

ОЛЕСЯ СЕВЕРОВА

18+

ТВОЙ ПУТЬ К СЧАСТЛИВЫМ ОТНОШЕНИЯМ



**КНИГА-ТРЕНИНГ ДЛЯ
МУДРЫХ ЖЕНЩИН**

Олеся Северова

**Твой путь к счастливым
отношениям. Книга-
тренинг для мудрых женщин**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42923479

ISBN 9785005002044

Аннотация

Каждая женщина хочет быть любимой и счастливой. Встретить подходящего мужчину и создать прекрасные отношения. Но не всегда это получается сделать. Бывает очень сложно самостоятельно разобраться в причинах, мешающих найти пару, полюбить себя, построить крепкую семью. И тогда, необходима помощь. Одним из инструментов самопомощи может служить эта книга-тренинг. В ней есть много практических техник и упражнений для самостоятельной проработки, которые уже помогли большому количеству женщин.

Содержание

Вступление	5
Кто я и почему решила написать эту книгу?	9
Глава 1. Как понять себя?	14
Как стать счастливой?	17
В контакте с собой	28
Глава 2. Почему у вас нет отношений?	37
Любовь к себе	44
Конец ознакомительного фрагмента.	61

**Твой путь к счастливым
отношениям
Книга-тренинг для
мудрых женщин
Олеся Северова**

© Олеся Северова, 2023

ISBN 978-5-0050-0204-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Дорогие читательницы!

Благодарю вас за выбор этой книги. Надеюсь и верю, что она будет полезной, и вы найдете для себя ответы на свои вопросы.

В книге изложены не только мои мысли, но и часть опыта и знаний, накопленных за 15 лет работы психологом, которые я хочу донести до вас. Каждому человеку важно понять, что окружающий мир отражает лишь его внутреннее состояние. Соответственно, если вас что-то не устраивает в жизни и вы хотите изменить внешние обстоятельства – нужно менять сначала себя и свой внутренний мир.

Задача книги – помочь вам пройти эти изменения самостоятельно, опираясь на себя и свои чувства. В любой ситуации искать ответы и ресурсы не снаружи, а внутри. Это не просто. Но это то, чему можно и нужно учиться. И тогда вы обретете истинный контакт с собой и своей душой.

Регулярная работа и общение с женщинами привели меня к осознанию того, что несмотря на индивидуальные различия, вопросы, которые волнуют большинство из нас, очень схожи. Просто они преподносятся под разным углом. Но у всех есть общее желание – быть счастливой.

А вот как к этому прийти – знают лишь единицы. Мы обя-

зательно поговорим про счастье, и где его искать. Потому что практически каждая из нас стремится к одной цели – счастью. Только способы и источники у всех разные.

Кому адресована эта книга:

– Если у вас сейчас пока нет отношений, но вы очень бы хотели их построить. Если вы давно не можете встретить подходящего мужчину и не понимаете почему – то эта книга поможет с этим разобраться и найти возможные причины вашего одиночества. А также проработать их.

– Если у вас есть отношения, но они вас не устраивают по разным причинам. Есть определенного рода сложности, проблемы, с которыми вы никак не можете справиться самостоятельно.

– Если вы давно замужем и, как в любых отношениях, у вас накопились некоторые трудности и вы хотите их разрешить, тем самым, улучшив вашу семейную жизнь – то вы тоже здесь найдете для себя полезные рекомендации.

Эта книга для женщин, потому что именно мы готовы развиваться, учиться, меняться, что-то делать для того, чтобы улучшить свою жизнь. Каждая из нас хочет понять и принять себя, стать счастливой и гармоничной.

Именно женщины ищут способы сделать свою жизнь более радостной и наполненной. И мы часто задаемся вопросами:

– Как принять и полюбить себя?

– Как избавиться от одиночества?

- Как найти мужчину своей мечты?
- Как создать счастливые отношения?
- Как сделать так, чтобы мужчина любил и не изменял?
- Как прожить в любви и счастье долгие годы?

И много-много других вопросов.

Регулярно отвечая на них возникло непреодолимое желание поделиться своим опытом, знаниями, наработками как можно с большим количеством женщин.

Я знаю, что не каждая из вас имеет возможность и готовность обратиться к психологу, пройти курс длительной психотерапии и решить все свои вопросы.

А книга – доступный инструмент, который сможет помочь найти ответы, задуматься и переосмыслить свою жизнь, отношение к себе и к близким. И сделать большой шаг к своему истинному я.

Мы будем говорить про мужчин и про нас, женщин, про наши потребности, про то, как понять себя, построить отношения и быть счастливой.

А самое главное, я дам вам много практических методов для того, чтобы научиться решать возникающие вопросы самостоятельно.

Кто я и почему решила написать эту книгу?

Я практикующий психолог, гештальт терапевт, женский коуч и тренер, специалист по семейным отношениям.

Регулярно работаю индивидуально с женщинами, провожу обучающие группы, как в очном формате, так и онлайн. А также более двух лет веду тематические встречи для девушек своего города, на которых мы общаемся и обсуждаем волнующие нас темы и вопросы.

Прекрасно знаю и понимаю сложности, с которыми встречаются практически все женщины. А главное – знаю, как помочь. Именно это я и хочу сделать с помощью своей книги.

Кроме профессиональных знаний и 15-летнего опыта работы, у меня есть и свой, личный путь. Поэтому многое из того, что вы найдете в этой книге проверено не только на клиентках, но и в первую очередь на себе.

Я в счастливом союзе более 16 лет, у нас двое сыновей. И у меня есть свой опыт становления себя как женщины, жены и матери.

Сейчас огромное количество прекрасной литературы на женские темы уже написано. Зачем ещё одна книга? А я вам отвечу. Каждый автор пишет своим языком, через призму своего мировоззрения. И вероятно, именно мой стиль,

точка зрения, видение будет вам близко.

Порой слушаешь одного автора, и его информация никак не ложится на душу, хотя говорит правильные вещи. А иной раз услышишь то же самое в другой интерпретации – и пазл складывается.

Я радуюсь, что сейчас появилось много прекрасных специалистов, помогающих практиков. Потому что на каждого психолога найдется свой клиент, который захочет работать только с ним. И здорово, что этот выбор есть.

То же самое и с книгами, курсами, тренингами. Просто прислушивайтесь к себе. И ответ придет – ваше или нет.

Сразу хочу сказать, что эта книга – не учебник по психологии, с профессиональными терминами, и не художественный роман. И я не опытный писатель, который складывает слова в великолепные этюды.

Я просто психолог, и я пишу так, как идет у меня от сердца. Поэтому прошу не судить строго, а поставить себе цель – получить для себя максимум пользы от прочтения этой книги.

Потому что с ней необходимо работать. Простого прочтения будет недостаточно.

А чтобы эта работа была эффективной – следуйте рекомендациям, которые я вам буду давать.

Задайте себе эти вопросы. Отвечать лучше письменно. Эти вопросы помогают лучше понять себя, свои желания, быть в контакте с собой (про это у нас будет отдельная гла-

ва). Это самое главное.

