

# Уже ЦЕЛАЯ.



КАК НАЧАТЬ ОТНОШЕНИЯ  
С МУЖЧИНОЙ  
И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ



ЛЮБИ ГЛУБОКО.  
ОСТАВАЙСЯ  
ВЕРНОЙ СЕБЕ.  
ВЫБИРАЙ  
СЕБЯ ВСЕГДА.

ULIANA SUNNY

ПСИХОЛОГИЯ И САМОРАЗВИТИЕ

18+

Ульяна Солнечная

**Уже целая**

«Автор»

2026

## **Солнечная У.**

Уже целая / У. Солнечная — «Автор», 2026

Ты помнишь то чувство, когда наконец собираешь себя воедино? Когда шум чужих ожиданий стихает, и в тишине начинает звучать твой собственный голос. Ты обрела опору внутри. Научилась любить себя не за что-то, а просто потому, что ты есть. Но жизнь продолжается. И на новом витке возникает вопрос куда более тонкий, чем поиск себя. Что делать с этой обретённой целостностью, когда в твоём пространстве появляется он? Как не начать, по старой памяти, отдавать кусочки своей души, лишь бы удержать тепло? Как не позволить даже прекрасным отношениям незаметно сузить горизонты твоего мира? При этом, ты знаешь, кто ты. Ты умеешь слышать себя, различать свои чувства и выбирать то, что действительно тебе откликается.... Со временем, ты можешь почувствовать, что постепенно отдаляешься от себя. Начинаешь подстраиваться, соглашаться, отодвигать свои желания, становиться удобнее. Даже рядом с достойным мужчиной, расслабляясь, можно потерять контакт со своей внутренней правдой..

© Солнечная У., 2026

© Автор, 2026

# Uliana Sunny, Ульяна Солнечная

## Уже целая

**«Уже ЦЕЛАЯ. Как начать ОТНОШЕНИЯ с мужчиной и не потерять себя»**

### Обращение

Дорогая,

ты уже не ищешь подтверждения. Не ждёшь, что кто-то скажет: да, ты достаточно целая. Не примеряешь себя к чужим меркам, не подгоняешь под чужие ожидания.

Ты умеешь чувствовать и не теряться в чувствах. Поддерживать близких, не исчезая в их боли. Быть рядом с миром, не растворяясь в нём. Там, где раньше был разрыв между собой и другими, теперь есть пространство для обоих. Конечно, сейчас также не легко проживать свой путь, но у тебя появилась опора.

Именно здесь начинается эта книга.

Там, где ты уже нашла. И теперь перед тобой другой вопрос: как войти в близость с другим человеком и не потерять то, что с таким трудом обрела?

Это сложнее, чем кажется. Потому что отношения проверяют как раз твои сильные места. Они проверяют, настоящая ли твоя опора или только кажется настоящей, пока рядом никого нет. Они проверяют, умеешь ли ты выбирать себя не в одиночестве, а в присутствии другого человека, который тебе важен.

Я писала эту книгу как разговор о том, что происходит внутри, когда снаружи всё начинается заново. Когда появляется мужчина. Когда возникает желание быть рядом. И когда вместе с этим желанием поднимается старый страх: а вдруг я снова потеряю себя?

Твоя ценность не зависит от того, есть рядом кто-то или нет. Она не прибавляется от отношений и не убывает от их отсутствия. Но любовь, выбранная из этого знания, из внутреннего согласия, а не из страха или пустоты, это совсем другая любовь. Спокойная. Не доказывающая. Не цепляющаяся.

Пусть она будет продолжением твоей силы.

### Аннотация

Ты помнишь то чувство, когда наконец собираешь себя воедино? Когда шум чужих ожиданий стихает, и в тишине начинает звучать твой собственный голос. Ты обрела опору внутри. Научилась любить себя не за что-то, а просто потому, что ты есть.

Но жизнь продолжается. И на новом витке возникает вопрос куда более тонкий, чем поиск себя. *Что делать с этой обрётённой целостностью, когда в твоём пространстве появляется он?* Как не начать, по старой памяти, отдавать кусочки своей души, лишь бы удержать тепло? Как не позволить даже прекрасным отношениям незаметно сузить горизонты твоего мира?

