

18+

# ОТКРОВЕНИЕ?

*Елена  
Сотникова*

# Елена Сотникова

## Откровение?

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43683085](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43683085)*

*ISBN 9785005031853*

### **Аннотация**

Неужели простое женское счастье доступно только избранным? Мой ответ – НЕТ, НЕТ и еще раз НЕТ! Здравствуйте! Меня зовут Елена Сотникова. По образованию я не психолог. Но я – та, кто начала с обид и унижения, а обрела свободу и женское счастье! В своей книге я расскажу то, к чему пришла, и о том, что мне помогло сюда прийти. Простыми словами, душой и только по факту! Данный труд – результат не книжной теории, а жизненного опыта. **ЛЮБОВЬ, ГАРМОНИЯ, УВАЖЕНИЕ, ДЕНЬГИ...**

# Содержание

Предисловие	5
Знакомство с пустошью	7
Слезы – не выход	11
Золотая середина	16
Поищем компромиссы,	20
В чем сила, сестра?	23
Если отдать все без остатка,	30
Правда – польза или вред?	37
«Ты мне прямо скажи,	40
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **Откровение?**

## **Елена Сотникова**

© Елена Сотникова, 2019

ISBN 978-5-0050-3185-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Эта книга не пригодится тебе однажды, не стоит ее читать «по случаю».

Я – женщина и я расскажу, как нашла спокойствие.

Здесь не встретишь ни формул, ни алгоритмов, я скажу душой. Чем проще, тем лучше, не находишь? Только то, что доступно для нашего понимания, отложится в сознании прочным фундаментом для дальнейших решений.

Если ты услышишь, я отдам частичку своего тепла и искренне порадуюсь за тебя. Если же нет, отложи книгу. Отрицание – сильная эмоция, значит, тебя «зацепило», просто еще не пришло нужное время! Возможно, наступит в твоей жизни период, когда я смогу сказать тебе, а ты меня услышишь.

Кто-то не поймет смысла этой книги, но те, кому она должна помочь, ее примут!

В ней – опыт, в ней – душа, пусть даже она и берет свое начало в обыкновенной тетради 12 листов, которую взяла у сына одним майским вечером!

Я знаю, о чем пишу, я прошла через это и пришла туда, где сейчас нахожусь. Я верю в тебя и в силы каждой из нас, кто хочет изменить свою жизнь!

Мне очень понравилось высказывание Р. Кийосаки в книге «Богатый папа, бедный папа»: *«Большинству учителей*

*не хватает опыта настоящей жизни. Они не испытывали в реальности того, чему учат, не делали ошибок, не учились на этих ошибках и не применяли того, чему научились, на практике, чтобы становиться все лучше и лучше.*

*В школах нас учат читать и запоминать. Я считаю, что цель «учебы» заключается в применении тех знаний, которые мы получили».*

Полностью разделяю его мнение и смею тебя заверить, что все, о чем здесь будет говориться, испытано на мне лично и это – рабочие формулы успеха!

С твоего позволения я не стану отдельно выносить значимые, на мой взгляд, фразы, подводя итоги глав, потому как знаю, что фразы, вырванные из контекста, не отложатся в сознании в той степени, на которую я смею надеяться.

Читай книгу с карандашом, чтобы иметь возможность подчеркнуть те фразы, которые запали тебе в душу или показались полезными и важными.

И помни, что таковыми они являются исключительно в контексте, так что, возвращаясь к ним, просматривай и вспоминай ситуацию, к которой они были применены.

Буду искренне надеяться, что моя история поможет и тебе!

*С уважением, Елена Сотникова.*

# Знакомство с пустошью

Свое знакомство с мужским полом я начала лет в 14, эта пора оказалась чрезвычайно яркой и насыщенной. Разумеется, это были исключительно длинные разговоры, ночные переписки, долгие прогулки с робким прикосновением рук. Именно тогда появилась моя уверенность в том, что я уникальная!

Моими друзьями были люди старше меня и, зачастую, порядочно старше, но ни разу я не почувствовала этой разницы – мы были «на одной волне». Тогда я считала, что дотягиваю до уровня моих собеседников. Спустя время я не исключая возможности, что на моем уровне развития были именно они, а не я – на их! Тем не менее, на тот момент я чувствовала себя особенной!

Потом я влюбилась, да так отчаянно, что моя душа «заговорила». Для А. я написала не один десяток стихов! Это был единственный случай, когда я обнимала человека душой.

Однажды он мне написал: «Хочу быть для тебя волшебником...»

Хотел быть волшебником, а оказался обыкновенным сказочником!

Эта первая чистая платоническая девичья любовь, как зачастую и бывает, закончилась многими месяцами слез.

Но тогда я сделала для себя открытие —

– И ПРИДЕТ ПУСТОТА.

Однажды наступает минута, миг, момент – и ты чувствуешь замешательство. Ты не понимаешь, что и когда произошло, а главное – как?! Твоя боль, ком в горле, «земля из-под ног», слезы и горечь, а главное – страшная жалость к себе – их больше нет. Ничего нет.

Пусто. Темно. Тихо.

И ты в смятении – было так больно и жалко, слезы, утешение подруг – все было, а теперь – нет. Ты не чувствуешь боли, ты не чувствуешь легкости, в тебе не открылась чакра силы (если такая есть) для дальнейшего счастливого пути, ты не чувствуешь ничего, ты – овощ, ты – оболочка без чувств с черной дырой внутри. Ты ее не видишь, но ты знаешь: она черная, тихая, без стен и дна. И земля есть под ногами, и не больно совсем, и не жаль себя – просто ничего.

