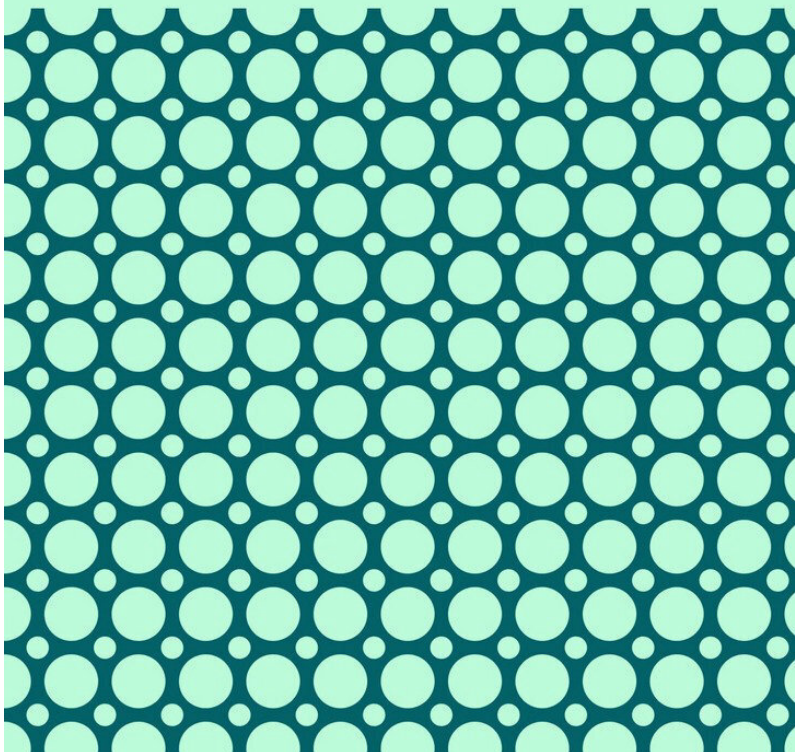


18+

Лилия Роуз

Разреши себе больше

Как тело, желания и сексуальная энергия открывают
денежный поток



Лилия Роуз

Разреши себе больше. Как тело, желания и сексуальная энергия открывают денежный поток

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73173239

ISBN 9785006903388

Аннотация

Эта книга – о том, как внутренние запреты, стыд и разрыв с телом перекрывают денежный поток. Через психологию, работу с желаниями и сексуальной энергией автор показывает: деньги приходят не через напряжение, а через живость, принятие и удовольствие. Это путь возвращения к себе, к праву хотеть больше и жить в согласии с собой – без страха и чувства вины.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Плато или запрет? Почему деньги не приходят	8
Глава 2: Запрещенные желания: как стыд мешает быть богатым	12
Глава 3: Энергия тела: как наше тело блокирует финансовые потоки	16
Глава 4: Контроль и деньги: Как стремление к перфекционизму закрывает финансовые потоки	20
Глава 5: Деньги как отражение внутренней ценности	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Разреши себе больше
Как тело, желания
и сексуальная
энергия открывают
денежный поток**

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-0338-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Возможно, вы замечали, как ваш внутренний мир влияет на то, что происходит в вашей жизни. Сколько раз вы чувствовали, что, несмотря на все усилия, деньги не приходят, или же приходят с трудом, как будто есть невидимая преграда, которую вы не можете преодолеть? Что, если эта преграда не внешняя – не в экономике, не в обстоятельствах, а в вас самих? Ваши внутренние блоки, связанные с тем, как вы относитесь к своим желаниям, удовольствию и телесной энергии, могут быть причиной того, что денежный поток не приходит в вашу жизнь. Вы можете годами работать, стремиться, пытаться «правильно» жить, но если вы подавляете свою живость, не даете себе право на удовольствие и не разрешаете себе «хотеть больше», то внутреннее сопротивление становится тем самым барьером, который ограничивает ваш доход. Многие из нас растут с идеей, что желание – это что-то грязное, ненормальное, что искать удовольствия – это эгоизм, а стремление к богатству – порок. Внутреннее ощущение, что «хочешь слишком много», «ты не заслуживаешь большего», становится настолько привычным, что его трудно распознать как проблему. Мы не осознаем, что все эти установки формируют нашу реальность. Представьте, что ваше желание быть счастливым, успешным, жить в достатке – это просто выражение вашей способности

