

# Предисловие



Чувствовали ли вы себя когда-нибудь разбитой на части? Было ли у вас такое ощущение, что все, к чему вы шли, то, чем вы жили, в итоге оказалось не более, чем вашей собственной красивой иллюзией? Приходилось ли вам собирать себя заново из своих же собственных осколков, чтобы вновь возродиться и выйти в Мир? Мне да. Будучи когда-то маленькой, потерявшей девочкой, которая искала счастье во внешнем мире, а не в себе, и пыталась заслужить любовь окружающих, я интуитивно понимала, что пошла не тем путем. Душевная боль, которую я чувствовала, натываясь на очередную порцию равнодушия и холода, заставляла меня задавать вопросы и искать на них ответы. Я верила, что все может быть по-другому. Верила, что мой сценарий может быть иным. Верила, что идти по жизни можно легко, уверенно и счастливо, получая от Мира его лучшие дары. Верила и не прогадала.

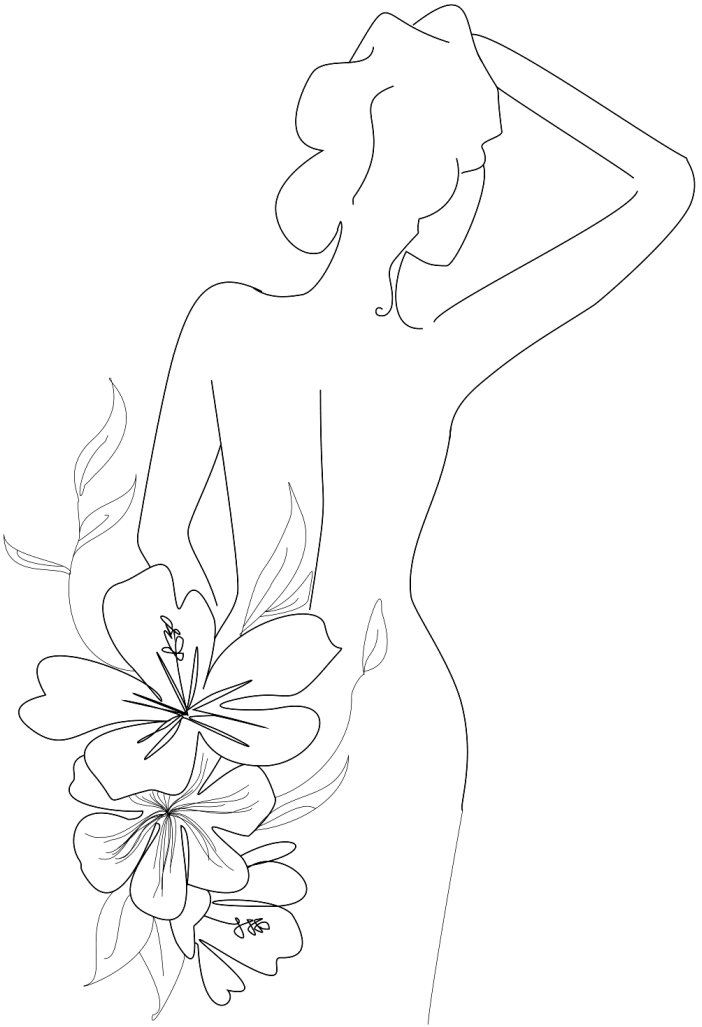
Сейчас я ощущаю себя целостно и свободно. Целостно, потому что больше нет ощущения, что мне чего-то не хватает. Все есть. И все во мне — Любовь, Сила, Знание, Опора... Свободно, потому что груз прошлого больше не отягощает и не приносит страданий. Если бы не тот опыт, не стало бы той, кем я являюсь сейчас. Я бы не творила и не дарила эти знания. От одного сердца к другому.

Миссия этой книги — помочь осознать каждой женщине, что в ней уже все есть — все ресурсы и все изобилие, все инструменты и ключики для своей

счастливой жизни. Нужно лишь вернуть себе все части, потерянные или непринятые, отвергнутые или забытые, и отбросить все лишнее, все то, что мешает радоваться каждому дню. Вернув *себя себе*, вы будете источником вдохновения для каждого, с кем вы соприкоснетесь душой. В силах каждой из вас создать мощный фундамент внутри себя, которому не страшны ни одни жизненные «землетрясения», пустить сильные корни, которые выстоят в любой ураган.