При этом, ты знаешь, кто ты. Ты умеешь слышать себя, различать свои чувства и выбирать то, что действительно тебе откликается. И рядом с тобой может быть мужчина, который видит, чувствует и уважает твою внутреннюю опору. *Этот мужчина приходит в твою прекрасную жизнь, чтобы разделить её полностью.* И с ним вы создаете пространство любви, близости и партнёрства. Так рождается союз двух взрослых людей. Двух самостоятельных личностей, которые выбирают друг друга, сохраняя свою уникальность и внутреннюю свободу.

*Со временем, ты можешь почувствовать, что постепенно отдаляешься от себя. Начинаешь подстраиваться, соглашаться, отодвигать свои желания, становиться удобнее. Даже рядом с достойным мужчиной, расслабляясь, можно потерять контакт со своей внутренней правдой. В такие моменты особенно важно остановиться и снова услышать себя.*

Почему важно остановиться и снова задуматься? Потому что *ощущение отдаления* и потери контакта с собой — это сигнал, что в отношениях что-то изменилось и требует внимания. Само по себе оно ещё не означает кризис или конец близости. Иногда человеку нужно больше пространства, иногда накопилась усталость, появились непроговорённые чувства или изменился ритм жизни. Но важно замечать этот момент, потому что отдаление, которое остаётся без внимания, постепенно становится привычной дистанцией. Сначала исчезают маленькие проявления контакта: взгляд, прикосновение, желание поделиться чем-то важным, интерес к состоянию друг друга. Затем появляется ощущение одиночества вдвоём. Каждый всё больше остаётся внутри своего мира, а пространство между ними постепенно заполняется молчанием, догадками и невысказанными чувствами. Дистанция между двумя людьми начинается задолго до момента, когда они перестают быть близкими. Если долго оставлять эту дистанцию без внимания, эмоциональная связь может становиться всё тоньше.

### **О чём эта книга**

Мы будем говорить о том, как распознавать зрелость, и в нём, и в своих собственных чувствах. О том, как выбирать человека по тому, кто он есть, а не по далёкому потенциалу. О том, как слышать сигналы внутри себя, когда что-то идёт не так, и как не заглушать их ради тепла и близости.

Ты - целая и помни, мужчина не решение твоей жизни. Он возможный спутник в ней, уже полной и состоявшейся. Это разница, которая меняет всё: и то, кого ты выбираешь, и то, как ты себя ведёшь рядом с ним, и то, что ты готова терпеть, а что нет.

Эта книга - продолжение моей первой книги «Целая: от утраты себя - к любви к себе», она написана для женщины, которая спасать себя уже научилась. Для той, кто знает вкус утраты себя и цену возвращения. И теперь, стоя на этом новом берегу, спрашивает: как впустить в свою жизнь другого человека и не разрушить то, что с таким трудом обрела? Как строить отношения, не теряя себя?

Союз, о котором пойдёт речь в этой книге, — это пространство, где два взрослых человека смотрят в одном направлении и при этом сохраняют свою уникальность.

Это отношения, где тебе можно быть разной: сильной и мягкой, вдохновлённой и уставшей, серьёзной и игривой. Можно проживать разные состояния, проявлять свои чувства, менять мнение, искать ответы и оставаться принятой целиком.

Ты выбираешь отношения, которые соответствуют твоей внутренней правде. Отношения, где есть рост и поддержка, искренний диалог и уважение. Где границы воспринимаются с уважением. Где разговор помогает услышать друг друга глубже. Где конфликт становится возможностью для понимания, близости и нового уровня контакта. Где любовь проявляется в действиях. Забота становится осознанным выбором. А верность рождается из внутренней целостности и свободного выбора быть рядом.

### *Быть вместе, сохраняя себя -*

Это способность двух целостных людей любить и одновременно слышать себя. Это сохранять свободу и выбирать из полноты. Это создавать общее пространство и бережно хранить своё внутреннее. Это и есть союз, в котором можно расти, любить, вдохновлять друг друга и вместе создавать жизнь, наполненную смыслом, близостью и настоящим счастьем.

Возможно, после прочтения книги, ты примешь решение быть одной, и это будет выбор в пользу честности и свободы. Возможно, ты выберешь быть с мужчиной, и это будет решение, продиктованное любовью и глубоким внутренним согласием.

В обоих случаях это настоящая и безоговорочная победа.

