

18+

Аспет Бекмурзаева

ПОЙМАЙ ДЗЕН ЗА ХВОСТ!

#ИбрагимИсламович

#禪

#ZENЩИНЫ

#Мама



9 шагов к гармонии и счастью –
для ВСЕХ, кто ищет себя

Аспет Бекмурзаева

**Поймай Дзен за хвост! 9
шагов к гармонии и счастью
– для всех, кто ищет себя**

«Издательские решения»

Бекмурзаева А.

Поймай Дзен за хвост! 9 шагов к гармонии и счастью – для всех,
кто ищет себя / А. Бекмурзаева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964814-3

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Мне
безумно нравится итальянское слово «stupenda» — красивая, великолепная.
В каждой женщине есть это великолепие. И это слово — «великолепный»
состоит из двух слов: «великая» и «лепить». Каждый человек может слепить
из себя великое: тело, мозг, жизнь, отношения. Слепить своими руками, своей
душой, своим интеллектом. Откройте свое сердце миру — и он вам откроет
свое! Мы пройдем этот путь вместе и обретем счастье, успех и гармонию
во всех сферах нашей жизни. Вперед, ZENщины! Организация «Meta
Inc.» запрещена на территории РФ

ISBN 978-5-44-964814-3

© Бекмурзаева А.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе	6
Отзывы о моей работе	8
Введение	10
Что такое Zen?	13
Моя история	13
История картины «Тайная вечеря»	15
Шаг 1. Быть благодарным	17
Благодарности моей семье	17
Благодарность моим близким и друзьям	22
Шаг 2. Ясность цели	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Поймай Дзен за хвост! 9 шагов к гармонии и счастью – для всех, кто ищет себя

Аспет Бекмурзаева

*С большой любовью и благодарностью! Эта книга
посвящается памяти моей Мамы, Шураевой Дамежан Кабдановне.
А также моему брату Шураеву Арману и сестре Шураевой Жаннар*

© Аспет Бекмурзаева, 2019

ISBN 978-5-4496-4814-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

– 1995 год – начало карьеры: работа продавцом (стаж работы в прямых продажах – 24 года)



– 2004 год – победа в конкурсе CCUSA и работа в США
– Выпускница 3 университетов (последний из которых – университет IULM (Милан, Италия))

– Профессиональный PR-специалист крупнейших казахстанских и международных компаний и проектов

– 2015—2016 гг. – бренд-менеджер компании «ЭПЛ. Якутские бриллианты» (остров Кипр)

– 2016—2017гг. – мастер по массажу лица и владелец центра красоты и здоровья ZEN в Алматы

– 2017—2018 гг. – Председатель Правления молодёжного крыла «Жас Қанаттар» Ассоциации деловых женщин Казахстана

– 2018 гг. – чемпионка Средней Азии по массажу лица. Самый высокий балл – от Antonio Cerrone (ТОП-10 косметологов мира)

– Счастливая жена и мама

Отзывы о моей работе

Мне понравился не только результат, но и сам процесс

Хочу оставить свой отзыв о курсе массажа лица, который я прошла у Аспет и поблагодарить ее за прекрасный результат! Аспет посоветовала массаж лица Zen-1. Это именно то, что доктор прописал!!! Всего лишь за несколько сеансов заметно прошли отеки. Лицо мое приобрело более подтянутый контур, морщинки (особенно возле рта) заметно уменьшились. В целом кожа стала упругой, гладкой, приобрела здоровый, отдохнувший вид. А еще мне понравился не только результат, но и сам процесс – это очень приятно. Аспет – отличный мастер своего дела, очень внимательный и просто приятный в общении человек.

Асема Аманова / Модель

Я чувствую твое крыло, даже когда ты далеко

ZEN – это микс лучших массажных техник, самых передовых стран в этой области, таких, как Китай, Япония, Израиль, Италия и Тибет (работа с чакрами).

Я могла обучиться у не ранее, но внутри я не была к этому готова. Я сдавала экзамен в свой день рождения, и это был знак свыше.

Я испытываю истинное наслаждение, когда касаюсь руками кожи лица человека. Теперь я знаю, как разглаживать руками морщинки, как подтягивать кожу без инъекций, и я счастлива, что меня этому всему обучила именно Аспет. Я называю ее своей сестрой, и многие люди относятся к ней как к сестре или маме. Она любит всех людей на свете, дарит им свою любовь и заботу. Я чувствую твое крыло, Аспет, даже когда ты далеко. Благодарю тебя за то, что ты пришла в мою жизнь, окружив все вокруг своей любовью.

Айниса, ученица Аспет

@ainisa_delaidobro

Самый светлый человек на свете

Теперь и я в рядах ZEN! Прошла обучение у самого лучшего мастера по скульптурному массажу ZEN – Аспет! Она не просто мастер своего дела, она и мама, и сестра, и подруга, и просто самый светлый человек на свете! Благодарю Вселенную за то, что свела меня с Вами! Я получила не только знания, но и ощутила всей душой Ваше тепло и Ваше сердце, которое вы дарите всем.

Снежана, ученица Аспет

@3712snezhana

Ум, красота, талант, стиль, великодушие и интеллект

Я прошла курс обучения у Аспет Бекмурзаевой, чемпиона скульптурного массажа лица ZEN.

Вы человек с невероятной энергетикой, с огромным сердцем и доброй душой. Это чувствуется сразу. Вы – профессионал своего дела. Тот человек, который обладает глубоким чувством юмора и очень серьезно подходит к своей деятельности.

Это тот редкий случай, когда ум, красота, талант, стиль, великодушие и интеллект сходятся вместе, и все это присуще прекрасной женщине по имени Аспет.

Я счастлива, что мне удалось обучиться именно у вас – у самого лучшего и квалифицированного мастера своего дела.

Жулдыз, ученица Аспет

@Zhuldyz. kaliewa82

Так быстро я еще не влюблялась!

Аспет, я наверно на свете одна, кто не признался Вам в любви. Не ожидала, что это будет так быстро, волнительно и волшебно. Начиная со встречи на вокзале – заканчивая обнимашками в салоне после экзамена.

Так быстро я еще ни в кого не влюблялась!

Благодарю за знания, любовь, интерес и энергию, которая с лихвой льется из Вас.

Сию, пишу, и душа улыбается при одном только воспоминании.

Динара Мусабаева, ученица Аспет

Аспет, благодарю Вас за Вашу любовь, внимание и знания. Чувствую каждой клеточкой своего тела Вашу ураганную энергию. Я так рада, что мое желание из карты желаний исполнилось!

Еще раз благодарю и люблю Вас. Вы мой фаворит, ВЫ НОМЕР 1!

Снежана, ученица Аспет

Это не ограничивается просто массажем...

Твой массаж – это не только изменения в моем лице: снятие отеков, изменение формы лица, 100%-ное разглаживание морщин. Твой массаж – это ты сама, твои руки, твоя энергетика, твое отношение к массажу, твой голос, наши с тобой разговоры и т. д.

Это не ограничивается просто массажем – это психологическое воздействие. Что касается отдельно массажа – это полное ощущение лифтинга. Каждый раз, когда я выходила с твоего массажа, было ощущение, что все лицо поднимается куда-то вверх. У меня разгладились носогубные складки (мы проводили серию фото, и я тщательно наблюдала за собой и видела эти изменения) видела, что угол молодости начал проглядываться, несмотря на мой далеко не юный возраст, уходили отеки, и это самое главное.

Ты замечательный человек, с сумасшедшей энергетикой, человек, который делает нас молодыми не только внешне, но и внутренне. Люблю тебя безмерно, благодарна этой жизни, Всевышнему и Вселенной за то, что ты есть в моей жизни.

