственной и спокойной. Мужчина стал тоже как будто более спокойным, и даже неожиданно говорит мне «да» на те вещи, на которые раньше 100% сказал бы нет. Отношения стали более гармоничными я получаю больше внимания, подарочков, любви, мы больше играемся и милоемся. Стали очень налаживаться отношения с мамой, хотя и раньше были неплохие, но теперь появилась какая— то душевная близость, теплая дружба.

... Наконец то определилась точно, чего я хочу и в какую сторону буду развиваться в плане работы, это было для меня огромной дилеммой последние пару лет, и мой мужчина с радостью мою идею поддержал.

Алиса

Сегодня муж сказал, что последние несколько дней ему не хочется расставаться ни на минуту, хочется меня тискать и обнимать, и что он прям очень меня любит. В машине, когда я рядом сижу в юбке, за коленку тербит, улыбается...

Юля

Уже несколько недель хожу дома в платьях. Муж стал внимательнее меня рассматривать и делать комплименты. Как-то на днях я его спросила: «Ты еще будешь за компом сидеть сейчас?» А он: «Не хочу сидеть за компом, я теперь тобой увлекаюсь». А сегодня говорит: «Давай я тебя на руках поношу»

Аня

... Сейчас, участвуя в вебинарах, я впервые в жизни получаю настоящее образование, причём переживаю те чувства, которые я планировала испытать при обучении в институте — интерес, азарт, нетерпение, желание применить поскорее на практике, узнать больше...

Одним словом я за возрождение «Института благородных девиц»!

Фарида

Очень понравилась манера говорения, голос, настрой на позитив и женственность. Многого потом просто к ним обрамление и техники. Спасибо за настрой за женственность — это важно для меня. Меня уже настолько научили быть сильной, что когда понимаешь, что ты — женственна и нежна, а может и слаба(!) — приходит в сердце и душу покой — ты никому не должна доказывать, что ты ... и тут много чего бывает, у каждого свои тафаканы...

... Напоследок, Оля, спасибо тебе именно за вебинары — это спасение для тех, у кого дети, можно не уходить надолго, а лишь в соседнюю комнату.

Курс по семейным взаимоотношениям «Крепкая и счастливая семья 2.0»



Три двухчасовых занятия, которые мы ведем вместе с мужем. Вы получите и женский, и мужской взгляд на семейные вопросы

Рекомендуется для пар и семей с любым стажем, а также для тех, кто еще не встретил свою половину.

Вот лишь некоторые из вопросов, которые будут затронуты:

Что важно женщине знать о мужчине

- Почему он смотрит на других женщин?
- Почему он меня не понимает?
- Как помочь мужчине раскрыть его потенциал?
- Как сделать так, чтобы он больше зарабатывал?

Что важно мужчине знать о женщине

- Почему она плачет, кричит и выдает другие эмоциональные реакции?
- Как быстро наладить отношения?
- Как сделать так, чтобы она перестала спрашивать: «А ты меня любишь?»
- Где у нее логика? И есть ли она вообще?

Что нам важно понять о себе

- Где границы моей ответственности в семье?
- Как совместить семью и самореализацию?

- Кто должен работать, и кто – мыть посуду?
- Где граница между родителями и моей семьей – и есть ли она?

Самые частые проблемы в отношениях

- Как можно изменить свою вторую половину?
- Зачем случаются измены и как их пережить?
- Почему ревность разъедает отношения?
- Как научиться доверять друг другу?
- Как сделать так, чтобы деньги не разрушали отношения?
- Как научиться разговаривать на тяжелые темы, не ругаясь?
- Как сохранить отношения с появлением детей?

Группы расстановок



Проходят обычно раз в месяц (или раз в два месяца). Количество клиентских мест ограничено. Помимо расстановок по запросам, мы делаем различные упражнения, в том числе и для заместителей.

Группы тематические. Тематика группы влияет на упражнения, которые даются. Клиентский запрос может быть на любую тему.

Темы групп:

- Я и мои отношения
- Родители и дети
- Где моя жизненная энергия?
- Я и деньги
- Хочу замуж

Записаться на группу можно [здесь](#)

Отзывы

Лидия

Для меня стало многое очевидно, будто сняли розовые очки. Вскрылись корни проблем, болезненных и казалось безнадежных. Это часто больно – проходить свою работу, ведь многие вещи мы неосознанно предпочитаем забывать и не замечать, а часто даже и не знаем, что носим в себе не свою проблему!! но...не взглянув в глаза всему этому невозможно изменить жизнь, можно только убежать от жизни – самыми разными способами.

Изменения внутри глобальные, в событиях и отношениях тоже все меняется, медленно и верно.

Святослава

Рассказала маме про расстановку, она даже прослезилась. Говорит, что многое так и есть! В общем, все на расстановке разворачивалось верно. И это поразительно. Я теперь все хочу начать сначала. Раньше мне казалось это абсурдным. А сегодня кажется-что лучше времени и не найти! Впервые сегодня гуляла и чувствовала себя свободной. Я была действительно счастлива! Сложно объяснить, как это много значит для меня, помощь людей, которые так искренне стараются помочь. Честно признаться, для меня это что-то из области фантастики. Оле..даже не знаю что сказать... Какое-то необъяснимое ощущение. Если бы не ты, даже не знаю, сколько бы еще понадобилось бы мне лет, чтобы прийти к таким сложным для меня решениям, которые я так легко приняла. И все благодаря тебе. Бесконечное спасибо!

Катерина

Оля, спасибо тебе большое за мою расстановку.

Вот и выяснилось наконец, откуда этот необоснованный гнев, обида и страх в отношениях с мужчинами. прошла неделя. мне видны изменения. на некоторые вещи, которые раньше выводили из себя смотрю спокойнее. глубже.

жду с интересом, что будет дальше.

на расстановках рыдала во весь голос, спасибо большое всем участвовавшим, вы мне очень помогли!

до сих пор не могу понять, каким образом люди, которые видят меня в первый раз и ничего не знают обо мне, моих проблемах, моей семье, все так тонко чувствовали. Но в общем-то, это и не важно. главное — чтобы это работало.

а это работает!

Лариса

Сказать о расстановках словами, значит, многого недосказать, есть вещи больше, чем слова. Главное, что получила от расстановок-это осознанность, и это самое важное, стало многое понятно, а отношение к своим родным поменялось диаметрально противоположно, я теперь ПОНИМАЮ их, а понять-значит простить, и это главное. Я уважаю их, какими бы они не были, так как это мой род, моя сила, я стала сильнее... и благодарна своему роду. И благодарна Оле.

Длительная группа личностного роста для женщин

Работает в двух форматах:

- Группа для незамужних женщин
- Группа для замужних женщин

Поддержка. Ответы на вопросы. Вне зависимости от того, где вы живете. Важно только то, как сильно вы хотите быть в этой группе.

Что входит?

- Встречи онлайн 2 раза в месяц
- Ответы на вопросы
- Коучинг-поддержка
- Планирую приглашать экспертов, брать интервью, в том числе задавая ваши вопросы
- Но самое главное — это

Программа построения и укрепления семейных отношений

- лекционный материал, подготовленный по вашим запросам
- Оффлайн-материалы курса — с теорией и практическими заданиями
 - самостоятельное изучение лекций и книг (список домашнего чтения),
 - выполнение домашних заданий,
 - заполнение отчетов,
 - обратная связь

На онлайн встречах помимо небольших теоретических вставок мы будем работать с вашими ситуациями. Разбирать домашние задания.

[Регистрация в группу для незамужних](#)

[Регистрация в группу для замужних](#)