### **Обо мне и мои жизненные нарративы**

#### **Мой фундамент**

Я долго думала о том, что на самом деле держит человека в форме. Не в смысле внешнего вида, а в смысле способности жить. Любить. Выдерживать. Возвращаться к себе после потря-

сений. И пришла к простому выводу: всё начинается с нервной системы. Не с силы воли, не с правильных установок, не с утренних аффирмаций. Именно она, нервная система, определяет, как ты спишь, как реагируешь на стресс, как чувствуешь своё тело, как выглядит твоя кожа и насколько ты способна радоваться мелочам. Не бывает отдельно проблем с нервами и отдельно проблем со здоровьем. Это одно целое. Я пришла к этому пониманию через усталость. Через моменты, когда тело начинало давать сигналы.

Первое, чему я научилась, это слушать. Я перестала ждать полного истощения, чтобы дать себе паузу. Короткая прогулка, тишина на двадцать минут, чашка кофе без телефона, ванна, сон в середине дня, если тело просит. Это инструменты, которые действительно работают.

Второе, это дыхание. Звучит банально, но глубокий вдох животом и медленный выдох, длиннее вдоха, это самый быстрый способ сказать мозгу: опасности нет, можно успокоиться. Я использую это в моменты тревоги, спешки, внутреннего напряжения. Это работает везде и всегда, без дополнительного оборудования.

Третье, движение. Я не изнуряю себя тренировками ради цифры на весах. Я выбираю то, от чего телу хорошо: растяжка, плавание, долгая ходьба. Это снимает мышечные зажимы, которые неизбежно накапливаются при стрессе, и очищает голову лучше любого разговора.

Четвёртое, информационный вакуум. Каждый день мы поглощаем огромный поток: новости, чужие мнения, чужие жизни в соцсетях. Нервная система не различает реальную угрозу и тревожный заголовок, она реагирует на оба одинаково. Поэтому несколько часов в день без экрана, без тяжёлых разговоров, без входящего потока.

Пятое, еда. Я смотрю на питание не с точки зрения калорий, а с точки зрения того, что питает клетки и нервы. Достаточно ли белка, полезных жиров, сложных углеводов. стакан воды утром раньше кофе. Никаких жёстких диет, они сами по себе стресс. Если переедаю, а это случается с каждой, особенно в определённые дни цикла, я не ругаю себя. Долгая прогулка после помогает лучше, чем любое самобичевание.

Добавлю отдельно про витамины, потому что у меня есть личный опыт. С ранних лет у меня хроническая анемия. Это означает регулярные анализы, циклический приём железа, магний, омега, коэнзим, фолиевую кислоту. Я не говорю, что тебе нужен именно этот список. Я говорю, что у тебя должен быть свой список, составленный вместе с врачом, и принимать его нужно систематически, а не от случая к случаю.

Шестое, циклы. Женский организм живёт ритмами. В одни дни энергии больше, в другие тело просит уединения и медленной работы. Я перестала ругать себя за непродуктивность в определённые дни и начала планировать нагрузку в соответствии с этим ритмом, а не вопреки ему. Это, пожалуй, самое сложное и самое ценное из всего, что я освоила.

И седьмое, безопасное пространство. Это и про окружение: я минимизирую общение с людьми, после которых чувствую себя меньше. Это и про дом: порядок и уют влияют на нервную систему сильнее, чем кажется. И это про умение говорить «нет» без последующего чувства вины. Граница, поставленная вовремя, это забота о себе.

Всё это вместе и есть мой фундамент, мои ежедневные маленькие выборы в пользу баланса. Когда я в порядке физически и ментально, я способна видеть жизнь ясно. Видеть людей такими, какие они есть. Видеть себя такой, какая я есть.

**Именно из этого состояния я и встретила его.** Мне было тридцать шесть. Возраст, в котором уже многое понимаешь про себя, про мужчин и про то, что больше не работает. К тому моменту за плечами было несколько длительных отношений, каждые из которых длились около пяти лет. Каждые дали мне что-то важное. Каждые изменили меня в лучшую сторону. Я не жалею ни об одних.

После последних я не искала нового. Жила, строила планы, путешествовала, развивалась. Моё состояние было именно таким, как я описываю в книге «Целая: от утраты себя - к любви

к себе». Не в смысле отсутствия желания любви, а в смысле опоры на себя. Я больше не ждала, что кто-то придёт и сделает меня счастливой. Моё счастье уже существовало, и именно в него я могла кого-то впустить.