принимать и отдавать. Но если внутри вас есть страх перед желаниями, если вы не можете позволить себе стремиться к большему и откладываете удовольствие на потом, то в мире финансов наступает застой. Вы, наверное, слышали, как говорят, что деньги – это энергия. Но что это на самом деле означает? Как можно работать с деньгами как с энергией? Это не эзотерика. Это психология. Ваши отношения с деньгами напрямую связаны с тем, как вы чувствуете себя в своём теле, как воспринимаете себя и свои желания. Деньги – это следствие внутренней гармонии. Когда вы открыты для жизни, когда ваше тело наполнено энергией, когда вы позволяете себе наслаждаться каждым моментом, вы автоматически открываете пространство для денежного потока. Сексуальная энергия – это не только про интимные отношения. Это про вашу живость, про способность наслаждаться процессом жизни, про умение принимать радость и удовольствие от того, что происходит вокруг. Вся наша жизнь – это цепочка маленьких удовольствий, от которых зависит то, насколько мы открыты для получения большего, в том числе и финансов. Если вы не разрешаете себе получать удовольствие, если вы чувствуете стыд за свои желания, вы ограничиваете себя не только в личной жизни, но и в профессиональной, финансовой. В этой книге мы будем исследовать, как подавление желания и отказ от удовольствия становятся невидимой преградой на пути к финансовому процветанию. Мы разберёмся, как внутренние запреты и зажимы влияют на ваш до-

ход и как, принимая и развивая свою живость, вы сможете открыть новые финансовые возможности. Этот путь будет не только о том, как зарабатывать деньги, но и о том, как научиться жить полноценно, без стыда и страха, с радостью и уверенностью. Мы будем идти шаг за шагом, от осознания проблем до их разрешения. И в конце вы увидите, как внутренние перемены открывают возможности, о которых вы и не подозревали. Готовы ли вы увидеть себя в этом процессе? Погрузиться в глубину своих желаний, освободить тело и разум и позволить деньгам прийти, когда вы откроетесь для жизни во всей её полноте? Эта книга – про вас, про ваши блоки, про вашу силу и возможности. И если вы решитесь пройти этот путь, вы увидите, как изменится не только ваше финансовое состояние, но и ваша жизнь в целом.

Глава 1: Плато или запрет? Почему деньги не приходят

Возможно, вы замечали, как день за днем вы стараетесь, изо всех сил вкладываетесь в свою работу, но деньги как-то не приходят. И как бы вы не стремились, как бы вы не анализировали свои действия, вы оказываетесь на одном месте. Ваши доходы не растут, а внутреннее ощущение застоя становится все более угнетающим. Внешне все кажется правильно: вы работаете усердно, следуете советам, но что-то внутри вас не позволяет двигаться дальше. Это чувство, знакомое многим, называется финансовым плато – ситуация, когда ваши усилия не приносят желаемых результатов. Но что, если дело не в том, что вы не стараетесь достаточно, а в том, что внутри вас есть внутренний запрет, который и останавливает поток денег? Давайте рассмотрим реальную историю. Ольга, 38 лет, успешный маркетолог, делала все, чтобы заработать больше. Она годами трудится, берет на себя дополнительные проекты, отказывается от выходных, но по-настоящему ощутить увеличение дохода не удается. Чем больше она работает, тем больше ей кажется, что этого недостаточно. В какой-то момент она осознала, что её проблемы с деньгами на самом деле не имеют отношения к количеству усилий, которые она прикладывает. Оказавшись на психологическом консультировании, Ольга по-

няла, что её проблемы с доходом связаны не с недостаточной работоспособностью, а с внутренним запретом на получение большего. В детстве она часто слышала, что «деньги – это зло», что «много зарабатывать – это жадность». Эти слова глубоко засели в её подсознании, и она начала воспринимать стремление к большим деньгам как что-то аморальное. Этот внутренний конфликт – желание зарабатывать больше и одновременный страх перед этим – становится непреодолимой преградой. Мы часто не осознаем, что наши убеждения о деньгах, телесных удовольствиях и желаниях сильно влияют на нашу финансовую реальность. Все это связано с тем, как мы воспринимаем сами себя и свои потребности. Ведь в глубине души, если мы не можем позволить себе получать удовольствие или желать большего, то деньги, которые обычно приходят через удовольствие и уверенность, начинают избегать нас. Как это работает? Сексуальная энергия – это не только про интимные отношения, это энергия жизни. Это способность быть живым, принимать удовольствие от каждого дня, от каждого шага, от каждой мечты. Когда мы ограничиваем себя в удовольствии, будь то в еде, в отдыхе или в карьере, когда мы считаем, что «мы не имеем права» на что-то большее, мы блокируем и денежный поток. Это не магия, а психология. Подсознание работает на основе пережитых в детстве и в прошлом опытов. Если вы когда-то усвоили, что «желание – это плохо», что «стремиться к большему – это неправильно», то вы автоматически подни-

