

18+

Трансформационный тренер №1 в России

# ВОГМАНН ЮЛИЯ

## ИСКУССТВО ЛЮБИТЬ

Любите и будьте счастливы

Юлия Вогманн

**Искусство любить. Любите  
и будьте счастливы**

«Издательские решения»

**Вогманн Ю.**

Искусство любить. Любите и будьте счастливы / Ю. Вогманн —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514094-4

Невозможно любить другого человека, если ты не умеешь любить себя.  
Невозможно дать ему то, о чём ты не имеешь представления. Невозможно  
беречь пространство другого человека, если я не умею беречь своё  
собственное пространство. Книга-тренинг о настоящем чувстве любви к себе  
и к другим. Выполняя задания, вы научитесь жить с чувством гордости за себя  
и создавать по-настоящему любящие, гармоничные отношения.

ISBN 978-5-00-514094-4

© Вогманн Ю.  
© Издательские решения

# Содержание

Часть I.	9
Глава 1.	10
Глава 2.	14
Глава 3.	18
Глава 4.	22
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Искусство любить**

## **Любите и будьте счастливы**

### **Юлия Вогманн**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Юлия Вогманн, 2020

ISBN 978-5-0051-4094-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

#### **Отзывы об авторском тренинге Юлии Вогманн «ИСКУССТВО ЛЮБИТЬ»**

Юлия, огромная благодарность за эти 2 жестких, но ресурсных дня.

Было ценным для меня осознать, что любовь это энергия, это огромная внутренняя сила, что я обязана быть поддержкой для самой себя, и строить и беречь отношения с собой, мне только выбирать кем быть и как жить, увидела как ситуации из детства отразились в дальнейшем на мою жизнь, и что я могу это все исправить, сначала надо выстроить любящие отношения с собой, а потом уже я смогу любить и строить отношения с другими.

Юлия, благодарю Вас за трансформацию, по-другому это и не назовёшь. Благодарна Вселенной за то, что попала именно к Вам. Ваша профессия очень ответственна, ведь Вы практически управляете судьбами людей. Этой профессией должны заниматься только избранные, только те, кому дан дар свыше. Вы находитесь на своём месте! Спасибо за то, что изменили мою жизнь.

Самым ценным открытием было понять то, что давно закопала, и запретила себе чувствовать, а самое главное увидеть как это сейчас отражается на моей жизни!

Я увидела, что меня любили только при выполнении условий, я всегда не дотягивала, что бы не сделала, все равно была не достаточно хороша! И сейчас, я увидела, что в моей жизни есть люди, общение с которыми мне не нужно! Не могла полюбить себя, и поэтому всегда искала любовь во вне, что меня любят, и пыталась всем вокруг доказать, что меня есть за что любить, ценой собственного спокойствия и счастья! А так же увидела, что сама не умею любить безусловной любовью! Как вы сказали, можно завоевать весь мир, но повредить душу! Самым большим открытием для меня было, что никогда не поздно иметь счастливое детство! Это невероятно!

Юля, БЛАГОДАРЮ, от всей души, я вижу как меняюсь, как мне становится легче, как меняется моя жизнь! Все это благодаря Вам, тому какая Вы невероятная, разная, глубокая, мудрая, человек с огромным сердцем! Не устану повторять, что очень Вас люблю.

Юлия, в первую очередь хочу выказать вам своё восхищение, какая вы красивая девушка!

Ваша мощная настоящая энергетика заряжает и вспоминается в процессе жизни интонацией, взглядом, фразами. Лучший подарок, что я сделала для себя пойдя на тренинг «Искусство любить»!!! Раскрылись глаза на многие вещи, которые повторялись из года в год.

Жизнь одна! Я разрешаю себе просто быть и жить счастливо! Люблю себя!

Юлия, спасибо что вы есть!!! Вы звезда! Вы очаровательны!

Грудь переполнена благодарностью к вам!!!

Появилось понимание, как я себя предавала раньше, и инструмент как себя поддержать в моменте слабости, обрела поддержку и опоры от себя самой. **БЛАГОДАРЮ ЗА СВЕТ Вашего СЕРДЦА и ДУШИ.**

Я благодарю Вселенную за эту возможность и этот шанс.

Благодарю, Вас, Юлия за вашу за вашу силу, энергию, за ваши открытия для меня, за все знания и практики, которые до глубины души трогали и пробирали меня.

Я поняла, что такое значит на самом деле – любить себя и как проявлять любовь и заботу к себе.

Благодаря практикам, и новым знаниям, я поняла как нужно бережно относиться к себе, заботиться, защищать свои интересы и самое главное любить!

Тренинг, по-моему, мнению очень сильный, глубинный... основа основ. Для меня лично он фундаментально изменил подход к себе, восприятие себя и взрастил большее доверие Вселенной... дал знания, которые позволяют всё необходимое найти в себе и всё необходимое дать себе, делая это бережно... радостно... в любви... и в благодарности!!!

Юлия, Вы творите чудеса!

Так попадать в самую точку, в самое сердце человека и филигранно дать раскрыться силе каждого из нас, смотря правде в глаза, – это мастерство и редкий талант!!!

Благодарна, что я длиною своих 37 лет «пришла» к Вам!

Восхищаюсь, уважаю, люблю!!!

Юля, благодарю за наполненный тренинг, который дал возможность обнаружить себя и встретиться со своим внутренним ребёнком, полюбить себя. Я научилась говорить нет. Проработка была настолько сильная, что мой квантовый скачок однозначно произошёл. Моя цель была открыть дверь, и я её открыла. Сейчас мое сердце наполнено благодарностью Вам. Спасибо. До новых встреч.

Никогда не могла подумать, что встреча с собой могла быть такой сложной. Было очень нелегко. Но могу сказать, что я наконец глубоко воссоединилась с собой и начну наполнять себя теперь только правильной энергетикой и людьми. Приняла себя и свои недостатки и готова теперь всегда заботиться о себе как о самом главном человеке. Мне уже не страшно. Появилась колоссальная вера в себя и в свои силы. А главное, что я больше не брошу себя и буду любить, и делать все возможное, чтобы чувствовать себя счастливо.

Спасибо вам ещё раз, до скорых встреч!

Юлия, спасибо огромное за Вашу энергию и мега информацию! Информации настолько много, что переваривать я ее буду еще очень долго!!! Я даже не представляла насколько энергоемко вскрывать те потайные дверцы детства, которые я старательно стерла из своей памяти. У меня сейчас реально происходит процесс перезагрузки! Все прошлое осталось позади! Спасибо Вам, что в это не простое для меня время Вы даете возможность переосмыслить все и не бояться идти вперед! Я Вас очень люблю и с нетерпением жду следующего тренинга!!!

Благодарю за этот тренинг! Сложно все передать словами, до сих пор идут осознания! Благодарю за инструменты! Я теперь знаю, что делать и как. Благодарю за бережное отношение, за формат. Внутри чувствую тепло и радость! Благодарю за личные примеры и истории, для меня это очень важно! Это бесценно.

Юля, хочу Вас поблагодарить за эти два дня тренинга. Ощущения не передать словами... Я безумно рада, что была на этом тренинге и именно Вы стали моим учителем! Ведь каждое ваше слово для меня очень ценно и я стараюсь впитывать всё как губка! Очень много было информации и поэтому понимаю, что ещё долго будут приходить осознания. Но главное, что могу сказать сейчас, мне стало ясно – как это любить себя и я наконец приняла себя такой какая есть! У меня такое чувство будто я на пороге новой интересной жизни! Бесконечно Вам благодарна!

Юлия, в первую очередь, я хочу поблагодарить вселенную, за возможность участвовать в вашем третьем тренинге. Поблагодарить вас за всю информацию, материал и вашу энергию, которыми вы наполняете меня.

Я хочу сказать, то что те изменения внутри, которые произошли со мной с момента первого тренинга, они не вероятные, я действительно их чувствую. Я хочу поблагодарить, за то что многие моменты в моей жизни сдвинулись, за это время я закрыл большие долги и мне начали возвращать долги, все как вы и говорили, я купил машину, которую не мог купить практически год. И все это меньше чем за месяц! Это действительно магия! Спасибо вам большое! Понял, что когда я начну любить себя и заботиться о себе, я почувствую силу и любовь, которую смогу дать другим дорогим мне людям. Что нужно защищать и отстаивать свои интересы, и делать так, как нужно мне, а не так как хотят другие, таким образом отодвигать себя на второе место. Спасибо большое за практики и упражнения.

Дорогая, Юлия!

Я вспомнила из детства ощущение ДАННОСТИ!! Почему-то это ключевое! Научилась чувствовать! Так как жизнь протекала в режиме Я-РОБОТ! До какой степени все было глухо! Юлия ваши знания полученные вчера! Это ДАР! Я очень долго искала человека кому могла бы доверить голову и душу. Нужная и точная информация! Я стала, другим и новым человеком! А это самое ценное! Я люблю себя. Огромное спасибо, Юлия!! Благодарю Вас от всей души и сердца! Я хочу жить! Как последний день! Я праздную жизнь! Это круто!

Юлия, хотела выразить свою благодарность за ваш труд и за волшебные 2 дня, проведенные с вами. Осознания произошли такие, что со мной все оказывается нормально. Что нужно постоянно работать над собой, а не пытаться спасти всех вокруг. Поняла, что очень важно принять себя, и двигаться дальше. Всё было, но это было в прошлом. А сегодня это сегодня, и нужно жить сейчас. Ваше умение видеть людей насквозь, и приводить человека в сознание просто восхитило меня. Я очень многое узнала о себе.