Мы познакомились в кофейне. Обычный разговор, в котором сразу чувствовалась лёгкость. Он говорил, слушал и не спешил произвести впечатление. Потом мы вышли прогуляться, долго говорили, и это общение не требовало усилий. Мне не нужно было быть интереснее, чем я есть. Не нужно было ничего доказывать.

В самом начале я не рассматривала его как мужчину для отношений. Не было внутреннего напряжения, не было желания поскорее определить статус. Я позволила себе просто быть в моменте и наблюдать. Это было новое для меня состояние, очень спокойное и честное.

Постепенно мы начали встречаться. Всё происходило естественно, без эмоциональных качелей. Он умел удивлять не громкими жестами, а вниманием к деталям. Заботился не потому, что так принято, а потому, что ему было важно. Рядом с ним я чувствовала себя безопасно, и это спокойствие оказалось для меня самым ценным из всего, что он мог дать.

Я была уже целой женщиной, и именно поэтому могла увидеть его по-настоящему. Просто позволила себе почувствовать, как мне рядом с этим человеком. И в какой-то момент пришло ясное понимание: я люблю его. Без сомнений и без необходимости объяснять это себе логически.

Да, у меня был выбор. Когда женщина в контакте с собой, когда она не цепляется и не ищет опору вовне, выбор появляется естественно. Мужчины чувствуют это состояние. Но из всех возможных я выбрала его. Я встретила его из состояния внутренней целостности. Рядом с ним я могла оставаться собой — слышать свои чувства, уважать свои желания, сохранять свою свободу и при этом открываться близости. Эти отношения стали продолжением моей жизни. В них я пришла уже собой — со своим опытом, ценностями, мечтами и пониманием того, какие отношения действительно хочу создавать.

Но путь к этой встрече складывался из множества событий. Из моих собственных историй, выборов, ошибок, открытий. Из историй моих подруг, их отношений, вопросов, разочарований, счастливых встреч и сложных решений.

Наблюдая за собой и за другими женщинами, я постепенно формировала свои осознания и принципы. Училась видеть то, что происходит между двумя людьми глубже: замечать первые сигналы, слышать себя, понимать свои потребности, говорить о важном и задавать вопросы, от которых порой хочется отвернуться.

***Именно этим опытом я хочу поделиться с вами.***

Тем, что я увидела в своих и чужих отношениях. Тем, что помогло мне лучше понять себя и мужчину рядом. Тем, что оказалось важным для создания зрелого союза.

Мне хочется поговорить о тех вопросах, которые возникают в отношениях раньше, чем мы готовы на них ответить. О неудобных вопросах, которые часто откладываются «на потом», хотя именно в них уже скрывается много важных ответов.

В этой книге я собрала свои наблюдения, осознания и принципы — всё то, что помогло мне прийти к отношениям, в которых можно любить, быть близкой и одновременно оставаться собой.

### **Осознания и истории**

**Когда женщина ставит мечту «выйти замуж»** выше всего, она забывает, что наша жизнь лимитирована. У нас есть активные годы, когда гормоны работают, энергия бьёт ключом. И тратить эти годы на обслуживание быта, на отношения, где ты теряешь время, — это худшее, что можно сделать. Хуже только убивать время сериалами и бестолковыми роликами в поисках быстрого дофамина, ничего не создавая.

Не скатывайтесь в страх. Прорабатывайте его. Жизнь должна играть полным спектром. Не бойтесь женщин, находите своих - психологически здоровых, с кем можно дружить, путешествовать, создавать круг общения. Для этого не обязательно общаться с мужчинами.

И вот тогда, в тот момент, когда мужчина тебе в принципе не нужен, чтобы «закрыть» сферы жизни, когда у тебя уже есть деньги, подруги, работа, путешествия, - вот тогда он часто и появляется. Бог даёт партнёра тогда, когда он не станет для вас единственным смыслом и побегом от жизни.

Потому что желание замуж - это часто корявая попытка убежать от необходимости расти, учиться, раскрывать себя. «Дайте мне в дом человечка, который создаст мне ощущение тепла, а я буду готовить». Но такое тепло в тысячу раз беднее того, которое рождается во взаимообмене с миром. Когда ты влияешь на мир, помогаешь людям, оставляешь след - ты становишься сильнее.

Классные отношения - это когда рядом два влиятельных человека, которые влияют на мир. Они не пытаются влиять друг на друга, они не говорят «ты мне всё, а я тебе всё». Они просто рядом. Как два цветка, которые цветут рядом, но по отдельности. Они разрешают друг другу расти.

