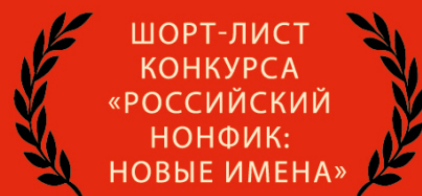


МАРИЯ  
КАНУННИКОВА



Мне  
Так  
МОЖНО

Как перестать быть «теткой»  
и вернуть себе блеск в глазах



Книжная терапия

Мария Канунникова

**Мне так можно. Как  
перестать быть «теткой» и  
вернуть себе блеск в глазах**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

## **Канунникова М.**

Мне так можно. Как перестать быть «теткой» и вернуть себе блеск в глазах / М. Канунникова — «Эксмо», 2023 — (Книжная терапия)

ISBN 978-5-04-238565-0

Когда тебе говорят «женщина» вместо «девушка», внутри что-то щелкает. Кажется, что легкость ушла, а на смену пришли мешки под глазами, гиперответственность, вечная усталость и бесконечный список дел. Эта книга — способ вернуть себе наглое удовольствие быть собой. Мария Канунникова, журналист и автор с острым чувством юмора, рассказывает, как прошла путь от затюканной «тетки» до легкой и уверенной «мамаситы». Без занудной психологии и гламурных советов — только честные истории, самоирония и работающие приемы. «Мне так можно» — это разрешение жить по-своему, без чувства вины и с удовольствием от каждой мелочи. Книга вошла в шорт-лист конкурса «Русский нонфик: новые имена» и побывала в ТОП-10 продаж Литрес. После прочтения ты: • вернешь себе легкость и игривость; • перестанешь искать одобрения и чувствовать вину за отдых; • выдохнешь, полюбишь себя и начнешь жить с кайфом; • вспомнишь, что быть женщиной — не обязанность, а удовольствие. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-238565-0

© Канунникова М., 2023

© Эксмо, 2023

## Содержание

Введение	7
Глава 1. Кто такая тетка. И какой теткой была я	10
Глава 2. Что эти две себе позволяют?	14
Глава 3. Как я начала превращаться из тетки в кокетку	17
Глава 4. Про вред женского саморазвития	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Мария Канунникова**  
**Мне так можно. Как перестать быть**  
**«теткой» и вернуть себе блеск в глазах**

© Канунникова М. П., текст, 2025

© Алленова В. В., иллюстрации в книге, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

\* \* \*

## Введение

– Женщина, присаживайтесь! – мужчина встал со своего места в маршрутке, вежливо предлагая мне присесть.

Женщина? Нет, ну понятное дело, что не мужчина. Но почему не «девушка»? Я что, так сурово выгляжу? С другой стороны, он хотя бы не сказал: «Женщина-а-а», как кричат в очереди в поликлинике на тех, кто направляется к кабинету со словами:

«Я только спросить».

Все же когда слышишь в свой адрес «женщина», ощущение, словно наступил конец эпохи молодости и легкости.

Я сидела у окна маршрутки в белом платье с вышитыми рукавами-фонариками и понимала лишь одно: мне хочется самой себя называть девушкой.

Хочется вновь ощущать себя молодой, легкой, беззаботной. Хочется почувствовать вкус к жизни и идти по ней с гордо поднятой головой и сияющими глазами.

Но тут я увидела свое отражение в окне. Напряженная межбровка, в которой будто зафиксированы тысяча и одна задача на день. Шея, вжатая в плечи, словно нужно защищаться от окружающего мира. Платье, хоть и было красивое, не добавляло огонька в мои глаза. Да и как его добавить туда, где отражаются годы самокритики и взваленной ответственности? Надеюсь, у меня еще не появилась холка на спине? Это когда на шее сзади выпуклый горбик. Всегда думала, что он бывает только у уставших тетечек, которые так скукоживаются на работе, что их лебединая шея вдавливается внутрь.



Но я видела в окне свой взгляд. Загнанной лошади, не иначе. И холка уже не казалась мне чем-то далеким.

Я давно не была мамаситой.

Ты не знаешь, кто такая мамасита? Ты тоже была ею! Все когда-то были.