маете барьер, который блокирует возможность роста в любой сфере, в том числе и финансовой. Может быть, вы даже не осознаете, как глубоко эта установка проникла в вашу жизнь. Вспомните, как вы себя чувствуете, когда хотите что-то, но чувствуете, что это недостойно вас или что вам «не положено». Или когда вы даже не пытаетесь попросить повышения, потому что подсознательно считаете, что зарабатывать больше – это неблагодарность. Вы боитесь, что ваши желания могут быть «слишком большими», что мир не готов дать вам больше, чем у вас уже есть. Это состояние внутреннего несоответствия приводит к тому, что вы как бы ставите себе преграду – и деньги не могут пройти через неё. Ольга, как и многие другие, не сразу поняла, что проблема не в её профессионализме, а в её восприятии самого себя и своих желаний. Постепенно, шаг за шагом, она научилась работать с этими внутренними ограничениями. Вместо того чтобы стыдиться своих амбиций, она научилась воспринимать их как естественную часть своей жизни. Она разрешила себе мечтать и хотеть больше. Именно это внутреннее разрешение открыло ей новые возможности: уже через несколько месяцев она не только повысила свои доходы, но и почувствовала, как изменилось её отношение к жизни в целом. Суть проблемы заключается в том, что финансовое плато – это не просто отсутствие внешних возможностей. Это часто внутренний запрет, который мы ставим себе сами. И именно осознание этого запрета становится первым шагом к из-

менению ситуации. Когда мы понимаем, что наши ограничения – это не объективная реальность, а всего лишь убеждения, которые мы можем изменить, мы начинаем открывать двери для новых возможностей.

Глава 2: Запрещенные желания: как стыд мешает быть богатым

Когда мы смотрим на свою жизнь и наши финансовые результаты, мы часто не задумываемся о том, что наши ограничения и внутренние барьеры являются прямым отражением того, как мы воспринимаем свои желания. Желания – это то, что движет нами. Но что происходит, когда мы начинаем стыдиться того, что мы хотим? Когда желание становится чем-то, что мы должны скрывать, что мы должны подавлять, потому что оно, по нашему мнению, недостойно или аморально? Возьмем, к примеру, Анастасию. Она успешная дизайнерка, с хорошими проектами и постоянными клиентами. На первый взгляд её жизнь выглядит идеально. Но внутри неё что-то не так. Она всегда чувствовала, что ей нельзя хотеть больше. Когда она была молодой, её родители часто говорили, что деньги – это не главное в жизни, что «достаточно быть честным человеком и заботиться о других». Эти слова проникли глубоко в её подсознание, и она начала думать, что если она желает больше, чем её нынешний уровень дохода или успеха, она проявляет жадность и эгоизм. Она считала, что чем больше у неё будет, тем хуже она будет восприниматься другими людьми, и что истинное счастье заключается в том, чтобы отдавать, а не брать. Анастасия, как и многие другие, испытывала сильный стыд за свои

собственные желания. Этот стыд стал настоящей преградой. Она не могла увеличить стоимость своих услуг, даже несмотря на то, что её работа и опыт были того достойны. Она пыталась игнорировать свои амбиции и изо всех сил подчинялась внутреннему убеждению, что «жадным быть нельзя». Каждый раз, когда она поднимала цену, она ощущала внутреннюю напряженность, как будто что-то внутри её кричало: «Ты не имеешь права!». Она боялась быть осуждённой за свои желания и за стремление к большему. И как бы много она ни трудилась, её доходы оставались на одном уровне, потому что она не могла себе позволить двигаться выше. Этот случай ярко показывает, как стыд за свои желания может ограничить финансовый рост. Стыд – это чувство, которое заточивает нас в рамки, делает нас малодушными перед тем, чтобы просить и получать. Мы начинаем внутренне саботировать свой успех, потому что нам кажется, что нам не положено быть счастливыми или успешными в материальном плане. Мы начинаем чувствовать, что если мы хотим больше, чем нам кажется «нужно», мы становимся неудачниками, эгоистами или даже злодеями. Стыд за свои желания – это внутренний конфликт, который возникает, когда наши стремления сталкиваются с чуждыми установками и ценностями. Этот стыд не всегда очевиден. Он может скрываться за маской «скромности» или «скрытого перфекционизма», но его влияние настолько велико, что оно начинает управлять всей нашей жизнью. Анастасия не осознавала, что её

