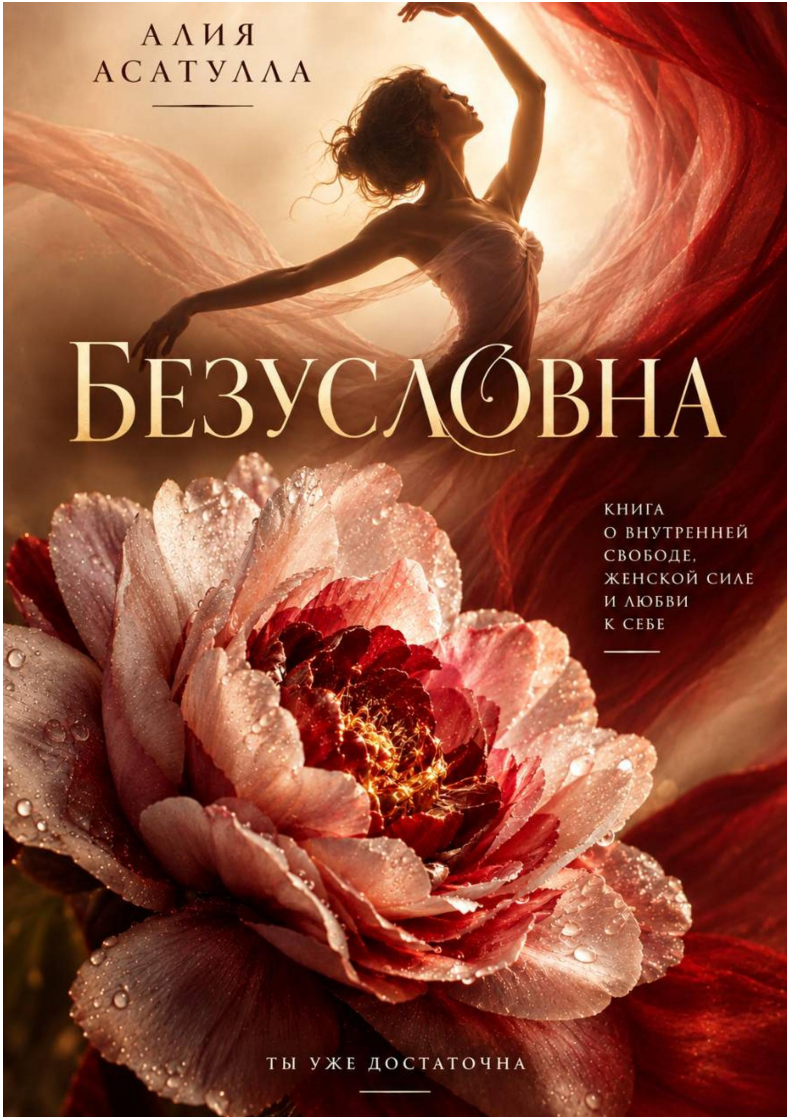

АЛИЯ
АСАТУЛЛА
БЕЗУСЛОВНА
КНИГА
О ВНУТРЕННЕЙ
СВОБОДЕ,
ЖЕНСКОЙ СИЛЕ
И ЛЮБВИ
К СЕБЕ
ТЫ УЖЕ ДОСТАТОЧНА

Алия Асатулла
Безусловна

https://litres.ru/74805653
SelfPub; 2026

Аннотация

Я говорю себе о любви без всяких тормозов, без разрешения на любовь и без рецепта. Я люблю себя, безусловно. Я говорю, что я не достойна любви, потому что я и есть любовь. Я в любви, я из любви, я для любви.

Ты не часть мира. Мир - это часть тебя.

Это книга о возвращении к себе. О женщине, которая перестаёт искать подтверждение собственной ценности во внешнем мире и начинает открывать внутреннюю опору, слышать свои истинные желания и создавать жизнь, в которой есть место не только обязанностям, но и наслаждению.

В центре этой книги - идея ядра: твоей внутренней точки опоры, из которой начинается путь к более осознанным выборам, бережному отношению к себе и свободе быть собой.

Книга для женщины, которая готова перестать бесконечно искать себя во внешнем мире и начать строить отношения с собой из любви, принятия и внутренней опоры.

«Тебе не нужно становиться кем-то другим, чтобы обрести право на собственную жизнь. Ты уже есть. И с этого начинается всё.»