Я постаралась в этой книге емко и без лишней «воды» охватить большинство сфер жизни женщины — взаимодействие с окружающим миром, отношения с мужчинами, родителями, взаимоотношения с самой собой. Мы поговорим о женственности, самооценке и сексуальности. Об уважении к себе и к своему телу. Об основах финансового благополучия и о том, как желать, чтобы все лучшее сбывалось. Я поделюсь с вами различными практиками, которые испробовала на себе, и которые дали мне положительный результат.

Надеюсь, мой опыт будет вам полезен.



# ЧАСТЬ I

---

**Отношение к себе  
и к жизни**

**Об ответственности  
за свою жизнь**



Остановитесь. Возьмите паузу. Посмотрите на свою жизнь спокойным, но критичным взглядом. Довольны ли вы ею? Устраивает ли вас ваше тело, окружение, работа, дом? Если да, то это замечательно, вы счастливый человек. А если нет?.. Что вам мешает начать перемены уже сейчас? Пускай небольшие, невидимые чужому глазу. Большое путешествие начинается с маленького шага. Очень грустно будет в конце жизни оглянуться назад и испытать сожаление. Сожаление о том, что не хватило смелости бросить нелюбимую работу и начать искать то, что действительно приносит радость и удовлетворение. Сожаление о том, что в какой-то момент не хватило веры в себя и свои силы, чтобы сказать «да» чему-то новому и неизведанному. Сожаление о том, что не хватило любви к себе для того, чтобы ограничить себя от людей, подрывающих вашу самооценку и высмеивающих ваши мечты.

Жизнь — это миллион возможностей, миллиард вариантов, и каждую минуту, каждое мгновение **мы творим себя и свою жизнь**. Мы можем создать из нее шедевр, а можем — нечто уродливое и пугающее. Мы можем написать великолепную картину — такую, что все воскликнут от восхищения, а мы при этом будем удовлетворенно потирать руки и вдохновлять других своим примером. А можем — разочарованно выбросить холст вместе с красками и ска-



зять, что ничего не получается, что пусть все будет как и прежде, что писать картины — это «не мое», даже если очень хочется и есть возможности этому научиться.

Решать вам и только вам.

*Вы не безвольная лодка в океане  
жизни, а вполне себе хороший фрегат  
с капитаном на борту.*

Главное, знать конечную цель, место прибытия. А также суметь взять ответственность в свои руки, взяться за штурвал. По пути, наверняка, будут встречаться и бури и грозы — это нормально, главное, держать курс на цель и относиться к сложностям как к неотъемлемой части путешествия.

Мы созидаем свою жизнь.

*Если мы — дети Бога, Его части,  
то мы также обладаем Его качествами,  
качествами Творца. Разве  
такую возможность — творить —  
можно упустить?*

И подумайте, если сейчас в вашем мире царит хаос, который вы сами же и создали — своими мыслями, установками, своими действиями, что вам мешает самим же создать счастье, уют и порядок?

---

«Все в мире является энергией. Энергия лежит в основе всего. Если вы настроитесь на энергетическую частоту той реальности, которую хотите создать для себя, то вы получите именно то, на что настроена ваша частота.

Это — не философия. Это — физика»

(Альберт Эйнштейн)

---

Ответственность за свою жизнь начинается с взятия ответственности за саму себя, за те процессы, которые в нас происходят. Каждый раз Жизнь предоставляет нам выбор:

— Думать в таком привычном и знакомом негативном ключе или сказать себе: «Стоп! Разве это я хочу привлечь в свою жизнь?!» — и поменять течение мыслей в положительное русло.

— Как отнестись к той или иной ситуации: снова проявить раздражение, злость и обиду? Или изменить привычные реакции, посмотрев на происходящее под другим углом, увидев в этом необходимый урок и важный для души опыт?