Гульмира Жакупова

Генеральный директор ресторанов Line Brew Astana

Введение



Эту книгу я посвящаю памяти моей мамы, Шураевой Дамежан Кабдановны, а также каждой маме и каждой дочери. Книга написана, по большей части, для женской аудитории. Потому что в ней очень много про женское счастье, про боль, про слёзы, про потери, про подъемы, про отношения между мужчиной и женщиной. В ней про выводы, которые я сделала в течение всей своей жизни. Про то, как разрывы сделали меня еще сильнее, про то, что мои бывшие мужчины потом кусали локти, и спустя 20 лет они возвращались, но уже: «It's too late to apologize». («Apologize» One Republic).

Девчонки, пусть эта книжка будет вашей мотивашкой, настольной книгой, к которой я бы хотела, чтобы вы обращались, когда вам будет очень тяжело, или когда вам будет очень весело. Может быть, когда-нибудь, если моя книга про Дзен станет бестселлером, мы снимем про это фильм.

К тому моменту, когда фильм «Ешь, молись, люби» только что вышел на экраны, я жила как раз в Италии. И первая страна, куда поехала главная героиня, которую играет Джулия Робертс, – это благословенная Италия. Она едет туда для того, чтобы обрести потерянный вкус к жизни.

Мне в жизни всегда очень везет, поэтому и в Италию я попала как раз в очень тяжелый для меня период в личной жизни, когда мои многолетние отношения зашли в тупик. Это, знаете, такой момент, когда ты или выходишь замуж, или расстаешься. На тот момент у меня с моим молодым человеком произошёл «развод по-итальянски». Есть такой одноименный фильм. Я его не видела, но название говорит само за себя...

Когда я досмотрела фильм с Джулией Робертс до конца, то подумала: теперь надо обязательно съездить на Бали. Это фильм о том, что вкус к жизни, духовный рост и та самая, главная, встреча с твоим человеком и есть смысл жизни. Помните, тот предсказатель, который жил на Бали, сказал, что обязательное условие счастья – это потерять равновесие от счастья. Это когда у тебя сносит крышу. Вроде бы ты пытаешься поймать тот самый Дзен за хвост, но при этом у тебя может снести крышу из-за любви. Я хочу пожелать каждой женщине испытать это счастье – то чувство, когда вы влюбляетесь в первую очередь в саму себя. Когда влюбляетесь в свои глаза, в свои руки, свои ноги. И, наоборот, если сейчас вас просто безумно все в себе раздражает, то моя книга – это такой волшебный пинок, предназначенный вам. Потому что эти слова вы слышите от человека, нормальный вес которого всю жизнь был сорок девять килограммов, и вдруг этот вес увеличился почти в два раза! Поверьте, для меня это на самом деле была огромная психическая и психологическая травма, с которой в итоге я еле-еле справилась. Были затрачены просто огромные усилия, прилагая которые я смогла-таки вернуться к своему нормальному весу.

Так получилось, что большая часть моих учениц – это женщины в декрете. Это те женщины, которые пришли ко мне под влиянием моей истории жизни, потому что я сама решила изменить свою жизнь, находясь в декретном отпуске. Обычные наставники в моей сфере, как правило, любят иметь дело с профессионалами – с теми, кто уже в теме. Я же, наоборот, люблю, когда мои ученики приходят ко мне совсем из других сфер. Потому что с ними мы рвем шаблоны, стереотипы – мы строим новую линию жизни.

Я очень рада тому, что моя профессия – скульптурный мастер лица и тела – сейчас является не просто модой или «хайпом». Наоборот, мы прививаем культуру самых экологических методов. И поэтому я желаю каждой женщине научиться этому не только ради себя, но и ради своей мамы, своих тетей, сестёр, ради своих дочерей, которым вы сможете передать это ремесло. И если успеете – а я от всей души желаю каждой из вас успеть сделать – то и своим внукам, и правнучкам.

И пусть это ремесло станет некой семейной реликвией, как старинное бабушкино кольцо с бриллиантом, которое передается из поколения в поколение по наследству. Я вижу в философии «Зен» миссию на многие-многие века вперед. Я вижу в этом наследие, я вижу в этом преемственность поколений. Потому что казахи в старину при лечении никогда не применяли

хирургию – они лечили руками, среди них было много костоправов. Я считаю, что «Zen» – это прекрасные знания, которые делают людей молодыми, здоровыми и красивыми. И, как следствие, делают их успешными, самодостаточными, любящими себя или транслирующими свою любовь другим.

Что такое Zen?

Моя история

*«Вокруг каждого из нас всегда ровно столько света,
сколько мы его отдали!
Чем больше ты открываешься миру, тем светлее вокруг тебя
становится!»*

В самом начале я хотела бы поподробнее рассказать вам, что такое Zen, так как очень многие люди вообще никогда не слышали о нем. Самый главный смысл Zen – это стопроцентное счастье. Что же это значит?

С точки зрения моей профессии, если женщине не нравится свое отражение в зеркале, то ей не будет нравиться ничего вокруг. Ей перестает нравиться ее муж, она будет вечно недовольна своими детьми, недовольна своей работой. После первого визита ко мне она начинает нравиться себе в тот же самый день. И в тот же день у нее все в жизни начинает меняться. Она звонит мне и говорит, что у нее самая лучшая на свете прислуга, или что она самостоятельно сделала перестановку в доме, передвинула фортепиано или рояль весом в 600 кг из одного угла в другой...

Я не знаю, каким образом все это происходит. Массаж запускает какие-то внутренние механизмы, которые исподволь заставляют женщин начать любить себя, свой дом, свое окружение. Они восстанавливают отношения с мамами, например. Очень много в моей практике было таких жизненных историй.

Естественно, если клиент счастлив, то и я счастлива. Поэтому название моей системы «Zen» неслучайно переводится как счастье.

Как сложилась моя система? Я просто смешала разные стили массажа. При этом я не считаю, что изобрела что-то новое, не считаю себя автором Zen. Потому что у меня есть твердое убеждение: автор – это тот, кто придумал что-то новое. Я ничего нового не придумала. Это уже сделали до меня. Всё, что я сделала – смешала разные стили самых передовых техник разных стран, таких, как Китай, Япония, Тибет и Израиль. Как правило, существует отдельно японский массаж, отдельно китайский массаж и т. д. Я взяла из них все самое лучшее и объединила в одно целое.

На днях я посмотрела фильм «Богемская рапсодия» о творчестве группы Queen. Наконец-то добралась до него, так как в круговерти рабочих будней никак не удавалось выкроить свободное время. Муж, зная о моем желании посмотреть его, сказал: «Осталось полчаса до начала, я тебе купил билет, езжай и посмотри». Мне ничего не оставалось, как просто пойти и посмотреть этот замечательный фильм.

Если вы когда-нибудь слушали Queen, то понимаете, что их музыка – это не какое-то определенное направление. Эти музыканты создали абсолютно новый музыкальный жанр: объединили поп, рок-н-ролл и оперу. Они смешали вместе лучшие, на мой взгляд, моменты раз-

ных стилей. Я, соответственно, в своей методике сделала то же самое. Поэтому фильм я смотрела через призму своего кейса – системы Zen. Я ведь тоже создала своеобразный «замес».

Когда меня спрашивают про массаж: «Аспет, это больно?», то я всегда признаю: «Да, это больно, но это приятная боль». Представьте себе женщину, которой уже около 50—60 лет, и у неё на лице присутствуют глубокие морщины. Я же не могу просто погладить ее или послать воздушный поцелуй – ведь никаких изменений за этим не последует. Массаж в целом – это болезненная процедура, но нужно потерпеть, ведь истинная красота всегда требует жертв.