Тренинг был очень мощный, истинно самурайский! Пережито целая радужная палитра всех эмоций за два дня. Можно сравнить с «контрастным душем». Работа с внутренним ребенком – это был недостающий пазл на пути к личностному росту. Очень ценный опыт для меня. После этого тренинга я в гармонии с миром и Вселенной, и прежде всего – с самой собой.

Ты выводишь нас из темноты неведения на свет осознания. БлагоДарю.

Юля, благодарю за ценные советы. Эти два дня чувствую как идёт колоссальная перестройка сознания, даже тело реагирует. Ваш напор просто бурей вынес все лишнее, ещё раз примите слова благодарности, это важная встряска в моей жизни. «Что для гусеницы конец, то для бабочки начало».

#

Эта книга посвящается моей маме и моему мужу, которых я бесконечно люблю и которым я благодарна за прекрасные минуты, часы, дни, месяцы, годы... Они превратили их в волшебство своим присутствием в моей жизни. За их любовь, за их стойкую веру и принятие меня такой, какая я есть. Эти люди научили меня любить и верить в то, что возможно все!

Я выражаю также особую благодарность моему ассистенту, человеку с огромным сердцем и великой силой духа, без которого эта книга не была бы написана.

Спасибо всем тем, кто вдохновил меня на создание этой книги – моей команде, моему окружению и отдельно – участникам тренинга за то, что они не боялись задавать вопросы, которые их волновали, честно разбирались с ними и работали над собой.

*Зульфия Р., Санкт-Петербург*

*Раджана Д., Москва*

*Анна К., Сочи*

*Татьяна З., Санкт-Петербург*

*Виктория П., Днепр*

*Юля Д., Киев*

*Рената К., Рига*

*Ольга Х., Киев*

*Томирис О., Актау*

*Татьяна А., Москва*

*Мирра М., Москва*

*Миляуша Ш., Санкт-Петербург*

*Алексей У., Киев*

*Ирина Ш., Иркутск*

*Олеся Т., Вайнхайм*

*Наталья Х., Оснабрюк*

*Светлана Ю., Иркутск*

## Часть I. Искусство любить себя

*Когда я полюбил себя, я понял, что тоска и страдания – это только предупредительные сигналы о том, что я живу против своей собственной истины.*

*Сэр Чарлз Спенсер Чаплин*

Эта книга посвящена искусству любить, потому что это именно искусство, которое требует от вас тщательной кропотливой работы, ежедневных шагов, творчества, мастерства и дисциплины. Да, вам придется прилагать усилия, но награда не заставит себя ждать – вы получите новую жизнь, наполненную любовью, вдохновением, поддержкой и преданностью любящих сердец. Все это возможно в этой жизни, уже сейчас.

На моем тренинге «Искусство Любить» на вопрос «Кого я могу назвать любимым человеком?» участники чаще всего называют кого угодно, но только не себя. И для них становится откровением, что, не умея любить себя, они на самом деле не умеют любить других. Для кого-то любить – это контролировать чужую жизнь, для кого-то любить – это делать подарки и видеть восторг в глазах других, для кого-то любить – это проследить, чтобы все были накормлены и напоены, для кого-то любить – это заниматься сексом, для кого-то любить – это быть нужным и полезным, для кого-то любить – это все время говорить о любви, а для кого-то, наоборот, любить – это делать что-то конкретное. Понятия о любви у каждого свои, поэтому так сложно порой ответить на вопрос: «Умею ли я любить?» и еще сложнее понять: «Люблю ли я себя по-настоящему?»

Невозможно полюбить другого человека или утверждать, что вы умеете любить других, пока вы не научились любить себя. Потому что это будет либо жертвоприношение, либо манипуляция, либо все что угодно, только не любовь. Покоришь себя – покоришь весь мир. И в первой части книги мы будем учиться любить себя. Лишь потом мы по-настоящему сможем понять и полюбить других, и этому посвящена вторая часть книги.

Часто люди спрашивают меня: «Как мне любить себя?» Или: «Как это – любить себя?» Кто-то говорит: «Ведь это же эгоизм, это неправильно! Если я буду заявлять о себе, защищать свои интересы, я останусь один. Если я в первую очередь буду думать о себе, я останусь один». Но это иллюзии. Именно принося себя в жертву окружающим, вы останетесь в одиночестве и вас постигнет горькое разочарование: все, что вы делали, не было оценено, замечено и вам не вернулось сторицей. И будете ходить и спрашивать себя: «За что? Почему? Я же такой хороший, я же так много сделал для них!?» А все это потому, что вы не дали себе ту любовь, которая предназначалась именно вам, а раздали ее всю без остатка другим, и от вас ничего не осталось, поэтому там нечего любить. Но никогда не поздно начать что-то менять.

Эта книга посвящена всем тем, кто не боится разрушить все догмы, кто готов честно посмотреть на свою жизнь ради того, чтобы научиться любить по-настоящему.

*С любовью и благодарностью,  
Юлия Вогманн*

## Глава 1.

### Любить себя – это значит слушать и слышать себя

Первое, с чего мы начнем, – это умение слушать и слышать. Многие люди разучились это делать, потому что избегали боли, стараясь оградить себя от грубых команд и слов оскорбления и унижения. Но разучившись слышать грубые вещи, они также разучились слышать свой подлинный голос, слова любви и благодарности, слова поддержки и восхищения в их адрес.

Любить себя – это значит сонастраиваться с глубинным внутренним покоем, в котором начинаешь находить ответы на все вопросы.

Главное – научиться слышать свой подлинный голос. Если человек себя не слышит, о какой любви может идти речь?

С годами обучаясь «управлять» эмоциями, на самом деле мы обучаемся «отключать» чувства, чтобы не чувствовать боли. Только потом забываем их «включать» и перестаем чувствовать вообще, а вместе с тем и слышать себя. Помню, на Кипре я наблюдала одну сцену на пляже – четырехлетний малыш нашел ракушку и решил показать ее родителям. И тут один из взрослых, по всей видимости его дядя, случайно сломал эту ракушку. Малыш стал плакать. Он очень переживал, потому что это была его ракушка, его сокровище, его уникальная находка. Вместо сочувствия и сострадания он услышал: «Да че ты ревешь? Мы купим тебе другую ракушку, в десять раз больше!» Не почувствовав сострадания, малыш заплакал еще громче: «Это была моя ракушка!» После чего подвергся давлению трех взрослых людей. Все трое – няня, отец и дядя стали в один голос ему говорить: «Ну-ка перестань плакать – ты же мужик! А мужики не плачут!» Вот так с детства мужчин обучают ничего не чувствовать, в том числе и не испытывать сострадания к окружающим. Но именно мужчины чаще умирают от сердечных приступов. Потому что эта боль – переживание из-за отсутствия поддержки и желание быть любимым – никуда не девается. Она все это время остается в сердце. Анджелина Джоли в одном из интервью сказала: «Я очень благодарна своей матери за то, что она научила меня слушать и слышать себя. Она все время спрашивала меня: „Что ты чувствуешь? Что ты ощущаешь?“ И я старалась объяснить, что я чувствую. А мне тогда было всего три года...» И если бы того малыша тогда выслушали, отнеслись к нему с состраданием, спросили его, что он чувствует, и сказали бы ему: «Я тебя понимаю и я тебя чувствую», возможно, он приобрел бы гораздо больше, чем найденная ракушка. Он научился бы прикасаться к эмоциям и знал, что любовь, поддержка и понимание близких людей доступны ему всегда.

Когда вы соединены со своими чувствами и ощущениями и можете формулировать то, что вы чувствуете, тогда вы умеете слушать и слышать себя, умеете доносить свои чувства и эмоции до других людей. Мужчинам это дается сложнее, так как с детства от них требуют действий, а не эмоций. На тренинге после одного из упражнений я спросила сорокалетнего мужчину: «Что ты сейчас чувствуешь?» И он ответил: «Ничего». При этом его глаза выражали боль и растерянность. Тогда я спросила его: «Ты чувствуешь сейчас боль в груди?» Он сказал: «Да, чувствую». «Ты чувствуешь сейчас растерянность? – Да, чувствую». Состояние «ничего не чувствую» называется смятением. Мужчин не обучали прикасаться к своим эмоциям, к своим чувствам, но это не означает, что они ничего не чувствуют. Все ждут от них поддержки, хотят, чтобы они были сильными, несли ответственность за всех окружающих, но забывают о том, что им также нужна нежность, любовь, добрые теплые слова, комплименты, поддержка. Многие женщины, которым выпала судьба тащить все на себе, тоже научились отключать эмоции. «Мне нужно быть сильной, – говорят они, – мне некогда сопли размазывать». Такие женщины тоже перестают чувствовать, а потом им кажется, что мир жесток и несправедлив по отношению к ним. Потому что чувства никуда не деваются, они внутри вас. А потом все это переходит в различные заболевания. Важно научиться слушать и слышать себя, чтобы быть соеди-

ненным со своими глубинными ценностями, чтобы вовремя сформулировать для себя, что вы чувствуете и какого рода поддержка вам нужна в данный конкретный момент, чтобы вовремя попросить помощи и поддержки или хотя бы взять передышку, объяснив окружающим, что вам нужен перерыв.