Все начинается с мыслей. За ними же следуют соответствующие эмоции и чувства. Заметьте, как ум переносит нас то в прошлое, то в будущее, вызывая в теле те или иные ощущения, сопутствующие воспоминаниям, желаниям или мечтам. Одна мысль

может породить негодование и гнев, а другая доставит удовольствие и подарит душевный подъем. Наши мысли и эмоциональный фон формируют **состояние**, которое и является нашим посылом Миру.

*То, что исходит от нас, то, что мы осознанно или неосознанно транслируем в жизнь, является строительным материалом для той реальности, которую мы сами же для себя и создаем.*

Есть хорошее правило: **Что излучаем, то и получаем**. Какую энергию мы посылаем, то и приходит в наш мир. А излучаем мы, как правило, совсем не то, что хотим получить в итоге. Хаос в голове приводит к неразберихе в жизни.

---

«Зерно невидимо в земле, а из него вырастает огромное дерево. Так же незаметна мысль, а из мысли вырастают величайшие события жизни человеческой»

(Л.Н.Толстой)

---

Поэтому начните осознавать то, что происходит у вас в уме. Перейдите из «спящего» режима в режим «бодрствования». Включите наблюдение, отслеживая свой мыслительный процесс. Возьмите ответственность за происходящее у вас в голове.

Останавливайте себя всякий раз, когда мыслительный ход окрашивается в мрачные тона. Мысль — это лазер, который бьет точно в цель. Сфокусируйте его на том, что хотите привлечь, «осветите» им то, что приятно, что доставит радость, подарит положительные эмоции — и это непременно проявится в вашей жизни. Не ругайте себя, если вдруг увидите, как деятельность ума окрашивается негативными оттенками. Спокойно и уверенно переключайтесь на доброе и созидательное.

---

«Мы не можем запретить птицам  
пролетать над нашей головой, но мы не  
позволим им садиться нам на голову и вить  
на ней свои гнезда. Подобно этому мы не можем  
запретить дурным мыслям иногда приходить  
к нам в голову, но мы должны не позволять  
им гнездиться в нашем мозгу»

(Мартин Лютер)

---

Поймали себя на отрицательной мысли (например, «Я ужасно выгляжу», «Меня никто не любит», «У меня не получится»), сказали себе: «Стоп!» и заменили ее на положительное утверждение («Я — очень привлекательная, интересная личность», «Я люблю себя и притягиваю еще больше любви в свою жизнь», «Впредь и отныне у меня все получается легко и играючи»). Благодаря этой практике

вы сможете натренировать свою осознанность, она поможет вашему разуму взять под контроль необузданный, беспокойный ум. Постепенно вы научитесь направлять свои мысли на то, что вам нужно, на то, что вам действительно важно. Удивительные перемены не заставят себя долго ждать. Это самый первый шаг: научиться брать ответственность за свою голову, уверенно идя по жизни и не позволяя случайным прохожим — своим мыслям — уводить вас в сторону, отдаляя от желаемого места прибытия.

Осознанная и взрослая позиция также подразумевает, что мы несем ответственность за свои действия и их последствия. Каждое мгновение мы делаем выбор:

— Съесть «пустые калории» и замусорить свое тело или приготовить что-то полезное, дабы сделать его здоровее;

— Посмотреть очередное бесполезное телешоу или же включить вдохновляющий фильм;

— Осудить человека за мнимый изъясн или увидеть, чем наградила его природа, и сделать комплимент;

— Думать о том, что жизнь не удалась и нам не везет, или же начать менять свое мышление, как бы трудно это не было, и начать замечать все то хорошее, что нас окружает;

— Расфасовывать обиды в своем сердце или же приступить к его очищению от мусора и пыли, накопившейся за все эти годы;

— Искать виноватых вовне, занимая позицию жертвы обстоятельств, или же обратиться внутрь себя и осознать, что *внутри нас* есть такое, что могло вызвать неблагоприятные обстоятельства.

Из этих «мелочей», из этих решений и состоит наша жизнь. И выбор, который мы делаем, зависит от нас. Не отказывайтесь от роли Творца, это огромный дар нам свыше, и когда появятся первые результаты, вы вдохновитесь еще больше на создание шедевра под названием «Жизнь».

**Сила  
благодарности**

---