Внутри тебя срабатывает механизм защиты. Его изучал З. Фрейд, дав название «вытеснение» или «репрессия».

Организм как бы «прячет» от нашего сознания те вещи, которые причинили сильную боль, чтобы уменьшить негативные эмоции. Именно прячет, но не удаляет насовсем. Поэтому иногда сердце «екает» и колет, когда мы сталкиваемся с тем, что нам напоминает о произошедшем. Все эти «заблокированные файлы» копятя в нашем подсознании, строя крепчайшую броню.

Возможно, ты сталкивалась с людьми, которых часто называют «бессердечными», «толстокожими», «холодными»

или «черствыми»?

– У «БЕССЕРДЕЧНЫХ» ЛЮДЕЙ ЕСТЬ СЕРДЦЕ!  
НО ЕМУ ТАК ДОСТАЛОСЬ В ПРОШЛОМ,  
ЧТО ОНО СПРЯТАЛО ВСЕ ЭМОЦИИ  
ГЛУБОКО В ПОДСОЗНАНИИ,  
ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НЕ БЫЛО МУЧИТЕЛЬНО БОЛЬНО!  
Это многое объясняет.

В такой момент

– ПРОСТО СДЕЛАЙ ШАГ!

Из пустоты всегда есть только один выход, если,  
конечно, тебе нужен именно выход, ведь входов же в нее  
полно! И этот выход ни влево, ни вправо и даже ни вверх –  
это просто шаг. Абсолютно не важно, куда!

Этот момент я называю «моментом пустоты» или «момен-  
том перезагрузки», ведь с этого мгновения начинается но-  
вый виток твоей жизни!

– ЛЮБОЕ ДЕЙСТВИЕ СЕЙЧАС – ЭТО НОВОЕ НАЧА-  
ЛО!

ЗАПОМНИ! ВСЕГДА! ОНО ПРИДЕТ!



## Слезы – не выход

Затем была долгая череда уроков жизни, ведь моя душевная тяга к теплу так и не прошла! Я испытала много разочарований, считая своей половинкой того, кто ею не являлся. Я, как оказалось, творческая натура, а у нас чрезвычайно ранимая душа и излишне открытое сердце. Люди, которым мне довелось открыться, всегда «ценили» меня, как мне казалось, «пели песни» о том, что я одна такая, а потом с таким фееричным успехом «втаптывали в грязь» своими предательствами и словами, что не хотелось жить.

*Однозначно, не имеет никакого смысла волноваться и переживать, когда же тебя оценят по достоинству. Ты ведь такой молодец, ты терпишь лишения и неудобства, ты ждешь и выносишь разные неприятные моменты ради... ради чего? Да ни ради чего, просто ты сама так решила, и никто в этом не виноват!*

*Но абсолютно точно лишь одно – это понимание ценности придет, когда тебя потеряют. Как обухом по голове БАМ! И тут человеческое сознание наполняется, вернее, взрывается от истошных мыслей о том, кто потерял, и что дышать продолжаешь только через силу, и вообще эта жизнь не твоя. Без него она – не твоя. А ведь еще вчера ты не ценил...*

Но всегда приходил тот самый момент пустоты, из кото-

рого я смело вышагивала в новую любовь. Одиночество было не для меня. Случалось такое, что из одних отношений ты сразу ныряешь в другие? Разумеется, уже после пролитых слез и сетований на то, что жизнь кончена и смысл в ней окончательно потерян!

Я никогда прицельно не задумывалась над этим явлением, полагая, что это просто жизнь, судьба, что «так вот он мой принц» и т. д.

Теперь я могу с точностью сказать:

**– ТЫ НЕ ИМЕЕШЬ ВРЕМЕНИ  
МЕЖДУ ОТНОШЕНИЯМИ  
ТОЛЬКО И ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОТОМУ,  
ЧТО ТЫ – ТРУСИХА!**

(Поток оскорблений и недоумения).

Да, ты боишься, боишься остаться одна, это неуверенность в себе и комплекс неполноценности. К большому личному моему сожалению, этим комплексом страдают очень многие прекрасные женщины. При таком раскладе, по обыкновению, ты ныряешь в еще большую «грязь», чем та, от которой ты только что освободилась. Но сравниваешь ты ни с тем, кто может быть с тобою рядом, ни с достойным человеком, а с тем, кто просто был до него. И если у новой пассии нет таких минусов, как у бывшего, значит, он автоматически становится для тебя лучшим вариантом! Вроде как «пусть пьет и бьет, главное не ходит на сторону как тот». –

**– ИЗ ДВУХ ЗОЛ НЕ ВЫБИРАЙ!**

## ШЛИ ИХ К ЧЕРТЯМ, НО ДОБРЫМИ СЛОВАМИ!

Раньше я полагала, что настоящие отношения приносят боль и страдание, а когда в них наступает затишье и примирение, ты испытываешь ни с чем не сравнимое ощущение истинного счастья! Я лила слезы под песни Басты вроде «Эта любовь не дожидается до семьи и до детей она не дожидается» или Димы Карташова «Давай останемся друзьями, просто фраза, а я здесь слышу: «Давай останемся никем».