Просто представь эти фразы себе вслед: «Вау, какая горячая мамасита». Или: «Мамасита, ты, как всегда, выглядишь потрясающе». Именно так бы сказали в Испании, откуда и пришло это слово. Оно означает «мамочка, привлекательная девушка».

«А с фига ли?» – думала я, сидя в маршрутке и глядя на свое отражение в окне. С каких пор я перестала быть игривой кокеткой и превратилась в серьезную тетку, к которой обращаются «женщина»?

Я поняла, надо срочно что-то менять. Мне нужно возвращать себе легкость, энергию, беззаботность, игривость и состояние кокетки. Мне нужно вернуть себе себя! Я не знала как. Знала лишь одно: «Мне надо».

Раньше я считала, что 40 лет – это время остепенившихся, серьезных, скучных людей без блеска в глазах и шила в попе. Но теперь я думаю, что после 40 – самое время, чтобы становиться легче, смелее, озорнее, задорнее и кокетливее. После 40 – самое время влюбиться в себя! Без всяких на то причин, оснований и достижений.

И у меня есть этому объяснение.

В 20 мне было легко решиться на что угодно: поехать в чужой город, встретиться с незнакомым человеком, заняться работой, о которой ничего не знаю. Я училась на журналистике, пробовала себя на телевидении и в газетах, окуналась в мир рекламы, летала на стажировку в Германию, искала любовь и не боялась ошибаться.

В 30 я уже была менее готова к риску и неизвестности. В этом возрасте я стала женой и мамой, а с этими статусами пришло желание все делать на пятерку.

Мне казалось, что в мои годы «стыдно» ошибаться. Поэтому я предпочитала не рисковать, чем попробовать что-то новое.

У меня был определенный набор вещей, в которых я себе нравилась, и все, что я надевала или покупала, было примерно одинаковым. Ничего нового и непривычного я даже не примеряла. То же самое касалось и цвета волос, и макияжа. Все привычное, стандартное и никаких экспериментов, чтобы не ошибиться.

Но нежелание рисковать и пробовать неизвестное – не самое печальное. Пожалуй, хуже всего было то, что я старалась быть хорошей для всех, но не для себя. Угодить кому угодно, но не себе. Похвалить и порадовать кого угодно, но не себя.

Я словно влилась в роль хорошей домохозяйки, хорошей жены, хорошей мамы.

Думаю, я не одна такая. Многие женщины с декретом и материнством незаметно начинают позволять себе меньше: убирают или сокращают вредные привычки, исключают походы в бары и беззаботные пятничные посиделки с подругами. Все строится вокруг пользы для семьи и особенно детей. Отель, еда, маршрут прогулки – у нас все выбиралось так, чтобы было удобным для ребенка.

Я старалась быть отличницей для мужа, детей, их бабушек и дедушек, боясь накосячить и оступиться.

Но в этих стараниях я совершенно забыла о своих интересах.

И лишь к 40 я вдруг вспомнила, что я есть. Вот она я. Личность, у которой есть свои интересы, свои мечты, свои вкусовые предпочтения. И это не обязательно должно быть понято и одобрено моими родными или соответствовать вкусам и интересам семьи.

Я могу увлекаться тем, что непонятно мужу. Я могу любить блюда, которые не едят дети.

Но самое главное: мне можно и оступаться, и косячить, и ошибаться. Мне можно все. И тебе тоже!

Я написала эту книгу для тех, кто тоже устал тащить ответственность за все и всех. Для тех, кто старался улучшить себя, но в какой-то момент утомился от улучшайзинга и достижения. Для тех, кто занимался лютым саморазвитием, но однажды плюнул на поиски себя и захотел просто жить жизнь.

В психологии популярно говорить про синдром самозванца, когда человек не может приписывать свои достижения собственным заслугам, качествам, способностям. Я же в этой книге предлагаю нам с тобой совершить наглую выходку: легализовать самозванку-царицу. Да-да, мы с тобой разрешим сами себе надевать корону каждое утро без всяких на то оснований и причин.

Эта книга – концентрат полезного, что я взяла для себя из всех тех книг, тренингов, курсов и йога-туров, которые прошла ближе к 40 годам. Зачем?

Как бы банально и заезженно это ни звучало, я искала себя и свое счастье.

