

Тиана Цалей

---

# *Магическое обретение женской СИЛЫ*

---

Книга-психолог для женщин: 10 шагов  
к стабильной самооценке и любви.



Тиана Цалей

**Магическое обретение  
женской силы. Книга-  
психолог для женщин: 10 шагов  
к стабильной самооценке и любви**

«Издательские решения»

**Цалей Т.**

Магическое обретение женской силы. Книга-психолог для женщин:  
10 шагов к стабильной самооценке и любви / Т. Цалей —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-648738-3

Книга для женщин, кто хочет выйти из замкнутого круга нелюбви,  
родительских сценариев, кто хочет исцелить своего внутреннего ребенка. Ту  
девочку, которая комочком сворачивается при каждом новом предательстве,  
камне в спину. Но все еще надеется на счастье и любовь.

ISBN 978-5-00-648738-3

© Цалей Т.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Книга-психолог для женщин: 10 шагов к стабильной самооценке и любви. | 6  |
| ОБО МНЕ                                                              | 6  |
| ВВЕДЕНИЕ                                                             | 7  |
| Задание 1 из свитка Магического путешествия                          | 8  |
| История РУ. Часть 1                                                  | 9  |
| Задание 2 из свитка Магического путешествия                          | 10 |
| История Ру. Часть 2                                                  | 11 |
| Задание 3 из свитка Магического путешествия                          | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                    | 14 |

# **Магическое обретение женской силы Книга-психолог для женщин: 10 шагов к стабильной самооценке и любви**

**Тиана Цалей**

© Тиана Цалей, 2024

ISBN 978-5-0064-8738-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Книга-психолог для женщин: 10 шагов к стабильной самооценке и любви.**

*Книга, возвращающая к себе  
после расставания,  
после болезненных отношений с родителями,  
после неудачных походов к психологам.*

*Книга – самоисцеление души для женщин.  
Книга, восстанавливающая женскую самооценку.  
Книга, возвращающая к счастливой жизни.*

### **ОБО МНЕ**

Меня зовут Тиана. Практикующий психолог с 2017 года. У меня за плечами собственное исцеление тела, души и жизни.

И это все благодаря знаниям в сфере нейрофизиологии, трансовым техникам в психологии, гипнотерапии. Тому, что когда-то использовали наши далекие предки, сидящие в кругу спасающего костра, слушая магические сказки шаманов, что были проводниками между небом и землей. А теперь я помогаю другим, являюсь таким же проводником. Проводником информации о будущем, проводником знания по самоисцелению, исцелению своей души, жизни и любви. Я помогаю тем, кто хочет оставить в прошлом, не в глубине своих чувств, а именно в прошлом боль переживаний, тревоги и установки, что мешают на пути к желаемому. И двигаться вперед к своему новому будущему.

На момент первого издания этого магического руководства, количество женщин, которые нашли у меня помощь и поддержку уже перешло за рубеж в 3000 человек. Это те, кто был у меня на личных консультациях, консультациях с картами Таро, на сопровождении и выпуски моих авторских курсов.

А сейчас я приглашаю и тебя в магическое путешествие, что изменит твою жизнь. И изменения начинаются ПРЯМО СЕЙЧАС. И помни – на любом этапе руководства ты можешь обратиться лично ко мне за помощью, поддержкой и личным сопровождением. Для этого напиши мне в личные сообщения.

## ВВЕДЕНИЕ

Никто не имеет над тобой власти, кроме тебя.  
Никто не управляет твоей силой, кроме тебя.  
Только ты решаешь каким событиям быть в твоей жизни.

А если не решила заранее – то течение выносит тебя куда-то, к каким-то бесплодным берегам. А будут эти берега благоухать прекрасными медовыми цветами или сохнуть от жажды, это уже будет не твой выбор.

*Здравствуй. Ты на страницах руководства для женщин, созданного мной, проводником к твоему спокойствию и счастью.*

Эта книга поможет тебе вернуться к себе после тяжелого и мучительного расставания с мужчиной.

Эта книга – самоисцеление тонкой и ранимой женской души.

Эта книга – восстановление разрушенной женской самооценки.

Эта книга поможет тебе преодолеть разочарование и тяжелые отношения с родителями.

