



### **Важная книга!**

Эта книга должна быть в библиотеке любой женщины. Написано просто, примеры отличные, с изюминкой и юмором!

### **Обожаю книги автора!**

Юмор и умение доходчиво объяснить женщине, в чем она не права, – это искусство!

### **Легко и доступно!**

Читается на одном дыхании. Очень важная книга для девушек! Особенно для подрастающего поколения. Много нового и стоящего для себя узнала. Хотя не одну книгу по психологии прочла.

### **Интересная книга!**

Отличная книга для очистки от негатива и нелюбви к себе. Читается легко – чуть ли не единственная нехудожественная книга, которую прочла с удовольствием.



## **Кто такая настоящая женщина?**

В современном мире, к сожалению, уже стали забывать, кто такая настоящая женщина и как она должна себя вести. Мы пытаемся подстраиваться под мужчин, родителей, детей. А это не наше – не истинное. Счастья не даст ни нам, ни тем же мужчинам, родителям и детям.

## **Кладезь житейской мудрости!**

Сатья – ведический психолог. Он дает знания глубокие и полезные легко, с непередаваемым колоритным юмором и без какого-либо уклона в религию. Эта книга – энциклопедия для женщин. Как себя вести, как строить отношения, в чем предназначение женщины. В книге все знания даны с позиции Вед и современной психологии.

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

# САТЯ

**БЫТЬ  
СЧАСТЛИВОЙ,  
а НЕ УДОБНОЙ!**

Как **перестать быть жертвой**,  
вырваться из разрушающих  
отношений  
и **начать жить счастливо**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.1  
ББК 88.5  
С21

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

## Сатья.

С21 Быть счастливой, а не удобной! Как перестать быть жертвой, вырваться из разрушающих отношений и начать жить счастливо / Сатья. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 256 с. – (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-119933-3

Говорят, что женщина должна заслужить любовь и счастье! Сотни книг учат, как быть идеальной женой, мамой и хозяйкой. И только одна скажет правду: удобная женщина никогда не будет счастливой. Это книга знаменитого психолога – Сатья.

Нас с детства учат, что эгоизм – это плохо, что желания окружающих должны быть на первом месте, а жить надо «для совести, а не для радости». Именно эти истины не дают женщине следовать ее истинным желаниям, раскрывать женскую сущность. Читая книгу, вы сможете понять, что же хотите на самом деле, научитесь слушать свое сердце и следовать ему, а не мнению окружающих, потренируетесь говорить «нет» и избавиться от комплекса «жертвы».

Эта книга поднимает самооценку и помогает женщине понять, что делает ее красивой, здоровой, любимой, а значит и счастливой.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)

[www.instagram.com/prime.ast](https://www.instagram.com/prime.ast)

[www.facebook.com/praim.ast](https://www.facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-119933-3

© Сатья (Яковлев С. А.), 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2020



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Женщина, которая не любит себя ..... 8



**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.**  
**Я — НЕ ЖЕРТВА!**..... 11

Как избавиться от умонастроения  
жертвы ..... 13

Девять нелепых ошибок,  
которые совершает женщина ..... 28

Десять признаков того,  
что мужчина вас разрушает ..... 46

Двадцать шесть препятствий  
на пути к женственности ..... 63



**ЧАСТЬ ВТОРАЯ.  
КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ,  
А НЕ УДОБНОЙ** ..... 95

Как становятся удобными женщинами? ..... 100

Десять признаков неудобной женщины..... 103

Шесть шагов по выходу из кризиса «Я сама» .... 116

Шесть этапов повышения женской самооценки ... 138

Три золотых правила достойной женщины..... 154



**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.  
ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ  
И ЭНЕРГИЯ** ..... 165

Девять принципов развития позитивного мышления ..... 168

Правила потери и накопления энергии..... 188

Питание ..... 199

Сон ..... 205

Одежда..... 211

Работа ..... 213



Среда обитания ..... 219

Забота о близких и самой себе ..... 224



**ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.**  
**ВОПРОСЫ САТЬЕ** ..... 227


# ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ НЕ ЛЮБИТ СЕБЯ




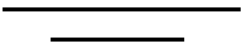
Одна из основных проблем современных женщин – в том, что они не любят себя. Удивительно, но женщина всегда считает себя хуже, чем она есть на самом деле. Так уж эти существа устроены. Но все ее представления о самой себе надо разделить на 10.

Любой женщине важно поднимать свою самооценку, учиться любить сначала себя, а уж потом всех остальных. Важно искать равновесие и божественную гармонию не в ком-то другом, а в себе самой; открыть в себе женскую природу и испытать от этого счастье.

Почему же, несмотря на свою истинную сущность, многим принцессам так и не удается быть женственными?