Здесь, на этих страницах, расскажу честно и откровенно о своем пути из состояния гиперответственной тетки к состоянию кокетки, игривой мамочки, мамаситы. О том, как можно прекратить самоедство и бесконечную критику. И главное – о том, как разрешить себе быть собой и ценить себя без каких-либо условий и в любом возрасте.

Здесь ты узнаешь, как:

- больше не искать годами себя, свое предназначение, таланты и ресурсы;
- больше не ждать подтверждения своей достаточности извне;
- больше не связывать свою самооценку с количественным выражением – лайки, заказы, доход и т. д.;
- больше не чувствовать себя недостаточно хорошей;
- больше не улучшать себя, не прорабатывать, не прокачивать;
- быть легкой, задорной, ощущать себя молодой;
- влюбиться в саму себя.

В этой книге я буду часто говорить «ты». Так я обращаюсь к самой себе в прошлом, когда была затюканной, не ценящей и не любящей себя. Ты же запросто можешь представить, что мы сидим за столиком в кофейне, наслаждаемся дымящимся кофе и разговариваем. Я рассказываю все это лично тебе и говорю негромко, так, чтобы меня не было слышно посетителям за соседними столиками.

В книге использованы отрывки из моих книг на «Литрес» и тексты постов с моей страницы в «ВКонтакте». Буду рада увидеть тебя в друзьях и получить обратную связь.

Чтение книги займет пару часов и при этом сэкономит годы самокопаний. Согласна? Тогда начинаем.

## Глава 1. Кто такая тетка. И какой теткой была я

Мы с тобой знаем эту женщину. Она всегда занята, постоянно в делах и движении, заботится обо всем и обо всех, кто ей дорог, кроме себя: детях, муже, родителях, друзьях, коллегах. Такая женщина запрограммирована на режим «непрерывной заботы», ее мозг работает как компьютер, не знающий слова «пауза».

Тетка всегда готова помочь другим, но никогда не просит помощи для себя.

Эту гиперответственную и затюканную проблемами женщину я называю «теткой». В жизни она может быть мамой, сестрой, подругой.

Тетка всегда знает, где находятся вещи в доме, какие продукты нужно купить, кому и во сколько выпить таблетку, сдать анализы, вернуть учебник. Она помнит все дни рождения, годовщины и важные события в жизни своих близких, но забывает о собственных потребностях и желаниях. При этом может быть такой занятой, что иногда забывает поесть и расчесаться.



Однажды мне попался в интернете мем с изображением взлохмаченной женщины, одетой не пойми во что: растянутая футболка из-под пуховика – «из-под пятницы суббота». На голове – словно гнездо кукушки, под глазами – синяки, в глазах – тревога. Надпись гласила (цитирую без прикрас): «Когда не ссамши, не жрамши отводишь ребенка в садик утром».

Мне было не смешно. Я словно увидела себя на картинке и ужаснулась, осознав – такой теткой была я сама.

Так вот про тетку.

Ее день начинается с планов и списков бесконечных дел. Она мчится от одной задачи к другой, как супергерой, спасающий мир. Но при этом не думает, что не менее важно заботиться о себе. Она даже не знает, что это такое. Ведь в ее привычной картине мира заботиться надо о ком-то, жить ради кого-то, сервировать стол для кого-то. Для себя? Нет, не слышала.

Тетка чувствует себя виноватой, если не успевает выполнить все задачи.

Ей некомфортно, если она собирается расслабиться без повода даже в выходной. Чтобы отдохнуть, ей нужно сначала заколебаться.

Когда дети были маленькими, кажется, я могла уснуть стоя. Наматывая километры в бесконечных прогулках и поездках в парк, ежедневной уборке и готовке, не научившись отдыхать днем, к вечеру я готова была рухнуть.

Знаете, есть гиперактивные мамы, у которых с утра намыт пол и испечен кекс. Днем на детской площадке они играют и скачут вместе с детьми, готовят обед и ужин, делают вечернюю уборку, а после засыпают, едва коснувшись подушки? Я была такой. Везде сунуть нос, все проконтролировать, все успеть. Я не знала, что можно по-другому.