Эта книга будет твоим спутником и другом в отличие от бездушных и жадных до денег психологов. Она не обманет тебя, никогда не предаст и придет на помощь в любое время. Чтобы ни происходило она никогда не бросит тебя и всегда будет поддерживать, как бы трудно тебе не было.

Эта книга приведет тебя к счастливой и радостной жизни. Если ты будешь следовать за ней.

Может показаться, что если проживаешь жизнь среди людей, в городе, а не на опушке леса, как все уважающие себя ведьмы, то и нет в тебе ничего магического. В то время как каждая из нас в том или ином является чародейкой. Каждая преодолевает сложности в своей жизни. Будь то жестокая любовь родителей. Их инфантильность по отношению к тебе еще в совсем раннем возрасте. Или гиперконтроль, излишняя строгость, недоверие.

Потом и ты учишься не доверять себе, пытаться контролировать или не серьезно относиться к своим истинным потребностям. А то и вообще отказываешься их слышать.

Как следствие – неудачные отношения, недостаток внимания, постоянное напряжение от непрерывных попыток заработать, усталость, чувство вины перед родителями и собой, чувство страха за свое будущее, беспокойство, тревожность даже если в моменте ничего плохого не происходит.

– А как же беззаботная юность? – спросишь ты меня.

Ведь воспеваются творцами радость юных лет, что тоже дают резерв внутренней силы. Но юность не у всех проходит радостно и светло. Бывает и самоутверждение среди сверстников. Первая горечь предательства, разочарования в людях. Кислый привкус собственного первого поражения. Тогда еще кажется, что так глупо себя больше никогда не будешь чувствовать.

Но будешь, и еще не раз.

И много-много раз будут еще поражения. И нужно обладать огромной магической силой, чтобы встать после падения и идти далее. Твердой поступью. В сторону своего нового мира. Мира, созданного собственными руками.

Кто может создать свой собственный мир, как не чародейка? Великая, сильная волшебница. Волшебницей не рождаются, ей становятся. Становятся, как только человек принимает решение не жить чужим мнением. Как только начинает выяснять «Чего же хочу именно я?»

И в какой-то момент жизни, чародейка оказывается на развилке. Она или пользуется своей великой силой и меняет свою жизнь, управляет обстоятельствами. Или запирает Силу на замок глубоко-глубоко в своем сердце. Как игла Кощеева была спрятана, так и Сила волшебницы может быть спрятана, но только самой волшебницей, не иначе.

Я предлагаю тебе совершить прекрасное путешествие. Прямо сейчас. Со мной.

Я предлагаю тебе найти твою Силу. Совладать с нею. И отправиться далее навстречу своей новой жизни. Той самой, что позволяет чувствовать себя уверенно в любых жизненных обстоятельствах.

Но сначала, я расскажу тебе историю. Историю невероятно сильной чародейки. Прочти внимательно, и заberi после каждого кусочка текста свое личное сокровище. Да-да, ты начинаешь свой персональный путь к Силе ПРЯМО СЕЙЧАС!

## **Задание 1 из свитка Магического путешествия**

Сядь так, чтобы никто тебя не отвлекал. Делай это задание 20 минут в первый раз и по 15 минут следующие 5 дней.

Выключи телефон, телевизор, компьютер.

Сначала просто спокойно сиди, почувствуй свое тело. Руки, как они лежат, что чувствуют пальцами. Как расположена спина, шея, голова. Как расслаблены ноги. А расслаблены ли? Закрой глаза, обратись вниманием к своим внутренним процессам. Послушай себя. Какой музыкой ты звучишь для самой себя? НЕ для мира, не для мужчин, не для соседей, коллег, не для родителей. Какая ты музыка, когда для самой себя?

Каким ароматом ты благоухаешь для самой себя? Аромат свежесваренного кофе? Или тонкие ноты французских духов? Свежескошенная трава или цветочная феерия?

Какая ты для себя? ДЛЯ СЕБЯ! Это важно! Важно уметь быть с собой, важно слышать, чувствовать себя. И ты начинаешь это делать ПРЯМО СЕЙЧАС, пока читаешь текст этого магического задания.

И скажи себе: «Я тебя вижу. Ты есть. Ты есть в этом мире. Ты есть здесь и сейчас. Я тебя вижу. Я тебя слышу. Я тебя ощущаю.»

