



ВВЕДЕНИЕ

Эта книга мне далась непросто. Скажу честно, я совсем не писатель. Но я очень хотела поделиться с людьми своей историей и знаниями о том, что мне могло идти по своему пути к мечте. Не потому, что считаю себя звездой (пусть и в глубине души этот статус уже давно живет со мной), а потому, что верю: люди увидят в моих проблемах свои горести и научатся справляться с ними намного раньше, чем этому научилась я, а где-то наоборот увидят свои лучшие качества и достоинства, поймут важные вещи о себе раньше, чем поняла я, и так же, как и я, встанут на пути к своей мечте. Тебе +1 балл к твоей уверенности и +1 балл в мою копилку радости!

Мой главный девиз по жизни: целься на Луну, промахнётся, попадёшь по звёздам, всё равно останешься довольной. Я уже достала до звёзд, но пока жива, буду стремиться всё же на Луну. И в этой книге я расскажу вам, как научиться целиться на Луну, попадать по звёздам и двигаться дальше.

С детства всё вокруг как будто кричало мне: «Ты не сможешь!» Всегда чего-то было недостаточно: не такая уж и красивая, чтобы нравиться окружающим; недостаточно умная, чтобы хорошо учиться; недостаточно девственница, чтобы удачно выйти замуж; недостаточно богатая, чтобы заниматься любимым делом; родилась не в той стране, чтобы работать где хочешь; родилась не в той семье, чтобы быть обеспеченной; не под той звездой родилась, чтобы БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ!

Можно верить во все эти ограничения и смириться с ними, учиться тому, что тебе не интересно, устроиться

на нелюбимую работу и жить с человеком, чтобы просто хоть кто-то был рядом. А можно из этих ограничений нарисовать себе взлётную полосу и улететь далеко. Для этого тебе понадобится уверенность в собственных силах и любовь к себе.

Уверенность в себе — это когда ты чувствуешь, что ты достойна всего, чего ты хочешь, когда ты видишь в мире и в людях только то, что заслуживает твоего внимания. Это не успокаивает тебя, не подкладывает подушечку, чтобы ты лежала и мечтала. Уверенность в себе даёт тебе карту, где множество путей, дорог, тропинок и даже целый лабиринт, небольшие крестики (твои цели) и одна огромная метка — твоя мечта.

Моя книга — это пример, как может строиться уверенность в себе, как она двигает тебя вперёд и помогает достигать успехов. Всё начинается с любви или с желания любви. В моём случае именно так. Я хотела, чтобы меня любили, хотела быть нужной и важной. И эта тяга родила во мне мечту — стать звездой.

Кажется, что есть люди, которые уже родились уверенными в себе. Чаще всего это чувство нужно в себе растить. Так же, как мы понемногу обучаемся готовить, содержать дом в чистоте.

Это необходимый бытовой навык. Все события моей жизни влияют на мою уверенность. Что-то тянет её вниз. Но я сконцентрировала книгу на том, что даёт рост этому чувству, — я всего достойна, я целая Вселенная для самой себя.

Я Вселенная — это ты на первом месте, а всё остальное подстраивается под тебя.

Я Вселенная — это ощущение, что поводья в твоих руках, и ты ведёшь, а не тобой управляют.

Я Вселенная — когда ты даёшь себе лучшую еду, лучшую одежду, лучшие книги, лучшие развлечения и лучшее окружение.

Я Вселенная — это ЛЮБОВЬ К СЕБЕ. Это значит, что я никогда больше не отодвину себя на второй план.

Когда ты поймёшь, что ты — Вселенная, то уже не будет вопросов о том: какую вещь себе купить, почему эта «тварь» со мной так поступила, как достичь желаемого, как иметь много денег и так далее.