Только когда мы уходим от истинного я, мы теряем себя, не понимаем куда и зачем идём, какая у нас цель. Всегда должна быть ясность – чего мы хотим от своей жизни?

Вероятно, вы уже прочитали приличное количество книг, может даже подобных этой. Но, если вы не выполняли практику, не применяли то, что рекомендовано, то ничего в вашей жизни не поменялось.

С этой книгой придется работать, думать, отвечать на вопросы себе, писать, применять знания на практике. Только тогда будут перемены, которые вы обязательно заметите, каждая в своё время.

Но они точно будут. Это подтверждено моим собственным опытом и опытом моих дорогих клиенток.

И помните, что я несу ответственность только за информацию, за результат отвечаете вы сами. Поэтому ещё раз – какого результата ожидаете от книги? Как вы поймёте, что этот результат достигнут?

Например, вы хотите понять, почему одиноки. Вы читаете книгу, выполняете практику, и осознаете – что ваше одиночество из-за страха отношений. Ваш результат – понимание причины – достигнут.

Или вы хотите улучшить ваши отношения. Как поймете, что они улучшились? Например, ваш мужчина станет уделять вам больше внимания, вы будете больше времени проводить вместе.

Все это – критерии, по которым вы понимаете, что отношения стали более гармоничными.

Определите для себя эти критерии, тогда вам будет проще оценивать достижение желаемого.

Прямо сейчас оторвитесь от чтения и спросите себя: Чего я сейчас хочу? Чего я хочу

от жизни в целом? От отношений с собой и с окружающими? От личных отношений с женщиной

А теперь главный вопрос – какой результат вы хотите получить от этой книги? Что будет для вас самым лучшим реальным изменением после прочтения

Глава 1. Как понять себя?

Всю свою жизнь мы стремимся себя познать. Проходим разные тесты, астрологические и нумерологические подсчёты по дате своего рождения. Все это с целью изучить себя и свои особенности лучше, шире, глубже. Мы всегда с интересом узнаем что-то новое о себе.

Помню, когда училась на психологическом факультете, с упоением проходила все тесты, которые мы изучали. И точно так же практиковалась на своих близких. Досталось же им тогда!

Затем была физиогномика, хиромантия, соционика, карты, астрология, нумерология и все, что связано с самопознанием.

Все средства хороши в процессе изучения себя. Но все ли мы знаем о себе настоящей, или только думаем, что знаем? То, кем мы являемся сегодня, есть результат нашего воспитания, опыта, ряда событий, который происходил в нашей жизни.

Сейчас мы «отшлифованные» жизнью люди. А уж кого и каким способом – зависит от обстоятельств.

Мы рождены с полным набором эмоций, чувств и качеств. Но проявляя их в разных ситуациях, мы получали от родителей и окружающих обратную связь. Что-то поддерживалось, а что-то наоборот подавлялось.

С детства мы учились быть социально одобряемыми – нравиться взрослым, вести себя так, как принято в обществе, не проявлять негативные эмоции, подстраиваться под мнение значимых для нас людей.

Поэтому то какая вы сейчас – это просто результат привычного поведения и способа реагирования. Это не всегда вы истинная. Это, скорее, адаптированная личность, которая приспособилась под окружающий мир.

За время своей жизни мы обрastали ограничениями, страхами, убеждениями. Освобождаясь от этого ментального мусора, мы слой за слоем снимаем все то, что нам не принадлежит, что в данный момент мешает идти к той жизни, к которой мы стремимся, о чем мечтаем.

Это сложный и кропотливый труд над собой, но очень благодарный, результативный и желанный. Приходя в терапию или коучинг, люди получают отличную возможность очистить свою жизнь от шелухи и добраться до своей сути.

И тогда, жизнь меняется коренным образом, меняется качество этой жизни и это ни с чем не сравнимые ощущения. Наша задача – это попробовать, прийти к этим внутренним переменам и трансформациям. Ищите свою суть, свою истинную личность, себя настоящую.

Мне хочется направить Вас не вовне – а именно внутрь. К себе самой. Своей истинной сути. Не переделывать, не подстраиваться, не пытаться кому-то или чему-то соответствовать. А опираться на свои чувства и ощущения.

И это внутреннее чутье — оно вас никогда не подведет. Именно оно является вашим стержнем, основой, истинным я. И уметь его слышать, распознавать — это большое искусство, которое необходимо развивать.

Чем мы и будем с вами заниматься с помощью этой книги.

Как стать счастливой?

*Счастье – это когда тебя понимают.
Большое счастье – когда тебя любят.
А настоящее – когда ты любишь сам.
Конфуций*

Каждая из нас когда-либо чувствовала себя счастливой и отчетливо помнит эти моменты своей жизни. Кто-то с тоской и ностальгией вспоминает эти события, кто-то хочет снова, хоть разок испытать эти прекрасные переживания.

Прямо сейчас, вспомните минуты, когда вы были счастливы. Прикройте глаза. Что это за мгновения? Где вы там находились? Кто был рядом с вами? Часто ли сейчас вам удастся повторить эти моменты?

Мы привыкли искать счастье в людях, материальных вещах, в событиях, достижениях, но чаще всего это не счастье как таковое, а лишь его подобие, которое бывает очень кратковременно.

Именно поэтому, когда любимый человек уходит из нашей жизни, или мы лишаемся финансовых возможностей, у нас не получается и далее чувствовать себя счастливыми.

Мы зависим от внешних обстоятельств, связывая свое счастье с чем-то внешним. Без сомнения, материальный мир сильно влияет на нас, но зависеть от него полностью не со-

всем верно.

Связывать свое счастье только с внешними обстоятельствами – значит попасть в ловушку бесконечных условностей, поставить свое счастье и гармонию в зависимость от того, что нам неподвластно. В то время, как наше внутреннее состояние зависит от нас самих и может регулироваться.

Именно поэтому я все время стремлюсь направить вас извне – вовнутрь. К себе самой.

Почему нам так важно понять и познать себя? Потому что мы ищем – где же скрыто наше счастье и что нам нужно сделать, чтобы его обрести.

Но наверное вы слышали и знаете, что счастье не нужно искать, оно всегда спрятано внутри нас. Звучит хорошо и просто, но на деле все обстоит гораздо сложнее. Давайте разбираться с этим вместе.

Постараюсь говорить как можно более простым языком.

Кроме того, что мы материальные тела – у каждого человека есть душа. Именно она выбирает в каком теле родиться. Запомните, что наши души пришли в этот мир добровольно, для того, чтобы пройти свои жизненные уроки.

Для этого души выбрали себе родителей и тела. И в этом воплощении вы родились в женском теле. Значит у нашей души были соответствующие задачи, связанные с их реализацией именно в женском теле.

И это прекрасно. Потому что быть женщиной значит дарить любовь и продолжать свой род. У вас есть эта возмож-

ность и каждая из нас может выбирать – следовать зову природы или нет. Это полностью ваш выбор и ваше решение.

Итак, вы воплотились в этой жизни в женском теле. И чтобы прожить эту жизнь качественно, необходимо научиться понимать себя. Наша душа – это наше истинное я. А наш ум в этом воплощении – это ложное я.