Я прекрасно помню тот период жизни, когда прослушав в сотысячный раз Лок Дога «Ты самая кайфовая моя дурь», готова была ночью идти пешком под дождем на «Площадь Восстания» с другого конца города, лишь бы увидеть Любимого после нашей грандиозной ссоры и моих бессонных ночей с ведрами слез, пролитых в подушку, и найти там свое пристанище души и успокоение. —

Я не знала в то время, что, когда чувствуешь, будто тебя живьем режут тысячи ножей, а твой крик никто не слышит, это не любовь. Хотя, кто знает, она ведь такая разная. Возможно, это была и любовь, но какая-то сильно болезненная и определенно обреченная на крах. И тогда, слушая тексты «По Невскому гуляет дождь. И все. Пока. Целую. Сنيшься» замирало дыхание, а мое сердце готово было покинуть тело и лететь на тот край Питера, куда рвется душа. Я считала, что это жизнь, что это непереносимые эмоции, что эти песни круты! — —

Теперь же я точно скажу, что крутые отношения озвучивает, к примеру, Михаил Шуфутинский в своих песнях «Ведь нет другой такой» или «Пусть тебе приснится Пальма-де-Майорка». В этих текстах нет пафосных фраз, ненужного негатива и намеков на суицидальный исход юной жизни, но в них есть чувство уважения и глубокой привязанности, есть спокойствие, уют и умиротворение.

Вот это круто, это действительно потрясающе! Это не седая старина, это гимн отношения к женщине. Так и должно быть. —

**– НЕ НА СЛЕЗАХ СТРОИТСЯ ЛЮБОВЬ!**

*Многие живут, всю дорогу оправдывая своих «половинок». Никто не мешает оставить это «счастье» и найти настоящее! Мешает только страх, и то он не мешает, он только пугает, но механически он никак на тебя не воздействует! Никто не обязан терпеть то, что его оскорбляет, унижает и причиняет боль!*

Всегда вспоминай, а хочешь, запиши, и задавай себе вопрос: «Я у себя одна, неужели, именно этого я достойна?»



# Золотая середина

Слова «достойна» и «заслужила» вызывают негативную реакцию, ведь оба из них тебя перед чем-то или кем-то при-нижают.

Заслужила – от слова «служить» и «слуга» сразу дает понять, что есть кто-то, кто выше тебя, и что-то делаешь для него именно ты, а не он для тебя. —

Слово «достойна» тоже является своеобразным процес-сом «подтягивания» до чьего-то уровня, а значит, ты находишься ниже! —

Но в случае отношений я открыла для себя удивительное явление:

– КОГДА ЛЮДИ ВЫХОДЯТ  
НА ЧИСТЫЙ УРОВЕНЬ СОЗНАНИЯ,  
ОНИ ВСТРЕЧАЮТ СВОЕГО ЧЕЛОВЕКА,  
СУДЬБУ, ЕСЛИ УГОДНО,

и каждый спрашивает себя: «А достоин ли я его?»

Как говорилось выше, вопрос «Достоин ли я» принижает тебя перед другим, но в этом случае, приходит понимание, что именно ты являешься идеалом для этого мужчины и на-оборот. И неуверенность, которую проецирует данный во-прос, компенсируется осознанием своей ценности для вто-рого человека. На одной прямой вы становитесь одинаково важны друг для друга!

– БАЛАНС РАВНОЦЕННОСТИ СТОЛЬ ПРЕКРАСЕН,  
СКОЛЬ И ХРУПОК!

Пожалуй, в этом и заключается прелесть и сложность. И возможно, секрет крепких и чистых отношений состоит в поддержании этого баланса. Если перевесит одна чаша весов, то развалится всё. Если с одной стороны пропадет уважение, если вторая сторона, вследствие этого, почувствует в себе неуверенность, если кто-то начнет «тянуть одеяло на себя» и считать, что должны именно ему, а он никому и ничего не должен, то всё разлетится в пух и прах!

В моменты слабости, когда наша душа уязвима, могут подкрасться «черные» мысли, может показаться, что ты стараешься, а человек, которого любишь, только пользуется всеми благами. В такие трудные моменты

– ОСТАНЬСЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ,  
ЧТОБЫ НЕ НАГОВОРИТЬ ТОГО,  
О ЧЕМ ПОЖАЛЕЕШЬ ВПОСЛЕДСТВИИ!

Если ты начнешь упрекать партнера в своих подозрениях (ведь это только с твоей точки зрения он делает меньше тебя!), то он опустит руки, и ты добьешься своего – он действительно перестанет вкладываться в ваши отношения!

Иногда наш эгоизм, стресс и усталость застилают взор, и мы считаем, что нами пользуются, потому что мы не видим отдачи от партнера. Мы ждем красивых слов, признания нашей уникальности, исполнения «элементарных» по нашему мнению вещей и понимания чувств и желаний.

Все, конечно, «гуд», но мы упускаем одну вещь, а ведь на ней держится мир —

– ОН – НЕ ТЫ!

Не ты он, он – другой! Совсем! Напрочь! Мы не можем знать на 100%, что творится в голове, в мыслях, в душе человека. У всех нас разные вкусы, предпочтения и взгляды. Мы не в силах заставить человека видеть мир таким, каким его видим мы. Мы не можем заставить человека чувствовать то же, что чувствуем мы в определенный момент жизни!

Так с чего ты решила, что он не вкладывается в ваши отношения, что он филонит? Возможно, дело в твоих ожиданиях? С чего ты взяла, что он именно так должен поступать, если, к примеру, он тобой дорожит? Возможно, у него

– СВОЕ МНЕНИЕ НА ЭТОТ СЧЕТ?

Возможно, он живет именно так, как живет он, а не ты, и видит всё своими глазами, а не твоими!? Быть может у тебя возникла мысль, что для поддержания баланса в отношениях, необходимо придерживаться определенной схемы, и только так вас с ним ждет успех? В таком случае, знай, определено лишь то, что

– ВАШИ СХЕМЫ ОТЛИЧАЮТСЯ!

И успех придет, когда вы оба это поймете, а свои «черные» мысли совместно выкинете из головы и дома!