Важно научиться слушать себя. По разным причинам люди отключают свои эмоции, а значит, перестают слышать свой подлинный голос. Если вы с детства привыкли беспрекословно выполнять команды других, то вы научились отключать свои чувства. Поначалу вы отстаивали свою точку зрения, но взрослые были сильнее и они вас подавили. И с тех пор вы не возражаете. Вы научились убеждать себя в том, что вам все равно, хотя на самом деле вам вовсе не все равно, вы просто не хотите, чтобы вам снова стало больно. Тот малыш внутри вас не хочет снова сталкиваться с подавлением и противостоянием. Вы могли научиться не слышать себя, если в вашем детстве было много боли, оскорблений или чего-то такого, с чем вы были не в состоянии справиться. И теперь вы отключаете способность чувствовать, чтобы избежать боли. Но есть и обратная сторона медали: вы перестаете чувствовать и другие эмоции – такие как радость, страсть, нежность. Разучаетесь принимать благодарность. Но природа не любит пустоты, и вы заполняете этот вакуум отсутствия любви и настоящих подлинных чувств, разного рода привычками. Как только подступает малейший намек на стресс, вы тут же хватаетесь за привычные вам средства: «надо» покурить, несмотря на то, что пошла уже вторая пачка за день, «надо» срочно позвонить и поговорить ни о чем, хотя вы уже обзвонили уже всех знакомых, «надо» выложить фотки в инстаграмм... У одних моих знакомых была подруга, которая фотографировалась в туалете каждые десять минут (теперь это называется модным словом «selfy»). Они даже засекали время, сколько она выдержит, чтобы не сфотографировать себя снова. на английском. Таким средством могут быть Интернет-новости: вам срочно «надо» знать, что происходит в мире, хотя вы интересовались этим десять минут назад. А может, вам необходимо выпить чашечку кофе, несмотря на то, что это восемнадцатая чашка за день, съесть пирожное, мороженое, конфетку, печенку или попить чаю... И вы не обращаете внимания на то, что чай и пирожные уходят пачками в течении дня.

Кому-то «надо» обязательно пойти в магазин и купить что-нибудь, несмотря на то, что квартира уже достаточно захламлена ненужными покупками. Или пойти в казино или игровые автоматы, просадить оставшиеся деньги. Кто-то посажен на тусовки, ночные клубы, где уже каждый охранник и официант знает по имени. А кому-то просто «надо» куда-то лететь, все равно куда – лишь бы подальше отсюда. Всегда находится повод заняться чем-нибудь ненужным, только бы не сталкиваться с проблемами.

Есть масса вещей, через которые люди обучаются избегать подлинных чувств. И за всем этим стоит самый глубинный страх – страх быть нелюбимым. Люди часто избегают прямых столкновений с кем-либо или чем-либо, потому что если они сделают по своему, то их не будут любить. Но об этом они не говорят вслух и не признаются даже самим себе. Все эти привычки загоняют их в еще большую нелюбовь, а порой и в ненависть к самим себе. Кто-то начинает гонять по ночному городу и подрезать окружающих, а кто-то с головой уходит в виртуальный мир, в компьютерные игры и сидит там неделями, забыв об обязательствах перед семьей и перед самим собой. И все это для того, чтобы став виртуальным героем, получить виртуальный приз, и и суррогат любви и власти, которые не может получить в обычной жизни. Там он может строить империи, города, управлять виртуальной вселенной, спасать мир и чувствовать, что он выполняет свою миссию на земле.

Чтобы понять, какие потребности заменяют эти привычки, нужно отследить, что конкретно дает каждая из привычек: временное удовольствие, временное расслабление, драйв, адреналин, ощущение самореализации, свободы и так далее. И спросить себя, где вы недополучаете то самое чувство или ощущение. Именно в той области вы и не любите себя, бездействуете, забывая привычкой глубинную потребность в настоящей реализации.

Чтобы научиться слушать и слышать себя, необходимо для начала на тридцать дней отказаться от одной из привычек, которой вы заменяете собственные глубинные чувства. В идеале вы постепенно уберете все привычки, через которые избегаете собственной реализации – курение, алкоголь, переедание... Вы сможете заметить отчетливые перемены в своем сознании только тогда, когда по-настоящему осознаете, как вы заглушаете свой внутренний голос, замедляя свои глубинные потребности одной из подобных привычек.

Например, вы курите, и сигареты у вас связаны с внутренней свободой и бунтарством, а живете вы при этом с бабушкой или с мамой и не имеете подлинной свободы. И вы ничего не делаете для того чтобы съехать хотя бы в съемную квартиру и иметь свое собственное пространство. Или это протест против несносного босса – так вы «забываете» на его поручения и противостояте его самодурству вместо того, чтобы сменить работу или начать отстаивать свое мнение, как специалиста. Возможно, алкоголь для вас – это способ расслабиться и быть веселым, а без него вы зануда и скучный человек. И вы не делаете ничего для того, чтобы стать интересным самому себе. Когда я попросила одну женщину не употреблять алкоголь тридцать дней, она совершенно серьезно ответила: «Ну тогда я стану совсем скучной, и со мной никто не захочет общаться». А другая участница в ответ на то же предложение заявила: «Я не могу бросить пить!!! Это повредит моим детям!!! Я стану злой!!!»

Если вы начнете замечать, в каких случаях вы заглушаете свои ощущения, вы сможете этим управлять. Возможно, вы переедаете, зная, что уже сыты, но вокруг так много вкусного... (отель all inclusive). Или пьете, не зная меры, хотя внутренне уже знаете дозу, при которой у вас «съезжает крыша», и оправдываете себя фразой «хорошо сидим». В нас заложено внутреннее знание того, как поступить. Но мы ведемся на страх быть непонятыми теми, с кем мы это делаем, и отказываемся от собственных ощущений, что мы идем куда-то не туда. Это происходит тогда, когда вы слышите свои страхи и свое Эго лучше своего внутреннего голоса.

Возможно, бросив пить, курить или заедать обиды пирожными, вы перестанете быть милыми для окружающих, зато вернете себе самоуважение и уважение своих близких. Вы начнете честно говорить, что конкретно вас обидело, и создавать четкие договоренности, заявляя о том, что для вас важно. Возможно, от вас отстанут приятели и знакомые, с которыми у вас были «общие интересы», построенные исключительно на этих привычках – «пойдем покурим», «пойдем выпьем», «пойдем раков с пивком поедим», «ну что, по кальяньчику?», «а не съест ли нам по пироженке?», «заходи на чашечку кофе», «давай сразимся в онлайн», «зацени мои новые фотки в инстаграмме», «лайкни меня на фэйсбуке или вконтакте – у меня там новый кейс про бабушку» и так далее.

Когда вы начнете слышать себя, изменится ваш образ жизни и ваше отношение к самому себе. И тогда у вас высвободится огромное количество времени для других вещей. Вы удивитесь, как много времени вы просиживали в пустом забытии и как глубоко вы спали, хотя и называли это жизнью. Вы начнете отличать пустые, ненужные встречи от ценного глубинного общения. Вы начнете понимать, хотите ли общаться с тем или иным человеком. Действительно ли вам нравится ваша работа, или вы проживаете свою жизнь в виртуальной реальности как персонаж из фильма «Невероятная жизнь Уолтера Митти». Правда ли вы хотите есть или едите за компанию, проводя время в ресторанах и набирая десятки лишних килограммов? Вы осознаете, куда бы вам на самом деле хотелось поехать, вместо того чтобы рваться по привычке туда, куда вас зовут другие, и напрашиваться в компанию к незнакомым людям, лишь бы не остаться одному. Вы поймете, как бы на самом деле хотели одеваться – возможно, вы нашли бы собственный стиль, не похожий ни на чей, и не ловились бы на осуждения окружающих. А вдруг вам захочется записать свой собственный сингл, участвовать в соревнованиях по танцам, несмотря на то что вам говорили, что вам медведь на ухо наступил и у вас нет чувства ритма? А может, вы хотели профессионально организовывать праздники, но не считали себя достойным брать за этого деньги?

Возможно, вы не делаете того, что хотите, потому что боитесь негативной реакции своего окружения. Помню, один знакомый рассказывал мне, как мечтал проехать на джипе по всей России, но не делал этого, так как боялся, что жена его не поймет. И он заменял эту мечту алкоголем и игровыми автоматами, потому что ему не хватало адреналина, драйва. Главная его мечта так и оставалась нереализованной, а ему на тот момент было уже сорок четыре года. Так и вы ловитесь на мнение окружающих и думаете, что вам все уже поздно, что вы уже не в том возрасте и не в том статусе, чтобы позволить себе подобное. Например, вы хотите выразить кому-то свои чувства, но боитесь негативной реакции или непонимающего холодного взгляда в ответ. Одна женщина не общалась с мужем двадцать два года, после того как у них погибла дочь, – все эти годы она обвиняла его во всем. И только пройдя мой тренинг «Искусство Любить», она поняла, что живых нужно ценить и любить, позвонила своему мужу и сказала ему, что хочет жить вместе. Муж ответил «да». Возможно, вы захотите, наоборот, порвать какие-то отношения, понимая, что вас это разрушает. Бывает, что жена, боясь реакции мужа, терпит от него все и не считает, что достойна лучшего. Равно как один из участников тренинга жалел свою жену до тех пор, пока не потерял все и пока уже не стало жалко себя. Она была зависима от азартных игр и проиграла все совместно нажитое состояние, назанимала денег у его друзей. А он, отказывая себе во всем, выплачивал ее долги. Вы оттягиваете момент ухода, потому что боитесь конфликтов. И в конечном счете боитесь оказаться плохим, а стало быть, нелюбимым, после чего теряете все, а самое главное – себя.