Но повторюсь: я не автор системы. Я просто самой себе дала разрешение смешать все лучшее из того, чему научилась на различных обучающих курсах. А их я посещаю огромное количество. И уже давно поняла: как и в университете, 90% из них «дают только воду» – не учат ничему новому. Но остальные 10% дают то самое новое «зерно». Что сделала я? Выжимку из самых сильных движений. И даю обучение без «воды». Человек приходит, учится у меня, проходит 10 дней практики. Для наглядности ему высылается фотография того человека, на котором он проходил практику.

Человек не сидит годами за изучением теории, а сразу же может начать зарабатывать деньги. В этом и есть, наверное, самый главный плюс системы Zen: человек зарабатывает деньги спустя две недели обучения и очень быстро достигает результатов. В моей методике нежных, поглаживающих движений очень мало – все направлено на быстрое достижение результата.

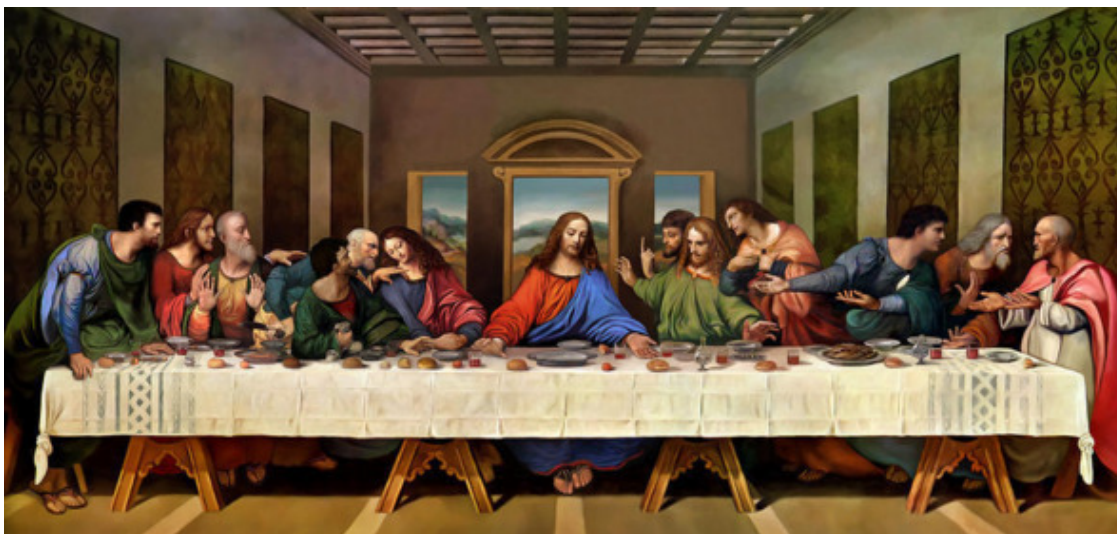
Все люди на земле, а особенно в нашей стране, в любом деле хотели бы немедленно получить результат. К примеру, в чём преимущество укола «красоты»? Вам сделали инъекцию – получите результат. Моментально. Филлеры заполняют все ваши дефекты буквально на глазах. Но такие процедуры придется повторять снова и снова систематически.

После массажа же человеку уже не придется делать уколы, ведь курс массажа дает выраженный эффект омолаживающей пластической операции. На массаж надо ездить как в тренажерный зал.

Не у всех хватает сил и терпения приезжать на массаж 10 раз. Поэтому я создала классический курс из 6 процедур. Это минимум. Ведь 6 раз приехать на массаж в одно и то же время намного проще. Но за эти 6 процедур человек получает эффект пластической операции.

Есть женщины, у которых после этого восстанавливаются отношения со своими вторыми половинками, потому что наши казахские мужчины не любят говорить комплименты. Когда же они видят свою женщину преображенной и узнают, что это не уколы, не операции, а просто массаж, они тоже приходят ко мне.

История картины «Тайная вечеря»



Если вам знакома картина Леонардо да Винчи «Тайная вечеря», то я хотела бы вас попросить вспомнить ее сюжет. Если же вам незнакома эта картина, то не могли бы вы взять на себя труд поискать ее в Интернете? Почему я хочу начать свой рассказ именно с неё? Просто потому, что она стала некой определяющей силой в моей жизни. Давайте вспомним, какой именно момент запечатлен на картине: Иисус говорит своим соратникам-апостолам о том, что один из них вскоре его предаст. А знаете, что самое поразительное в этой картине?

Да Винчи писал каждый персонаж с живой натуры – реальных прототипов. Он находил их на городских рынках, на площадях, на улицах. Первым художник написал Иисуса, затем по очереди всех апостолов. Напоследок он оставил Иуду: дольше всего не удавалось ему найти прототип именно для него. В конце концов, после долгих трех лет поисков, он нашел нищего, который был пьян и лежал в канаве. Леонардо попросил у нищего позволения написать с него Иуду. Тот согласился, но при этом сказал: «Какая же интересная штука – жизнь! Три года назад с меня писали Иисуса Христа, а сегодня – Иуду»...

Это говорит о том, что сущность человека двойственна: ты есть ангел, и ты есть демон. Кто в тебе победит – решаешь ты сам. Я никогда не считала, что судьба predetermined: я не фаталист. Жизнь – это череда выборов, и только ты сам выбираешь, кем хочешь стать.

И, как бы странно это ни прозвучало, но в моей жизни эта картина появилась вскоре во второй раз. Не удивлюсь, если она появится и в третий. Я знаю о ней еще со школьных лет, когда мы изучали историю живописи, кажется.

Я считаю себя любимчиком судьбы: мне очень часто везет. Мне повезло попасть на обучение в Италию, город Милан, где я увидела эту фреску воочию в оригинале. Потом, будучи студенткой, подрабатывала в Милане гидом. Таким образом, эту картину я видела несколько раз в своей жизни.

Прошло несколько лет с тех пор, как я начала заниматься массажем лица. Когда я повышала свою квалификацию в очередной раз, как любой врач или врачующий специалист, я

попала на обучение к своему любимому преподавателю, Кайбыровой Ларисе Константиновне. Это человек, который обладает просто потрясающей энергетикой и профессионализмом. Я считаю, что на сегодняшний день это эксперт номер один не только в массаже, но и в физиологии человека в целом.

Однажды Лариса Константиновна мне посоветовала обязательно научиться делать массаж ног. На что я, конечно же, возмутилась: «Чтобы я делала массаж ног? Я? Никогда, это так унижительно!». И тогда она мне сказала: «Ты знаешь картину «Тайная вечеря»?». Я ответила: «Конечно, кто ж ее не знает!». «Так вот, в тот день, согласно Библии, Иисус каждому из апостолов перед ужином помыл ноги. Тайная вечеря – это тайный ужин, где Иисус объявил им о том, что его вскоре предадут. Когда один из апостолов спросил: «Ты же сын Божий, почему ты моешь нам ноги?», тот ответил: «Сын Божий пришел на этот свет не для того, чтобы люди ему служили, а чтобы служить людям».

И тут я разрыдалась, потому что поняла: мы всего лишь люди, и нами руководит наше эго. А когда ты служишь людям, если хочешь быть властелином своего мира или своей ниши, то в первую очередь должен на это имя поработать. В том числе и научиться делать массаж ног.

Вообще, как призвание, массаж нашел меня не сразу – сначала я была просто клиентом. Даже когда я обучилась этому искусству, очень многие в моём окружении не понимали: зачем? Ведь на тот момент я руководила большим брендом в сфере маркетинга и PR «Якутские бриллианты». Из бриллиантов – и в массаж?

Но, несмотря на все свои победы, иногда нужно спуститься, чтобы снова подняться. И, возможно, это было для меня неким стартом, своеобразным дном, от которого я оттолкнулась.