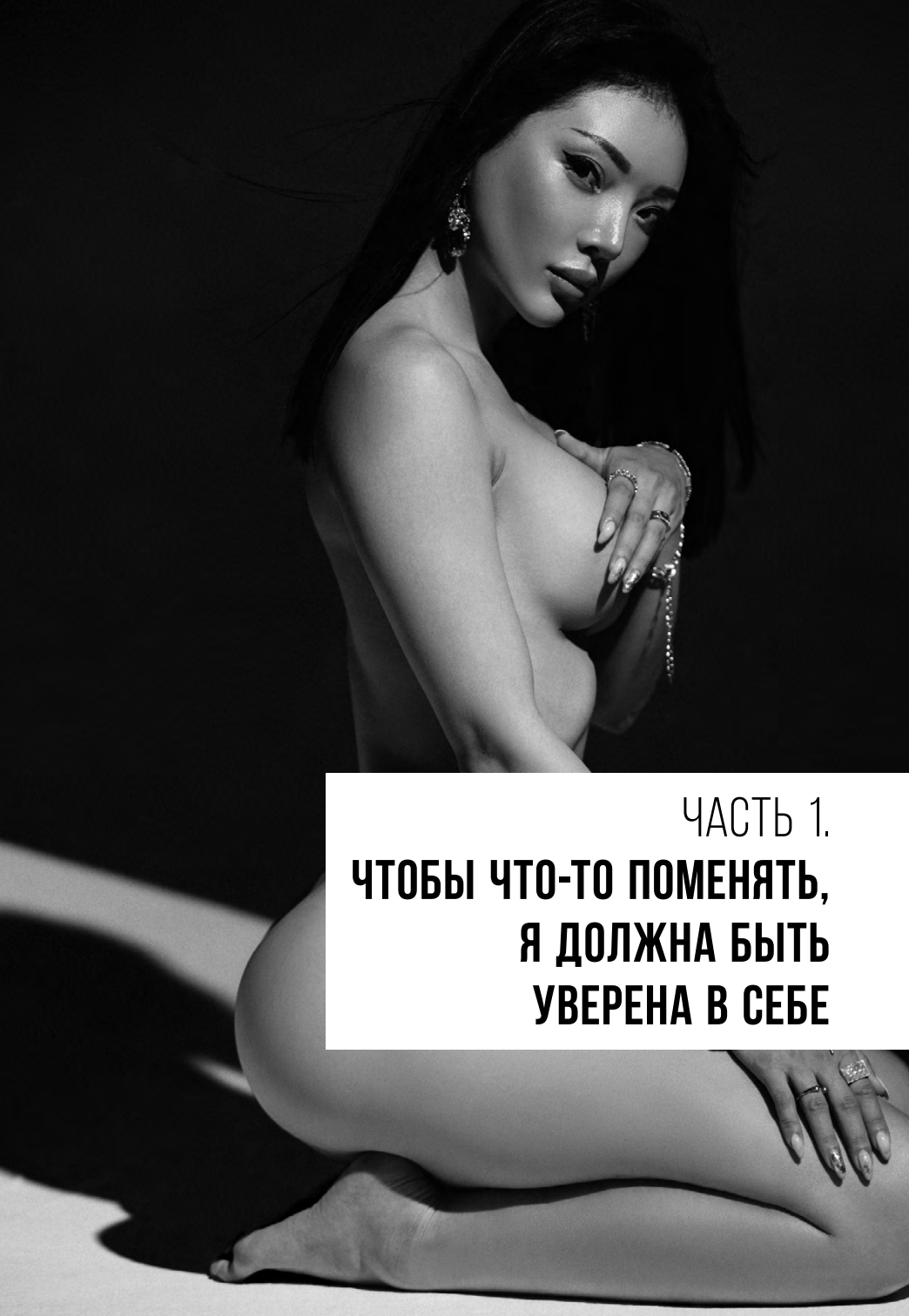
Создать себя, выстроить свою Вселенную — в наших руках.