Главное, чтобы вы начали отвечать себе на вопрос: «Что на самом деле для меня важно?» и начать действовать в соответствии с ответами, которые приходят. Тогда в вашей жизни произойдут колоссальные перемены к лучшему, связанные с подлинным искусством любить себя и других. И вот тогда вы по-настоящему научитесь слушать и слышать себя.

#### **Вопросы**

- *В каких случаях я прислушиваюсь к внутренним ощущениям, а в каких – нет?*
- *В какие моменты моей жизни мне важнее мнение окружающих, чем свое собственное?*
- *Какой из привычек я замечаю реализацию себя и в какой сфере?*
- *Что я намерен делать со своей жизнью в ближайшие тридцать дней? От каких привычек я готов избавиться на это время?*

## Глава 2. Любить себя – это принимать себя

В фильме Тарковского «Солярис», снятого по одноименной книге Станислава Лема, отлично показано, как то, чего люди избегают и не принимают, преследует их снова и снова. История рассказывает об экспедиции ученых к далекой планете Солярис для создания долгожданного контакта. Эта планета начала контактировать с ними через воспоминания, которые они загнали глубоко в подсознание, чтобы не чувствовать боли и не нести ответственность за то, что они совершили и за что не простили себя. Однако они продолжают упорствовать в том, что этого контакта не случилось, что они ожидали чего-то другого. Они не были готовы к тому, что эта планета – гигантский мозг, что она может воплотить любые образы из их подсознания и что она намного совершеннее, чем они. Планета пыталась помочь им решить вопросы, на которые они закрывали глаза много-много лет. Они были слишком увлечены тем, что они ученые и что это научный эксперимент. А потому игнорировали явные, четкие сообщения, которые посылала им планета в виде образов из их подсознания: гигантских младенцев, которые являлись точной копией малышей, от которых они отказались когда-то, детей, которых они бросили. Как сказал один из ученых, исследующих Солярис: «Это что-то с нашей совестью». Они не могли простить себя и просто старались забыть, а планета пыталась им об этом напомнить, донести до них, что только через принятие и через прощение себя возможно начать любить себя и другого человека. Вот тогда и состоится этот долгожданный контакт, которого они так ждали. Любовь к себе и к другому человеку идет через принятие. Но принятие не может произойти, если вы не простите себя. Фильм «Солярис» об этом.

Проблема исчезла лишь тогда, когда Кельвин, психолог, которого прислали на корабль установить долгожданный контакт с планетой Солярис, оказался единственным, кто смог разрешить загадку планеты. В первую же ночь он столкнулся с тем, чего никак не ожидал увидеть. Проснувшись в холодном поту, он обнаружил в постели свою жену, которая как ни в чем не бывало начала с ним разговаривать, будто они были на земле, а не в космосе за миллиарды километров от дома. Ужас Кельвина был вызван еще и тем, что его жена покончила собой десять лет назад. А здесь на корабле она была живой – такой, какой он запомнил ее при их последней встрече. Он пытался избавиться от своего кошмара, отправляя ее с корабля на ракете, но на следующую ночь она являлась снова.. И это происходило до тех пор, пока Кельвин не осознал, что он и есть часть этого взаимодействия и что именно он – автор событий. Десять лет он бежал от мысли, что виноват в смерти своей жены – виноват, потому что не любил ее по-настоящему. И только когда он принял ситуацию понял, что на самом деле любит свою жену, и простил себя за прошлые ошибки, планета перестала посылать «гостей» из подсознания и все призраки с корабля исчезли.

Это фильм о Любви с большой буквы. И наш мир тоже можно сравнить с Солярисом. Если вы не принимаете себя, избегаете своих проблем, то повтор сценария неизбежен, планета будет являть вам образы и ситуации снова и снова, действуя все настойчивее, пока вы не примите ситуацию и не начнете с этим что-то делать.

Если я пытаюсь решить проблему, делая вид, будто ее нет, стараюсь убежать от нее или избавиться тем или иным способом, она лишь начинает усиливаться, громко заявляя и напоминая о себе. Причем повторы сценария начинают становиться все более жесткими. Люди создают проблемы для того, чтобы расти через них, а самое главное, они знают, как их решать, но так как они не признают, что это происходит именно с ними, то закрывают на них глаза и ничего не делают... Когда человек не принимает себя как автора событий, он тратит энергию на сопротивление, лишая себя сил и возможностей оказаться в другом месте, и остановить

повтор сценария. Его усыпляет сладкий сон о том, что все само собой «рассосется», обойдется: «Если я туда не смотрю, значит, этого не существует».

Чтобы попасть в точку В нужно осознать, где находится точка А. Вы принимаете что-либо в себе, и это и есть точка отсчета, с которой вы стартуете. Вы принимаете ситуацию как платформу для дальнейших действий.. Считайте это условиями игры, где ваша задача победить свои слабости, за которыми идет ненависть или жалость к себе. Можно весь день потратить на рыдания над разбитой вазой и не предпринимать никаких попыток, чтобы исправить ситуацию, просто не принимать, что ваза разбита. А можно мгновенно принять тот факт, что ваза разбита и начать склеивать ее, если она дорога вам как память, или выбросить ее, если она вам больше не нужна, икупить новую вазу.

И, уже приняв происходящее, прописать новые шаги – предоставить себя самым лучшим и понять, что надо сделать, чтобы этого достичь. Многие люди стоят на месте, испытывая хроническое чувство вины и ненависть себя, только потому, что не могут принять себя такими, какими они являются на сегодняшний день. Например, полные люди не принимают, что они полные, потому что не хотят честно смотреть на это, и врут, что любят себя и такими. Многие из них давно не вставали на весы и не смотрели на себя в зеркало обнаженными в полный рост. Главное купить одежду попросторнее и посвободнее, и тогда все в порядке, нигде ничего не давит. Они ненавидят себя за это, но продолжают толстеть еще больше. А для того чтобы начать худеть, нужно честно признать, что вы весите больше, чем необходимо для вашей комплекции и вашего роста. Важно осознать свой собственный вес и признать, что этот вес больше, чем хотелось бы. И тут вы начинаете с собой играть в игры, которые загоняют вас в ощущение полного бессилия, а за ним следует полная капитуляция. Например, когда женщина, желающая похудеть, весь день сидит на диете, а к вечеру решает съесть торт и говорит себе: «Я же себя люблю... У меня же должны быть какие-то радости в жизни...», она сводит на нет все свои усилия в течении дня. А потом рассказывает всем, что она пыталась похудеть, сидела на диете, но все безуспешно. Поэтому ей теперь можно все, – такая конституция. Любить себя – это принимать себя таким, какой ты есть, и потом, делать все, что необходимо для того, чтобы улучшить то, что у тебя есть. Это касается всего. Если вы худеете из ненависти и неприятия себя, вы только еще больше усугубите ситуацию. Если вы себя презираете за алкоголизм или курение, вы тоже ничего не сможете с этим сделать, пока не начнете смотреть на себя как на достойную личность. Потакать себе в слабостях – это не любовь.

Допустим, человек никак не может похудеть. Он испытывает чувство вины за то, что ел все подряд, не следил за здоровьем, а теперь у него третья стадия ожирения, одышка, сахарный диабет, невозможность вести активный образ жизни. И теперь он пребывает в тихом отчаянии, сопровождающемся еще большими порциями жирной пищи, позволяющей забыться на время, и еще большим набором веса. Это касается не только полных людей, но также алкоголиков, курильщиков и вообще людей, подсаженных на что-либо. Так вот, первый шаг – это принять, что вы весите столько, сколько вы весите. Простить за то, что вы ели все подряд и не контролировали себя. Таким вы были! Но сейчас вы – другой. Вы сегодняшний уже в силах простить себя прошлого за то, что вы все это делали с собой. Поблагодарите себя за то, что осознали, что больше так жить не хотите, за свое желание измениться. Напишите для себя первый конкретный шаг, отметьте, что именно сегодня, не завтра, не с понедельника, не через две недели, а именно сегодня, вы начинаете новую жизнь. Именно сегодня количество еды вы сокращаете для начала на одну треть, а уже вторым, третьим и четвертым шагом будут поход к диетологу, кардиологу, в спортзал и, конечно же, возврат к правильному питанию. Только начав действовать, вы сможете вернуть любовь к себе и снова испытывать гордость за себя. Это же касается алкоголя, сигарет и наркотиков, только здесь имеет смысл бросить раз и навсегда.

Принятие себя – это способность с благодарностью посмотреть на то, что у тебя уже есть, осознание того, что этого могло и не быть. Главное, полюбить то, что есть. Потому что если бы

этого не было, то ничего бы не было. К примеру, вам не нравятся ваши ноги или ваш живот, или ваши уши, нос кажется слишком большим (или слишком маленьким), грудь не того размера и так далее. А теперь представьте, что у вас вообще нет этой части тела. Как бы вы жили без нее? Очень важно принять и полюбить то, что у вас есть, поблагодарить Вселенную за то, что у вас это есть. На свете много людей глухих, слепых, без каких-либо частей тела, а у вас все это есть, поэтому у вас нет причин ненавидеть эти части тела. Да, вам может не нравиться форма этих частей, но, поверьте, люди, у которых этого нет, с радостью согласились бы на любую форму, лишь бы у них это было в принципе. И поэтому имеет смысл начать работу над собой с фразы: «Я принимаю, что на сегодняшний день я имею то, что имею, и благодарен за это Вселенной».