Я бы хотела дать надежду тем людям, которые думают: «Я добился в своем деле больших высот, но всё уже надоело. Хочется взяться за что-то новое, но... Страшно, что скажут люди, что скажет моя семья, а что я сам себе скажу? Меня олицетворяли с бриллиантами, а тут я начну делать массаж?!».

Я бы хотела попросить вас вот о чем: никогда ничего не бойтесь. Не бойтесь рвать шаблоны в первую очередь в своей голове. Потому что, по большому счету, совсем не важно, что скажут люди. Ведь не они утром сидят за вашим столом, не они покупают вам одежду, обеспечивают всем необходимым. По сути, всем всё равно. Каждый думает только о себе. А кто есть вы – Иуда или Иисус в своём окружении, в своём мире, в голове своей? С этим вы должны определиться сами. Подумайте: готовы ли вы служить людям? Не бойтесь этого служения. Если вы находитесь в найме и боитесь рискнуть открыть свой бизнес – не бойтесь! Да, возможно, придется побыть и менеджером по обзвону, возможно, нужно будет лично встречаться с каждым, организовывать собственную команду. Образно говоря, мыть каждому из них ноги.

Но ведь в чём прелесть собственного бизнеса? В коллективе, когда ты работаешь в найме на кого-то, ты нередко терпишь какую-то одну паршивую овцу, которая портит всё стадо. Когда ты руководитель – ты сам строишь свою команду. Подбираешь людей своей душой, своим сердцем. Чтобы через служение людям достичь высот. Да, это не стереотипная логика. Но я уже говорила, что хочу в этой книге научить вас рушить стереотипы и верить в свои силы.

Шаг 1. Быть благодарным

*«Если вам придется читать всего одну молитву
в день, выберите «Спасибо»
Д. Руми*

Благодарности моей семье

Моя книга посвящается маме, Шураевой Дамежан Кабдановне. Все люди в нашем окружении знали ее больше как тетю Дашу. Она была человеком широкой души с огромным сердцем. Человек, который самостоятельно воспитал троих детей, и все они выросли достойными людьми. Наверное, нет в мире таких слов, которыми я смогла бы выразить всю свою благодарность и любовь своей маме за все, что она дала мне, за то, кем я стала. Все это случилось только благодаря ей.

Мама – это человек, который вложил всю душу и все силы в наше образование и привил любовь к чтению книг. Чтение всегда было и остается сегодня в нашей семье самым важным занятием. Мысль о написании книги пришла ко мне именно потому, что мы выросли на этом. Мама приучила нас постоянно наполнять себя духовной пищей и находить ответы на свои вопросы именно в книгах.

Мама никогда не поучала нас, не читала нотаций. Есть вопрос – вот, возьми, прочти. Вы, наверное, согласитесь со мной, что зачастую мы не слышим и не воспринимаем должным образом того, что нам говорят близкие люди, но обязательно зацепимся за эту же самую мысль, стоит ее высказать постороннему человеку.

Мама чувствовала это интуитивно, поэтому сделала для нас книги источником познания и решения всех на свете вопросов. Любая сложная ситуация разрешалась при помощи книги.

И сегодня моя самая первая рекомендация любому человеку: если вам плохо – нужно читать книги, наполнять себя изнутри. Без этого очень многие люди в трудной ситуации цепляются за якорь депрессии, самокопания, самоедства, самобичевания.

Книги же – это паруса. Во всяком случае, для меня. Они спасают меня от самых сильных ураганов в моей жизни. И я хочу от всей души пожелать вам, мой читатель, того же самого.

...Моя мама всю жизнь работала экологом, поэтому тема экологии является самой главной и в моей жизни. Все мы знаем, что экология – это сохранение окружающей среды. Но я пошла дальше. Я развиваю тему самых экологичных и безопасных методов омоложения организма. Не менее важна для меня экология отношений – полная конфиденциальность клиентов, которые ко мне приходят. Ни один клиент не сможет сказать, что я о ком-то что-то рассказываю, обсуждаю его тайны и проблемы. Все, что говорится на сеансе между нами, между нами и остается.

Мы выросли в семье, где царила полная демократия. Мы не знали никаких запретов, но строгость всегда была по умолчанию. Мама настолько нам доверяла, что мы не имели права ее подвести. Сегодня ее нет, но память о том, что мне нельзя ее подвести, до сих пор остается,

потому что у меня есть брат и сестра, которым я тоже безмерно благодарна. Их знает вся страна – они достаточно известные люди.

Спасибо моему брату, Арману Шураеву, и моей сестре, Жаннар Шураевой, которые являются для меня не просто братом и сестрой – это практически мои родители, которые меня вынучили и нянчат до сих пор, балуют. До сих пор, благодаря им, я чувствую себя ребёнком. Жаннар меня однажды ласково назвала Невменько за мои, порой сумасбродные, на ее взгляд, идеи. С ее легкой руки это прозвище в нашей семье так и осталось за мной. И во всем моем сумасбродстве меня всегда поддерживает именно сестра. А брат, даже если с чем-то не согласен, не показывает виду. Сейчас он уже все больше гордится мной.

Из всех людей, кого я знаю, у моего брата самая прекрасная интуиция. Он очень хорошо чувствует тенденции нынешнего времени. Арман замечательно смешивает древние традиции и современную жизнь через проект «Қазақстан Барысы». Этот проект направлен на развитие казахской национальной борьбы қазақша-күрес. Естественно, человек, работающий с такими проектами, знает обо всем намного больше, чем я. И когда я ему сказала, что собираюсь делать скульптурный массаж, он ответил: «Аспет, у тебя три высших образования. Ты отличный пиарщик. Какой массаж?!»

Это был один из очень немногих случаев, когда брат открыто выразил мне свой протест. Он понимал, что в нашей стране массаж воспринимается предвзято, потому что этот труд не является интеллектуальным; что относят его исключительно к сервисным услугам, притом отчасти унижительным, со скрытым подтекстом... А самих массажистов порой сравнивают с чернорабочими.

Но потом его отношение к массажу радикально изменилось. Сегодня мой брат уже очень хорошо знает, что такое массаж: он сам стал клиентом Zen. Курс ему проводила моя коллега Акмарал, после чего он пришел в полный восторг.

На этом примере я хочу показать всем, и в первую очередь нашим клиентам, что массаж лица и тела – это процесс возвышенный. Ведь мы прикасаемся не просто к телу – мы прикасаемся к храму души. Это своего рода таинство, которое для меня является поистине космическим. Потому что каждый человек для меня – отдельный космос. И когда я своими прикосновениями вхожу в этот космос, в этот храм, очень часто люди, неожиданно для себя, начинают плакать. Потому что всем нам не хватает любви. Для меня массаж – это моё восполнение нехватки любви. Ведь не каждому человеку ее хватает. Моей мамы нет уже 12 лет, поэтому каждая женщина ее возраста, которая приходит ко мне, для меня словно привет от неё.

В этом и заключается сакральность момента: человек приходит ко мне и начинает мне доверять. Для меня это очень важно. Я тоже начинаю человеку доверять. Думаю, что каждая женщина согласится со мной, что самый лучший психолог – это мастер салона красоты, с кем мы делимся нашими секретами. И для меня такое доверие бесценно и дорого. Большая часть клиентов приходит ко мне не просто на массаж, а приходит поговорить прежде всего, посоветоваться. Самое, наверное, ценное в этом – это доверие. Доверие и любовь.