Но наш ум – очень ограничен убеждениями, страхами, ложными установками. И то, что мы думаем о себе и других – не есть истина, как нам кажется.

Поэтому так важно раскрывать свое истинное я, чтобы не попадать в ловушки ума, который на пути к счастью нам не помощник, а наоборот.

Именно поэтому, мы так стремимся к состоянию счастья, ищем его, ждём, что оно придет само, или с помощью обстоятельств или людей.

И у каждой женщины свои критерии счастья и свои варианты его достижения. Мы называем счастьем удовольствие от достижения поставленной цели, радость от исполнения желания, кратковременное состояние удовлетворения, радости, восторга, эйфории.

Но это не есть счастье. Это его быстропроходящий суррогат.

Так что же на самом деле означает состояние счастья? Оно не зависит ни от чего и ни от кого. Оно внутри, а не снаружи. И на это чувство не может ничего повлиять, оно просто есть. Это состояние гармонии, покоя, умиротворения, стабиль-

ности, устойчивости, присутствия в настоящем моменте. Это независимость от чужого мнения, состояние наполненности и свободы. Чувство защищенности и отсутствие сожалений о прошлом. Состояние, которое сложно описать словами.

Что же необходимо сделать, чтобы обрести это состояние? Конечно, для начала, большое желание и готовность что-то для этого делать. Например, начать более осознанно проживать каждый день своей жизни. Отслеживать свои реакции и чувства на происходящие события вокруг нас.

Потому что от наших реакций зависит то, как мы себя ощущаем, что чувствуем и что думаем. И соответственно, будем ли мы счастливы в своей жизни.

Но часто бывает, что имея все внешние блага жизни – такие как семья, дети, мужчина, достаток и социальный успех, мы так и не ощущаем себя счастливыми. Хотя мы считали, что именно в этом и есть счастье. Почему так происходит? Будем вместе искать ответ.

Если хочешь быть счастливым – будь им, как говорил Козьма Прутков. Но почему же мы по-прежнему ищем счастье снаружи, а не внутри себя? Почему мы упорно считаем, что сначала нужно найти мужчину, заработать денег, родить ребенка, и тогда мы станем счастливыми? Как вы думаете?

Мы очень зависим от внешних факторов, придаем им большее значение, чем внутренней гармонии. Мы впитали этот подход и взгляд на жизнь с молоком матери. Так жили

наши родители, так нас воспитывали и именно это мы видели вокруг себя.

Мы считаем, что в этом и есть смысл нашего существования. Другой жизни мы не знаем. Но это ошибочный путь. Поймите, что сначала самим нужно стать источником радости, счастья, и тогда на внутреннюю энергию притянется все, что вам необходимо в данный момент.

Счастливая женщина привлекает своим внутренним состоянием все блага, которые ей необходимы, в том числе и нужных людей, своего мужчину, финансовый и социальный успех.

Поэтому самое важное – это работать над собой, менять мышление, мировоззрение, поведение, чтобы испытывать радость от каждого прожитого дня, независимо от того, что в ней происходит.

Люди, которые связывают свое счастье с внешними обстоятельствами, достигнув желаемых целей, чаще всего не становятся счастливыми, а по-прежнему объясняют свою неудовлетворенность другими факторами, мешающими им почувствовать это счастье.

Но есть те, которые не обладая никакими из перечисленных благ, ощущают себя вполне счастливыми. В чем же секрет?

А никакого секрета нет. Здесь влияют личностные особенности человека, его воспитание, отношение ко всему, что его окружает, отношение к себе самому и самое главное –

его желание и выбор, который он делает каждый день. Быть счастливым – это выбор каждого человека.

Просто быть счастливым и радоваться каждому дню, несмотря ни на что, не каждому под силу. Для этого требуется работа над собой, своим мышлением, в первую очередь. Это возможно сделать самостоятельно, читая, слушая лекции, меняя свое мировоззрение. Да, на это потребуются годы, но это стоит того.

Тема эта очень глубокая и не простая. Но счастье – это не то, что просто так приходит в нашу жизнь, как подарок. Это труд. Это каждодневный выбор.

Что сегодня вы выбираете? Какой образ мыслей? Страдание и сожаление о том, чего нет? Или радость и благодарность за то, что у вас уже есть? Счастье – это выбор каждого.

Когда мы осознанно, каждый день, приучаем себя делать выбор в сторону позитива, радости, счастья. Это своего рода, привычка, навык. Это изменение вашего мышления, отношения к чему-либо, своего поведения.

Сложно? Да, не просто. Но вы же хотите быть счастливой? Ведь так? Тогда придется приложить усилия. И это точно стоит того.

С чего начать? **Практика:**

– Начните с главного – с любви к себе. Ведь человек, любящий и принимающий себя, проживает свою жизнь так, как хочет он. Он доволен собой и своим окружением, ему нравится его работа, дело, которым он занимается, если ему что-

то не нравится – он делает все, чтобы это изменить. Это первый, главный путь к счастью.

– Избавляйтесь от всех разрушительных чувств. Обид, претензий, недовольства, избыточных ожиданий. Очищайте свое мышление от мешающих вам установок и убеждений, деструктивных программ.

Проработайте свои травмы, чтобы они не мешали вам жить в гармонии. Практики по работе с негативными чувствами будут далее. А по поводу травм лучше обратиться к психологу.

– Желайте мысленно и вслух всем счастья, добра, любви. Благодарите. Замечайте хорошее в людях, в окружающем, в своей жизни. Делайте акцент на позитивных вещах, их гораздо больше, чем вы думаете.

Поставьте себе цель – в каждом человеке, в каждом месте – находить по 5 положительных моментов или качеств.

– Перестаньте критиковать, осуждать, говорить негатив, использовать бранные слова в своей речи и мыслях. Просто старайтесь этого не делать. Останавливайте себя, когда ваша мысль потекла в сторону осуждения или критики. Закрывайте рот, когда захотите выругаться или сказать что-то не доброе.

– Созерцайте, медитируйте, хотя бы по 10 минут в день. Чтобы наш беспокойный ум имел возможность успокоиться и отдохнуть, сконцентрироваться на главном. Остановка мыслей – очень здорово гармонизирует нас.

– Старайтесь находиться в здесь и сейчас. Как можно больше и чаще. Счастье это то, что происходит в настоящем. Не в прошлом, не в будущем, а здесь и сейчас. Как говорится: «Моя тарелку – мойте тарелку».

Мы можем почувствовать состояние счастья и прожить его только в настоящем моменте. Оно не бывает в прошлом или будущем. Где вы сейчас? Вы там, где находятся ваши мысли.

– И последнее, что может подарить вам ощущение счастья – это добрые дела. Человек, который помогает от всей души и сердца, всегда чувствует себя хорошо. Вы видели несчастного человека, который творит добрые дела?

Если он делает это от всего сердца – то ощущение радости и наполненности гарантировано.

Это не все способы. Их гораздо больше. Но если вы начнёте с них, то точно, будете чувствовать себя намного счастливее, чем обычно.

И есть ещё один вариант. Это работа с человеком, который занимается этой темой профессионально.