Сейчас очевидно, что в моем стремлении быть гиперактивной мамой на самом деле скрывалась потребность получить похвалу и высокую оценку от окружающих. Мол, какая молодец. Это не плохо и абсолютно нормально.

Но можно ведь и по-другому, менее энергозатратно: не упихиваться и не искать одобрения.

Хвалить и ценить себя просто так, без причин и условий.

Я буду возвращаться к этой мысли неоднократно на протяжении всей книги, а ты пока просто допусти, что так можно.

Однажды в начале декрета, кажется, это было сто лет назад, я гуляла в парке с подругой. Мы прошли несколько кругов по лесной тропинке, малышка в коляске сладко уснула. И тут моя подруга возмутилась, почему нет ни одной лавочки, я же поймала себя на мысли, что ни разу об этом не думала.

Я никогда не присаживалась в парке на лавку. Бегала с коляской, активно гуляя, даже когда ребенок спал.

Посидеть, отдохнуть, просто вытянуть ноги и зажмурить глаза на солнце – такое мне не приходило в голову.

Спустя несколько лет я поделилась этим наблюдением со своей мамой. На что она мне ответила: «Нас просто никто не учил отдыхать».

Порассуждав на эту тему, мы с ней пришли к выводу, что нас с детства учили делать: прибрать игрушки, заправить постель, приготовить салат, почистить зубы, постирать носки. Помните эти плакаты: «Быстрее! Выше! Смелее!» Нас воспитывали на принципе «делай и достигай», но не рассказывали об отдыхе и наслаждении бездействием.

Когда я была подростком, моя мама напоминала ходячий электровеник. Она занималась сетевым бизнесом, ездила в командировки и говорила, что очень любит активных людей. Вот и я взяла эту модель поведения за авторитет и старалась быть именно такой: активной.

Повзрослев и став мамой, я не могла сидеть утром в кровати с книжкой даже в выходной, для меня это было за гранью. Обычный отдых и простое безделье вызывали во мне чувство вины и ощущение упущенных возможностей.

В детстве для меня было удивительным и непривычным проводить время на каникулах в деревне у бабы Лиды. Я просыпалась от солнечных лучей, светящих в оконную раму, слушала, как петух надрыгает глотку, а на кухне шкворчит сковородка. Бабушка жарила блинчики и говорила:

– Да поваляйся еще.

Бабушка считала, что делать полезные дела ее внушки успеют, когда станут взрослыми. А пока они дети, их дело – играть, носиться и спать до отвала.



Моим любимым занятием в деревне было листать журналы «Крестьянка» в бабушкином гараже. Там пахло бензином от мотоцикла, на котором давным-давно никто не ездил, а еще дровами для растопки печи. Я могла сидеть там часами, глазеть на черно-белые фотографии и читать рубрику с рецептами красоты.

Когда я вспоминаю об этом, ощущаю мурашки по телу. Чувство мурашек возникает всегда, когда в голову приходит любая важная информация. Таким нехитрым образом я нашла, вернее, вспомнила свой первый проверенный и простой способ скинуть с себя затюканность тетки:

Остановиться. Выдохнуть. Побездельничать. Почитать бесполезный журнал. Вспомнить себя семилетней девочкой.

Вспомнить, что нравилось делать в детстве. Рисовать? Читать? Шить? Играть в куклы? Сажать растения? Закапывать стеклышко с секретиком? Лепить? Мечтать?

Начать вспоминать никогда не поздно. Не обязательно делать это сразу с напором, можно и по чуть-чуть. Если не выйдет сразу – это тоже нормально. Если получается с трудом – пускай. Давай просто попробуем вспомнить себя девочкой, без перегруза, нежно и легко. И возможно, возникнет желание снова заняться тем, что так нравилось делать в детстве. Разреши себе, даже если это кажется абсурдным, бесполезным.

На первый взгляд может показаться, что, к примеру, шитье кукол не принесет никакой ощутимой пользы и прибыли. Однако делая это, ты словно накачаешь себя изнутри, как кислородный баллон радости и энергии. Ведь, занявшись тем, что нравилось в детстве, ты, по сути, закроешь детские гештальты и с уважением отнесешься к той маленькой девочке, которой была когда-то.