Отдельное, огромное спасибо хочу сказать своему мужу, Исламу. Совсем скоро исполнится ровно 5 лет, как я стала женой самого лучшего мужчины в мире. Он, правда, не любит, когда говорят «самый». Это значит, что тебе есть с чем сравнивать. На самом деле, у меня просто потрясающий муж, и я очень признательна Богу, что встретила его именно в том возрасте,

в котором встретила. Это произошло на спортивном проекте «Қазақстан Барысы» 19 сентября 2012 года. Как только я его увидела, первая мысль, которая промелькнула у меня в голове (не знаю, Боженька ее туда вложил, или моя интуиция так сработала): вот сидит мой будущий муж. Хотя на тот момент я была обручена с другим человеком. Спустя неделю мой будущий муж уже приехал ко мне в Алматы. Я была в командировке в Астане, когда он сказал, что намерен серьезно за мной ухаживать. На тот момент он был графическим дизайнером, кем является и сейчас. Но из-за моих требований и запросов муж занялся в итоге серьезным бизнесом, в котором на данный момент преуспевает. Я очень им горжусь! Это мой самый первый, наверное, болельщик, который меня поддерживает в любом деле, даже самом безбашенном, потому что он знает: куда бы я ни пошла, у меня все получится. Он говорит: «Когда ты начинаешь чем-то заниматься, спустя месяц там просто все цветет». Пусть так будет всегда!

Ислам, я знаю, что ты будешь читать эти строчки. Я хочу, чтобы ты всегда знал: у меня все получается во многом благодаря тому, что у меня есть ты. Спасибо тебе за то, что терпишь мой сумасшедший характер, что выдерживаешь все мои слезы и истерики и за то, что всегда умудряешься при этом сохранять самообладание. Спасибо тебе, что во многих моих начинаниях ты пытаешься меня остановить. Я знаю: это потому, что ты хочешь, чтобы я себя немножко пощадила. И спасибо, что всегда уступаешь тарану своей Невменько. Потому что понимаешь, насколько для меня важно не падать себя на пути к своей новой цели.

Я благодарю твоих родителей за твое потрясающее воспитание. И обожаю тебя за твои коронные фразы: «Что, все? Выдыхаем? Пошли пить чай!», «Аспетка, знаешь, за что я тебя уважаю? За то, что тебе хватает адекватности понимать, что ты неадекват».

Я хочу, чтобы все знали, что я вышла замуж за гения. Ты уникален! Всё, что бы я ни придумала, ты превращаешь в картины, презентации, флаеры. Мой логотип «Zen» и логотип «Құрақ көрпе» – это наш семейный бизнес, о котором знает вся страна (изготовление национальной одежды и любимых корпешек). В нейминге тоже участвовал Ислам. Еще один наш семейный бизнес – курортное место «Aurora Garden» – тоже назвал Ислам.

Ислам – это человек, с появлением которого в моей жизни появились четкие очертания. Я сейчас понимаю, что до него она была одним сплошным сумбуром. Ислам всё это превратил в красивые картинки.

Спасибо тебе, мой дорогой, за эстетику, за то, что прививал и прививаешь мне правильные вкусы. Вообще, я влюбилась, наверное, в первую очередь, во внешние данные. Это был гипераккуратный человек, к которому меня просто притянула неведомая и необоримая сила. В бежевых туфлях, голубых джинсах с бежевым ремешком, в белой рубашке. И – казах! А до этого я всегда всем говорила, что никогда не выйду замуж за казаха. Не потому, что казахи плохие, нет. Просто я больше всего на свете боялась стать казахской келін. Это невестка, но в наших традициях келін – это человек без голоса, человек, который должен терпеть, должен закрывать глаза на все. С моим свободолюбием и одержимостью идеями я бы в такой семье, наверное, просто умерла от тоски. В прямом смысле.

Но Бог меня миловал, и я попала в потрясающую, очень творческую семью. А творческие люди – они сумасшедшие. Родственные души нашли друг друга. У меня очень хорошие свекр и свекровь, которые приняли меня, принимают и, я уверена, будут принимать всегда. Большое им спасибо за прекрасного сына, который не пьет, не курит, занимается спортом, не интересуется ночными клубами. Он интересуется только тем, чтобы у нас с Ибрагимом все

было хорошо, чтобы у нас была лучшая еда на столе. Все самые потрясающие подарки, дорогие сумки, туфли дарит мне мой муж. Он запрещает мне покупать дешевые вещи. Он говорит: «Самые дорогие для меня люди – это вы, поэтому у вас должно быть все самое лучшее». Спасибо тебе, Ислам, за качество нашей жизни. Благодаря тебе у нас, действительно, есть все самое лучшее. Это лучший жилой комплекс, это лучшие отели мира, это лучшие курорты. Спасибо тебе за то, что ты задал себе такую высокую планку. Тем самым исподволь подстегнув и меня поднимать свою. И я этому соответствую. Спасибо тебе за все!

Ибрагим Исламович – это совершенно особенная глава в моей жизни, мой золотой сынок. Или, как он сам называет себя, «золотой бриллиант». Ибрагим, до того, как ты родился, я была занята карьерой и считала, что дети у меня появятся когда-нибудь потом, лет эдак в 40—45. Потому что я много времени провела в Европе, а женщины там рожают именно в 40—45, и это абсолютно нормально для них. Но у жизни всегда свои планы. Так получилось, что я встретила твоего самого лучшего на свете папу. Почему я считаю, что твой папа самый лучший? Потому что женщина принимает решение рожать, когда понимает, что хочет продолжить именно эти гены. Я увидела в твоём папе талант, характер, мужскую силу. Он мало говорит и много делает. Я хочу, чтобы ты тоже вырос настоящим мужчиной.

Но в первую очередь я хотела бы поблагодарить тебя за то, что именно ты мне дал новые крылья. Именно с тобой я полностью сменила свою сферу деятельности. Твое рождение дало мне понимание, что я работаю в найме и приношу большие, очень большие деньги своим руководителям. Но когда ты родился, я захотела больше времени проводить с тобой. Поэтому я должна была выбрать нишу, в которой смогла бы проводить полдня на своей работе, а полдня – с тобой. Я тебя кормлю грудью до 2 лет. По всем канонам Сунны, по всем канонам Корана женщина должна кормить грудью ребенка до 2 лет. Поэтому для меня было очень важно, чем я буду заниматься, чтобы проводить большую часть времени с тобой. Именно твое рождение подарило мне Дзен. Вместе с тобой я выбрала массаж лица, и здесь открылось моё женское начало. Я выбрала женский путь развития.

Спасибо тебе большое за то, что я – твоя мама, за то, что ты еще там выбрал меня. За то, что ты мне дал больше, чем материнство. Ты мне дал самореализацию, и во всём этом меня поддерживаешь и вдохновляешь.

Признаюсь, я очень долго ощущала чувство вины за то, что провожу больше времени на работе, а не с тобой. Но потом я поняла, что Zen для меня – это не просто работа. Это то наследие, которое останется у тебя. Твое наследство. Каждый родитель хочет оставить после себя что-нибудь своим детям. Даже если ты не станешь великим массажистом, я хотела бы, чтобы ты управлял империей Zen. Я, конечно же, жду от тебя, что ты станешь управленцем и менеджером, который в свое время возглавит бренд мирового уровня. Потому что свою миссию я вижу в том, чтобы Zen был в каждой столице мира, и чтобы все женщины на свете полностью перешли на самый экологичный и безопасный метод омоложения. Не только женщины, но и мужчины тоже. В каждой стране будет свой Zen – это моя цель.

Ибрагим, когда ты вырастешь, тебя будут спрашивать: «Кто тебя так назвал?». Тебя так назвал твой папа Ислам. Потому что, согласно Сунне, ребенка называет отец. Ни дедушка, ни бабушка, ни мама, а именно отец. Ибрагим – это одно из имён пророка. Я думаю, что когда ты подрастешь, то сам захочешь узнать об этом больше. У тебя очень сильное имя. И я хочу, чтобы ты очень ответственно нёс его по жизни. Помни, что иметь имя пророка – это большая

ответственность. Я тебе желаю вырасти в первую очередь хорошим человеком. Какую профессию бы ты ни выбрал, я тебя поддержу в любом деле.