Ты — зеркало и отражаете всё и всех вокруг. Оглянитесь и увидите, что всё, что ты имеешь и в какой ситуации находишься, сделала именно ты. **Никто тебя не заставляет поступать так или иначе, в тебе есть самая главная суперсила, которая отличает нас от животных, — ты умеешь делать выбор. И ты имеешь то, что выбираешь.**

Однажды я попала в религиозную секту, но даже из такого опыта вынесла много полезного и получила главный урок для себя. Вот благодаря этой секте я хотя бы прочла книгу № 1, спасибо им за это. Ты наверняка слышала, что в самом начале Библии говорится, что Бог создал чело-

века по своему образу и подобию. Я читаю это так: Бог/ Вселенная (если кто-то не верит в Бога) — Творец, а значит и человек — тоже творец или как минимум творческая личность. **Как Вселенная создала этот мир, так и ты создаёшь свой. Вот так просто.** Рай не где-то там. Рай здесь, создавай его своими волшебными руками и мыслями, у тебя есть всё для этого.

К этим выводам я шла непростой дорогой, в этой книге, но я не люблю навязывать свои мысли, а люблю, когда человек сам анализирует и делает свои выводы, потому что эти выводы в итоге самые правильные. Поэтому я люблю рассказывать и показывать всё на своём примере. И в этой книге я покажу, как это работает и что в итоге может получиться.



ЧАСТЬ 1.
**ЧТОБЫ ЧТО-ТО ПОМЕНЯТЬ,
Я ДОЛЖНА БЫТЬ
УВЕРЕНА В СЕБЕ**

ГЛАВА 1

ОТ ЧЕГО Я РЕШИЛА ИЗБАВИТЬСЯ И ЧТО РЕШИЛА ИЗМЕНИТЬ

БОЛЬ

Моя история началась, когда мне было девять лет. Собственно, именно тогда, когда я могла уже принимать и осознавать какие-то важные для жизни вещи. Например, критику.

«Узкоглазая!» — слышала я за спиной и, не оборачиваясь к обидчику, шла дальше.

Придя домой, как обычно, я слышала мамин голос: «Доча, идём есть». Помню, в детстве нашей семейной традицией было ужинать всем вместе, и не дай Бог кто-то не подойдёт к столу. Воплей будет ой-ой.

«Доча, ну почему ты у нас такая страшненькая, а? Ведь мама, когда была беременная тобой, так хотела красивых детей... а ты...» — говорила, смеясь мама с набитым ртом. «Ну, не уродилась, что поделать? Не дал мне Бог красоты

и всё тут», — с иронией смеясь отвечала я. «Да, ха-ха, зато счастливая будешь!» — с гордостью поддерживал папа.

Все за столом всегда валились от смеха... их веселило то, что я так спокойно воспринимала критику в свою сторону, причём совершенно не лестную, от своих же, самых близких и родных людей. И это в девять лет.

И это была моя точка отсчёта, мой нулевой километр. Критика. Критика может сломать человека с детства, а может заложить прочный фундамент. Собственно то, что и произошло со мной. А многие убеждены в том, что жизнь не справедлива... Я так не считаю. В жизни всё в балансе, и каждый человек наделён своей суперсилой, главное — понимать, как ею пользоваться. Да, меня природа не наделила ослепительной красотой с детства, но зато дала мне веру в себя и уверенность, на которую я поставила все. Я решила раскачивать свою суперсилу до той вершины, когда внешние данные будут блекнуть на фоне внутренних качеств.

СТРАХ

Неуверенная, совершенно замкнутая, даже забитая, в девять лет я сильно переживала о том, что я страшная и уродливая... И конечно, я в это верила, ведь мне об этом сказала моя мама — самый близкий человек, который никогда не обманет!

К тому же я очень плохо училась, потому что дома меня заставляли делать уроки и читать книги «из-под палки»... Я не понимала одну вещь: почему мои родители говорят мне читать книги, а сами не делают этого? Разве ребёнку можно привить полезную привычку лишь словесно? Как думаете? Позже я поняла важную вещь — хочешь заставить ребёнка что-то делать — не говори, а покажи. Начни с себя. Ребёнок вообще тяжело воспринимает слова, но он охотно повторяет любые действия.