И вот тогда пазл сложится легко и просто, а в жизни всего будет в достатке: и самоуважение, и хобби, и достойный доход, и чувство удовлетворения жизнью.

Мы с тобой прямо сейчас нормальные и классные! А можем стать еще более счастливыми и менее замороченными. Любая из нас, даже тетка.

И тетка может быть другой.

Стать легкой и беззаботной и после 40 лет – реально. Тетка может думать и заботиться о себе так же, как о других.

Давай представим сценарий. Наша воображаемая тетка сидит утром на диване с книгой и чашкой горячего чая. Или какао с молоком. Или кофе с корицей. Она не думает о срочных делах, а просто наслаждается моментом и позволяет себе расслабиться. Какая же это тетка? Это классная, любящая себя женщина.

Или другой пример. Она отказывается от приглашения на день рождения или любую другую встречу, на которую не хотелось идти. И вместо этого без зазрения совести и укоров делает маску для лица, смотрит любимый фильм или читает журнал, наслаждаясь ничегонеделанием.

Может показаться, что это нереально, что тетка не станет так просто легкой и беззаботной. Но я уверена, что это возможно. Я же стала.

В следующих главах книги я поделюсь историями и практическими приемами, как у меня стало получаться. Не сразу, но все же стало.

Кстати, про маму. Я была уверена, что наши с ней рассуждения об отсутствии врожденного умения бездельничать – это слова на ветер. Но однажды, позвонив им с папой с намерением привезти детей и абсолютно уверенная в ответе: «Конечно, привози, ждем», услышала:

– Маня, давай завтра. Я сегодня отдыхаю, имею право.

С одной стороны, я немного офигела, ведь я так привыкла, что мама безотказна в плане внуков. С другой стороны – внутренне ликовала.

Это была точка невозврата моей мамы из состояния слуги своим детям и внучкам к состоянию верной себе женщины. И уж если моя мама почти в 70 смогла убрать привычку выбирать что угодно, кроме себя, то ты-то и подавно сможешь!

## Глава 2. Что эти две себе позволяют?

Расскажу тебе историю, которая впервые подтолкнула меня изучать психологию и проходить женские тренинги. Однажды летом я встретила бывшую коллегу. Она, как и я, гуляла с двумя детьми. Но если я в тот момент выглядела как загнанная лошадь с отросшими корнями и килограммом заботы в глазах, то она ощущала себя веселой и беззаботной, словно не родила детей и не утомлялась от домашних дел. В коротких джинсовых шортах, она подставляла лицо солнцу и кокетливо щебетала, словно находилась в ночном клубе и забыла о том, что она мать семейства.

Я смотрела на нее и злилась. Знаешь, я давно заметила забавную закономерность: чаще всего, если меня кто-то бесил, это означало лишь то, что он делает что-то такое, что я себе позволить не могу.

Бывшая коллега в тот летний день меня изрядно бесила. Она была красивой, кокетливой и беззаботной, настоящей мамаситой. Я же не позволяла себе быть такой.

Но больше всего я злилась на то, что не могла найти ни одной внятной причины, чтобы оправдать себя. У нас не было гигантской разницы в возрасте или уровне жизни. Мы обе в прошлом работали в одной фирме. Ушли в декрет примерно в одно время и обе в тот момент находились с детьми на отдыхе за городом.

Все это означало, что она также изо дня в день выполняла рутинные дела, которые есть в жизни каждой мамы и домохозяйки. Но, в отличие от меня, она не нагружала себя багажом с гирями гиперответственности и затюканности. Она оставалась молодой, легкой и озорной.

Именно тогда я поняла, что хочу вернуть себе легкость, беззаботность и кокетливость.

Так одна случайная встреча стала для меня своеобразным пинком. А бывшая коллега в тот день поделилась, что ей здорово помогают книги по психологии, и посоветовала парочку. Уже скоро я погрузилась в мир женской психологии: стала читать книги, проходила курсы и тренинги.

Лена Соколова, если вдруг ты будешь читать эту книгу, знай, этот отрывок – о тебе. Спасибо тебе за тот импульс.

Вторая женщина, «сделавшая» меня и подтолкнувшая в нужном направлении, – тоже Лена, но уже другая.