стыд был тем, что стояло между ней и её финансовым успехом. Её желание увеличить свои доходы не было выражением жадности, а наоборот, это было отражением её стремления к самореализации, профессиональному росту и признанию своих способностей. Когда Анастасия начала работать с этим стыдом, она поняла, что её убеждения, связанные с деньгами, были навязаны извне, а не исходили от её истинных желаний. Она осознала, что стыд, который она чувствовала за свои желания, был просто старым шаблоном, который она восприняла за правду в детстве, но который не имел отношения к её настоящему «я». После того как она позволила себе хотеть больше, её жизнь начала меняться. Она научилась открыто просить за свою работу, устанавливать более высокие цены и ощущать свою ценность. И, что удивительно, её клиенты стали ценить её больше, потому что она начала ценить себя. Деньги, которые казались невозможными, начали приходить. Стыд за свои желания и стремление к большему может быть тем самым внутренним барьером, который стоит между вами и тем, чего вы по-настоящему хотите. Этот стыд говорит вам, что вы не заслуживаете большего, что ваше стремление может быть воспринято как что-то «непорядочное». Но, на самом деле, истинное богатство начинается с внутреннего разрешения желать. Когда вы перестаете чувствовать стыд за то, что хотите, вы открываете себе новые горизонты. Ваша жизнь начинает меняться, потому что вы больше не ограничиваете себя. И это не просто

О деньгах – это о вашем праве на счастье, на успех, на возможность иметь больше.

Глава 3: Энергия тела: как наше тело блокирует финансовые потоки

Мы редко задумываемся о том, насколько глубоко наше тело связано с тем, как мы воспринимаем и привлекаем деньги. Ожидаем ли мы, что финансовое благополучие придет к нам, если мы не уделяем должного внимания своему телесному состоянию, своим физическим ощущениям? Мысль о том, что тело и деньги могут быть связаны, может показаться абстрактной, но на самом деле это более чем очевидно, когда мы начинаем осознавать, как наши зажимы, боль и дискомфорт в теле блокируют не только нашу внутреннюю энергию, но и возможности для финансового роста. Возьмем, к примеру, Екатерину, женщину, которая по сути была успешной: у неё был собственный бизнес, хорошие отзывы, но доходы оставались на одном уровне, несмотря на её усилия. Она много работала, практически не отдыхала и всегда была в движении. Но чем больше она старалась, тем больше ощущала, как её тело протестует: боль в спине, головные боли, хроническая усталость. Она не связывала эти симптомы с тем, что происходило в её жизни, пока не пришла на консультацию. Екатерина не могла понять, почему её бизнес не растёт, несмотря на все усилия. Она не могла даже осознать, что её физическая боль и зажатость были результатом того, что она не могла «отпустить» контроль

в своей жизни. В ходе работы с психотерапевтом Екатерина поняла, что её тело было буквально «зажато» её неосознанными убеждениями и страхами. Она не могла расслабиться, потому что чувствовала, что если она ослабит контроль, то всё разрушится. Эти блоки были результатом её воспитания, в котором всё время звучала фраза: «Не расслабляйся, ты должна всё контролировать». Со временем её тело начало протестовать: спина, плечи, шея – все эти физические проявления боли стали сигналами о внутреннем напряжении. Екатерина не могла позволить себе жить без чувства постоянной ответственности и перфекционизма. И, как ни странно, это внутреннее напряжение стало создавать преграду для финансового потока в её жизни. Когда мы не позволяем себе отпустить контроль, мы сжимаем и блокируем свою энергию, и эта энергия не может свободно циркулировать – и, соответственно, деньги тоже не могут свободно «пройти» в нашу жизнь. Наши страхи, тревожность и переживания о будущем становятся невидимыми преградами, которые останавливают не только нашу физическую силу, но и финансовую силу. В случае Екатерины её тело стало своего рода индикатором её внутренних ограничений, её нежелания «разрешить» себе расслабиться и позволить жизни идти своим чередом. Когда Екатерина начала работать с телесными зажимами, проходить расслабляющие практики и учиться отпустить контроль, её состояние начало меняться. Она научилась прислушиваться к своему телу, давать себе право