Могут потечь слезы или всплыть разные эмоции. НЕ гони их. Дай и им место здесь и сейчас. Это тоже твое. Это тоже ты. Все, что происходит сейчас – на твое благо. Для пользы, для защиты. Это начало управления твоей СИЛОЙ. Но сначала надо ее обрести.

## История Ру. Часть 1

Говорят, внутри человека борется два волка. Один светлый, добрый. Шерсть блестит на солнце и пахнет цветами после дождя. Второй – темная сторона. Он злой, толкает на агрессию и пробу крови. Соленой жидкости с металлическим привкусом. А после снега от его меха пахнет мокрой собакой. Что, если надо их подружить, чтобы меньше было внутреннего напряжения. Или... что, если внутри не волки?

Окно было открыто, свежесть дождя и хвойных лап наполняло комнату. Можно было бы насладиться приятным ароматами с улицы, если бы не волки. Ее руки тряслись от напряжения. Или от пережитого ужаса? Сложно сдерживать пламя дракона, когда на тебя нападают. А внутри именно бушевало пламя. Дикое, жгучее. Которое уничтожает все на своем пути и не оставляет живой земли. Пламя, сжирающее тайгу со всеми жителями. Без сожаления. Но сжирающее и боль. Внутреннюю боль, достаточно только дать ему волю...

Приходится выбирать каким волком быть. Добрым, всепрощающим, кто подставит щеку. Или злым, агрессивным, кто не позволит несправедливости твориться далее. Иногда милашке Ру казалось, что на самом деле тот волк, что подставляет щеку – на самом деле злой. Ведь каждый раз она чувствовала боль после его деяний. С юных лет белокурая малышка Ру с глазами цвета потухшего неба страдала.

Сначала это были строгие воспитатели в приюте для брошенных детей. Ру не считала себя брошенной, ведь у нее была мама. Она приезжала раз в месяц повидать свою малышку. Была такая яркая, красивая, в накидке со страусиными перьями, цвета сочной фуксии. Кожаных штанах, подчеркивающих стройные женские ножки. А в изящных руках она всегда держала дымящуюся палку. Малышке Ру многие воспитанники приюта завидовали. Ведь у Ру была мама! Настоящая, живая! Только Ру не чувствовала себя дочерью. В те редкие минуты свиданий с родственницей, Ру обязана была улыбаться. Ведь если этого не делать, воспитатели будут наказывать. А следы от прутьев на тонких детских пальчиках заживают не меньше недели.

Как жаль, что следы на сердечке девочки будут заживать долгие годы. Пожалуй, был бы у Ру выбор, она отдала бы пальцы на руках и ногах на ежедневное избиение в течение целого лунного месяца, но, чтобы тот огонь, что начал гореть в раннем детстве, перестал сжигать ее изнутри.

В детстве Ру не была несчастным ребенком. Да и у нее был целый год, когда она прожила в спокойствии и радости. На удочерении в теплой стране, где зимой прилетали белоснежные лебеди, и морозный воздух не обжигал изнутри. Но Боги решили, что Ру нужно вырасти сильной. И дали ей дар Драконьего огня. Не объяснив только как с ним справляться. Таков удел Богов – их дары являются одновременно и проклятьем.

Однако, есть легенда, о смелом воине, кто тоже был одарен Драконьим огнем. Он преодолел трудный путь, преодолел снежные горы, темный проклятый лес и переплыл озеро слез. А в конце пути нашел свиток, что дает способность управлять этим всепоглощающим внутренним огнем. И после этого, воин смог стать ремесленником. Его гончарная мастерская стала известна на весь материк. Ведь от изделий всегда веяло теплом. В кувшинах не портилось молоко, а вина были особо терпкие. Он прожил долгую жизнь и умер на второй сотне лет в окружении любящих правнуков, детей и внуков.

Драконий огонь, что магией приручил человек – не сжигает его изнутри. Не уничтожает все живое и неживое. Но дарит тепло и становится огнем домашнего очага.

## **Задание 2 из свитка Магического путешествия**

Сядь удобно. Пусть никто не мешает. Возьми блокнот, который тебе хочется. А может это будет тетрадь или отдельные листы бумаги. И выпиши в столбик все события, которые за прошедшие годы забирали у тебя энергию. Что-то, что уже прожито и пережито, но там и тогда эти события приносили боль, разочарование. Даже если ты уже простила всех своих обидчиков, даже если этим обидчиком были близкие или ты сама. Выпиши. Если в процессе будут накрывать эмоции – дыши, плачь, кричи. Позволь эмоциям быть. Это ты. Ты живая. Ты чувствующая. Ты есть.