Например: я принимаю, что я курю и что я неоднократно пытался бросить курить, но у меня ничего не получалось. Или: я принимаю, что вешу на двадцать килограммов больше, чем должен, я неоднократно пытался сбросить вес, но ничего не получалось. Я принял это, но не согласился. Не согласился с этим весом, с привычкой курения, с тем, что я алкоголик... Да, я принял это, но не сдался. Для многих людей принять – означает сдаться. В данном случае мы рассматриваем принятие как осознание, как отправную точку, от которой мы отталкиваемся, чтобы двигаться дальше. Есть одна очень хорошая молитва, она звучит так: «Господи! Дай мне силы изменить то, что можно изменить, дай мне терпение принять то, что изменить нельзя, и дай мне разум, чтобы отличить одно от другого». *Но принять не значит согласиться!*

Например, если вам не нравится ваш рост, вы можете тянуться на турнике, играть в баскетбольной команде и сделать максимум от вас зависящего, но вы не вы вырастаете до двух метров, если ваш рост – полтора. И наоборот. Это стоит принять. Просто держать себя в хорошей спортивной форме. Но есть вещи, которые вы однозначно можете изменить – это ваши привычки. Курение, пристрастие к алкоголю, переедание и так далее. Допустим, я понимаю, что на сегодня у меня есть лишний вес или я заядлый курильщик, или алкоголик. И тогда я принимаю, что я курю, хотя хотел бы бросить, или пью, что создает в моей жизни много проблем, и я хотел бы это остановить, или я работаю не на той работе и хотел бы ее поменять. Я принимаю, что это так на сегодняшний день. Но я не согласен с этим ничего не делать. И я начинаю принимать меры прямо здесь и сейчас. Вот что означает: принять – не значит согласиться.

Я начинаю действовать, совершать конкретные шаги – иду к специалистам, к диетологам, к спортивным тренерам, к людям, которые знают, как изменить привычку. И я начинаю делать все для того, чтобы изменить ситуацию. И так как многие люди часто путают слово «принять» со словом «сдаться», появилась и путаница в понятиях «любить себя» и «забить на себя». К Например, вы говорите: «Я люблю себя таким, какой я есть, мне и так нормально, пойду пивка попью и телевизор посмотрю» или «Я сидела на разных диетах и не похудела ни на грамм – видимо, у меня гормоны. Поэтому закажу-ка я себе еще две пиццы прямо сейчас!» Это значит, что вам теперь уже все равно, что вы сдались и заснули. И утешаете себя лишь тем, что вы не одна такая. А еще лучше позвать таких же, как вы, чтобы вместе чувствовать себя еще более «любимым» и «понятым». Все зависит от той привычки, которая вас объединяет. Очень часто люди одной комплекции «дружат» друг с другом. И либо эти отношения поддерживают их – например, они вместе ходят в спортзал, либо тянут на дно – когда они вместе выпивают через день, переедают, смотрят любимые сериалы до четырех утра, курят кальяны целыми вечерами – в общем, впадают в забытье. Если вы пошли по этому пути, значит, ваша жизнь не принадлежит вам и вы не любите себя. Вы будете регулярно наткаться на один и тот же сценарий, где вы себя ненавидите: «Опять я не влезаю в свое любимое платье», «Опять меня уволили с хорошей работы», «Опять меня предали, отвергли» и так далее.

Итак, примите себя таким, какой вы есть, осознайте, что вы имеете, и двигайтесь дальше. Проснитесь от глубокого сна, который мешал вам увидеть, что на самом деле вы – человек, спо-

собный совершать большие дела и гордиться собой Любить себя – это принимать себя таким, какой ты есть, но лишь для того, чтобы двигаться дальше. Приведу цитату Фаины Раневской: «Если ты ждешь, что кто-то примет тебя „таким, как ты есть“, то ты просто ленивое мудло. Потому что, как правило, „такой, как есть“ – зрелище печальное. Меняйся, скотина. Работай над собой. Или сдохни в одиночестве».

**Вопросы**

- *В каких областях своей жизни вы не принимаете себя?*
- *В каких областях своей жизни вы ненавидите себя?*
- *Что вы готовы сделать для того, чтобы принять себя?*
- *Какую часть себя вы не принимаете, пытаетесь уйти в забвение?*
- *Куда вы не хотите смотреть прямо?*
- *Какие части своего тела вы не принимаете, которые вам не нравятся или вызывают у вас чувство неполноценности?*

## Глава 3. Любить себя – это быть честным с собой

Любить себя – это честно сказать самому себе, как обстоят ваши дела. Не прятаться под завесой внешнего благополучия – будто вы вполне успешны и готовы доказать это всему миру. Признаться в том, что всю прогуливаете деньги, которые заняли у лучшего друга якобы на развитие бизнеса, а сами не собираетесь ни развивать бизнес, ни отдавать долг.

Любить себя – это в первую очередь честно смотреть на реальное положение вещей, которое требует каких-либо действий здесь и сейчас. Чаще всего люди предпочитают никуда не смотреть, а просто избегать действий, убивая время с помощью привычных занятий, и это создает иллюзию того, что они контролируют реальность

Человек начинает действовать лишь в условиях сильнейшего стресса. Многие ждут, пока обстоятельства сами начнут двигать ситуацию. Ждут, что все случится само собой – «по щучьему велению, по моему хотению...» Если вы это осознаете, то перестанете избегать реальности и начнете действовать здесь и сейчас.

Любить себя – это рассчитывать силы и время. То есть ставить задачи с целью выполнить их, а не заявить о чем-то невозможном, чтобы потом разочароваться и больше уже никогда не пробовать, боясь боли разочарования.

Искусство любить в первую очередь связано с честным взглядом на свою жизнь. Имеет смысл выяснить, где вы себе лжете. Какие области вашей жизни извращены настолько, что вы предпочитаете медленное самоубийство и сладкие грезы вместо серьезных, конкретных действий, которые напомнят вам, кто вы есть на самом деле. Иногда эта ложь приобретает катастрофические размеры. К примеру, извращенная форма лжи по отношению к себе набирает обороты в США. Речь идет о людях, которые не просто сдались и забыли о своем величии, а превратили это в фетиш. Собственное медленное самоубийство преподносится, как новое модное течение «feederism». Людей из этого течения называют «feedee», что означает «откормыш», или человек, которому нравится, когда его откармливают. История одной девушки началась с того, что она была немного полновата и искала разные способы похудения в Интернете. Она неоднократно пыталась похудеть, пока на ее пути не встретился мужчина, который сказал ей, что она очень красива, только слишком худа. Пригласил ее в ресторан и стал усиленно кормить. Так у них завязались отношения. Он откормил ее до невероятных размеров, и когда ее вес превысил двести килограммов, ей, и правда, стало казаться, что раньше она была худа и некрасива. Мужчин, которые откармливают девушек, называют «feeder» («фидеры»), то есть кормильцы. И на сегодняшний день у них существуют целые сайты, на которых они дают рецепты, как можно за более короткий срок раскормить свою «feedee». Задача фидера – раскормить свою женщину до такой степени, чтобы она стала абсолютно беспомощной, лишить ее самостоятельности, после чего ее мыть, кормить, причесывать и протирать пролежни. Фидеры находят это крайне сексуальным. На мой взгляд, это крайняя степень нечестности с собой, когда женщина вместо того, чтобы бороться за себя как за личность и стать интересной самой себе, выбирает самый легкий путь – сдать себя мужчине, который откармливает ее, как свинью на убой. Она усыпляет себя тем, что о ней заботятся, а значит, любят и значит, она кому-то нужна.

Или вот еще другой пример. Помню, как одна женщина на первом своем тренинге доказывала мне, что курить ей очень нравится и что ее все в этом устраивает. Между тем, у нее был землистый цвет лица и выглядела она лет на пятнадцать старше своих лет. Я часто сталкиваюсь с курильщиками, которые в первый день тренинга с пеной у рта доказывают мне, что курение им во благо и перестань они курить пострадает их нервная система. Помню, как один депутат заявил мне: «Сейчас не время бросать курить, потому что идут выборы, а мне надо быть спо-

койным». Вот так и вы себе лжете, приводя невероятные, «серьезные» доводы, почему ваша привычка вам жизненно необходима. И это касается не только сигарет, но и алкоголя.

Это не вы отстаиваете свои привычки, а ваши «клетки-наркоманы», посаженные на то или иное вещество. Так вот пришло время сказать им: «Нет, я достоин большего! Я не раб своего тела!» И честность здесь заключается в том, чтобы отделить свое сознание от сознания своего тела. Вы либо его раб, либо – хозяин. На втором тренинге оказалось, что женщина, которая отстаивала свою привычку курить, не курит уже три месяца. Она говорила, что как будто очнулась от глубокого сна, и удивлялась, как вообще могла находить плюсы в курении. Она стала выглядеть намного моложе, и ее кожа приобрела здоровый оттенок.