Не пытайтесь перекрыть партнёром весь мир. Если ты боишься, что подруги уведут твоего «идеального» мужа, значит, ты ему не доверяешь и не веришь в себя. Вот они - программы и комплексы.

Только через самореализацию и здоровые отношения мы можем распаковать себя как зрелую личность. Личность, которая проживает полноценную, классную версию своей жизни, освободившуюся от навязанных программ. Это и есть настоящий выбор в пользу счастья.

**Есть вопрос, который я слышу часто и который сама задавала себе в разные периоды жизни: почему мужчины иногда уходят от надёжных, сильных, состоявшихся женщин к тем, кто моложе и проще?** Я думала об этом долго и честно.

Ответ неудобный, но важный. Женщина, которая рядом давно, знает мужчину по-настоящему. Она видит его без ретуши: его слабости, его страхи, его непоследовательность. С ней не получится сыграть роль, которую он хотел бы играть. А рядом с кем-то новым, кто его не знает, снова работает эйфория. Природа устроена так: влюблённость сопровождается выбросом гормонов, и в этом состоянии мы дорисовываем человека. Видим его лучше, чем он есть. Три анекдота, которые жена знает наизусть, для новой женщины могут звучать как откровение.

Это не оправдание. Это объяснение механизма. И понимание этого механизма помогает не строить иллюзий ни о мужчинах, ни о природе влечения.

Зрелые отношения требуют другого. Они требуют готовности видеть реального человека и оставаться рядом с ним, а не с образом. Требуют умения удивлять не новизной, а глубиной. И именно поэтому они возможны только между двумя людьми, каждый из которых уже стоит на своих ногах.

А любовницу... любовницу он может удивить просто букетом. Особенно какую-нибудь восемнадцатилетнюю. Букет ей купил, чашку кофе угостил или бокал вина - и она говорит: «Господи, вот это я удачу поймала! Вот это мне повезло! Я счастливица! Конечно, не зря мы встретились!»

И мужик думает: «О, классно! Сколько я получаю отдачи!» Так питается его эго. Не характер, не дух - эго. Это испытание. Это мир так тестирует. Он проверяет: уйдёшь ли ты в эго или пойдёшь в развитие?

С женой - это развитие. С новой девочкой, которая будет хлопать в ладоши и радоваться, когда ты ей просто чизкейк заказал, - это эго.

**Если мужчина когда-либо скажет вам, что он не обязан брать за вас ответственность, просто задайте ему вопрос: «А что для тебя любовь? Как я должна тебя**

**любить? За что или как это проявляется?» Спросите у него: «За что ты любишь меня?»**

Потому что мужчина может чётко описать: «Я тебя люблю за то, что ты нежная, ласковая, красивая, умная, обаятельная, да, оберегаешь дом, рождаешь мне детей, весёлая». И вот этот спектр факторов.

Скажи: «Окей, давай перечислим теперь, за что я люблю тебя. Я люблю тебя за то, что ты заботливый, ответственный (и это все включает деньги, в том числе).»

Поэтому не надо обижаться, мужчинам. Они не какая-то картина для того, чтобы на них любоваться. Он не отдушина для того, чтобы приходить и всегда вас успокаивать. Он не устал с детьми. Он пришёл к вам и говорит: «Вот, я денег тебе сегодня не принёс, но давай я тебе выслушаю». Нет таких мужчин, которые готовы вечно терпеть и выслушивать женщин! Для этого есть и подруги. Мужчины - это материальная поддержка семьи, а женщина - её эмоциональный фундамент.

### **Как быстро понять, какой рядом мужчина?**

- Если ты с ним ведёшь себя как маленькая глупая девочка (можешь платье надевать, наряжаться, «розочки купи-купи-купи»), то рядом с тобой сильный, властный защитник. Женщина может расслабиться.

- Если ты обязана отыгрывать роль мамки («А ты поел? А ты покакал? Ты посмотрел? Ты сделал? Отвези, привези, пожалуйста»), ты должна его контролировать и учить - то рядом с тобой ребёнок, незрелая личность.

- Если ты рядом с ним, как батя в отношениях, и тебе нужно тащить всё на своём горбу - то рядом с тобой «недомужик».