Это самые главные в моей жизни люди, благодаря которым все в ней сложилось именно так, как сложилось, и я стала тем, кем стала.

Благодарю также обеих нянечек Ибрагима – тетю Раю и Нургуль за заботу об Ибрагиме и о нашей семье! Низкий вам за это поклон!

Благодарность моим близким и друзьям

В этой части моей книги я хотела бы выразить слова признательности и благодарности всем моим близким и друзьям, которые меня вдохновляли, вдохновляют, поддерживают и помогают.

Благодарю мою любимую, единственную и неповторимую Свету Татаринцеву и её родителей – тетю Валю и дядю Сашу Татаринцевых – за то, что у меня есть такая золотая, верная, самая надежная и самая настоящая подруга! Светлана может не только похвалить или разделить со мной невзгоды, но и покрикивать, и поругать. Хочу поблагодарить Богдана, ее сына, за то, что он всегда играет с нашим сыном Ибрагимом. Это продолжение нашей со Светой дружбы – дружба Ибрагима и Богдана.

Благодарю еще одну очень близкую подругу, которая на самом деле давно уже больше, чем просто подруга. Она мне как сестренка. Это Гульмира Карбаева, хозяйка лучшей кондитерской в Астане – «Азбука Гурме». У Гульмиры самые прекрасные на свете десерты – торты, пироги, пирожные и капкейки. Я от них просто без ума! За один присест я могу съесть половину творожного пирога. У нее есть какой-то особый, секретный ингредиент. Кто хочет узнать этот секрет – приходите на обучение к Гульмире, на ее кондитерские курсы. Рахмет родителям Камилии Канапьяновой за то, что воспитали примерную дочь, сестру и подругу. Господи, что мы с тобой только ни пережили! Спасибо тебе за то, что ты даешь силу не только мне, но и очень многим людям. Силу и надежду на то, что мама, которая воспитывает сына, может сделать больше, чем кто-либо. За то, что ты рвешь Incruises, за то, что ты несешь свет в этот мир. Люблю и благодарю твоих и уже наших общих родителей за их огромные и добрые сердца!

Гоцца Олигова, ты не просто мой первый шеф – ты самая сильный маркетолог страны! Я благодарю тебя за то, что когда-то ты поверила в меня и продолжаешь верить по сей день. Спасибо тебе за твою поддержку в любое время дня и ночи. Я очень тебя люблю и ценю нашу дружбу, горжусь ей. Спасибо твоим родителям за твое рождение и потрясающее воспитание!

Спасибо тебе огромное, Асия Ни, за твою зажигательность, за твою красоту, за любовь и преданность своему делу, в котором ты уже больше 10 лет. Ты – одна из тех, кто вдохновил меня взяться за сферу красоты. Спасибо за нашу дружбу! Спасибо твоей мамочке за тебя! Ты для меня пример мамы шикарных дочерей!

Отдельное спасибо вам, сестры Асель и Карлыгаш Кенжегалиевы, за то, что вы играете большую роль в жизни нашей семьи. Спасибо за вашу любовь! Знайте, что она взаимна!

Благодарю также моих недавно появившихся подруг и друзей. Это Гульмира Жакупова, генеральный директор ресторанов Line Brew. Гульмира, спасибо большое за Вашу открытость. Вы – один из моих первых клиентов в городе Астана. И мы с вами теперь уже не просто подруги – мы уже практически родные люди. Гульмира, спасибо Вам за гостеприимство и за Вашу 1000-процентную веру в меня и в дело, которым я занимаюсь. Во всем, что бы я ни делала, Вы всегда меня поддерживаете. Спасибо Вам огромное за Ваше материнское сердце!

Светлана и Вован Кондауровы, Татьяна Тупицына, Елена Волкова и Альфия Самигулина за то, что очень много душевного делали и делаете для меня.

«Мурзилка» моя любимая, Юлька Мурзахметова! Я тебя помню, что называется, еще с горшка. Спасибо тебе огромное за то, что когда-то ты мне предложила поехать учиться в Алматы и этим перевернула всю мою жизнь. Спасибо тебе за то, что ты всегда со мной, за то, что всегда радуешься моим успехам. На самом деле обычно есть много людей, которые находятся рядом, когда тебе плохо, но далеко не все из них готовы искренне быть рядом, когда тебе хорошо. А ты рядом всегда: и в горе, и в радости. Ты еще с детства поддерживаешь меня в любом деле. Спасибо большое твоим родителям – дяде Марату и тёте Лене – за то, что они воспитали в тебе очень душевного человека. Спасибо твоей старшей сестре, Майе Мурзахметовой, за то, что она тоже всегда искренне радуется за меня.

В жизни каждого человека есть наставники. Это те люди, которые уже прошли твой путь и дают тебе четкие инструкции с маршрутизаторами. В моей жизни самыми главными наставниками стали Айнур Мами и Асель Сыдыкова. Айнур – это тот человек, который мне сказал: «Всё, Аспет, создавай ZEN (Дзен)!». Я его открыла в течение 3 дней, и она тогда в меня верила больше меня самой. Она сказала, что у меня все получится. Спасибо огромное, Айнур, за Вашу веру, любовь и огромное материнское сердце. Спасибо, что Вы мною гордитесь. Я Вами тоже всегда горжусь и восхищаюсь. Знайте, что я всей душой Вас люблю.

Буквально полгода тому назад в мою жизнь ворвалась «Миссия на миллион» Асель Сыдыковой. Если бы были на свете бейсболки, футболки, куртки с надписью: «Асель Сыдыкова», я бы их носила. Асель, Вам уже пора выпускать свою брендированную одежду! Вы не просто искра – Вы настоящий огонь, который горит и зажигает других. Спасибо Вам огромное! Ваше появление стало знаковым в моей жизни, как, наверное, и в жизни многих людей, кто проходил Вашу «Миссию на миллион». Видимо, мои молитвы были услышаны. Ведь Вы собрали просто потрясающий микс из всех сфер жизни, объединили их и создали новый колоссальный продукт, который полностью трансформирует личность, жизнь и цели. И самое главное: всё, что мы делаем в «Марафоне успеха», материализуется. Спасибо Вам огромное за то, что взяли меня в партнеры. Спасибо, что теперь мы с Вами не просто партнеры, но и подруги. Для меня это дорогого стоит. Спасибо Вашему мужу за то, что он является очень надежным тылом в Вашей и нашей жизни. Как женщина, как жена, я очень хорошо знаю: насколько это важно – иметь спокойствие в доме для того, чтобы расти. Ерболу огромный рахмет за это!

Есть еще один замечательный человек на свете – это Самат, или, как я его называю (мне можно), Сэм Садвакасов. Самат – сильнейший маркетолог нашей страны. И я уверена, что он один из самых сильных маркетологов всего мира. Сэм, я от всей души тебе желаю огромного успеха и мировой славы. Спасибо тебе огромное за то, что ты вдохнул в меня жизнь, за то, что подкинул дровишек в мой огонь. Рахмет тебе огромный за твой мозг и за твою душу! За то, что ты развиваешь бизнес своих клиентов как свой собственный. Ты полностью выкладываешься, и в этом мы с тобой очень схожи – ведь мы оба Козероги. Спасибо тебе огромное и поздравляю тебя и твою любимую супругу еще раз с рождением сына Ибрагима!