Важно осознать свои привычки и честно признаться себе, какие из них вас разрушают, мешают вам полюбить себя, а какие – наоборот. К примеру, у вас есть привычка до двух-трех ночи сидеть за компьютером. Утром вам не проснуться, вы чувствуете себя разбитым весь день, ничего не успеваете. Вы считаете компьютер своим другом, своим спасением и уже не замечаете, как из года в год только и делаете, что сидите за компьютером. Постепенно уходит ваше здоровье, начинает болеть спина, вас уже не интересует внешний мир, а если к этому еще добавляются ежедневные пиво с чипсами, то вы превращаетесь в вялый бесформенный пельмень, у которого одна радость – виртуальный мир.

Или привычка опаздывать. Вы все оставляете на последний момент, потом в суете кричите на окружающих, разбрасываете вещи, несетесь куда-то с важным видом, потому что это – единственное, что дает вам возможность почувствовать себя живым, нужным и важным. Привычка опаздывать свойственна скучным и неинтересным людям, у которых нет большой игры в жизни, и это единственный способ получения адреналина. Создается иллюзия собственной важности и безумной занятости. Обычно они говорят: «Ой, я ничего не успеваю! Столько дел, столько дел!» Но это все ложь!

Люди, чья жизнь насыщена событиями и грандиозными планами, не могут себе позволить такую роскошь, как опоздание. Каждая минута их жизни наполнена смыслом. К примеру, Мадонна, чей день начинается в четыре утра, успевает сделать массу вещей в абсолютно разных областях своей жизни – от занятия йогой и приготовления завтрака для семьи до продюсерской деятельности и написания детских сказок. Ей всегда интересно жить и она везде появляется вовремя.

Любовь начинается там, где кончается фальшь. Если вы не смотрите честно на свою жизнь, на свои отношения, на то, где вы находитесь, – значит, вы не любите себя. Часто люди говорят: «Я люблю себя». Но что они подразумевают под этой фразой? Что значит «любить» в их понимании? Потакать своим слабостям? Есть что хочу, спать сколько хочу? Тратить сколько хочу, не глядя на финансовые проблемы и обязательства? «Побалуйте себя!» – этот рекламный слоган вы часто слышите с экрана телевизора. Или: «Вы этого достойны!» Все это сбивает вас с толку. Вы идете в ресторан, едите кусок торта вместо того, чтобы задуматься, почему вам захотелось именно сейчас его съесть. Или отправляетесь в бар, чтобы забыться там с друзьями под кружечку пива. И в этот момент важно осознать, какую мечту вы променяли на эту привычку или что вы хотите забыть и на что не хотите смотреть в своей жизни?

То есть когда-то у вас была мечта, и вы в первое время даже хотели достичь ее, обещали, что вот в понедельник приступите к реализации. Но наступал понедельник, и все. Ничего не происходило. Ни хорошего, ни плохого. Вы отвлеклись на текущие дела, и когда кто-то спрашивал у вас, а как там твоя мечта, первое время вы еще говорили себе – вот соберусь с силами, и обязательно воплещу ее в жизнь. Со временем вас уже и спрашивать перестали, а если кто-то и спрашивал, вы безнадежно отмахивались – да какое там, не до того сейчас...

Сразу возникает вопрос: а до чего сейчас? Какие такие неотложные дела настолько захватили ваше внимание, что вы забыли о том, кто вы и что вы? Какие такие дела заслонили собой ваши заветные мечты, загромоздив их ворохом ненужных забот? Ответ таков: ваши привычки,

которые занимают все ваше время. И если вы честно разобьете сутки на составляющие, то увидите, сколько времени поглощают ваши привычки. Это то самое время, которое вы могли бы потратить на реализацию своей мечты.

Любовь к себе напрямую связана с честностью по отношению к себе. Если вы нечестны с собой и не хотите прямо посмотреть на то, что происходит в вашей жизни, что требует корректировки и конкретных действий, это нечто начнет разрастаться как снежный ком, и вам будет очень трудно с ним справиться. Начнете потом вопрошать: «Господи! За что мне все это?!»

А все это происходит только потому, что вы были нечестны с собой и не предприняли вовремя никаких действий. А еще потому, что вы все время торгуетесь с собой, уговаривая себя на меньшее, лишь бы не чувствовать дискомфорта, не рисковать, не ошибаться, не потерпеть поражение... Но именно тогда вы и теряете все. Если вы себя уговариваете поспать лишний час, это выливается в сон до полудня, потом вы еще полдня просыпаетесь, потому что жалеете себя, а остаток дня тратите на телефонные разговоры и просмотр телевизора. И по факту это ничем не отличается от глубокого транса, в котором вы пребываете, не замечая, что ваша жизнь утекает, как песок сквозь пальцы. И это уж точно не назовешь любовью к себе. Или в погоне за удовольствиями вы торгуетесь с собой за лишний кусок торта, мяса, чего угодно, а потом не замечаете, что ваше тело стало в три раза больше, и вот вы уже с трудом передвигаетесь на своих двоих. Я беру крайние примеры, потому что потом оказывается слишком поздно что-либо менять и исправлять, но это ожидает каждого, кто впадает в забвение и не любит себя.

Когда женщина сидит на диете до шести вечера и всем рассказывает, что она на диете, а потом ночью, уставившись в телевизор, незаметно для себя съедает тарелку борща и коробку пирожных, – это не любовь к себе, а самая большая ложь и предательство. Именно такие действия порождают ненависть к себе и бессилие. А утром она встает на весы и говорит: «Ну, да. Похоже, у меня такая конституция. Ведь я же почти ничего не ем». Вот так и вы себе лжете, – закрывая глаза на то, что не хотите видеть. Потому что вам жаль себя и вы усыпляетесь себя этой жалостью.

Мелкие компромиссы и неточности приводят к внутренней раздвоенности. Одна ваша часть все еще стремится что-то поменять – вернуть подлинное величие, а вторая – все больше стремится к покою, комфорту, глубокому сну и инертности. Вот так вы и теряете себя. А потом смотрите на тех, кто чего-то достиг и говорите: «Ну конечно, ему повезло. Обстоятельства так сложились. А я – маленькая бедняжка, мне не повезло в жизни. Но должны же и у меня быть какие-то радости в жизни». И тогда получается замкнутый круг. Вы нечестны с собой, позволяете себе «маленькие слабости», которые с годами превращаются в целую проблему, и проблема эта – ненависть к себе и сожаление, что вы не такой, каким могли бы быть.

Другой род нечестности с собой – это тщеславие. Тщетная слава. Когда все напоказ. Когда вы заменяете реальные результаты пустыми рассказами о подвигах, которых не совершали, лишь только для того, чтобы привлечь к себе внимание и получить одобрение и похвалу.

К примеру, вы всем рассказываете, что каждый день ходите в спортзал, но на самом вас хватает лишь на то, чтобы посидеть в джакузи и сауне, а до тренажеров вы не доходите. На одном из моих тренингов участник из Краснодара, «понтуюсь» перед окружающими, начал перечислять, что его не устраивает в жизни: «Мой повар, мой дворецкий, мой особняк, моя яхта» – так, чтобы у людей создалось ложное впечатление, будто у него все это есть, но он недоволен. А на самом деле, у него этого ничего и не было, и жил он в съемной маленькой квартирке. Гораздо честнее было бы признать, что он живет в маленькой квартирке – тогда есть от чего отталкиваться и к чему стремиться. А можно продолжать лгать про несуществующего повара, то есть бездействовать, усыпляя себя иллюзиями.

Вы нечестны с собой, когда закрываете глаза на то, что происходит на самом деле. Для всех вы каждый день ходите в спортзал, а на самом деле сидите в джакузи, наблюдая за тем, как другие плывут стометровку в бассейне. И вы уже пребываете в иллюзии, что это вы плывете. Один мой знакомый заявил мне, что договорился с собой не есть после восьми вечера и отлично справляется с чувством голода. «Я, говорит, ничего не ел все три месяца после восьми, совсем ничего, только фрукты и овощи».

Вот и вы так привыкли себя обманывать, что уже не замечаете, как вы это делаете с собой. А потом говорите: «Да мне и так нормально». Нелюбимая работа, плохие зубы, муж, который гуляет, зато замужем...

Итак, повторю еще раз: для того чтобы начать любить себя, необходимо быть честным с самим собой и начать действовать в соответствии с тем, что есть, ничего не преукрашивая и не заменяя реальные факты на иллюзии.

Люди приходят ко мне на тренинг и осознают, что глубоко спали все это время. Просто потому, что когда-то сдались. Не принимая своих неудач, они начинали лгать себе, что сделали все возможное, и переставали предпринимать шаги для того, чтобы достичь победы. Будьте честны с собой, и вы вернете себе подлинное величие.

На моих тренингах люди возвращают себе любовь тем, что бросают курить, пить, прекращают отношения, которые их оскорбляют и унижают, и создают новые, в которых есть взаимопонимание, уважение и любовь, начинают заниматься спортом, сбрасывают лишний вес – двадцать, тридцать, иногда сорок килограммов, вставляют себе недостающие зубы, ставят брекеты, независимо от возраста, начинают бегать по утрам. Удивительно, какое колоссальное преобразование происходит с людьми в течении года, когда они честны с собой. И после каждого вызова, который человек бросает себе, растет его самоуважение. А там, где самоуважение, там и любовь к себе. И уж если люди научились говорить «нет» своим вредным привычкам, они могут научиться говорить «нет» и тем, кто раньше воровал их время и энергию. Они высоко поднимают голову и идут по жизни с гордостью за себя, за каждый совершенный поступок. Они выпрямляют спину и смело говорят: «Да, я люблю себя таким, какой я есть сейчас! И я горжусь, потому что я честен с собой! И потому что я действую здесь и сейчас».