## История Ру. Часть 2

Книги падали на пол. Казалось, это был бесконечный процесс. Целый водопад из фолиантов, какие-то пахли кожей, но в большинстве своем они поднимали в воздух пыль, которая щекотала горло и не давала дышать спокойно. Вероятно, был бы это настоящий водопад, вместо пыли на лицо малышки Ру садились освежающие капельки холодной горной реки. Ру читала о таких. Они протекают где-то высоко в горах, где царит свобода, спокойствие и свежесть.

Чего-чего, а свободы и свежести сильно не хватало в приюте, который дал Ру дом. Вернее – другого она почти не помнила. Какие-то обрывки не четких картинок про деревянную игрушку-лошадку, про пожар, дырку в стене, что оставил огонь. И как ее замотали в одеяло и выносили из горящего дома. Едкий запах гари мешал нормально дышать. Совсем как пыль, поднятая в воздух упавшими книгами.

Ру стояла в библиотеке приюта, среди бесконечных темных коридоров из книжных стеллажей. Где-то точно были такие же посетители храма знаний. Может даже кто-то так же нелепо опрокинул пару полок с фолиантами и поднял частицы душной пыли выше облаков. Но библиотека была настолько огромна и нескончаема, что никто друг друга не слышали бы. Легенды приюта вообще гласят, что раз в год в период сдачи экзаменов в библиотеке пропадает по пять нерадивых учеников. Хотя, видя библиотекаря во всей красе, можно подумать, что он питается пропавшими. Словно старый вампир. Его кожа была со следами иссохших рек, волосы из жидкого серебра, но больше всего пугал насыщенно-алый шарф. Согласно одной из страшилок, которыми пугали новеньких, смотритель библиотеки всегда носил этот шарф цвета артериальной крови, чтобы не было заметно пятен крови его жертв на одежде.

Ру не верила, конечно, во все эти легенды и страшилки. Но находиться одной в темных коридорах библиотеки, да еще и за два часа до отбоя, – было как-то не по себе.

– Как жаль, что нельзя по щелчку пальцев зажечь несуществующую лампу. – Ру вздохнула, разговаривать с самой собой не лучший вариант, но хотя бы не так пугает тишина.

– Ох не стала бы я на твоём месте желать подобное в помещении с кучей воспламеняющегося материала. – Незнакомый голос за спиной совершенно неожиданно проскрежетал в темноте коридора. Ру лишь на секунду застыла в ледящем страхе. Вдруг легенды были правы и тут правда обитает древнее зло??? Резкий поворот, собственные распущенные волосы хлестнули нашу героиню по лицу.

– Кто ты?, – миндалевидные глаза девушки, казалось стали круглыми от страха и напряжения, спина взмокла, в самой глубине грудной клетки заклокотал колкий жар. Плечи напряглись, дыхание сбывается. – Убирайся от меня! Не трогай!

Ру было страшно. Занятное дело, в этот момент сторонний наблюдатель обратил бы внимание, как белокурые локоны семнадцатилетней малышки Ру стали покрываться огненными красками. Один за другим красные перья покрывали пушистую голову.

– Да стой ты, драконья! Я хранитель знаний. Местный. Зла тебе не желаю, гаси огнище свое. Еще испепелишь тут все. А я и так после студенческих набегов мучаюсь с наведением порядков. Не хватает еще восстанавливать мое жилище после пепелища. Хыхы, – низкорослый человечек нелепо хрюкнул себе под нос.

Ру присмотрелась. В полумраке бесконечных библиотечных коридоров, перед ней стояло нечто человекоподобное, будто низкорослый человек с болезнью костей, что не дает вырасти более метра в высоту. И да, это существо точно было женского пола, хоть и не очень дружелюбное на вид. Кожа была покрыта как будто потрескавшимися пергаментами, волосы собраны в хаотичный клубок. Одежда вообще из не примечательного холщевого материала. Но как же выделялись глаза! Полупрозрачные, огромные, бездонно-прекрасные! Ру никогда не видела такого великолепия! Правда, читала как-то, что после того мирового катаклизма, что погрузило весь мир в дикую зиму на целый лунный год, на свет стали появляться разные существа, вместо простых человеческих детей. Жили они несравненно дольше по сравнению с людьми, на пару-тройку сотен лет. Но и места им среди человеческого общества не было. Их боялись, где-то даже истребляли. Кто-то ушел жить в горы да леса, а кто-то приспособливался как этот хранитель знаний.