Который точно знает, как помочь вам в короткие сроки повысить вашу осознанность, как избавить вас от установок и убеждений, мешающих вам жить полноценной и радостной жизнью, мешающих добиваться своих целей в разных областях жизни. Эта работа займёт в десятки раз меньше времени.

Главное – четко понимать – чего же вы на самом деле хо-

тите? Лично вы.

**Наша задача – раскрыть своё истинное
я – понять свои особенности, предназначение,
пройти уроки и стать счастливой.**

В контакте с собой

Помните анекдот: «Еврейский мальчик гуляет на улице. Мама кричит ему из окна: «Иди домой». На что он говорит: «Мама, я замёрз?»

– Нет, ты хочешь кушать.

Он очень точно отражает ситуацию, когда в детстве родители решали за нас, чего мы хотим, а чего не хотим, лишая не только выбора, а самой возможности иметь мнение, желания и потребности.

В итоге выросли люди, совершенно не понимающие, чего же они хотят на самом деле. Их любимый ответ: «Не знаю». Встречали таких?

Они правда не знают. Их спрашиваешь: «Чего ты хочешь?». А они не могут ответить, потому что совсем не привыкли обращаться к себе и своим чувствам.

И кажется, что так жить гораздо проще. Ответственности никакой. Можно следовать за близкими и жить в угоду окружающим, раз своих желаний нет.

Но в итоге выясняется, что потребности и желания есть, просто их очень сложно распознать. И когда эти неосознаваемые потребности регулярно, с детства, не удовлетворяются, то это напряжение накапливается.

И чаще всего выливаются в психосоматику. Потому что на боль или дискомфорт мы вынуждены обратить внимание.

Самое важное в терапии таких людей – это восстановление контакта с собой и своими чувствами. Что я хочу, что я сейчас чувствую? – вопросы, которые стоит регулярно себе задавать и отвечать на них. Даже если изначально будет очень сложно это сделать.

После того, как вы научитесь распознавать свои потребности – начинайте их удовлетворять. Постепенно.

Пробуйте говорить близким о том, что вам нравится, что не нравится, что хочется, а чего не хочется. И это бывает самым сложным.

Мы даже можем потерять близкие отношения, потому что другим перестанет быть с нами комфортно. Это будет очень по-новому, не привычно, и иногда больно. Но это нужно сделать, чтобы сохранить своё психическое и физическое здоровье. Чтобы сохранить свою целостность.

Каждый раз спрашивайте себя: «А что я хочу сейчас? Действительно ли я этого хочу, или нет?» И начинайте жить, опираясь на свои ощущения. Отстаивая свои границы, где нужно. Потому что, скорее всего, вы регулярно подвергаетесь нарушению границ извне.

Люди привыкли к тому, что вы подстраиваетесь, вы удобная, и у вас, якобы, нет своих желаний. А тут вдруг – заявили, что чего-то хотите или наоборот, не хотите. И важно здесь оставаться устойчивой в своём проявлении, не смотря ни на что.

Мы даже можем потерять близкие отношения, потому что

другим перестанет быть с нами комфортно. Это будет очень по-новому, не привычно, и иногда больно. Но это нужно сделать, чтобы сохранить своё психическое и физическое здоровье. Чтобы сохранить свою целостность.

Не потому, что близкие хотят вам навредить, а потому что вы позволили им это делать. И постепенно это стало нормой. Поэтому, очень важно научиться говорить: «Нет».

Женщины намного чаще обращаются к психологам за помощью, чем мужчины. Они более открыты новому, готовы меняться, стремятся к лучшему, не так боятся показать, что они чего-то не знают или не умеют.

Основные вопросы, которые звучат на консультациях:

- Как найти своего мужчину
- Как создать отношения
- Как принять и полюбить себя
- Как сохранить отношения
- Как простить измену
- Как выйти замуж
- Как научиться общаться с женщиной
- Как найти себя и самореализацию
- Как улучшить отношения с родителями

Круг вопросов на первый взгляд широк, но в процессе разбора выясняется, что все базируется примерно на одном и том же. Родители, психологические травмы, неуверенность в себе, отсутствие принятия себя, неосознанность, обиды, страхи, нарушенный контакт с собой и своими чувствами,

целый набор негативных и разрушающих установок и убеждений.

Прорабатывая шаг за шагом эти темы, удастся решить очень многое и даже больше. И не смотря на видимые различия, у женщин очень много схожего. Это корни всего происходящего в нашей жизни.

Поэтому, просто начав постепенно разбираться с одним вопросом, вы автоматически решаете сразу несколько. Здорово, если вы можете себе позволить пару лет психотерапии. Со специалистом – найти и решить все эти моменты гораздо проще.

Но если нет, то тоже не все потеряно. Читайте дальше, выполняйте честно и тщательно то, о чем здесь написано, и жизнь станет меняться.

Я очень люблю свою работу и клиентов. Мне нравится наблюдать изменения, которые от сессии к сессии происходят с ними. Инсайты, радость и слова благодарности, которые я слышу, – бесценны...

И знайте, что ваши изменения уже близко. При условии вашей готовности что-то менять в своей жизни.

Уверена, что сейчас вы из каждой статьи, книги, лекции узнаете, что вам обязательно нужно меняться. Нас учат как общаться с мужчинами, рассказывают о важности быть мягкой и слабой, и вообще везде твердят о том, что женщине нужно делать.

И конечно, многих это начинает раздражать. Женщины

недоумевают, почему они должны меняться, работать над собой. Особенно это напрягает тех, кто привык все делать и решать самостоятельно, кто не привык ни от кого зависеть.

Почему нигде не слышно про то, как себя нужно вести мужчинам? Как нужно общаться с женщинами? Почему не учат мужчин быть мужчинами?

Я, как женский психолог, пишущий для женщин, замечаю недовольство многих девушек, которые отказываются меняться, подстраиваться под мужчин, их раздражают все эти женские статьи, тренинги, книги, курсы, которые учат как быть более женственной и мягкой, как научиться быть женщиной.

Когда я проводила свой первый женский тренинг несколько лет назад, я дала рекламу на сайте для мам. И я была потрясена реакцией женщин на это объявление. Столько злости, негатива, озлобленности я прочитала.

И поняла, как хорошо, что сейчас женственность стала популярной. Что знания о том, как важно быть женщиной во всех смыслах этого слова, распространяются в геометрической прогрессии.

Почему информация направлена именно на нас, женщин, а не на мужчин? Да потому что именно мы, своей энергией, своей женской силой можем изменить мир. Именно от нас зависит то, какие мужчины будут вокруг нас.

Именно мы, женщины, рожаем наших сыновей и воспитываем. И от того, как мы их воспитаем, зависят целые по-

коления людей.

Почему мы должны меняться, расти над собой, развиваться? Потому что мужчины творят материальный мир, а мы ментальный. От нас зависит многое.

И если женщины, будут носить в себе злобу и недовольство, раздражение и ненависть, то что они будут распространять вокруг себя? Какую энергию? Разрушения. Заражая этой энергией все вокруг.