Я также хотела бы сказать спасибо большое семье Бекмурзаевых – моему роду, моему папе Батырхану Бекмурзаеву – одному из сильнейших программистов нашей страны. Спасибо тебе большое за то, что я родилась, за то, что ты полюбил когда-то мою маму. Хочу поблагодарить твою жену, тетю Күлпаш. Спасибо Вам огромное, тетя Күлпаш, за Ваше материнское сердце, а теперь и эжеке нашего золотого Ибрагима. Спасибо Берику и Наркез Бекмурзаевым – это мои младшие брат и сестра – за то, что вы меня поддерживаете, за вашу огромную любовь, за позитив. Дерзайте, только вперед! Я вами очень горжусь!

Особую благодарность выражаю моей лучшей команде центра красоты и здоровья ZEN, а именно Зиядденовой Дильшат, Шурманову Серику; Смагуловой Акмарал, Пираторовой Елене, Гених Ксении; Заировой Диане, Айтугановой Айгерим, Садиевой Асель.

С моим именем связано очень много разных историй: и смешных, и серьёзных. По-настоящему моё имя – Эспет. «Эспеттеу, құрметтеу» – это означает холить и лелеять, в зависимости от контекста. «Эспеттеп жазыңыз» – пишите красиво и аккуратно. «Эспеттеп, қадірлеп өсірген» – взлелеянная, возвращенная в холе и неге. Так распорядилась судьба, что со временем я стала Петей. В студенческие годы, живя в Италии, я узнала, что «Aspettare» переводится, как «ждать». Потом мне сказали, что мое имя также переводится как «надеяться». Представляете, ждать и надеяться? В общем, я еще и Надежда, Надя.

И совсем недавно я поняла, что у моего имени появилось ещё одно значение. Точнее, я давно знала, что есть такое понятие – «асы», то есть профессионалы. У меня ведь очень завышенные требования в работе и к себе, и, соответственно, к другим специалистам. А особенно к моим ученикам. И те, кто работает в моей команде – это топовые мастера. Я оцениваю мастерство не только как профессионализм в массаже, но и, в первую очередь, как совокупность человеческих качеств. Поэтому в нашей сфере ты изначально являешься психологом, потому что мы работаем с храмом души. Каждый день мы выслушиваем исповеди клиентов, пытаемся чем можем помочь им в сложных жизненных ситуациях.

У нас есть один очень сакральный момент в массаже. Помимо того, что мы делаем женщин красивыми и молодыми, мы еще работаем с чакрами. И не просто с чакрами – мы очищаем их от негатива.

Возвращаясь к теме асов. Асы – это профессионалы своего дела. В этой главе я хотела бы поблагодарить книжное издательство Bestsellers.kz и его руководителя Ербола Салимова. Вы – настоящие асы своего дела. Я желаю вам, чтобы весь мир печатался у вас и заказывал вам книги. Я благодарна судьбе за то, что вы появились в моей жизни. Я абсолютно спокойна за свою первую книгу, потому что уверена: получится потрясающий продукт. Спасибо огромное вам за него и за ваше терпение. Вы пережили столько трансформационных моментов в моей жизни! Спасибо большое Назерке Тулендиевой и Юлии Качаловой за то, что вы стали для меня не просто сотрудниками издательства, но и добрыми подругами, вы для меня как семья.

Я уверена, что это первая, но далеко не последняя наша работа. Пусть у меня будет больше самых разнообразных событий в жизни, чтобы был материал для написания новых книг. Например, моя мечта – написать книгу о своём сыне. Я хочу сделать из него второго Илона Маска. Мама Илона в свое время написала книгу: «Как вырастить гения». Потому что на самом деле самый главный проект в жизни любой женщины – это ее ребёнок.

Я желаю каждой женщине в первую очередь подумать о своих детях, о себе. Стараться стать примером для своих детей. Почему в этой книге я очень много внимания уделила самореализации? Потому что это важно для каждого человека – для каждого мужчины и для каждой женщины.

Безусловно, женщина может самореализоваться в материнстве. Но вот вам моё личное мнение: просто сидеть дома, воспитывать детей и больше ничем не заниматься ни в коем случае нельзя. Поэтому она должна много вкладывать в себя – в развитие своей личности и души. Потому что большую часть времени ребёнок проводит с мамой, для него она – первый и глав-

ный пример в жизни. Если вам не нравится ваша мама – сами станьте такой мамой, которая будет нравиться вашему ребёнку. У вас всегда есть шанс стать лучшей версией себя.

Шаг 2. Ясность цели

*«Энергия течет туда,
куда внимание влечет»*

Родилась я в обычной семье. Хотя, если подумать, не совсем обычной, потому что, когда мне было три года, мои родители расстались. И нас, троих детей, мама воспитывала одна.

Но это самая, наверное, счастливая часть моей жизни. У меня было потрясающее детство. Да, у нас не было супердостатка в семье, не было многого из того, чего, возможно, очень хотелось. Но я никогда не ощущала, что меня воспитывает только мама. Она была таким сильным человеком, что умудрялась быть для нас и мамой, и папой. И каким-то волшебным образом исполняла все наши желания.

Мама воспитывала нас на сказках и на книгах. Она всегда дарила нам книги, которые мы читали вслух. Мама всегда жаловалась на свои очки и просила читать вслух. А любая сказка, как всем нам известно, всегда заканчивается тем, что добро побеждает зло. Мама любила говорить: «Наши победят!». Какой бы фильм мы ни начинали смотреть, какую бы книжку ни начинали читать – мы знали, что добро обязательно победит.

По этому закону я живу и по сей день, по нему воспитываю и своего сына. И мамины традиции воспитания с тех пор применяю в своей семье.

Она устраивала для нас представления кукольного театра. И тем самым, в интересной и доступной форме, развивала у нас воображение и, как сегодня принято говорить, визуализацию. В то время она вряд ли знала все эти умные названия. Но ведь дело не в названии. Сегодня подобные инструменты развития широко известны и востребованы. Детей все чаще стараются отдавать во всевозможные развивающие центры, группы, кружки, где активно используются возможности кукольного театра как способа развития. А тогда мама делала это для нас интуитивно.

Мне с развитием вообще очень повезло: около нашего дома был клуб «Юность», в котором работали всевозможные кружки. Что-то было платным, что-то – бесплатным. Но всё, что зарабатывала мама, она вкладывала в наши кружки, спортивные секции, музыкальную и художественную школы, велоспорт, бадминтон...

Несмотря на то, что мама воспитывала нас одна, она, как, наверное, и большинство из нас, хотела для своих детей высшего образования. У нас были лучшие репетиторы по математике, английскому, музыке...

Своей маме я обязана очень многим! Но самое главное, наверное, в отношениях между родителями и детьми – это поддержка. Я ни разу не слышала слова от неё слова «нет». Если я хотела чем-то заниматься, мама всегда говорила: «Давай, пробуй, делай!». И сегодня это «Да, давай, делай (или езжай, или лети) и ничего не бойся!» звучит в моих ушах, придает уверенности в своих силах, толкает пробовать что-то новое, ничего не боясь.

Конечно, я не могла не понимать, что маме нелегко с нами тремя, что она не всемогуща в материальном плане. Когда мне исполнилось 12 лет, мне очень захотелось иметь к 1 сентября

красивый рюкзак и новые ботинки. Мама позволить этого, к сожалению, на тот момент не могла. Но я очень этого хотела. Наверное, именно тогда ко мне пришло понимание, что первый шаг на пути к достижению желаемого – это ясность цели. Если у тебя есть цель, остаётся лишь достигнуть ее. Интуитивно я понимала, что если я чего-то хочу, то путь к достижению этого выстроится сам. Говорят, же: не надо задавать Вселенной вопросы о том, как это произойдёт. Нужно просто довериться ей и начать действовать.

...Это были суровые девяностые. Видя, что маме нелегко, я приняла решение помогать ей. Я считаю, что, помимо того, что у вас есть желание и цель, обязательно должен быть человек, ради которого мы все это делаем. Для меня это была моя мама.