Волосы малышки Ру вернули свой естественный светлый оттенок. Схлынул страх, а вместе с ним и внутренний клубок дикого нечто, что не давал дышать полной грудью.

– Приветствую тебя, хранитель знаний. Я не ведала, что у нас в библиотечных тоннелях кто-то живет. Не думала я тут ничего палить, да откуда и мысли такие – у меня с собой из вещей только бутылка с водой, конспекты, да утренний будерброд.

– Не ведаешь ты явно, ага. Не надо меня пугаться, хотя ты и так это уже чувствуешь. Хотя по началу... Не суди о книге по обложке, а о существе по внешности. Ты и правда не ведаешь... Только о том, что мы не так уж с тобой и не похожи. Дуреха драконья. Да, ты стройнее и выше, а я знаю кто ты и это мне дает гораздо больше силы. Но не силами я мериться тут собираюсь. Помощь тебе нужна. Ты потеряна. Следуй за мной, потеряшка. – на этих словах хранитель безапелляционно развернулась и пошла вдоль бесконечных книжных стеллажей, что простилаются не только в длину, закручиваясь бесконечными спиралями, пересекаясь лабиринтами, но и ввысь. Никто доподлинно не знал сколько этажей вверх тянулись книжные полки. Ходили слухи... Да какая разница, интереснее куда ведет растерянную, но заинтригованную малышку Ру ее новая знакомица.

Ру послушно топала следом за хранителем. В какой-то момент чуть не споткнулась о маленького нечеловечка. Хранительница резко остановилась впереди и вскинула свои ясные глаза цвета самого прозрачного изумруда вверх. Будто высматривая что-то, или кого-то именно там, в самой высоте бесконечных книжных полок. Пахло старыми кожаными переплетами и немного сыростью. Видимо, не часто бывают посетители в этой части библиотеки.

Хранитель резким движением вскинула руку вертикально вверх, и через секунду в крошечной тьме над их головами сначала несмело, а потом все ярче и ближе засветилось нечто. Все ближе и ближе, свет мог бы выжечь сетчатку, но почему-то не причинял вреда, и не давал отвести взгляд. Ру как замороженная наблюдала за происходящим. Было невероятное ощущение спокойствия, тепла, и вместе с тем, – приятного предвкушения.

Под влиянием хранителя, к ним спускалась тайная книга знаний. Книга с описанием всего сущего, включая законов физического и магического мира. Природы вещей, людей и существ. И свет, исходящий от этого невероятного артефакта, был не чем иным, как светом знаний. Древние говорили, что нет ничего более завораживающего и пленительного, чем познание.

### **Задание 3 из свитка Магического путешествия**

Каждый раз мы общаемся с миром через свою Силу. Мы преодолеваем проблемы, испытания на жизненном пути, с помощью Силы. Сила – как меч, что побеждает дракона. Только часто этот меч мы забываем в груди поверженного чудовища. Так что же нам нужно? Нам нужно вернуть свое оружие. Ведь с верным мечом куда как проще идти по дороге приключений.

Берешь предыдущий список, список потерь, болезненного опыта и предательств. Если что-то нужно дописать – допиши. А потом... А потом ты вернешь себе ту силу, что осталась когда-то там, в прошлом. Что преодолела тех твоих чудовищ, но была забыта на поле боя.

Пройдись взглядом по каждому событию, по каждой строчке. И заberi свою силу мысленно. Представь, как с каждой строчки отделяется какой-то образ, туман, энергия. Невесомый, светлый, искрящийся образ. Это твоя сила. Какого цвета она? Какими оттенками переливается. А теперь протяни руку. Да-да, просто вперед, в пространство. И открой ладонь навстречу Силе. Вбери все то, что было забыто когда-то, ту энергию, которую ты растеряла ранее. Это твоя энергия. Это ТВОЯ СИЛА. Вбери ее с каждой строчки списка. И с этого момента внутри тебя начинают выстраиваться неисчерпаемый резерв собственной СИЛЫ. Той самой, что поможет тебе создавать свою новую реальность.

## **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.