Призвание женщины – воспроизводить любовь, создавать психоэмоциональный фон на земле. Мало кто об этом знает. И конечно, женщина, которая негативно настроена против того, что ей нужно менять свое мировоззрение, отношение к близким, к своему мужчине, творит вокруг себя не любовь, а разрушение.

Почему некоторых женщин бесит, что их учат, какими они должны быть? Потому что внутри каждая понимает, что это правда. Но признавать это не хочется.

Этим женщинам никто не навязывает становиться такими, какими они не хотят. Никто не заставит их уважать мужчину, изменять свое отношение к жизни, менять ценности.

Да они и не смогут это сделать, потому что для этого нужно внутреннее желание, готовность и открытость к людям, миру и новому.

Они просто останутся там, где есть, и это их личная жизнь, их решение и выбор. А они сейчас в мире слабых, недостойных мужчин, в мире, где о них никто не заботится

и не ценит, в мире, где все приходится делать самой, где их никто не любит.

Но зато, есть большое преимущество – не нужно ни от кого зависеть, просить, подстраиваться, меняться, учиться жить иначе. Не нужно быть мягкой и женственной.

И я верю, что среди моих читательниц нет таких женщин. Они вряд ли бы купили эту книгу. Потому что они не нуждаются в том, чтобы учиться и узнавать что-то новое в теме отношений.

А вы, скорее всего, совсем другие. Готовые меняться и двигаться к своему счастью. Верно?

*Что я хочу, что я сейчас чувствую? – вопросы,
которые стоит регулярно себе задавать и отвечать*

на них.

Каждый раз спрашивайте себя: «А что я хочу сейчас? Действительно ли я этого хочу, или нет?» И начинайте жить, опираясь на свои ощущения. Отстаивая свои границы, где нужно. Потому что, скорее всего, вы регулярно подвергаетесь нарушению границ извне.

Глава 2. Почему у вас нет отношений?

Когда я начала работать с женщинами, ко мне в индивидуальную и групповую работу приходили очень яркие и творческие девушки, умные, думающие и стремящиеся развиваться.

Но вот многие из них были одиноки. Никак не получалось построить отношений. И вроде вниманием они не обделены, но почему-то попадались все время не те мужчины.

И звучали вопросы: «Как найти партнера? Почему не получается построить отношения? Возможно ли выйти замуж если тебе уже за... (30,35,40...)?»

А если есть ребенок, или два, три... То кажется, что шансов ещё меньше.

И знаете, что этих женщин объединяет? Страх остаться одинокой. Неуверенность в себе, в собственной ценности, привлекательности, нужности, уникальности. Состояние подавленности, печали, а порой и отчаяния.

И именно из этого состояния женщины пытаются привлечь мужчину. Ищут, знакомятся, ходят по улицам. А внутри пустота и страх. Эээй, кто-нибудь... Ну хоть кто-нибудь, обратите внимание!

Я, конечно, немного утрирую. Но суть такая.

И из-за этого чувства страха женщины совершают поступки, о которых потом жалеют. Поступки, которые ниже плинтуса роняют итак заниженную самооценку, а потом толкают в объятия женатых, недостойных, альфонсов и прочих мужчин, которых к себе и близко подпускать не стоит.

Состояние «я недостаточно хороша» совершает с несчастными женщинами злую шутку.

Почему притягиваются подобные типы? Да потому что ваше внутреннее состояние соответствует именно таким мужчинам. Чтобы найти достойного, нужно сначала самой взрастить в себе чувство собственного достоинства.

И конечно, ни один мужчина не захочет быть спасателем. Да, мужчины любят спасать. Любят быть героями. Но несчастную внутренне женщину, которая хватается за него, как за последний шанс, они чаще всего будут обходить стороной.

Потому что позиция жертвы притягивает только мужчин – агрессоров. А вам ведь это не нужно?

Привлекать мужчину нужно от избытка. Мне уже хорошо, классно одной. И я бы с радостью это с кем-то поделила. Вот только при этих условиях на ваш внутренний огонь и счастье прибегут толпы поклонников.

А если я несчастна, боюсь остаться одна: «Найдись же, принц, ну хоть самый заваливающий, и спаси меня от одиночества и моих проблем». В этом случае мало кто захочет играть эту роль спасателя.

Вы должны быть в состоянии изобилия, любви, радости, счастья, гармонии. Вот и весь секрет. Работаем с собой и своим состоянием. А мужчина – это побочный эффект. Бонус, который появится сам, когда придет время.

Но для этого важно сначала понять – для чего вам мужчина и зачем вам отношения? Это необходимо для большей ясности и осознания ценности этой сферы вашей жизни.

Я вам предлагаю провести самостоятельный анализ и прописать: «Для чего мне нужны отношения? Что я хочу от них получить?» И здесь выпишите все, что приходит в голову.

Практика:

Часто женщина сама не может понять и сформулировать для чего ей нужен мужчина. Или бывает: “Хочу семью, детей, свой дом, любимую работу». А на вопрос – где же там мужчина? Его и в помине нет. Дети родятся, а где само присутствие мужа, его роль – не до конца понятно. Вроде как он и не нужен по факту.

Поэтому пишите для чего вам мужчина, какова его роль в вашей жизни. Пишите искренне, зная, что никто это не прочитает кроме вас. А потом просмотрите то, что получилось. Если бы вы были мужчиной – хотели бы вы прийти в жизнь женщины на эту роль?

Если да, то все хорошо, а если нет – то вероятно нужно подумать, все ли хорошо с вашими ожиданиями.

Запомните, что если женщина одинока, значит ее сопротивление отношениям сильнее, чем ее желание эти отноше-

ния иметь.

У нас всегда есть внутренняя чаша весов, где есть аргументы «за» и аргументы «против». И та чаша, где аргументов больше, обычно и перевешивает.

И если мы на что-то соглашаемся, принимаем какое-то решение – это совершенно не значит, что мы этого хотим на 100%. Всегда будут сомнения, сопротивления, страхи.

Но если их больше, чем аргументов, выступающих за отношения, то мы бессознательно принимаем решение оставаться в одиночестве.

Мы можем на сознательном уровне хотеть этих отношений, мечтать про любовь и семью. Но неосознанно у нас сформировались негативные программы, установки, которые мешают эти отношения построить, или вообще привлечь достойного мужчину.

Мы с вами здесь будем находить эти убеждения и избавляться от них.

. Итак, вы записали, для чего вам нужны отношения и мужчина в целом. А теперь напишите все свои аргументы против этих отношений. Спросите себя: «Почему я не хочу отношений?» **Практика**

К примеру: «Мужчины эгоисты, настоящие мужчины перестали, семью построить сложно, счастливые отношения редкость... и т.д.» Вы можете писать все, что приходит в голову. И сравните два списка. В каком аргументов больше? За или против? И какие эти «за»?

Потому что, зачастую, мужчину мы воспринимаем с потребительской стороны. Чтобы помогал финансово, чтобы любил, заботился, чтобы сделал счастливой и т. п.

А если посмотреть на отношения с другого ракурса? Что ВЫ можете дать мужчине? Чем ВЫ хотите с ним поделиться? Что ВЫ хотите разделить с ним?