Для себя я открыла эту истину, пережив то, что пережила, увидев то, что увидела, и найдя в себе громадные силы, чтобы изменить свое мышление!



## **Поищем компромиссы, или «Тебе на меня плевать!»**

Даже семья не дает тебе гарантии от одиночества. Скорее это партнерство, притом двух абсолютно самостоятельных людей со своими интересами и потребностями. Нет никакой надежды, что твои желания повлияют на поведение другого человека, или, скажем, испытав в чем-то потребность, твоя вторая половинка станет с тобой советоваться, принимая то или иное решение. Твое неудобство и недоумение останутся только твоими проблемами. Скажешь, эгоизм? Возможно.

Какая же это семья, если присутствует эгоизм? Не знаю, но вероятно, единственный выход из этой ситуации – это компромисс. Но непременно обоюдный. В противном случае, это всего лишь прогиб!

Порой пойти на компромисс достаточно трудно. Я говорю о ситуациях, когда задеты принципы друг друга.

Мой супруг с самого начала наших отношений шел на большие жертвы ради сохранения нашей пары, а впоследствии – семьи и моего спокойствия. Он менялся сам, менял свое мышление и поведение. Ему как никому это далось сложно. Тот образ мыслей и жизни привели бы нас к краху. Он это понимал и шел на громадные уступки, прилагая немислимые для него усилия. Я прочувствовала все его ме-

таморфозы и знаю, чего ему это стоило. Поэтому ценю его сильнее с каждым днем!

Но за пазухой остался-таки один принцип, одно условие. Это был сущий пустяк, который бы никак не повлиял на нашу жизнь. Все вокруг старались объяснить, что такая мелочь не имеет ровным счетом никакого значения, что из-за этого ни в коем случае не принизится мой статус хорошей супруги и человека в целом. Я плакала от бессилия, когда пыталась его убедить в своей позиции. Но он твердо стоял на своем. Мне даже стало казаться, что этот принцип ему важнее, чем я, что если послушаюсь, он от нас уйдет. Затем мне хотелось послушаться его запрета и сделать это на зло, и посмотреть до какой степени он дойдет, что будет делать, неужели покинет нас из-за этого непослушания.

А потом мне пришла мысль.

**– МОЙ СУПРУГ СТОЛЬКО ВСЕГО ИЗМЕНИЛ,  
ОТ СТОЛЬКОГО ОТКАЗАЛСЯ,  
ЧТО ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ЕГО  
САМЫЙ БОЛЬШОЙ ПРИНЦИП,  
КОТОРЫЙ ТАК И НЕ НАШЕЛ СВОЕГО КОМПРО-  
МИССА!**

Больше к этому вопросу я не возвращалась. Видимо он до такой степени острый и важный, что я готова была прогнуться под его гнетом, ради спокойствия моего мужа.

Так что же это – прогиб или уважение?



# В чем сила, сестра?

Я уже говорила о комплексе неуверенности, когда ты считаешь, что тебе необходимо быть с кем-то. Нужно в этом разобраться.

Когда человек уверен в себе (я не говорю о тех, у кого «корона на голове», и они беспочвенно считают себя лучше остальных), когда он трезво оценивает свои силы и преимущества, когда он ценит себя и знает свои достоинства, он спокоен. Такому человеку одинаково комфортно и в отношениях, и наедине с самим собой. Нам всем нужна передышка. В настоящее время жизнь настолько активная и бурная, в ней столько событий и эмоций, что человеку, а особенно женщине, просто необходимо какое-то время проводить самой с собой. Это может быть вечер, может быть час, а может быть и период жизни.

Почему в особенности женщине? Потому что

– ЖЕНЩИНА – ЭТО ЭМОЦИЯ,

ЖЕНЩИНА – ЭТО СИЛА,

ЖЕНЩИНА – ЭТО ЭНЕРГИЯ!

И в бешеном темпе современности мы быстро теряем свою энергию. В ней заключается наша сила и ее необходимо восполнять, но только наедине с собой.

Необходимо посвящать время только себе. Это может быть поход в салон, в фитнес-зал (когда в наушниках играет

любимая музыка, ты ограждаешь от всего мира). Это может быть шопинг. Возможно, ты давно хотела научиться лепить горшки из глины, тогда сходи на мастер-класс. Почитай книгу, она унесет твои мысли и расслабит голову. В конце концов, просто побудь в тишине! И твоя энергия начнет возвращаться!

К сожалению, не многие представительницы прекрасного пола понимают силу своей природы и еще меньше умеют ею пользоваться! Ведь ты знаешь, что встречаются женщины, которые одним взглядом покоряют сердце мужчины, они же могут разбить это сердце и без слов объяснить, что все кончено, и это тоже только одним взглядом! Дело не в разрезе или цвете глаз и даже не в профессиональном мейкапе, дело – в энергии!

**– НАШ ВЗГЛЯД ПЕРЕДАЕТ ЭНЕРГИЮ ДУШИ!**

Женщина сильна только в этой энергии. Что за чушь, спросишь ты? Почему это женщина сильна только в этом? Потому, отвечу я, что остальные наши сильные стороны всего лишь производные этой субстанции. Сила энергии, когда мы ею полны, дает нам возможность преуспевать во многих сферах, будь то интеллектуальная деятельность, физический труд, который, к слову, не рассчитан на женскую аудиторию, будь то преподавание, будь то семья и материнство.

Помнишь, когда из рук все валится? Такое происходит именно тогда, когда в организме дефицит этой энергии.