Мы с сестрой называли ее «массажистка Леночка, 65 годиков». И она не тетка, а настоящая «огонь-баба»!

После встречи с коллегой Леной я увлеклась саморазвитием и на этом фоне поехала с сестрой в йога-тур. Про то, как я решила впервые оставить детей и уехать без них и не для них, расскажу позже. А пока про встречу с массажисткой Леночкой. Итак, я приехала на женский тур в поселок Лоо недалеко от Сочи. В первый вечер все участницы собрались в зале, чтобы познакомиться с тренером и рассказать о себе.

На фоне немного грустных и потухших лиц большинства участниц мне сразу бросилась в глаза эта блондинка. Клянусь, она светила. Сначала я решила, что дело в крутом хайлайтере, но потом поняла, что она вся такая. Светится, радуется каждой мелочи. Ей предложили плед в зале, и она чуть не разлетелась от радости на миллион веселых молекул. За завтраком, когда все столы оказались заняты и одна участница пригласила ее присесть рядом, она в ответ рассыпалась в благодарностях, словно сказочная героиня, из рукава которой волшебным образом посыпалось пшено.

Ее глаза горели и улыбались, даже когда сама она оставалась серьезной. Она носила наряд в обlipочку, пушистые меховые гольфы и цветочек в волосах. Я никак не могла понять,

сколько ей лет – 40, 50? Но когда она заговорила про внуков, я не смогла сдержаться и прямо спросила про возраст.

Оказалось, ей 65. Я была в немом шоке. И не только потому, что она потрясающе выглядела, хотя и от этого тоже. Дело в том, что она вела себя так беззаботно, словно ей от силы лет 20.

Сначала она предложила не тратить вечер впустую и поехать прогуляться по Сочи. Мы с сестрой, на тот момент обе в два раза моложе Лены, принялись рассуждать, надо ли ехать и если ехать, то зачем. После, как две копуши, стали собираться. И тут к нам в номер входит Лена... Каблук, чулочки, платье, духи, помада, кудри. Когда она все это успела? Вероятно, пока мы рассуждали и сомневались, она времени не теряла.

– Девочки, поехали, Сочи хочет нас видеть! – бодро произнесла Лена.

Меня до глубины души поразила эта формулировка, и я записала ее себе на «жесткий диск». С тех пор я не смотрела, а показывала себя новому месту. Попробуй так сделать, когда отправишься в незнакомый город или страну, словишь прикольное ощущение, обещаю.

Во время прогулки Лена увидела в витрине одного магазина красивое платье, сфотографировала его, а потом всю дорогу до кафе хихикала, глядя в телефон. Оказывается, она отправила фотографию наряда всем знакомым мужчинам с вопросом: «Мой дорогой, не хочешь ли ты меня порадовать подарком?»

Я к тому моменту была лет восемь как замужем и возмутилась такому легкомысленному поведению. Я же не флиртовала одновременно с десятью мужчинами, выпрашивая подарки. Как ей вообще пришло такое в голову? А если никто не отправит денег? Тогда она наверняка разочаруется в себе? Этими наблюдениями я поделилась с новой знакомой.

Лена выслушала меня и рассмеялась:

– Я отношусь ко всему проще. Что страшного в том, что я попросила разных мужчин подарить мне платье? Кто-то согласится, кто-то нет, это просто игра. Большинство из них я никогда не видела вживую, но это не мешает мне интересоваться, не хотят ли они меня порадовать.

Мы присели в кафе. Лена заказала бокал игристого и сказала:

– Как же я люблю этот мир. За нас, девочки!

В этот момент ей на телефон пришло сразу два оповещения о денежных поступлениях. Получается, два разных мужчины отправили ей перевод на платье. Теперь я возмущенно негодовала:

– Ты же дуришь обоих.

Лена ответила:

– Все наоборот: я делаю их обоих счастливыми.

– Каким образом?

– Я никогда не встречалась ни с одним из этих мужчин, мы общаемся онлайн. Сейчас каждый из них прислал мне денежку, ощущая свою силу и могущество. Позже я пришлю им фото в этом платье и поблагодарю за щедрость. Ты только представь, с какой уверенностью в себе они распрямят плечи и пойдут покорять этот мир. Я убеждена, что в этом состоянии победителя каждый из них будет на хорошем счету у женщин. Мужчинам нравится тратить деньги на женщин, но еще больше они любят внимать словам благодарности за такие поступки.