на отдых и удовольствие. Со временем её боли уменьшились, и, что удивительно, её финансовое положение тоже начало улучшаться. Екатерина поняла, что она была настолько зажата в своей жизни, что блокировала не только свои эмоции, но и денежные потоки. Когда она позволила себе быть более мягкой с собой, когда она научилась «отпускать» и доверять жизни, её бизнес начал развиваться, а деньги стали поступать легче. Тело всегда говорит нам то, о чём мы не готовы осознать. Когда мы чувствуем хроническую усталость, когда наши мышцы напрягаются при любой попытке расслабиться, это не просто физический симптом. Это сигнал о том, что где-то внутри нас есть блок. И если мы не работаем с этим блоком, мы ограничиваем себя не только в ощущениях, но и в деньгах. Финансовый поток – это не что-то внешнее. Это отражение того, как мы позволяем себе быть живыми, как мы воспринимаем свою ценность и нашу способность принимать и отдавать. Когда наше тело зажато, мы буквально блокируем все возможности, которые жизнь нам может предложить. Как и Екатерина, многие из нас не осознают, что наше состояние тела напрямую связано с тем, как мы воспринимаем деньги. Когда мы учимся слушать своё тело, понимать его сигналы и позволять себе расслабиться, мы открываем пространство для того, чтобы деньги стали приходить легко. Тело – это не просто биологическая оболочка. Это инструмент для взаимодействия с миром, с жизнью, и оно настолько же важно для нашего финансового процве-

тания, как и наши умственные способности. Работать с телом – это значит работать с потоком жизни и позволять себе быть в гармонии с тем, что происходит вокруг. И только в этом состоянии мы можем позволить себе принимать больше.

Глава 4: Контроль и деньги: Как стремление к перфекционизму закрывает финансовые потоки

Многие из нас живут с ощущением, что всё должно быть под контролем, чтобы всё шло как надо. Это состояние перфекционизма, которое не позволяет расслабиться и довериться процессу, пронизывает все сферы нашей жизни, включая деньги. Мы пытаемся всё сделать идеально, но, парадоксальным образом, именно это стремление к идеалу блокирует возможности для финансового роста. Чем больше мы пытаемся контролировать каждый аспект своей жизни, тем больше наша энергия рассекается на эти попытки, и тем меньше остается места для того, чтобы привлечь больше. Возьмем, к примеру, Игоря, успешного финансового консультанта. Он мог похвастаться прекрасными профессиональными достижениями, но за всеми его успехами скрывалась непрерывная борьба с собой. Он был одержим идеей делать всё абсолютно правильно. Всё в его жизни должно было быть идеально – от работы с клиентами до организации личного времени. Он тщательно планировал каждый шаг и по несколько раз проверял каждый документ, не давая себе права на ошибку. Однако несмотря на его высокие стандарты, доходы оставались на одном уровне, а внут-

реннее напряжение всё увеличивалось. Игорь не осознавал, что его стремление к перфекционизму на самом деле стало преградой. Он боялся допустить хоть малейшую ошибку, и в этом страхе терял возможность действовать свободно, без оглядки на каждый свой шаг. Это напряжение, которое он испытывал, перерастало в физическую усталость и эмоциональное выгорание. Он не мог позволить себе расслабиться и плыть по течению жизни, потому что всегда был заиклен на контроле. Но именно этот контроль, который должен был создать безопасность и уверенность, стал его ограничением. Когда он пытался контролировать каждый аспект своей жизни, он блокировал естественный поток событий, включая финансовые возможности. Игорь жил в ловушке, сам её себе создав. Он не мог позволить себе открыться для новых идей и не мог рисковать, потому что всегда боялся не оправдать собственные ожидания. Его страх ошибиться парализовал его. Он часто терял возможность работать с новыми клиентами, не решался на предложения, которые могли бы вывести его на новый уровень, потому что каждый шаг должен был быть абсолютно правильным, без малейшего изъяна. Он не допускал, что его недостаток гибкости мог стать причиной его стагнации. Только после того как Игорь начал работать с этим внутренним напряжением, он понял, что его стремление к контролю ограничивало не только его профессиональный рост, но и личное счастье. Он научился отпускать. Научился понимать, что деньги не приходят благода-