**– КОГДА ТЫ ИСТОЩЕНА,**

НЕ СТОИТ ПЫТАТЬСЯ ЧЕМ-ТО ЗАНИМАТЬСЯ.  
ОСТАНОВИСЬ, ПРИСЛУШАЙСЯ К СЕБЕ,  
ТВОЯ ДУША ВЗЫВАЕТ О ПОМОЩИ!

Побалуй себя в такие моменты, не пожалей потратить на себя деньги, только на себя. Купи что-нибудь, сделай прическу или сходи на массаж! Не говори, что это лишние расходы. Считай это вложением. Долгосрочным вложением! Поверь,

– ТОЛЬКО ВКЛАДЫВАЯ В СЕБЯ,  
ТЫ НИКОГДА НЕ ПОТЕРПИШЬ ФИАСКО!

И тогда твой взгляд, полный уверенности, силы и спокойствия, сможет покорить любого человека. Сила женщины в душе и это очень хорошо чувствуется!

– *«Я верю, женщина заслужила быть неотразимой», такова моя приветственная фраза в соцсети. Написала что подумалось, а потом задумалась: как-то грубо звучит слово «заслужила».*

*Хотя, если разобраться, в наше время женщина взвалила на себя непосильную ношу, по большому счету она отвечает за все: за детей, заработок, порядок и комфорт в доме, отпуск и многое другое.*

*В свое время женщине достаточно было родиться в благополучной семье, и у нее было все, ей не нужно было прилагать громадных усилий, разрываться на все фронты, чтобы все успеть. Ее основная задача была следить исключительно за собой, притом все условия для этого уже были созданы.*

ны! Для тех же, кому не повезло, речи об уходе за собой, не считая элементарного, даже не шло...

В наше же время, с учетом взятых на себя обязательств, женщина РЕАЛЬНО ЗАСЛУЖИЛА-таки быть неотразимой. А только время, посвященное себе, уходу за собой, «облагораживанию» себя, заряжает нас той энергией, которая и дает нам силы для дальнейшей жизни!

– Любите себя, думайте о себе! Не нужно покупать мужу очередную рубашку на последние деньги он и сам в состоянии, или покупать ребенку стотысячную игрушку, думая, что он обделенный.

Потрать эти деньги на себя, а семье отдай свою энергию, которая ей нужнее, чем шмотки!!!

*Женщина заслужила...*

Бывает, знаешь, идет пара: красивый, статный, успешный мужчина и неказистая, несимпатичная, даже нестройная девушка. Вот как так? Как она смогла покорить сердце этого мужчины, чем она его зацепила?

Это сила, сила ее энергии, сила излучаемых ею вибраций, скажем так: аура ее цела и не пробита эмоциональными атаками извне и изнутри. Это завораживает! Кто-то скажет, что она привлекла его постелью, но это не так. Ни одного адекватного мужчину исключительно постелью рядом с собой не удержишь! К слову, так же как и ребенком! Это миф!

У мужчин крайне скудный запас своей энергии, поэтому что ни возраст, то очередной кризис. То они грустят, то

жалуются, то уходят в запой, то уходят к другой, а бывает не уходят, а именно ходят, даже скорее похаживают! Это происходит не от того, что они негодяи и предатели, просто у них

– НЕДОСТАТОК СОБСТВЕННОЙ ЭНЕРГИИ!

ОНИ ИЩУТ, ГДЕ ЕЕ ВОСПОЛНИТЬ.

ГЕНЕРИРОВАТЬ ЕЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ИМ ТРУДНО,

А ВОТ ЗАРЯДИТЬСЯ ОТ ЖЕНЩИНЫ

– ЭТО ВСЕГДА ПОЖАЛУЙСТА!

Но не всегда у самой женщины ее хватает,

– А ЕСЛИ ТЫ САМА ПУСТА,

ТО, ЧЕМ ТЫ МОЖЕШЬ ПОДЕЛИТЬСЯ?!

Вот и получается, что мужчина восполняет силы на стороне или «в бутылке».

Возьмем ту историю с неказистой девушкой. Она излучает свою энергию, и мужчина ею питается.

– ШЕРШЕ ЛЯ ФАМ – «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ»...

Меня раньше взрывала фраза, что все зависит от женщины, что везде и всюду виноваты мы! Меня это повергало в такое негодование, что не передать словами.

Что ж, это я виновата, если:

– муж – лентяй;

– он меня бьет;

– он слабохарактерный и пьет;

– он – неудачник и на работе его не ценят;

- я получаю больше него и соержу всех;
- он пассивный и наши отношения «тяну» я;
- помощи от него не дождешься, и весь дом и дети на мне одной;
- он – предатель и мне изменяет и т. д. и т.п.?

Что ж это виновата во всем я?

К моему личному прискорбию сообщаю:

– В 90% СЛУЧАЕВ ДА!

(10% оставим за неадекватными людьми, подпорченными природой на генном уровне).

Это все ты, детка, только ты в силах вознести себя и близких на небеса или же спуститься в бездну. Выбор за тобой!

Я ни в коем случае не приукрашиваю.

– ПОЗНАЙ СИЛУ СВОЕЙ ЖЕНСКОЙ НАТУРЫ!

ПОВЕРЬ В НЕЕ! ПОВЕРЬ В СЕБЯ!

И ТЫ УДИВИШЬСЯ!



# Если отдать все без остатка, то что же останется?

Процесс процветания отнюдь не простой и не быстрый. Помнишь, я говорила о балансе? Он должен быть соблюден во всем.