Мужчины чувствуют это отношение к ним, и не хотят женщину, которая сама в недостатке, и хочет от него только получать. Они ищут женщину, которая в изобилии, наполненная женской энергией и от которой можно «напитаться».

Именно она питает своей энергией всю семью и свое окружение. А если она сама пуста, обесточена, то с нее нечего взять. И мужчина это ощущает, хотя и объяснить не может. Но обходить такую женщину будет стороной, не взирая на ее внешние и внутренние достоинства.

Поэтому, чтобы разобраться с вопросом – почему вы до сих пор одна, вам потребуется проанализировать ваши «за и против» отношений.

Найти и избавиться от установок, которые мешают вам и вызывают сопротивление этим отношениям.

И конечно заниматься собой, развивать свои женские качества, наполняться энергией, чтобы вы могли ей делиться с окружающими и привлечь необходимого партнера в свою жизнь.

Итак, какие могут быть причины вашего одиночества:
– Нелюбовь к себе

- Страх отношений
- Негативные сценарии
- Обиды на родителей
- Негативные установки
- Прошлый негативный опыт

Важно разобраться, какие из этих причин ваши. И тогда начинать работать над их устранением. Предлагаю рассмотреть основные причины и поработать над ними.

Если женщина одинока, значит ее сопротивление отношениям сильнее, чем желание эти отношения иметь.

Любовь к себе

Для того, чтобы меня любили, мне достаточно просто дышать....

Это очень объемная и глубокая тема. Вы наверняка устали слышать отовсюду: «Полюбите себя. Все от нелюбви к себе». Можете злиться, не верить, пропускать это мимо ушей. Но это правда.

Для нас женщин, и не только женщин, это основа. Мужчинам также необходимо любить и принимать себя, для того, чтобы чувствовать себя хорошо.

Итак, нелюбовь к себе. Что это и как понять, люблю я себя или нет? Вроде нравлюсь себе, в зеркало гляжу – красивая. Балую себя частенько, покупаю себе вещи красивые, кормлю вкусно, телом занимаюсь и забочусь о себе. Значит люблю.

Тогда почему я одинока? Почему мужчины не зовут замуж? Пропадают после второго свидания? Хотят секса, а отношений длительных и серьезных не предлагают? Наверно это они такие попадаются. Видимо всех достойных разобрали...

А на самом деле? Попадают именно те, которые соответствуют вашему состоянию. Не предлагают отношений, потому что не находят в вас того, что ищут. Не любят тех, кто сам себя не ценит и не любит.

Как бы мы ни противились этому факту, но то, какой мужчина находится рядом с вами зависит от нашего отношения к себе напрямую. Приходит именно тот мужчина, который зеркалит вас. Низкая самооценка и нелюбовь к себе делают своё дело.

А все почему? Потому что мы себя все время сравниваем с другими девушками, и не всегда в свою пользу.

Интернет, массмедиа пестрят яркими и ослепительными красотками, зачастую или обработанные фотошопом, или проработанными профессиональными стилистами, парикмахерами и визажистами.

Очень распространены пластические операции, после которых большинство девушек стали красивыми, но «на одно лицо». После такого выглядеть непривлекательно – невозможно.

И мы начинаем себя сравнивать с этими женщинами. Понимаем, что не дотягиваем. А наша самооценка катится с бешеной скоростью вниз.

И любить себя такую не хочется, да и не получается. И начинают девушки искать способы разные, как принять себя.

Ведь к психологическим проблемам – добавляются еще и проблемы со здоровьем. Все понимают, что причина в голове, но как от нее избавиться – не знают.

Причины, по которым мы сравниваем себя с другими, лежат на поверхности. А сколько ещё более глубинных причин нелюбви к себе... С этим нужно разбираться индивидуально.

Что теперь, женщина не может быть одинока и счастлива? Конечно может. Но не долго. Потому что женщина, которая себя любит и принимает, просто не сможет долго оставаться одна, ее тут же кто-нибудь захочет взять в жены или завести с ней отношения.

Поэтому, если вы уже долго одна, и никто не покушается на вашу свободу, несмотря на то, что вам кажется, что вы себя любите – это маркер того, что вы ошибаетесь. Можете со мной поспорить.

С любовью к себе у вас не очень хорошо. Мужчины не пропускают женщин, любящих себя. У них есть особая притягательность.

И не смотря на то, что мы знаем, насколько важным в нашей жизни является любовь к себе, пытаемся что-то делать, чтобы развить это качество, результат все равно нас не устраивает.

И в итоге, раз за разом мы сталкиваемся с ситуациями, которые ну никак не подходят под поведение человека, любящего себя:

- «задвигаем» свои желания в дальний угол;
- боимся сказать нет, опасаясь обидеть близкого человека, невзирая на то, что при этом жертвуем своими интересами;
- недовольны собой, критикуем свой внешний вид, или то, как мы выполнили то или иное дело;
- не уверены в себе, и не знаем как справиться с этой неуверенностью;

– позволяем другим людям обращаться с нами неуважительно, позволяем близкому мужчине больше, чем хотелось бы;

– взяли на себя всю ответственность за семью и отношения;

– зарабатываем деньги на нелюбимой работе, боясь уйти с нее, с мыслью: «А вдруг я не найду ничего лучшего», и этот список можно продолжать бесконечно.

Все это является признаком того, что мы себя не любим и не ценим. Большинство наших родителей считают любовь к себе признаком эгоизма. В их время не принято было ставить свои интересы выше интересов других, общества. Это было неодобряемо социумом.

Никто и нас не учил как любить себя, и даже не представлял насколько это важно для каждого человека, а тем более девочки, будущей женщины. Родители сами многое недополучили в своем детстве, соответственно и нам не могли дать.

Но то, как это необходимо, открылось нам не сейчас, это не нововведение эгоистичной современности. Думаю, каждый из вас знает заповедь: «Возлюби ближнего своего, как самого себя».

Еще в священных писаниях об этом говорилось. Мы не сможем дарить любовь, делиться ей, если мы сами себя не любим. Это основа основ. Без этого мы никуда не продвинемся.

С чего начать? Самое главное это понять – какая вы.

Возьмите лист бумаги – и опишите себя. Я... **Практика:**

Шаг 1.

Я – красивая, умная, добрая, упрямая, ленивая, смелая... и т. д. Составьте список, характеризующий вас как человека, женщину. Что получилось? Каких описаний там больше – положительных или отрицательных? Хорошо, если есть и те и те.

Как вы относитесь к своим разным качествам? Принимаете, боретесь, ненавидите, любите? Просмотрите отстраненно список. Словно это не вы, а другой человек. Смогли бы вы полюбить эту женщину? Какой она вам кажется?

. А теперь нужно разобраться, что именно вам не нравится. И вспомнить – а кто это вам сказал? Кто внушил вам мысль, что вы, например, некрасивая? Когда в первый раз вы это почувствовали? Попробуйте вспомнить. **Шаг 2**

А до этого, вы себе нравились? Часто бывает, что кто-то из близких обронил небрежное слово в наш адрес, а шрам остался на всю жизнь. Появились комплексы, сомнения в своей хорошесть, красоте, грации...