### **Вопросы**

- *Где вы себе настолько лжете, что даже смотреть на это не хотите?*
- *Составьте список областей, в которых вы заменяете результаты на фразу «Мне и так нормально».*
- *Какими привычками вы заменяете свои мечты?*
- *Какими иллюзиями вы себя усыпляете?*
- *Спросите себя, какие сферы своей жизни вы изменили бы, если бы любили себя?*

## Глава 4.

### Любить себя – это действовать здесь и сейчас

Многие не замечают, что движение назад вносит в их жизнь ненависть. Обратите внимание, кому свойственна ненависть? Людям, которые ничего не делают с самими собой. У них много сил и энергии для того, чтобы наблюдать за другими и додумывать за других. Обычно это свойственно безработным, домохозяйкам, которые забыли про себя, ленивым людям и алкоголикам, когда протрезвеют. У некоторых ненависть переходит в болезнь, в паранойю, в навязчивое состояние. В фильме «Амели» есть очень хороший пример подобных людей. Один из посетителей кафе, которому было абсолютно нечего делать, сидел целыми днями с диктофоном и доводил до состояния нервного срыва кассиршу, с которой у него завязались отношения. Он собирал доказательства того, что она ему изменяет или хочет изменить. Таким людям еще свойственна зависть. А что такое зависть? Это когда ты в бессилии признаешь себе, что никогда так не сможешь. Поэтому даже не пытаешься. И легче обвинить другого в том, что он недостаточно хорош, чем действовать самому. Помните басню Крылова «Лисица и виноград» – про лису, которая не могла достать виноград? Она сказала, что виноград слишком зелен, хотя он просто рос высоко и ей было его не достать.

Если вдруг по какой-то причине вы обнаружили себя среди тех, кто завидует и критикует других, оправдывая тем самым свое бездействие, имеет смысл немедленно заняться собой и своим самосовершенствованием и начать действовать, даже если поначалу вам это покажется невозможным. Лучше действовать, чем просто наблюдать, как другие достигают успеха, и критиковать их за это. Однажды в интервью Майкла Джексона спросили, как он относится к критике, и он ответил: «Плохие новости почему-то всегда продаются, чем хорошие. Поэтому люди идут на такую низость, как оговаривать других в том, чего они не делали. Гораздо легче критиковать других, чем что-то делать самому». Если бы каждый человек делал по-настоящему стоящее и совершенствовал это день ото дня, у него не осталось бы ни времени, ни энергии на критику и зависть. Если бы вы умели по-настоящему любить себя, вы бы не завидовали другому человеку, а порадовались бы его успеху и сказали бы: «Раз он смог, смогу и я!» Любить себя – это значит замахнуться на большее и начать двигаться в эту сторону, а не просто сидеть и думать о том, как было бы здорово что-то поменять в своей жизни и при этом ничего не делать. Будьте теми, кто создает, а не теми, кто только мечтает. Потому что ненависть к себе рождается из бездействия, когда вы не осознаете, что пустые мечты порождают избыточный потенциал. Чем больше вы бездействуете, тем сильнее растет ваша ненависть к себе и к тем, кто чего-то добился. И наоборот: чем больше вы действуете, тем сильнее любовь и уважение к себе, гордость за себя и тем больше вдохновения сделать что-то еще, и тем больше уважения к тем, кто чего-то достиг. Потому что вы уже знаете каково это – добиваться цели.

Любить себя – это значит стать тем, кем ты всегда мечтал. А для этого надо много и долго работать. Если вы, несмотря ни на что, будете тратить свои усилия на то, чтобы стать тем, кем мечтали, то удивитесь, как быстро мир встанет на вашу сторону и поддержит вас в этом. Волшебство этого мира заключается в том, что он только и ждет того, чтобы вы начали двигаться к своей мечте, и тогда все действительно получится. Мир создан для любви, добра и света. Важна лишь свобода воли, ваше волеизъявление на право быть счастливым. Хотите быть счастливым – заявите это в мир, как намерение действовать, а не как просьбу: «Господи, пошли мне Мерседес!»

Хотите возненавидеть себя? Начните потакать себе во всем. Ни в чем себе не отказывайте, выполняйте любую прихоть своего тела. Не ходите в спортзал – зачем напрягаться? Ешьте до отвала, ваша «тушка» это любит: «Вау! Сколько положительных эмоций! Умять целую кастрюлю оливье под Новый Год!» Смотрите телевизор до упора – столько всего инте-

ресного в мире делается! – пока не кончатся все передачи или глаза не слипнутся. Пригласите к себе всех, кому вы не можете отказать, даже если вы их ненавидите. Пусть живут у вас и еще родственников пригласят! А вы будете жить на лестничной площадке. Зато никто вам не сможет сказать, что вы злой и жадный. Есть еще способ возненавидеть себя – лежать в кровати перед телевизором, поедать чипсы, орехи, пиво, сосиски, пирожные, мороженое с шоколадом... Надо же себя любимого побаловать и свести к минимуму энергозатраты! Не мойте неделю, ходите в одном и том же, желателно бесформенном, трикотажном – в том, что не давит и не напоминает вам о былой потерянной форме. Не мойте посуду, ставьте ее рядом с диваном – зачем делать лишние телодвижения? Не стирайте вещи, просто кидайте где попало, где вам удобно, с минимальными потерями энергии... Думаю, достаточно. Когда меня спрашивают, как полюбить себя, я отвечаю: начните с элементарных вещей – с личной гигиены. Тогда ваши мысли тоже станут чище! Многие думают, что любить себя – это значит совершать подвиги во имя себя, причем когда-нибудь в будущем, а не сейчас. Когда-нибудь я пойду в спортзал и накачаю себе железные мускулы, когда-нибудь я брошу пить и буду вести здоровый образ жизни, когда-нибудь я объеду весь мир и так далее, а пока полежу, посмотрю очередную сериал.

Думая о подвигах, которые вы совершаете во имя себя любимого, не забывайте о том, что нет ничего героического в том, что вы каждый день «забываете» на себя, обещая в один прекрасный день взять себя в руки. Этот день может никогда не наступить. Если вы запустили зубы, потому что вам было наплевать на себя или не было времени, и пришли делать себе вставную челюсть, потому что уже нечего спасать, – это не подвиг. И если вы принесли свое располневшее тело в спортзал, чтобы начать новую жизнь, и «умерли» через два часа занятий, после чего на полгода снова забыли про спорт, – это тоже не подвиг. Подвиг – это ежедневно держать себя в форме, тратить на это время. Таким образом вы заботитесь о себе, и неважно, что именно вы делаете, – главное, чтобы каждый день вы посвящали время себе любимому. Возможно, вам понадобится чуть больше времени на те области вашей жизни, где вы забыли о себе. Действуйте до тех пор, пока не получите результат, который вернет вам любовь к себе. Обычно в этот момент все чувствуют гордость за себя и удовлетворенность от проделанной работы – будь то хорошая физическая форма, выученный иностранный язык, победа на конкурсе балетных танцев или плавание брасом.

Любовь к себе, так же как и нелюбовь к себе, складывается из ежедневных конкретных действий. В каждую минуту вы либо действуете, либо бездействуете, и это либо увеличивает любовь к себе, либо уменьшает ее. Все, что вам необходимо сделать для начала, – это составить конкретные шаги, которые приведут вас к конкретным результатам, а те, в свою очередь, дадут вам внутреннюю силу и уверенность в себе. А это необходимая составляющая любви к себе.

Когда человек говорит: «Я люблю себя», означает ли это, что он действительно заботится о себе или просто тешит свое Эго, которое вопреки его личным принципам говорит ему: «Сделай так, как лучше будет мне»? Эти голоса важно различать внутри себя. При определенной практике вы сможете научиться разделять свой внутренний голос и ложные голоса, которые тоже «подсказывают» вам, что «лучше» для вас в каждый конкретный момент. Допустим, вы дали себе слово бегать каждое утро, независимо от самочувствия и обстоятельств. И уже на следующий день Эго нашептывает: «Поспи, поспи еще немного, и вообще, сегодня бежать не обязательно. посмотри в окно, – сегодня неподходящая погода, простудишься, заболеешь, лучше поспи...»

Люди часто испытывают чувство вины, когда бездействуют там, где необходимо что-то делать здесь и сейчас. К примеру, женщина хочет похудеть, но бездействует. Она разочарованно смотрит в зеркало и, чтобы заглушить дискомфорт, вызванный чувством вины, съедает очередной кусок торта, который делает ее еще толще и вызывает еще больше нелюбви к себе. Или мужчина, который хочет заняться спортом, пойти плавать в бассейн, но не делает этого

и, чувствуя себя виноватым, в очередной раз идет с друзьями пить пиво. Все это происходит незаметно, изо дня в день до тех пор, пока любовь к себе не превращается в ненависть к себе.

Запомните, чувство вины позволяет ничего не делать. «Я же чувствую себя виноватым, чего вы еще от меня хотите?!» В одной из предыдущих глав я писала про самую толстую женщину на планете, которая постоянно испытывала чувство вины, продолжая при этом есть жирное, жареное, увлекаться фаст-фудом. И когда диетолог предложил ей обезжиренную диетическую еду, ей это очень не понравилось, вызвало у нее отвращение и она продолжая чувствовать себя виноватой, продолжала есть жирную пищу и ненавидя себя за это.