Слушая Лену, я понимала одно: столько всего я не знаю про отношения.

Только не подумай, что Леночка 65 годиков жила за счет мужчин. Нет, она отлично зарабатывала сама.

Купить понравившееся платье не было для нее вопросом, однако она намеренно спрашивала помощи мужчин, словно играя в забавную игру под названием «Интересно, кто сегодня сделает меня счастливее».

Лена играла легко, без напряжения или ожидания, без страха ничего не получить. Ведь чего бояться, если это просто игра?

Зато каждый раз, принимая подарки, она осыпала каждого дарителя таким количеством благодарностей, словно заправляла автомобиль бензином до максимума. А судя по количеству историй, которые я от нее услышала, мужчины и правда были благодарны за возможность преподнести нечто материальное, при этом даже не имея с ней физического контакта.

От Лены я взяла привычку не жадничать на благодарности, особенно в отношении мужчин. Уверена, им не хватает добрых женских слов.

Я довольно часто воспринимала помощь от них как должное и молчала в ответ. Сейчас же я считаю, что от меня не будет сказано лишнее доброе слово, показывая тем самым, что я ценю их помощь.

Кстати, иногда женщины не только молчат, когда мужчина им помогает, но и не позволяют себе помочь. Как-то я стала свидетельницей такой сцены. В автобус зашла женщина, мужчина, находившийся рядом, встал со своего места и предложил ей сесть. Но она в ответ почти закричала: «Да мне выходить скоро, я постою». Дядечка в растерянности стоял, не зная, что ему делать. В тот момент я подумала, как глупо иногда все выходит: мужчина хочет помочь, а ты его практически ругаешь за это. Зато в следующий раз, когда уже сама ждешь помощи, удивляешься, почему мужчина ее не оказывает.

Фраза в названии этой главы: «Что эти две себе позволяют?» – про тех двух Лен, которые меня однажды разбудили и вдохновили.

Это классно: позволять и разрешать себе многое. Просто так, без причин и условий.

Почему-то мне кажется, что скоро ты тоже начнешь это делать.

### Глава 3. Как я начала превращаться из тетки в кокетку

Я, как губка, впитывала все, что могло мне помочь стать задорнее, счастливее, самоувереннее, радостнее. Читала книги, проходила онлайн-курсы и мастер-классы, ездила на тренинги. Я знакомилась с женской психологией, чакрами, рунами, картами Таро, энергетическими практиками, медитациями, йогой. Интуитивно я искала тех, кто меня вдохновит и научит новому.

Сейчас, спустя несколько лет погружения в эту сферу, могу сказать, что по содержанию и смыслу все женские курсы и тренинги схожи. Практически всюду я слышала одно и то же. Разница лишь в спикере. Один спикер может быть тебе неприятен, и тогда даже самая полезная информация от него летит в трубу. А другой окажется для тебя харизматичным, привлекательным, располагающим. Он выдаст те же самые сведения, что и первый, но с ним ты наконец-то их услышишь. Вот так коротко я бы описала разницу в женских курсах.



Я не задерживала в голове ничего лишнего. То, что мне не отзывалось, не заходило, без всяких сомнений отправлялось в воображаемую корзину.

В следующих главах я перечислю конкретные фишки, приемы и практики, которые мне «зашли» в процессе обучения и которые я применяю до сих пор.

Но сначала хочу обсудить с тобой один момент. Речь о вреде чрезмерного или фанатичного саморазвития. Да-да, не смейся. Я не понаслышке знаю, что такое бывает, о чем и расскажу в следующей главе книги.

## Глава 4. Про вред женского саморазвития

Здесь нужна картинка-мем о том, как в семье все было хорошо, пока жена не начала изучать психологию и не встала на путь саморазвития. Если найдешь такую, пожалуйста, скинь мне в личку. И я прикреплю ее к этой главе, когда буду печатать дополнительный тираж книги.

Итак, в поисках себя и своей лучшей версии я проходила массу женских курсов и тренингов. Ездил на йога-туры, где меня учили прислушиваться к дыханию, повышать вибрации и снижать агрессию с помощью растительного питания, замены кофе цикорием, зажженных аромавонючек, убаюкивающих звуков медитации.