Знаете, если бы Я - Uliana (которая была лет восемь или двенадцать назад) увидела бы меня сегодня, я уверена, она бы сказала: «А ты - именно та, которой я хочу стать». Я уверена в этом. Потому что я всегда очень чутко и внимательно слушаю свой внутренний голос. Я иду путём сердца. Я понимаю, как я должна двигаться, для того чтобы её не разочаровать. Чтобы не разочаровать нас всех - меня и всех моих вымышленных друзей. Для того чтобы достичь всех моих мечт.

Я не могу предавать свои мечты. Для меня это настолько важно. Я понимаю, что не будет второго шанса прожить эту жизнь. А даже если будет - я не вспомню эту жизнь. Даже если дадут сотый шанс, я хочу прожить эту жизнь.

**«Боже, ей нужны от меня только деньги!» - так говорит какой-нибудь мужчина.**

А если копнём глубже? Что они делают? Берут себе какие-то классные машины, костюмы, последний iPhone. Травмы бедности на мужчинах отражаются именно так: набраться понтов и казаться крутым. То есть ты пытаешься выглядеть богаче, чем ты есть на самом деле. А потом удивляешься, почему не можешь соответствовать запросам той женщины, на которой женился.

Вот и всё. Это не ей нужны все твои деньги. Это просто ты пытаешься пустить пыль в глаза, создавая видимость, что у тебя их до хрена. А на самом деле их нет. И ты в какой-то момент ломаешься, пытаешься слиться, злишься на женщину - потому что она просто просит у тебя то, на что ты сам претендуешь своим видом. Кстати, моя вторая книга для мужчин «33 женских НЕТ: как мужчине понимать отказ в сексе, отношениях и браке» я пишу, что НЕТ сексу, если заботу называют меркантильностью, НЕТ сексу, если подарки воспринимаются как унижение, НЕТ отношениям без материального обеспечения женщины, НЕТ отношениям, где мужчина не вкладывается ни временем, ни ресурсами, НЕТ браку где мужчина финансово безответственен, НЕТ браку, где мужчина перекладывает обесценивание, но требует традиционной роли, НЕТ браку с нереализованной женщиной и еще 24 «НЕТ». Вы согласны с ними? Рекомендую к прочтению для формирования своей непоколебимой базы в построении отношений. Это как базовый ориентир для целой женщины и мужчины.

### **О выборе и самоуважении**

Я очень быстро уйду из тех мест, в которых мне плохо. Если в этом месте меня не ценят, люди меня используют, делают мне неприятно - я отсюда уйду. Даже если там просто нейтрально, «никак». Если я там не расту и не вдохновляюсь - я отсюда уйду. Потому что я очень себя люблю.

Если вы себя любите - выбирайте всегда тех людей, которые тоже вас любят. Выбирайте те действия, ту работу, ту занятость, которая будет помогать вам себя любить, а не разрушать ваше видение жизни. Потому что когда вы предаёте свои мечты и выбираете ту работу, которая вас недостойна, - вы предаёте веру в Творца. Вы не верите, что Он даст вам ту работу, которой вы достойны, которую вы выбираете, которую хотите. Вы не хотите подождать, не хотите потерпеть.

Вот это - про отказ себе - я говорю неспроста. Есть практики. Практика - научиться не страдать. Об этом я пишу в своей книге «Целая: от утраты себя к любви к себе». Это реально и возможно. Вот эти мои действия доказывают мне, что я достоин самого лучшего. Поэтому я получаю самое лучшее. Потому что я могу дожидаться. И не страдать. Этому нужно учиться.

**Выгорание, любовь к жизни и деньги. Как не утонуть в стабильности и не сгореть в динамике.**

Выгорание, любовь к жизни и деньги - эти темы связаны неразрывно. Начну с малого. У меня есть знакомая. Девочка, у которой в принципе всё хорошо: финансово обеспечена, базовые потребности закрыты. Не нужно вкалывать на работе, дети с няней, у неё - море свободного времени. И это время её разрушает. У неё выгорание. Она говорит: «Нет смысла. Что должно меня разбудить? Поднять с кровати?»

И я думаю: до чего же у людей разные проблемы. У этого человека нет наслаждения. Ей не хватает занятия любовью с жизнью. Возможно, танцев, телесных практик, чего-то, что вернёт чувственность. Но она говорит: «Всё перепробовала, не работает». Нет энергии.