Ты можешь разбогатеть достаточно быстро. Я сейчас говорю не о миллионах, я говорю о доходах выше среднего уровня. Ты можешь подняться по карьерной лестнице от обыкновенного сотрудника до кресла директора или управляющего. Твой заработок будет достаточно высоким, чтобы вызывать зависть окружающих. Скажут: «Как ей повезло. Вот молодец!» Но это «молодец» будет сказано скорее с завистью и нести негативный посыл, а не с восхищением твоими достижениями. И только очень немногие будут осознавать и понимать, чего тебе это стоило. Твои труды не прошли напрасно – работа, нервы, концентрация, цейтнот, постоянные сверхурочные, отсутствие дома, нехватка времени на семью и детей, слезы, отсутствие должной поддержки и заботы о себе принесли тебе заработную плату, которой нет у многих.

**– ПРИНЕСИ-ТО ПРИНЕСЛИ,  
НО КАКУЮ ЦЕНУ ТЫ ЗАПЛАТИЛА!**

Ты столь долгое время забивала свою душу, что уж и забыла, что ей нужно восполнить свои ресурсы. Я сказала, что

подняться по карьерной лестнице и заработать много денег можно достаточно быстро, а теперь говорю про «долгое время» – это не моя ошибка, не ляп, не некомпетентность.

Дело в относительности! Один и тот же временной период может быть расценен по-разному. Для повышения уровня своего дохода – это быстро. Для угасания же женской силы ты прикладывала усилия, работая на износ, слишком долго!

**– ЕСЛИ БУДЕШЬ СПЕШИТЬ В ОДНОМ ДЕЛЕ,  
ПРОИГРАЕШЬ СТОКРАТ БОЛЬШЕ В ДРУГОМ!**

Помни о балансе. Не зря гласит поговорка: «Делу время – потехе час!» Только восполняя силы, ты добьешься успеха, без ущерба для организма.

Я не стану рассказывать, как добиться успеха в финансовых делах, ведь я искренне считаю, что

**– ПРОСИТЬ СОВЕТА И ПРИСЛУШИВАТЬСЯ  
НУЖНО ТОЛЬКО К ТОМУ,  
КТО НА ДЕЛЕ ДОСТИГ ТОГО,  
К ЧЕМУ СТРЕМИШЬСЯ ТЫ!  
ТОЛЬКО ДЕЙСТВИЯ,  
НИКАКИХ ПУСТЫХ РАССУЖДЕНИЙ.**

Возможно, позже я напишу книгу и об этом, когда достигну поставленной цели. Сейчас же я нахожусь только на пути к финансовой свободе. Я делаю успехи, опираясь на опыт исключительно тех, кто смог добиться того уровня, к которому стремлюсь я. Но пока цель не достигнута на 100%, я не стану об этом говорить. Ведь сейчас это всего лишь пустая теория!

Поэтому я расскажу то, в чем разбираюсь не из книг, а из своей жизни.

– Я ЧЕРЕЗ ВСЕ ЭТО ПРОШЛА.

Я ВСЕ ЭТО ПЕРЕЖИЛА.

Я ПРИШЛА ТУДА, ГДЕ Я СЕЙЧАС НАХОЖУСЬ,  
В ТОМ СОСТОЯНИИ, В КОТОРОМ Я ПРЕБЫВАЮ,  
А ЗНАЧИТ, МОИ СЛОВА РАБОТАЮТ!

Ты можешь найти здесь пищу для размышлений, и я верю, что она принесёт свои плоды. Но ты должна быть готова поверить мне на слово и проверить эти слова на деле. Без преждевременных отрицаний, просто поверить и убедиться. Если ты считаешь, что все, о чем я говорю, чушь, что ж право твое. Возможно, позже ты меня услышишь и поймешь. Я желаю этого как подруге! Подруга, к слову, ко мне так и не прислушалась...

Я всегда считала, что женщина не может быть успешна во всем. Иметь свой блестящий бизнес, быть счастливой женой и матерью и быть спокойной и мирной в душе.

– ОТДАВАЯСЬ ПОЛНОСТЬЮ ОДНОМУ,  
ТЫ ТЕРЯЕШЬ ДРУГОЕ!

Сейчас же я знаю, что с помощью баланса возможно все!

– ЕСЛИ ПОДХОДИТЬ К ВОПРОСУ ЖИЗНИ  
С ХОЛОДНОЙ ГОЛОВОЙ  
И ЗДРАВЫМ РАСЧЕТОМ,  
ТЕБЯ НЕПРЕМЕННО ЖДЕТ УСПЕХ!

Только так и никак иначе!

О чем это я, как эта «вода» работает? Погружаясь в какое-либо дело с головой, время от времени нужно абстрагироваться и говорить себе: «СТОП!» Нельзя посвящать себя работе, пахать на выходных, если тебя вызовут, нельзя постоянно брать на себя чужие обязанности. Можно иногда помогать, но обязательно будь бдительна, ведь люди начнут пользоваться твоей безотказностью.

Узнала себя, да? Так происходит не только на работе, но и в отношениях с людьми. Попросили выйти на работу в выходной, попросили что-то сделать за другого, родственники тоже хороши – и всё. Один раз сделала, другой, а на третий раз не заметила, что чужая обязанность стала твоей!

**– НИКОГДА НЕ ПУТАЙ ДОБРОТУ СО СЛАБОСТЬЮ!**

Дж. Клейсон в своей книге «Самый богатый человек в Вавилоне» сказал : *«Если ты хочешь помочь другу, то делай это так, чтобы не взваливать на себя его ношу».*

Это абсолютно неблагодарное дело, я с ним согласна на 100%!