Что им мешает? Чтобы продвинуться вперед на пути к пробуждению настоящей женщины, есть смысл проанализировать свои действия, узнать, что вы делаете не так, что именно мешает вам измениться и избавиться от этого.

Не думайте, что вы должны научиться каким-то особенным хитростям или манипуляциям, – такие методы счастья не принесут. Все намного проще, и каждая может легко исправить ошибки, если их осознает.



И книга целиком посвящена типичным ошибкам. Она рассказывает, как поднять самооценку, перестать чувствовать себя жертвой и в итоге стать счастливой. Счастливой, а не удобной!



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**Я — НЕ ЖЕРТВА!**



**М**ногие женщины чувствуют себя жертвами и ведут себя соответственно. На пути к женственности и любви к себе в первую очередь надо избавиться именно от этого состояния – непростое, надо сказать, занятие, но если вы хотите быть счастливыми, то через это надо пройти.



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УМОНАСТРОЕНИЯ ЖЕРТВЫ

Что такое умонастроение жертвы?

Конечно, я не имею в виду жертв военных или политических конфликтов – речь о семье. Жертвы семейного воспитания – самые многочисленные из всех страдалиц.

В этой главе мы будем говорить о признаках соответствующего состояния, узнаем, почему многие люди сидят в углу, забытые и несчастные. И разберемся, как от этого избавиться.

## ПРИЧИНЫ И ПРИЗНАКИ ЖЕРТВЫ

Итак, откуда берутся жертвы и как с ними бороться? Ответ зависит от глубины проблемы. Если человек поцарапался, то можно помазать ранку зеленкой и все пройдет, а если оторвало ногу, то без протеза уже не обойтись. Серьезные психологические травмы, разумеется, не решить без вмешательства специалиста, а вот исправить проблемы здорового человека возможно.

---

Давайте сразу посмотрим в глубь вопроса. Понятно, что все начинается и вытекает из детства. Жертвы – это те, кого не поддерживали родители, на кого систематически орали, кого насмешливо критиковали. Частенько такие люди, вырастая, начинают неосознанно копировать поведение своих родителей (то есть мы сейчас говорим о себе в качестве не только детей, но и родителей). Если вас унижали, то, скорее всего, вы станете унижать своих детей, если вас критиковали, то не исключено, что и вы будете критиковать.



**ЖЕРТВЫ** — ЭТО ТЕ, ОТ КОГО РОДИТЕЛИ  
ЖДАЛИ ЧЕГО-ТО ОПРЕДЕЛЕННОГО И, СКОРЕЕ  
ВСЕГО, ГРАНДИОЗНОГО.

Но родительские ожидания почти никогда не оправдываются. И тогда ребенок в родной семье чувствует себя изгоем. У него появляется комплекс жертвы. А как иначе, если с самого детства он слышит: «В нашей семье у всех высшее образование», «Иванов – значит, партийный» и так далее, и тому подобное.

Почему родители так жаждут, чтобы их ребенок непременно достиг чего-то выдающегося? Это следствие их собственных неосуществленных мечтаний. Комплекс жертвы возникает и тогда, когда собственные желания и интересы ребенка отходят на второй, третий, четвертый план. Цель номер один – заслужить их любовь,



чего бы это ни стоило. Дети перестают говорить о своих чувствах, прячут подальше желания и мечты, стараются делать все, «чтобы не расстроить маму».

Навязанное чувство вины – еще одна причина психологических комплексов. «Подсадить» ребенка на вину очень просто: нужно начать его сравнивать. С кем угодно: с соседским ребенком, со старшим братом, с детьми из передачи «Лучше всех!». Фразы «Горе ты мое», «Это не ребенок, а наказание», «Все дети как дети, а ты...» сообщают ребенку, что он – источник всех родительских бед. Маленькому человеку с раннего детства внушают: только он, и никто другой, несет ответственность за счастье или несчастье семьи.

Жертвами становятся и те, кто постоянно чувствовал себя неудачником, кого родители «вдохновляли» так: «Что висишь колбасой, подтянуться не можешь!» Для такого ребенка любовь ассоциируется с жалостью. Он и во взрослом возрасте будет жалеть себя, потому что это единственный способ справиться с неудачами.

Стыд и обида – вот фундамент, на котором строится мироощущение жертвы. Стыдно может быть за что угодно. Первичен не поступок, а чувство, что человек не соответствует общепринятым нормам. «Я не той национальности, не того роста, не там училась... И у меня никогда не было джинсов».

Комплексом жертвы страдают и те, кому не удается построить отношения с противоположным полом. Такие люди не стремятся к тому, чтобы найти себе пару: они предпочитают сетовать на судьбу, завидовать