Мне кажется, её энергия пропала потому, что она закопалась в ролях - матери, жены - и забыла, что она женщина. У неё нет этого умения побыть наедине с собой и флиртовать с миром. Я вот проанализировала, что конкретно делаю я. Я объективно могу легко общаться с любым мужчиной, и это не в ущерб моим отношениям. А в стандартном браке женщина заточена под идею, что нужно оградить себя забором от всех мужских взглядов, и если ты улыбаешься - ты уже чуть ли не шлюха. Мужчина же так не живёт.

Нужно заниматься любовью с жизнью. Всё делать с кайфом, относиться проще. Всё, что происходит в моей жизни, варьируется от «классно» до «очень классно». У меня нет состояния «тяжело, плохо, нет сил». И когда я вижу такое у других, я говорю: ты сама поверила, что тебе плохо. И твой мозг сдаётся: «Да, плохо, умираю». И ты начинаешь саботировать события, чтобы вернуть ту точку жизни, где чувствовала смысл и динамику.

А в каких точках мы чувствуем динамику? Когда у нас не было денег, не было партнёра, было тотальное одиночество. Мы бегали по свиданиям, искали заработок. Тогда ты чувствуешь жизнь, когда у тебя везде «горит» и ты быстрее-быстрее-быстрее. Ты не успеваешь страдать. А вот если расслабился - начинаешь страдать.

Остаться счастливым в стабильности тяжело, потому что ты видишь всё, что происходит. Если ты хорошо зарабатываешь, у тебя много времени на самоанализ. И эти мысли порой тяжелее, чем действия вовне. Очень часто женщины сами губят себе абсолютно комфортную жизнь или брак, уходят от партнёров, с работы - потому что не справляются с давлением, которое осуществляет на них... стабильность. Та самая стабильность, о которой многие мечтают.

На самом деле, выдержать стабильность может быть сложнее, чем справляться с нестабильностью.

Как же сбалансировать эти две истории? Как не выгорать на износ, не бегать как загнанная гончая, но и не тонуть в скучной стабильности, от которой хочется сойти с ума?

1. Научитесь сами себе создавать состояние и настроение.

2. Фокусируйте всё своё внимание именно на этом состоянии.
3. Постоянно ищите способы, как вы будете «заниматься любовью с жизнью».

### **Сексуальность: фундамент, который нельзя разрушить извне**

Мы с подругой-психологом обсуждали, как формируется женская сексуальность. Кто-то воспринимает её как откровенную одежду, красные губы, стрелки - есть определённые навязанные образы. Но я встречала невероятно сексуальных женщин в строгих костюмах. Часто - намного чаще.

Потому что женщина, которая наряжается откровенно, часто делает это для мужчины, чтобы быть секс-объектом. А реальная сексуальная энергия идёт от женщины, которая уверена в себе. Которая «занимается любовью с жизнью». Которая понимает: «Отвалите все, мне так классно! Я живу свою лучшую жизнь». Предложение поступило - отвалилось? Без разницы. Позвал на свидание - не срослось? Без разницы. Всё это лишнее, потому что у меня есть я, и мне меня достаточно.

Вот где фундамент. Сексуальность базируется на этом: я целостна, со мной всё в порядке, я могу дать себе ту жизнь, которой достойна. Мне для этого не нужно искать кого-то. Потому что ожидание = разочарование. Если вы ждёте спасителя, повышения, подарков - это всегда будет больно, будет разрушать вашу энергию.

Вот ты собралась, нарядилась, пришла вся цветущая, а он: такси не вызвал, опоздал, повёз в дешёвую кафешку... и твоей энергии - «потрачено». Если твоя сексуальность разрушается от действий извне - это ненастоящая энергия. Это хрупкая конструкция.

Моё состояние очень сложно разрушить. Оно стабильно за счёт меня, потому что эту стабильность контролирую и создаю я. Я знаю, что вернусь в свою квартиру, лягу в свою ванну, у меня есть мой мужчина, моя работа, мои подруги, мои друзья, мои увлечения и хобби. Все это контролирую я и зависит от меня.

Чем больше сфер вашей жизни будут зависеть именно от вас, тем легче вам будет удерживать своё состояние. Тем больше в этой жизни будет настоящей стабильности - даже если внешне она выглядит как полная нестабильность (переезды, смена работы, стран). Я пластична, я могу меняться, но при этом стабильны моя психика и моё состояние.

Мне могут сказать какую-то критику: «Ой, у тебя не получится». Но я отвечаю за своё состояние. Я должна верить в меня. Кто-то другой может оценивать, что у меня получится, а что нет. И вот этот железобетонный фундамент помогает мне эту энергию крутить, вертеть, балансировать ею как угодно.