А потом ведь, как «взад вернуть» всё? Уже неудобно, неловко, да и нарваться можешь на фразу: «Да ладно. Сложно тебе что ли?» И очень многие соглашаются на это. После, правда, ругаешь себя, проговариваешь по себя возможные варианты ответа наглцу, машешь, так сказать, после боя кулаками,

**– И ВИНИШЬ, ВИНИШЬ СЕБЯ!**

А еще иногда выливаешь боль и раздражение на супруга,

а в ответ, вместо жалости к себе, слышишь: «Так правильно!

– ТЫ САМА ЖЕ И ВИНОВАТА!

В следующий раз откажись и всего делов!»

И далее следуют оскорбления в адрес мужа, возможно, даже ссора, ведь опять-таки ты ожидала поддержки и хотела, чтобы он тебя пожалел и сказал, какие все они подлецы, а ты одна – молодец, а он тут вон чего выкинул! Еще и тебя виноватой выставил!

А главное, он-то не понимает, чего ты взъелась на него, ведь фактически он прав! И тут снова выходят наружу наши комплексы:

– «МНЕ НЕ УДОБНО», «НЕЛОВКО»,

«КАК Я ОТКАЖУСЬ,

ВЕДЬ РАНЬШЕ СОГЛАШАЛАСЬ»,

«НУ НИЧЕГО, ВМЕСТО ПАРИКМАХЕРСКОЙ  
ОСТАНУСЬ ПОДОЛЬШЕ НА РАБОТЕ,

ВЕДЬ МНЕ ЖЕ НЕ СЛОЖНО»

И ТАК ДАЛЕЕ.

НО ЭТО – ТОЛЬКО ОТГОВОРКИ,

А ВНУТРИ ТЫ ГРЫЗЕШЬ СЕБЯ ЗА СЛАБОСТЬ!

– ПОВЕРЬ, СТРАШНО ТОЛЬКО В ПЕРВЫЙ РАЗ!

Через силу, через страх и неуверенность дай отказ!

– ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ, КАКУЮ СИЛУ

ТЫ В СЕБЕ ОТКРОЕШЬ И ПОЧУВСТВУЕШЬ!

ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БУДЕШЬ ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ  
ЗА ЭТО КОРОТКОЕ «НЕТ»!

Я знаю, о чем говорю! Мне тоже стоило невероятных трудов заставить себя проявить характер и защитить свое время от тех, кто на него посягал! Я встретила на этом пути огромное количество негодования, недоумения и прочих «позитивных» эмоций в мой адрес. Но твердо решила отстаивать свои интересы, и что важнее – интересы моей семьи, ведь вся усталость, нехватка времени, опустошение были именно из-за моей неспособности сказать «нет»!

Это ввергало меня в уныние, и я прекрасно знала, что  
– ВИНОВАТ НЕ ТОТ, КТО «СЕЛ НА ШЕЮ»,  
А ТОТ, КТО ПОЗВОЛИЛ ЭТОМУ СЛУЧИТЬСЯ!

Никто не оценит по достоинству принесенные тобой жертвы! Никто не вернет время, никто не вернет детство твоих детей или просто молодость. Пока ты не поймешь, что у тебя есть личная жизнь, и не заявишь об этом, окружающие так и будут не в курсе!

– ГОВОРИ, КАК ЕСТЬ, ТЫ ИМЕЕШЬ НА ЭТО ПРАВО!



# Правда – польза или вред? Стоит ли за нее бороться?

Н. Хилл. *«Одно из преимуществ зрелости – это возможность говорить правду, не думая, что подумают или скажут те, кто ее не поймет».*

Семья, в которой я родилась, дала возможность увидеть мир, жить в котором мне бы не хотелось. И потому я рада, что:

– у меня был пример, следовать которому я бы не советовала, если хочешь достичь успеха;

– смогла проанализировать ситуации, ошибки и сделать соответствующие выводы;

– оказалась не из тех людей, кто слепо следует примеру родителей, а мыслит своей головой, не боясь осуждения со стороны своего окружения!

**– МНЕ ОЧЕНЬ ХОТЕЛОСЬ ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ,  
А ДЛЯ ЭТОГО ПРИШЛОСЬ БЫТЬ ЧЕСТНОЙ!  
– Я НАЧАЛА С СЕБЯ**

и призналась в тех вещах, которые меня не устраивали, которые причиняли мне боль, но терпела и корила себя из-за страха открыть свои чувства перед близкими и окружающими.

Я закрыла глаза и сделала шаг, затаив дыхание, чтобы

не передумать.

**– ВСЕМ СТРАШНО ЭТО СДЕЛАТЬ,  
НО ОНО ТОГО СТОИТ!**

Мне пришлось говорить правду, а людям зачастую это не нравится. Я стала отстаивать свои интересы. Кто-то этого не принял, кто-то с этим смирился. Даже близкие люди на некоторое время оказались в стороне от меня, потому что им не хотелось принимать эту правду и менять свое отношение, им не понравилось, что я открыла рот, чтобы открыть им глаза.

Моя подруга говорит, что обожает меня и ненавидит одновременно, ведь когда встает какой-то вопрос, я говорю ей все как есть на самом деле. Прямолинейно, но не бестактно! Без всякой ложной жалости и лжи. И тогда все встает на свои места, но принять это бывает крайне сложно. Многим не нужна правда, они готовы всю жизнь обманываться, лишь бы не выбиваться из привычного уклада.

Правда пугает людей. Случается и так, что из-за нее тебя покидают.

**– НЕ БОЙСЯ ПОТЕРЯТЬ ТЕХ,  
КТО БОИТСЯ ПРАВДЫ!**

Они далеко не пойдут.