Внутри меня постоянно шёл диалог. Всплывали вопросы, но ответов я не получала, потому что никогда их не задавала прямо. Я боялась. Я боялась обоих родителей, потому что мама чуть что начинала сильно кричать на меня, а отец был морально практически как чужой. Я боялась сидеть на первых партах, а с последних совсем ничего не видела, поэтому и ничего не усваивала на уроках. Говорила ли я об этом родителям? Нет, ведь меня никто и не спрашивал.

Страх сказать своё слово, показать себя, показать, что ты существуешь. Этот страх нам прививали с детства: «Не высовывайся!» И этот страх наследственный. Не кто-то со стороны положил его в голову нашим родителям и родителям их родителей. Он родился сам как защита, как система безопасности.

Самой признаться парню в своих чувствах? Страшно! Уйти с опостылевшей работы и открыть своё дело? Страшно! Да и гораздо более простые действия, вроде первого в жизни посещения спортзала, многие откладывают

именно из-за страха как такового. Тёмного, иррационального и... такого всемогущего страха! С того дня у меня появился лайфхак (хотя тогда этого слова ещё и не знала): боишься чего-то? Иди на страх, стань выше него! Тогда сделай это и перестанешь бояться! Конечно, не стоит сидеть из окна, если ты боишься высоты.

Я бы, наверное, смогла всю жизнь просидеть в этом безопасном бункере. Но смогла бы я тогда почувствовать себя живой? Вряд ли. Не обязательно крушить родительский бункер и бежать куда глаза глядят. Можно начать с небольших шагов: похвалите себя за то, что ты есть, улыбнитесь себе в зеркале, дайте себе поспать хотя бы на десять минут дольше. **Если не уделять внимание себе, давление снаружи будет только расти. Ты не сможешь ему сопротивляться, и однажды произойдёт взрыв.** Как это было со мной.

МАМА, Я ХОЧУ ВНИМАНИЯ!

Подростковый возраст — очень сложное и даже опасное время. Бывают исключения, но часто дошкольное детство мы вспоминаем как рай, куда хочется вернуться. Да, и в шесть, и в шестнадцать люди являются детьми, но разница между малышом и выпускником колоссальна. И несмотря на милые воспоминания о первых влюблённостях, успехах, простых радостях, свои подростковые годы мало кто хотел бы пережить заново.

Внешне я была той самой идеальной дочкой, о которой мечтают все родители: я не грубила, не уходила из дома, не пила, не курила, не прогуливала уроки. Да, при этом я не слишком хорошо училась, но родители, как ты уже поняла, и не возлагали на меня больших надежд. А отец частенько говорил про меня и брата так: «Ну, посмотрим, что получим от них, когда вырастут...» Эти слова будто звенели у меня в перевёрнутом моём понимании: «Доча, я в тебя не верю!» Сейчас этот период для меня прост и прозрачен, ведь со мной происходило ровно то, что случается со всеми подростками: я выросла. Менялся гормональный фон, менялось тело, появлялись новые интересы, в том числе и к противоположному полу. Однако, как это часто бывает у тинейджеров, мой мозг не поспевал за стремительным развитием тела, и я страдала от диссонанса.

Лучшее, что может сделать мама для своего ребёнка в такой период, — это проявить внимание, подчеркнуть, что взросление — нормально, и попытаться убедить, что с ребёнком всё хорошо, его будут любить просто так. К сожалению, моей маме это и в голову не приходило. Её никто этому не учил, соседки не делятся такими секретами, такие вещи не обсуждают на семейных праздниках. У нас так не принято. Сегодня я понимаю, что мама и сама нуждалась в помощи, поддержке и проявлении любви. Так или иначе, я даже не пыталась поднять тему собственного созревания и вызвать маму на женский разговор, так что теперь могу только предполагать, как именно она бы отреагировала. Скорее всего, мама бы отмахнулась от меня или даже накричала.