Я пошла продавать газеты. После этого продавала фрукты, овощи.

Поэтому, когда сегодня мне люди говорят, что я классно продаю, и это мой секрет успеха, то я их разочаровываю: продавать я умела не всегда. В 12 лет ради своей детской мечты я была вынуждена пойти на улицу и начать торговать газетами.

У меня было самое выгодное место в городе: возле ЦУМа. Мне кажется, ЦУМ в каждом городе – это самое красивое место. Работать я выходила в джинсах, которые достались мне по наследству от сестры. От времени на молнии вскоре сломался бегунок, и моя ширинка постоянно расстегивалась. Я стояла, призывала покупателей купить газету и не видела своей сломанной молнии. А тут мимо шел мальчик из нашей школы, старшеклассник, и сказал мне: «Девочка, у тебя ширинка расстегнулась!». Мне сразу стало так стыдно...

Я свернула газеты, выкинула их в мусорное ведро. Пошла, купила огурцов, яблок, помидоров на базаре и села торговать рядом с бабушкой около нашего продуктового магазина. Села, чтобы никто не видел моих джинсов. Стоять я уже не могла – значит, надо работать сидя. У меня не было весов. Но я попросила свою соседку попользоваться ее весами. Та: «Конечно»...

...Это был мой первый опыт работы в продажах. Он не был простым, особенно, если учитывать мой возраст. **Но как только я добилась своей цели и заработала свои первые, большие на тот момент, деньги, то поняла, что успех в жизни мне обеспечен. У меня появились новенькие рюкзак и ботинки.** И именно с тех самых пор я стала самозабвенным трудолюбом, всегда желающим большего, всегда находящим новые и новые возможности заработать. Я не понимаю тех людей, которые, имея работу, жалуются, что она ужасная, что у них зарплата маленькая. Найди себе другую работу, найди пассивный доход, приработок... Сядь, чтобы никто не видел твоих рваных джинсов. Попроси у соседки весы, если у тебя нет своих. Но не жалуйся на судьбу. Я по натуре своей далеко не нытик. Считаю, что не нужно ждать манны небесной. Нужно уметь ее добыть самому.

Тогда я начала этот путь ради мамы. И я считаю, что все, чего я достигла в жизни, – только благодаря ей. Ее любви, ее мудрости, ее жизненным установкам. И тому, что я никогда не слышала от нее: «Ты не сможешь, это не для тебя, что скажут соседи...».

Мне часто приходится принимать какие-то рискованные решения. Но я не боюсь ничего, никакого риска. Боюсь только одного – не успеть сделать чего-то в этой жизни. Во-первых, потому что моя мама тоже была рискован человеком. А во-вторых, потому что самое страшное в своей жизни я уже пережила: это болезнь и смерть моей мамочки... Теперь я особенно остро

понимаю, что человеческая жизнь безгранична. И что нет ничего страшнее, чем потерять родителей.

Моя мама никогда не болела. Я никогда не видела, чтобы она болела. За всю свою жизнь я могу припомнить, пожалуй, пару раз, когда она грипповала, не более того. Поэтому, когда позвонил наш брат и сказал, чтобы мы срочно вылетали в Астану, что мама готовится к операции, я даже заподозрить не могла, что ситуация настолько критичная, что скоро ее не станет... Потому что, когда ты всегда видишь свою маму жизнерадостной, вселяющей веру, надежду не только в тебя, но и вообще в любого человека, который заходил к нам домой, то просто не можешь поверить в то, что человека запросто может не стать...

Когда я зашла к ней в последний раз в палату, она уже смотрела как будто сквозь меня или мимо меня: что-то уже происходило с ее мозгом. Вероятно, из-за действия сильнейших препаратов и обезболивающих. Врач, прежде чем я зашла, попросил, чтобы я ни в коем случае не плакала, что я не должна ее расстраивать, и что мы должны помочь ей поесть. Ее не могли экстренно прооперировать, потому что должны были быть в норме все показатели: и давление, и анализы крови. Но они уже были, естественно, далеко не в норме. Поэтому, чтобы у мамы были силы пережить операцию, ей нужно было поесть. Но в связи с тем, что опухоль уже перекрывала пищевод, еда через него просто не проходила. Получается, мама просто умирала с голоду. Опухоль у неё была в области сердца. Но она на тот момент настолько разрослась, что буквально передавила пищевод. Диагноз «рак сердца» – очень редкое заболевание и очень коварное. До операции мама так и не дожила. Ее не стало в ночь с 13 на 14 января, на старый Новый год, в 2007 году...

Утром нам позвонили и сказали, как в самых страшных американских фильмах, чтобы мы срочно приехали в больницу, и что ей стало плохо. На самом деле, к тому времени она уже умерла. Просто врачи не стали нам звонить и пугать среди ночи, а дождались утра...

Когда мы приехали, нас ввели уже не в ее палату, а в другое крыло. Я внезапно поняла, что нам предстоит услышать очень плохие новости...

Я не помню, как пережила первые две недели после этого... Это был самый страшный ад. Но спустя две недели я проснулась, и в моей голове была только одна мысль: мы не имеем права сдаваться, потому что всю свою жизнь мама посвятила тому, чтобы обеспечить нам достойное будущее. И я сказала брату и сестре, что мы не имеем права больше здесь лежать и умирать от тоски, потому что ей бы это совсем не понравилось. Потому, что так мы просто перечеркиваем все ее усилия... Поэтому мы собрали чемоданы, полетели в Алматы и вышли на работу.

Я решила сменить работу и сделала это буквально в первую же неделю. Почему? Потому что весь мой коллектив, естественно, знал, что у меня произошло такое горе. А я как человек, воспитанный мамой, не могла допустить, чтобы меня жалели, а уж тем более, ограничивали и щадили в работе. Наоборот, я понимала в тот период: чтобы не сойти с ума, нужно было срочно поменять жизненные обстоятельства. Я раскидала везде свое резюме и попала в команду банка «ТуранАлем».

Как я восстанавливалась в тот период?

В банке никто не знал, что у меня недавно не стало мамы. Я восстанавливалась тем, что толком не ела, но много спала. В обеденный перерыв я складывала шарфик перед собой, около

компьютера, и спала. Перед этим я зашла к шефу в первый же день и сказала, чтобы меня загрузили работой по максимуму, чтобы у меня оставались силы только доходить до дома и засыпать. Чуть позже я посмотрела фильм с Коко Шанель в главной роли, где она потеряла любимого человека, а спасла ее работа.

В подобных ситуациях всем читателям этой книги я хотела бы порекомендовать: нельзя уходить в депрессию. Просто позвольте себе в такой момент побыть в этом состоянии, прочувствовать его, но дайте себе какой-нибудь срок, дедлайн. Например, поплакать, покричать, побыть ребёнком, чтобы тебя пожалели. 10 дней. Или 15. А потом взять себя в руки – и вперёд! Позвольте себе быть слабыми, но оставайтесь сильными. Нужно найти такой вариант, чтобы с головой уйти в работу или в свое увлечение. Один из способов поднять настроение, который я использую, – это включать музыку, которая поднимает настроение, поддерживает дух. Я пою обычно и в машине, и дома – где угодно. Кстати, мама постоянно включала мне музыку – классических композиторов, советскую эстрадную классику. У нас был проигрыватель с пластинками. И я выросла на этой классике: музыка Вивальди, Баха, Моцарта, Бетховена, песни Поля Мориа, Аллы Пугачёвой, Софии Ротару, Раймонда Паулса... Ни в коем случае не нужно спасаться алкоголем. Это всё псевдоуспокоительные вещества: алкоголь или наркотики. Они не помогли в этой жизни никому. А жизнь продолжается.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.