Во второй день йога-тура первое занятие начиналось в 6 утра, нам предложили проснуться в 5:30. И все бы ничего, только когда мы пришли в зал с ковриками к 6 утра, там не хватало лишь одного человека – тренера. Она единственная из всей группы проспала, однако не растерялась. Услышав возмущенные нотки в телефоне, она порекомендовала каждой участнице с благодарностью принять тот факт, что она встала в 5:30 утра и пришла в зал на утреннюю практику, а тренер не пришла.

Мне нравились йога-туры с их недельными погружениями в себя. За неделю я будто напитывалась высокими вибрациями и становилась терпимее и добрее. Проблема была лишь в том, что, возвращаясь домой, я забывала пройденное, оно слетало с меня словно сонное наваждение.

И каждый раз, возвращаясь домой, я снова становилась собой.

Той, кого раздражают опаздывающие люди. Той, кто любит настоящий кофе, а не горький цикорий. Той, кто в эмоциональном порыве обожает выругаться отборным матом, а не подбирать благодатные слова. Той, кто закипает от фразочек вроде: «Что это для тебя?», «О чем для тебя эта ситуация?», «Что в тебе это зеркалит?»

Знаешь, что я чувствовала в такие моменты? Что опять сделала недостаточно, не так, не на пятерку.

Я снова была не проработанной и не блаженной. И это ощущение разочарования мне не нравилось.

Так совпало, что именно в то время я устроилась копирайтером к одному психологу. Создавала тексты для соцсетей, параллельно проходя его обучающие программы, чтобы понимать, о чем писать посты и что через них продавать. Первое время меня охватывал восторг, ведь я изучала в своей работе то, что может сделать меня счастливее.

Пока в один момент не заметила во всех курсах одну идею, которая лично у меня вызвала двоякую реакцию.

Идея звучит так – все зависит от женщины и ее состояния: доход мужа, здоровье детей, экология страны.

С одной стороны, фраза невероятно тешит женское самолюбие, особенно если муж в этот момент успешно инвестирует, выгодно покупает или продает акции, биткоины, в общем, если его дела идут в гору. Для женщины в такой момент подумать: «Это все благодаря мне» – выгодная позиция, здорово повышающая самооценку.

Но давай смотреть не только сквозь розовые очки. Ты же понимаешь, что в жизни бывают не только взлеты. Муж не всегда удачно вкладывает деньги. Дети приходят домой с соплями. И вот в такие моменты позиция «Все зависит от женщины» может сильно подорвать психику самой женщины, больше того, заставить ее чувствовать вину.

Если взять на себя ответственность за все происходящее, легко проваливаться в вину всякий раз, когда что-то идет не так:

«У мужа проблемы на работе? Это я виновата».

«Ребенок простыл. Это все моя непроработанность».

Но что, если это не так?

Что, если взрослый адекватный мужчина способен сам стремиться к доходу и росту финансов?

Что, если тебе не нужно ничего в себе проработывать, чтобы качественно его вдохновлять на результат, потому что он вдохновится без помощников?

Что, если ребенок простывает как раз в тот момент, когда мать больше всего заморочена какими-то проработками?

Расскажу тебе одну историю. Она как раз наглядно иллюстрирует этот вопрос.

Однажды я поехала на тренинг к тому самому психологу, у которого работала. Детей пришлось взять с собой, и в первый же день у дочки началась ангина. Я попробовала пару домашних приемов из своей книги «Без соплей. 30 советов для здоровья семьи».

Увы, горло от чая с куркумой и имбирем не прошло. Но главная засада оказалась в другом.



Участники тренинга напомнили мне, что горло связано с психосоматикой. Я и сама это знала, но тут поняла кое-что еще. Когда ты на пределе, а тебе советуют поработать с психосоматикой, честно говоря, хочется лишь одного: всечь доброму советчику.

Понятно, что психосоматика – крутая вещь. Но не когда ты на нервах.

Понятно, что мама наверняка виновата в детской простуде. Но не надо ей напоминать об этом в то время, когда она сама уязвима.

## **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.