Любая область, где вы бездействуете, лишена любви, взамен которой приходит чувство вины. Многие люди остаются разочарованными в себе, потому что так ничего и не сделали для того, чтобы реализовать хотя бы одну свою мечту. Отсюда и потухший взгляд, и нежелание двигаться дальше, и полное бездействие, и общее затухание. Таких людей всегда видно по их взгляду.

Любовь к себе в первую очередь подразумевает дисциплину. Если вы обещали себе танцевать в детстве, значит, ваша задача танцевать ежедневно, хотя бы по пять минут. Если вы хотели петь, пойте каждый день, хотели рисовать – рисуйте каждый день. Мечтали стать композитором – начните писать музыку, хотя бы учить ноты. Решили стать писателем – возьмите лист бумаги и начните писать по пять минут в день. Книга «Гарри Поттер» появилась потому, что Джоан Роулинг начала писать на салфетке в кафе. Главное, делайте это последовательно, не останавливаясь до получения необходимого вам результата.

Последовательность – одна из главнейших черт человека, который относится к себе и к другим с любовью. Если вы наметили себе какой-то план действий, не отступайте от него, действуйте последовательно и четко, и вы будете удивлены тем, как ваша самооценка и уважение окружающих растут день ото дня.

Если вы возьмете за привычку быть последовательным даже в мелочах, у вас все начнет получаться.

Это звучит довольно просто, но на практике все гораздо сложнее.

Вы же понимаете, что как только вы дадите какое-нибудь обещание, вам тут же захочется его нарушить. Это заложено в человеческой природе: внимание скачет каждые восемь секунд, и удержать его без определенной тренировки не так-то просто, а сконцентрироваться на каком-либо деле от начала до конца тем более.

Многие участники моих тренингов, приучая себя к последовательности, дописывали диссертации, за которые не могли взяться многие годы, сдавали крупные проекты, за которые не брались долгое время, и приводили себя в великолепную спортивную форму, хотя до этого не верили, что это возможно. Одна девушка отжималась каждый день от пола у себя дома, и когда через три месяца она пришла в спортзал, тренер, увидев ее накаченные руки, не поверил своим глазам. Он был уверен, что такой формы можно достичь только в спортзале под его руководством. Еще одна девушка пошла заниматься балетом, хотя ей было уже тридцать три, и она была абсолютно счастлива, что наконец реализовала свою детскую мечту.

Многие осмелились поставить себе брекеты, несмотря на то, что эта процедура занимает один-два года, независимо от возраста и профессии. Теперь у них красивая голливудская улыбка, на них приятно смотреть и сами они испытывают гордость за себя. Один из участников выиграл марафон в Абу Даби благодаря ежедневным тренировкам, несмотря на то, что до начала тренировок у него был пивной живот и весил он на двадцать пять килограммов больше нормы. В тридцать восемь лет его биологический возраст был пятьдесят девять, потому что он, как все «нормальные мужики», приходил домой, пил пиво и смотрел телевизор. И вот он пообещал себе вернуть былую спортивную форму. А спортом он не занимался уже двадцать лет! За два года упорных тренировок он занял первое место в своей возрастной категории

в триатлоне – бег, плавание, велосипед, – а его биологический возраст, ка удивлению врачей, соответствовал двадцати трем годам, в то время как ему уже исполнилось сорок.

Возможно все и всегда! Главное – не откладывать это на потом, а действовать здесь и сейчас!

Любовь к себе определяется количеством совершенных действий в пользу своего подлинного величия. А нелюбовь к себе определяется количеством действий в пользу своей деградации, ложных желаний и потакания себе. Если вы ежедневно, ежечасно, ежеминутно предаете себя, не спрашивайте потом, с чего вдруг у вас депрессия и нежелание жить. «И откуда взялся этот огромный жирный живот, который мешает мне завязать шнурки?!»

Хотите изменить свою жизнь, начните с элементарных вещей. Выпрямите спину, втяните живот, откажитесь от следующей сигареты, бутылки пива, рюмки водки, куска торта, пачки чипсов, очередной сосиски – словом, от того, что делает вас слабым и инертным. А дальше сделайте первый шаг в пользу себя нового. Запишитесь к врачу, косметологу, персональному тренеру, зубному врачу, учителю английского или учителю пения – в общем, туда, куда давно собирались. И перестаньте оправдывать себя подобным внутренним диалогом: «Надо бы, надо бы, да все как-то некогда. Все как-то не вовремя, не к спеху, неохота...» и так далее.

Когда вы осознаете, что у вас есть только один день, и этот день уже через двадцать четыре часа станет историей, вашей историей, то вы начинаете понимать ценность времени. Этот день нельзя вернуть, нельзя переделать, нельзя оставить про запас, нельзя повторить снова, и в этом его ценность. Он уникален и случается только раз в жизни. Все, что у вас есть, – это только один день, и этот день вы можете сделать самым лучшим. Осознав это, вы начинаете воспринимать жизнь как чудо, как большую игру, как возможность делать добрые дела, как шанс сделать что-то по-новому и почувствовать себя новым. Из этих мгновений и состоит жизнь.

Главное – осознавать масштаб игры, в которую вы играете. Это всегда будет поддерживать вас в моменты, когда захочется все бросить или покажется, что вы не справитесь. Рисковать, быть уязвимым, делать то, что обещал себе, – это пути создания ценностей. Помня о том, что вы не бессмертны, вы научитесь действовать здесь и сейчас.

Любовь к себе также подразумевает осознанные действия. Вы осознанно даете обещания себе и другим. Вы осознанно выбираете себе друзей – тех, которые относятся к вам именно так, как вы бы хотели, чтобы к вам относились. Вы делаете то, что обещали себе делать, каждый день, независимо от самочувствия и обстоятельств. Вы становитесь тем, кем всегда мечтали быть. Потому что вы начинаете думать и поступать исходя из подлинной любви к себе, а не из стремления потакать себе. Любовь начинается с декларации о конкретных действиях. Но не думайте, что перемены будут приносить вам только положительные эмоции. Любить себя – это строго и жестко ставить себе условия. Бросить пить или перестать принимать наркотики, или начать быть честным с собой. И это означает, что поначалу вам будет некомфортно. У вас будут ломки, вам захочется вернуться в прошлое. Но если вы действительно любите себя, то сможете пройти через это. Потому что вам не все равно кем вы станете. Потому что вы мечтаете стать особенным – тем, кем вы могли бы по-настоящему гордиться.

Практическая часть заключается в том, чтобы начать действовать здесь и сейчас, а не когда-нибудь. Первый конкретный шаг – пойти в спортзал именно сегодня, начать вышивать именно сегодня и так далее. Мелкие компромиссы ведут к внутренней агрессии. Одна из причин нелюбви к себе – это долги. Один из факторов нелюбви к себе – это бездействие. Бездействие порождает долги разного рода – от внутренних обещаний съездить куда-нибудь отдохнуть до больших, смелых, амбициозных проектов, на которые вы замахнулись в состоянии вдохновения, когда были полны сил и надежд, а потом по какой-то причине о них забыли. Долги себе порождают раздражение на себя, досаду и потерю энергии. Хотя все, что необходимо сделать – это начать действовать. Звучит довольно просто, но абсолютно не просто

в исполнении. Потому что, начав делать что-либо, вы увидите, как много вы должны себе. И этот список может оказаться намного длиннее, чем вы думали, одно потянет за собой другое. Но когда вы покончите с этим списком и увидите результаты, вы поймете, что оно того стоило. Допустим, вы давно обещали себе сделать голливудскую улыбку. Что, казалось бы, проще? Вы приходите к врачу и просите: «Доктор, сделайте мне красивые зубы». А доктор говорит: «Так-так, давайте посмотрим. Похоже, вам надо удалить зубы мудрости, потом залечить все каналы и поставить брекететы года на два. Только после этого у вас будет красивая улыбка» И вы отвечаете: «Спасибо, доктор, я подумаю» и больше никуда не идете – слишком хлопотно, слишком много надо сделать. И отказываетесь от своей мечты иметь красивые зубы.

Я лишь привела один пример того, как вы торгуетесь с собой, но это происходит во многих областях вашей жизни. И причины, по которым вы отказываетесь от своей мечты, – «слишком много усилий», «слишком много времени», «я не могу себе это позволить», – пополняют список ваших долгов к себе. Чем длиннее список, тем больше раздражение на себя, чем больше раздражение, тем сильнее ненависть. Проходит время, и наступает жизнь, полная сожалений: «А ведь мог бы.», «Эх, было время...», «И чего я тогда этого не сделал? Теперь уже поздно...», ну и так далее, по замкнутому кругу. И наоборот. Вы пришли к доктору, доктор вам все объяснил. И вы, не торгуясь с собой, сказали: «Хорошо, я готов через это пройти, потому что для меня это важно и потому что я люблю и ценю себя». И все оказывается гораздо проще, чем вы думали. Если вы не торговались с собой и были готовы носить брекететы два года, неожиданно понадобился всего год. Он пролетел незаметно, и вот вы уже ходите с новой улыбкой, и все друзья и знакомые замечают, что вы заметно похорошели. А ваша внутренняя гордость за себя выросла еще больше, и вы подтвердили, что оно того стоило. Теперь вы знаете, что когда вы с собой не торгуетесь, а делаете, что должно, у вас повышается самооценка, появляется внутренняя целостность и любовь к себе.

## **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.