Но в этом есть и плюс – раз это мысль, которую вам подсадили извне, то можно внушить вам и другую – ту, которая нужна вам. Попробуем?

. Все чужие мысли выписать, вспомнить ситуации их появления в вашей голове. И понять, что эти мысли вам больше не нужны. «Спасибо, теперь я думаю иначе». И обязательно заменить эти фразы на желаемые. **Шаг 3**

Например: «Мама сказала, что я не симпатичная, когда я училась в третьем классе. С тех пор я всегда комплексовала и считала себя некрасивой. Сейчас я думаю иначе. Я очень симпатичная девушка. Я нравлюсь себе».

С момента осознания того, что ярлык «не симпатичная» является субъективным мнением мамы, вы можете отслеживать в себе мысли, когда снова посчитаете себя не такой как вам хочется. И опровергать эту мысль другой. Противоположной.

. Для этого вспомните несколько случаев, когда вам говорили, что вы красивая, когда вы себе на самом деле нравились. Это будет ваш ресурс на пути к принятию себя. **Шаг 4**

Любовь к себе – это естественное состояние, с которым человек рождается. Младенец искренне принимает свое тело, в его сознании нет понятий «стыдно», «грязно», «некрасиво». И может быть, никогда бы и не было, если бы не влияние внешнего мира.

Мы уже поняли, что нелюбовь к себе приходит с воспитанием. Но, несмотря на все это, выбор всегда за нами – обижаться на родителей за несчастливое детство, или идти дальше, приняв и простив их.

У нас всегда есть возможность перепрограммировать свои негативные установки о себе и стать свободными.

Любовь к себе – это база. Но мы росли в обществе, где любовь к себе была табуирована, из-за этого у многих из нас сформировались ложные установки: «Любить себя – стыдно.

Любовь к себе – это эгоистично. А вдруг я буду любить себя, но не буду любить окружающих?»

Когда мы любим себя, то слышим свои потребности, мы в контакте с собой и способны быть автономными. То есть можем давать себе то, что необходимо вовремя.

А эгоизм – это не любовь к себе. Это чувство предполагает ожидание от других удовлетворения своих потребностей, брать от них то, что мы не можем дать себе сами. Своего рода эгоцентризм, когда мы считаем, что мир крутится вокруг нас. Состояние актуальное для трехлетнего ребенка.

Но для взрослого человека быть в эгоцентризме является проявлением его незрелости, инфантильности. Поэтому любовь к себе – это наоборот про зрелость, взрослую позицию. И это база развития женственности и счастливых отношений.

Люди, страдающие от нелюбви к себе, зачастую ищут этой любви у окружающих. Они хотят заполнить внутреннюю пустоту чужой любовью. Но она никогда не заменит любовь человека к самому себе.

Сколько бы любви ни дали ему родители, супруг или дети – всё равно будет недостаточно. Закрыть «черную дыру» нелюбви, которая день за днём высасывает энергию и ресурсы, под силу только ему самому.

Любовь к себе это не про состояние вечного комфорта и блаженства, а про то, как я с собой обращаюсь в состоянии дискомфорта.

: Вспомните – как вы с собой обходитесь, когда вам трудно? Что вы себе говорите? Что с собой делаете? Очень важно научиться замечать – как вы относитесь к себе в трудных ситуациях. Научиться поддерживать себя и сделать это своей привычкой. **Практика**

Например, вы себя ругаете в случае неудачи, провала. И потом чувствуете себя неудачницей.

Или напротив, даете себе поддержку и расцениваете такие ситуации, как личный опыт. Делаете выводы и идете дальше.

Как это у вас происходит, постарайтесь отследить.

Дефицит любви к себе возникает, когда с нашим настоящим родителем, а как следствие, и с внутренним – что-то не так: когда он не добрый, любящий и заботливый, по отношению к нашему внутреннему ребенку, а только контролирующий, критичный, агрессивный, отвергающий, холодный.

Представьте что внутри вас живёт кто-то очень для вас важный, но он вас не любит.

Любовь к себе – это:

- вера в себя
- высокая самооценка
- уверенность в себе
- искренняя забота о себе
- способность осознавать и удовлетворять свои потребности
- следовать своему предназначению
- думать о себе только позитивно

- делать на 70% то, что хочется, а на 30% то, что должна
- жить с удовольствием
- нести ответственность за свои мысли, слова и поступки
- заниматься любимым делом
- холить и лелеять свое тело, следить за своим здоровьем.

Не любовь к себе – это:

- зависть
- гордыня
- ревность
- претензии
- низкая самооценка
- раздражительность
- нетерпимость
- злорадство
- состояние жертвы, когда виноват всегда кто-то другой
- нежелание нести ответственность
- скупость
- эгоизм
- неэкологичные поступки – «после меня хоть потоп»
- неприятие себя и своего тела
- критика и самокритика
- язвительность, злобность, авторитарность, жестокость
- забота только о своей корысти.

Мы начинаем восстанавливать любовь к себе с контакта с внутренней девочкой.

Вам нужно освоить утреннюю практику общения со сво-

ей внутренней девочкой. Именно эта практика очень важна, она обращается к нашему опыту той маленькой девочки, которая нуждается, чтобы ее одобряли, принимали, хвалили, поддерживали и ласкали. **Практика:**

Если у вас есть недостаток этих чувств, то мы будем зависеть от похвалы других людей, выпрашивать у своего мужчины комплименты, будем сильно реагировать на «сладкие» слова различных мужчин и влюбляться в них только потому, что они нам говорили приятное.

Чтобы не чувствовать острую нужду в похвале и не быть зависимой от других людей нам необходимо говорить слова любви самой себе. Когда мы только проснулись и наш разум еще готов нас услышать, мы говорим себе самые нежные, самые лучшие слова.

Важно, чтобы это были очень ласковые слова. Именно те, которые хотелось слышать в детстве.

Наша внутренняя девочка не поймет и не услышит умные и сложные слова, ей нужна наша нежность и любовь. Она сможет нас понять, если мы скажем ей:

«Моя дорогая (свое имя), ты маленькая моя, ты нежная моя, ты моя прекрасная, ты моя прелесть, моя радость, красавица, ты мое солнышко, ты самая лучшая на свете, ты все делаешь правильно, ты самая лучшая для меня....»

Прикройте глаза, положите руку в область своего сердца, души, сделайте глубокий вдох, глубокий выдох, обратитесь к маленькой себе, хорошенькой девочке, которая живет в на-

шей душе.

Скажите ей ласково называя ее по имени: «Моя любимая, моя драгоценная, я так тебя люблю, ты моя радость, ты можешь все, и чтобы ты ни делала, ты сможешь все, ты всегда все делаешь правильно, все твои ошибки – это твои уроки, я разрешаю тебе ошибаться, ты самая лучшая».

Говорите себе нежные слова, которые нам так хотелось услышать в детстве. Эти фразы насыщены нежностью, любовью, лаской. Говорите много раз, чтобы убедить себя в этом. Каждое утро, просыпаясь, вы должны находить контакт с собой.

Еще несколько действенных практик и ежедневных действий, которые помогут нам принять себя и полюбить.