**– А КУДА ИДЕТ ТВОЙ ПУТЬ,  
РЕШАТЬ ТОЛЬКО ТЕБЕ!**



**«Ты мне прямо скажи,  
че те надо, че те надо.  
Может дам, может дам,  
че ты хошь»**

Очень важно говорить правду и озвучивать свои желания!

Большую часть жизни я практически не общалась со своим отцом. Только не подумай – мои родители по сей день живут в официальном браке. Я не брошенный ребенок, хуже – я жила в полной семье, но с отцом так и не общалась. Мы не говорили по душам, он не интересовался моей жизнью, да и воспитания никогда не касался. Обычная такая семья.

И все бы ничего, но пришел переходный возраст и стали звучать в мой адрес поучительные фразы с моральными наставлениями. Мы росли с сестрой, но были абсолютно разными по характеру. Я никогда не терпела, не хранила боль в себе и не «махала после боя кулаками» за захлопнутой дверью, но всегда стояла лицом к лицу и по окончании пламенной речи смело высказывала свое мнение! Оно было всегда, и я умела его озвучивать, но скорее это было бестактно, нежели прямолинейно. Так же лихо я умела упрекнуть, поэтому разговоры были короткими. Горькая правда не устраивала никого!

Шло время, я выросла, стала вести самостоятельный образ жизни, все недопонимания, казалось, были забыты, но близость с родителем так и не появилась. До одной прекрасной новогодней ночи, когда между нами произошел разговор, затянувшийся на все торжество! Как?

– ПРОСТО Я ПОСМОТРЕЛА НА НЕГО  
НЕ КАК НА ОТЦА,  
А КАК НА ОБЫКНОВЕННОГО МУЖЧИНУ!

С отцом беседовать сложно, особенно, когда глубоко в душе таятся обиды, в отличие от мужчины. Так гораздо легче сказать, о чем думаешь!

И я сказала, да так, что он только внимательно слушал. В этих словах не было оскорблений или упреков вроде «Где ты был все это время?». Нет, я говорила спокойно и по делу: «Тебя не было рядом, когда ты был нужен мне. Знаешь, как было больно?», «Ты думал о том, что тебя не хватает рядом, когда я росла?», «Почему ты никогда не интересовался моей жизнью?», «Ты вообще-то меня любишь?»

Этот вопрос был задан впервые, и мне, кажется, впервые я услышала на него ответ. Отец сидел ошарашенный и обескураженный, в полном недоумении он сразу сказал: «Разумеется, да!»

Уж не знаю, почему он не придавал значения важности своего присутствия рядом и не мог представить, что все это время творилось в моей душе. Он не знал, как подойти, что сказать, как поддержать и потому всегда держался в стороне.

Он был холодным.

На самом деле это поведение типичного мужчины.

– ИЗМЕНЕНИЯ ПРИШЛИ,  
КОГДА Я ОЗВУЧИЛА  
СВОИ МЫСЛИ И ЖЕЛАНИЯ!  
БЕЗ СКАНДАЛА, БЕЗ УПРЕКОВ,  
ЧЕТКО И ПО ДЕЛУ!

Если бы я не завела этот разговор, дело бы не сдвинулось с мертвой точки.

– ЗАДУМАЙСЯ, НАСКОЛЬКО ЛЕГЧЕ  
СТАЛО БЫ НАМ ЖИТЬ,  
ЕСЛИ БЫ МЫ НЕ ЖДАЛИ,  
ЧТО ОКРУЖАЮЩИЕ ДОГАДАЮТСЯ  
О НАШИХ МЫСЛЯХ И ЖЕЛАНИЯХ!

Часто звучат фразы: «Почему я должна об этом говорить, это же элементарно!», «Я не пойду первая, он меня обидел, не стану больше унижаться!»

А он в свою очередь даже не в курсе событий!

– ЭТО НЕ УНИЖЕНИЕ —  
ГОВОРИТЬ О СВОИХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ!!!  
– ЭТО ПУТЬ К ТВОЕМУ СПОКОЙСТВИЮ!

Раньше, обижаясь на людей, я проливала тонны слез, но они так и не научились догадываться о моих мыслях, как ни старалась.

Теперь же, если мне что-то нужно, я подхожу и открыто заявляю об этом. Если больно и обидно, поступаю также.

«Помой, пожалуйста, полы, я устала!», «Ты целенаправленно меня хотел обидеть своей фразой или тебе просто повезло?», «Неужели я перестала тебя интересоваться или ты настолько замучился, что не видишь ничего вокруг и не замечаешь моей новой прически?»

**– ТЫ СИЛЬНО УДИВИШЬСЯ,  
НО ОТВЕТЫ ПРОСТО ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ!**

Оказывается, мужчине ничего не стоит помыть пол, если ты ему об этом скажешь и добавишь, что очень устала, а он этим сильно облегчит тебе сегодняшний день.

**– «ОН ДОЛЖЕН САМ ПРЕДЛОЖИТЬ ПОМОЩЬ!  
ПОЧЕМУ ВСЕ НА МНЕ ОДНОЙ?  
Я НЕ БУДУ ПРОСИТЬ И УНИЖАТЬСЯ!»**

**– ЭТО ХЛАМ! ПРОСТИ, ПОДРУГА, НО ЭТО ТАК!**

Мужчине нужно открыто и спокойно обо всем говорить, даже если тебе не хочется, и ты в это не веришь. Просто прими как данность. Ты ведь не споришь, что  $2 \times 2 = 4$  и не обижаешься на результат. Вот и здесь также.

**– ПРИМИ И СМИРИСЬ!  
НЕ СТРАШНО ПОДОЙТИ ПЕРВОЙ!  
СТРАШНО ПЛАКАТЬ ОТ ОБИДЫ,**

# 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.