Мне не нужно ничего, чтобы понять, хорошо я спала или плохо. Мне нужно проснуться и сказать себе это самой. То же с сексуальностью: мне не нужно чьё-то мнение со стороны, чтобы сказать, сексуальна я или красива. Вы сами себе должны это сказать. Вы сами себе даёте самую главную оценку. И она всегда должна быть положительной.

### **Три принципа, которые стоит «украсть» у мужчин**

Мужчины что-то знают в этой жизни, у них часто более спокойная и обустроенная жизнь. Значит, есть чему поучиться.

1. Свои ценности и интересы - в приоритет. Если мужчина хочет в спортзал - он идёт, никого не спрашивая. А женщина: «Посиди, пожалуйста, с ребёнком». Ставьте свои интересы в приоритет. Объясняйте: «Для меня это важно». Важно работать, поехать с подругами, побыть одной. Многие женщины мечтают просто побыть одной пару дней. Нужно озвучить. Вы иногда просто боитесь сказать то, что для вас жизненно необходимо.

2. Любите своё тело таким, какое оно есть. Как Бог дал - так и классно. Сначала полюби, потом оно сможет «вытянуть» тебя к идеальной фигуре. Хватит к себе доёбываться. Мужчина видит свой живот, видит изъёмы, но он всё равно своё тело любит. Он пойдёт в зал что-то менять, но он его обожает. Поэтому не нужно себя унижать. Любите и цените своё тело в первую очередь - тогда оно будет вам служить.

3. Кто-то должен вас обслуживать. Я ещё не придумала кто, но... Если есть варианты, используйте их))

### **Никогда не поздно. Пока вы живы**

Многие думают: «Мне уже поздно». Мечты, цели, идеи... Никогда не поздно. Пока вы живы, вы можете всё изменить. Никогда не поздно начать вести соцсети, поменять стиль, покрасить волосы в синий или зелёный. Никогда не поздно начать работать со своими состояниями, поменять рацион, работу, переехать в другую страну.

Мы живём, сталкиваемся с трудностями, всё ломается, рушится, меняется. Но если вы чувствуете внутри полное противоречие, что идёте не по своему пути, не по зову сердца и души - надо всё менять. И это нормально.

Вы должны просыпаться каждый день с ощущением, что эта жизнь вас наполняет. У нас короткий опыт. Если вы не верите в реинкарнации - изучите квантовую физику, психологию, чтобы ваш мозг начал сдаваться перед фактами. Вы живёте на программах социума, заточенных под то, чтобы держать человека в страхе и не давать ему двигаться.

Проснитесь. Вспомните, кто вы. Вспомните, что вы - душа. Просыпайтесь каждый день с ощущением тотальной благодарности за этот опыт. Нельзя жить эту жизнь в страхе, в постоянном ощущении «как мне убить ещё один день». Вы должны каждой секундой наполняться, ценить каждый миг. Потому что эта жизнь - великолепна.

### **Выбери быть счастливым - это главный манифест**

Поэтому я всегда говорю: выбери быть счастливой. Просто выбери. Произнеси это как манифест для вселенной: «Забери из моей жизни всё, что делает меня несчастной. Я хочу быть счастливой. Пошли мне людей, ресурсы, знания, которые сделают меня счастливой». Этого будет достаточно, чтобы ваша жизнь полностью перевернулась.

Иногда этот путь «очищения» выглядит как смерть. Как полная пустота. Когда у тебя забирают всё: ты потерял работу, друзей, отношения, которые длились много лет. У тебя - ноль. Но здесь действует твой выбор. Если ты выбрал быть счастливым, тебе ничего больше не нужно для этого выбора. Просто просыпайся счастливым.

Докажи миру свою готовность. Я всегда говорила открыто: я люблю красивые украшения, классные квартиры, я люблю богатство, люблю изысканные рестораны. Я не выберу бедного мужчину, я выберу богатого. Потому что настоящее богатство - это состояние души. Искренне богатый, состоявшийся мужчина - он восхитителен. Он видит женщину, которая нуждается в помощи, и он никогда не скажет: «Вот бы её сейчас накормлю салатом и трахнуть» или «Я тебе куплю камеру, но мы поедem ко мне на тройничок, ты же мне давно это не даёшь». Это ущербные мужики.

## **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.