Практика:

1. Вспомните, как вы относитесь к людям, которых вы любите. Как вы их принимаете, как вы о них заботитесь. Попробуйте к себе относиться так же. Ведь вы у себя одна. Другой такой – не будет.

2. Важно вспомнить ситуации, когда вы себе нравились. Во что вы были одеты, как вы выглядели в тот момент? Что чувствовали?

Старайтесь как можно чаще так выглядеть, а лучше всегда. Это будет для вас внешняя поддержка, чтобы чувствовать себя более уверенной и красивой.

3. Выполните упражнение «Если бы я себя любила...» и запишите что бы вы делали, если бы себя любили. Список

должен быть большой. После написания – приступайте к его выполнению. Ведь любить – это глагол. Мы любим того человека, о котором заботимся, вкладываемся в него. Начните заботиться о себе.

4. Перестаньте сравнивать себя с глянцевыми красотками. Если с них смыть косметику, одеть в неприметные вещи, вы даже не заметите их в толпе. Все, что мы видим – это качественный тюнинг. Вы тоже можете быть такой. Только надо ли оно вам?

Всегда помните, что вы – самый главный, самый единственный и любимый человек в своей жизни.

Мы с вами проделали несколько важных практик для того, чтобы сделать первые шаги на этом пути. А чтобы лучше понять конечную цель – расскажу вам про основные этапы, которые предстоит пройти.

Осознания любви к себе – это восстановление связи со своим внутренним ребенком. В каждом человеке есть части – внутренний ребенок, родитель и взрослый. И часто наша внутренняя девочка бывает незаслуженно забыта и подавлена. **Первый этап**

Но именно детские качества делают нас живыми и счастливыми. Несут эмоции и энергию для жизни.

– это искренняя любовь к своему телу. Здоровое питание, физические упражнения, уход за телом, восстановление контакта с телом. Это забота и внимание, которое мы дарим ежедневно себе самой, через тело. **Второй этап**

Учимся прислушиваться к его потребностям и желаниям, удовлетворять их. Становимся заботливым родителем для себя самой.

– это защита личной территории. Это построение гармоничных отношений с окружающими людьми, которые являются «зеркалами» нашего внутреннего мира и нашими учителями. **Третий этап**

Чтобы гармонично взаимодействовать с окружающим миром и принимать других такими, какие они есть, нужно вначале принять всецело себя, все свои части. Здесь же тема личных границ и обозначения того, как с вами можно говорить, а как нет. Что можно делать, а что нельзя.

любви к себе – это творческая реализация своих природных способностей и талантов. Умение следовать своей внутренней природе, своему жизненному предназначению. **Четвертый этап**

Конечно, это про свое призвание, про самореализацию. Понимая себя и принимая – мы позволяем себе следовать за своим интересом, а не против него.

любви к себе – это построение гармоничных отношений в семье. Именно благодаря взаимодействию в паре мы познаем свое внутреннее Я, и благодаря партнеру учимся раскрывать в себе скрытые резервы, отдавать любовь и принимать ее. Отношения – как еще один способ познать себя и свои особенности. **Пятый этап**

– это связь со своим Высшим Я, со своей внутренней Все-

ленной (умение понимать сигналы тела и чувства в душе) и внешней Вселенной (все что находится вокруг). Умение читать язык знаков от двух любящих Вселенных. Это состояние внутреннего знания, пронизательности и осознанности.

Шестой этап

– это состояние волшебства, внутренней гармонии и единства с жизнью. Этот этап является результатом внутренней работы по шести предыдущим этапам. **Седьмой этап**

Состояние волшебства и божественности – это состояние беспричинного счастья, когда ты наполнен любовью настолько, что единственная радость в жизни – это делиться ею с окружающими. Это этап служения себе, людям и Творцу.

Это идеальный вариант нашего саморазвития. То, к чему при желании можно прийти в процессе своей жизни.

И еще, вы можете выполнить эффективную практику на принятие себя. Запишите ее на диктофон и прослушивайте в качестве медитации.

Практика на принятие себя и избавление от чувства вины:

Садимся ровно. Все внимание переводим на дыхание и на кончик носа. Отслеживаем воздух, вдыхаемый чуть холоднее, выдыхаемый чуть теплее. Отследите это, сделайте еще раз вдох и выдох.

Представьте свою линию жизни. есть начало, текущая точка и, возвращаясь от настоящего момента к началу жизни, вспомните: возможно, у вас есть какие-то моменты, какие-то

жизненные ситуации, за которые вам стыдно, может вы сделали что-то не так, может быть, сейчас вы это сделали бы по-другому, уже с другим мировоззрением.

Пройдитесь по своей жизни и не напрягайтесь, всплывет то, что надо, не старайтесь вспомнить все. Просто расслабьте ум, поставьте задачу перед подсознанием.

Если ничего не всплывает, значит просто подышите, наблюдайте за воздухом и будьте очень внимательны, вы будете думать, что вам стыдно за одно, а всплывет совершенно другое. Просто наблюдайте, просто фиксируйте это.

Представьте себя, свое тонкое тело, как будто оно перед вами, вы видите себя, и где-то внутри, вокруг сердца есть какие-то негативные моменты.

Может, есть неприятие себя, может быть, чувство вины или стыда за что-то.

Представьте, как эта ментальная энергия, эта психическая энергия, вращается вокруг вашего сердца.

Ощутите, осознайте, почувствуйте внутри себя, что от этого нужно избавиться, что вы берете полностью ответственность за себя, за свои действия и вы готовы простить себя.

Простить за все и снять чувство вины, весь негатив. Вы так делали, потому что, скорее всего, этого не знали, возможно, не осознавали, у вас не было опыта, и вы должны были так поступать.

Благодаря этим поступкам, ошибкам, вы растете. Истин-

ный рост начинается тогда, когда вы полностью принимаете себя, со всеми недостатками, со всеми позитивными моментами. Полное тотальное принятие себя!

Представьте свое тонкое тело, посмотрите себе в глаза, обнимите себя.

Представьте себя перед самой собой и совершите низкий земной поклон, опуститесь на колени и руками, лбом коснитесь земли, поклонитесь сами себе.

Приподнимитесь, посмотрите себе в глаза, обнимите себя и произнесите в уме,

Дорогая (поставьте свое имя) – я тебя прощаю!

Дорогая (поставьте свое имя) – прости меня!

Дорогая (поставьте свое имя) – я благодарна тебе за все!

Внутри спокойствие, равновесие и огромное чувство благодарности.

Ощутите это состояние, почувствуйте себя и искренне, от всей души поблагодарите Вселенную!

Поблагодарите высшие силы! За все события, все ситуации, все ошибки, которые происходили с вами.

Искренне скажите спасибо, полностью принимая волю Единого, волю Создателя.

Перенесите все внимание в район сердца, вероятно, там есть негативные программы. Чувство неприятия себя. Что-то вы сейчас вспомнили.

Представьте шар над головой и представьте, как весь этот негатив перемещается в шар.

Сердце становится светлым, ярким, теплым, любящим, а шар становится черным, темным. Представьте, как он отрывается и летит высоко в небо.

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.