ря бесконечным проверкам и строгим стандартам, а через способность действовать с уверенностью, без страха перед ошибкой. Этот процесс потребовал от Игоря внутренней работы и отказа от контроля, который не давал ему возможности идти дальше. Когда он начал более спокойно относиться к жизни, его бизнес стал развиваться. Он больше не зацикливался на мелочах, и это позволило ему быть более продуктивным и успешным. Контроль – это иллюзия безопасности, и часто эта иллюзия становится тормозом на пути к успеху. Мы не можем позволить себе быть гибкими, не можем рисковать, потому что боимся потерь. Но настоящие возможности и деньги приходят через действия, которые не всегда могут быть идеальными. Чем больше мы боремся с этим стремлением к совершенству, тем меньше у нас остается энергии для настоящих шагов вперед. Деньги приходят не через контроль, а через способность доверять себе, жизни и процессу, даже когда результат не всегда можно предсказать.

Глава 5: Деньги как отражение внутренней ценности

Вся наша жизнь – это отражение того, как мы воспринимаем себя. Мы часто слышим, что деньги – это не главное в жизни, что истинное счастье не измеряется количеством материальных благ. И, безусловно, это так. Но мало кто задумывается, что наше отношение к деньгам – это прямая проекция того, как мы воспринимаем свою ценность. Ведь, в конечном итоге, деньги – это не просто цифры на счете. Это показатель того, как мы разрешаем себе получать, как мы воспринимаем своё право на изобилие и на то, чтобы получать удовольствие от жизни. Посмотрите на Дину. Она была женщиной, которая всю жизнь старалась угодить другим. С раннего возраста её научили, что «деньги – это зло» и что не стоит «выделяться» своим успехом. Её родители, хотя и не бедствовали, всегда акцентировали внимание на том, что «не нужно стремиться к большому», что быть богатым – это эгоистично, а бедность – это скромность и добродетель. В подростковом возрасте Дина поняла, что её стремление к материальному благополучию всегда встречает внутреннее сопротивление. Она могла делать отличную работу, достигать неплохих результатов, но постоянно ощущала, что не имеет права на финансовое изобилие. Дина долго искала причину своего финансового застоя. Она переживала, что

её способности недостаточны для того, чтобы зарабатывать больше. Она работала усердно, но не могла попросить повышения или установить более высокие цены на свои услуги. В её голове звучали мысли о том, что она «не заслуживает большего», и эти мысли блокировали её финансовый поток. Она могла учить людей зарабатывать деньги, помогать бизнесам достигать успеха, но сама не могла вырваться из своего финансового круга. Она не осознавала, что её проблемы были не в недостатке знаний или умений, а в её собственном восприятии своей ценности. Один из самых сложных моментов для Дины был связан с тем, что она не могла научиться просить деньги за свои усилия. Она стыдилась поднять цену на свои консультации или попросить больше за свои услуги. И в этом была не проблема в том, что рынок не оценил её работу, а проблема была внутри неё – она не чувствовала своей внутренней ценности. Она не ощущала, что имеет право зарабатывать больше, что её усилия стоят того, чтобы за них платили. Со временем, проходя психотерапию и работая с этим убеждением, Дина начала понимать, что её отношение к деньгам было отражением её внутреннего самовосприятия. Она поняла, что деньги приходят только тогда, когда человек осознаёт свою ценность и готов её заявить. Это не означает быть эгоистом, это означает признать свою уникальность и право на успех. Она начала постепенно менять своё отношение к деньгам, перестала стыдиться своего желания зарабатывать больше и училась отпускать страх пе-

ред осуждением других. Когда Дина наконец разрешила себе быть успешной, её финансовая ситуация начала меняться. Она начала устанавливать более высокие расценки, стала искать новые возможности для заработка и, что самое главное, начала ценить свою работу и своё время. Она осознала, что её способности и таланты стоят гораздо больше, чем она думала раньше. И, что удивительно, её доходы начали расти в том числе благодаря её новому взгляду на себя и на деньги. В тот момент, когда она приняла свою ценность, она позволила себе принимать деньги, и они начали приходить. Эта история Дины является наглядным примером того, как важно понимать, что деньги – это не что-то внешнее, а результат внутренней работы, нашего восприятия себя. Деньги приходят к тем, кто осознаёт свою ценность и готов её принять. Если вы не считаете себя достойным большего, если не видите своей ценности, то, возможно, именно это и мешает вам достичь того, чего вы хотите. Наоборот, когда вы начинаете принимать себя, ваши желания становятся законными, и мир начинает предлагать вам возможности, которые раньше казались недоступными.

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.