Содержание

Содержание: 5
О книге «БЕЗУСЛОВНА» 6
Ты не часть мира. Мир - это часть тебя. 6
ВВОДНАЯ ГЛАВА: ТОЧКА ОТСЧЁТА 9
Ты не часть мира. Мир - это часть тебя 9
ЗАКОН ЗЕРКАЛА 11
Я - Ядро 13
Как работать с этой книгой 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Алия Асатулла
Безусловна

Алия Асатулла

Безусловна
путь любви к себе…

Содержание:

О книге «БЕЗУСЛОВНА»
ВВОДНАЯ ГЛАВА: ТОЧКА ОТСЧЁТА
Глава 1.МАСКИ И ОПОРА
Глава 2.НЕГАТИВ, ОБИДЫ И ОЖИДАНИЯ КАК СЛЕДСТВИЕ ЖИЗНИ БЕЗ ЦЕНТРА
Глава 3.КОМПЛЕКСЫ И НЕПРИНЯТИЕ СЕБЯ. СМЕРТЬ ИДЕАЛЬНОГО МИРА
Глава 4.Я И ЕСТЬ ЭТОТ МИР
Глава 5.Я ПРАВА ИЗ СОЗИДАНИЯ,А НЕ ИЗ ЭГОИЗМА
ГЛАВА 6.КОРНИ МОЕГО ДЕРЕВА
ГЛАВА 7.ДАРЫ ТЕЛА И СИЛА РОДА. СИЛА ЖЕНСТВЕННОСТИ
ГЛАВА 8.ДАРЫ МОЗГА. УПРАВЛЕНИЕ МЕНТАЛЬНЫМ ОКЕАНОМ
ГЛАВА 9.БАЛАНС ВСЕЛЕННОЙ. ИСКУССТВО ПРИНИМАТЬ И ОТДАВАТЬ
ГЛАВА 10.ЧЕГО Я ХОЧУ НА САМОМ ДЕЛЕ.ИСТИННЫЕ ЖЕЛАНИЯ
ГЛАВА 11.ЧТО Я ДАЮ МИРУ ИЗ СОСТОЯНИЯ НАПОЛНЕННОСТИ
ГЛАВА 12.Я - НАСЛАЖДЕНИЕ. Я - БЕЗУСЛОВНА
ПОСЛЕСЛОВИЕ

О книге «БЕЗУСЛОВНА»

Ты не часть мира.
Мир - это часть тебя.

Сколько ещё ты будешь пытаться стать лучше, чтобы, наконец, разрешить себе быть счастливой?

Сколько раз ты откладывала собственные желания на потом, подстраивалась под чужие ожидания, пряталась за привычными масками и ждала момента, когда станешь достаточно хорошей, красивой, успешной или правильной?

А что, если тебе больше не нужно ничего доказывать?

«Безусловна» - это книга о возвращении к себе. О женщине, которая перестаёт искать подтверждение собственной ценности во внешнем мире и начинает открывать внутреннюю опору, слышать свои истинные желания и создавать жизнь, в которой есть место не только обязанностям, но и наслаждению.

Через авторские размышления, метафоры, практики и вопросы к самой себе ты отправишься в путешествие по собственному внутреннему миру. Ты посмотришь на свои маски и убеждения, познакомишься с историей своих комплексов, научишься внимательнее относиться к телу, мыслям и

чувствам, исследуешь баланс между принятием и отдачей и задумаешься о том, чего действительно хочешь от жизни.

В центре этой книги - идея **Ядра**: твоей внутренней точки опоры, из которой начинается путь к более осознанным выборам, бережному отношению к себе и свободе быть собой.

Эта книга не обещает идеальную жизнь без боли, сомнений и ошибок. Она предлагает нечто более важное - возможность перестать откладывать жизнь до того момента, когда ты станешь идеальной.

Тебе не нужно заслуживать отдых. Не нужно отказываться от себя ради чужого одобрения. Не нужно быть сильной каждую минуту.

Ты можешь мечтать, меняться, ошибаться, начинать заново, любить, создавать и наслаждаться простыми мгновениями — не дожидаясь особого разрешения.

«Безусловна» - для женщины, которая готова перестать бесконечно, искать себя во внешнем мире и начать строить отношения с собой из любви, принятия и внутренней опоры.

Возможно, самое важное открытие этой книги будет простым:

«Тебе не нужно становиться кем-то другим, чтобы обрести право на собственную жизнь. Ты уже есть. И с этого начинается всё.»

Алия Асатулла

Автор книги «Безусловна»

Я говорю себе о любви без всяких тормозов, без разрешения на любовь и без рецепта. Я люблю себя, безусловно. Я говорю, что я не достойна любви, потому что я и есть любовь. Я в любви, я из любви, я для любви…

Каждая частичка моего тела облюблена и обласкана мною. Обнежена мною. Я принимаю себя и все свои неровности, неидеальные идеальные линии. Хочу и чувствую. Живу и наслаждаюсь. Беру без стеснения, даю с наслаждением. Вкус дня, вкус минуты - на кончиках губ, ушей, пальцев. Я знаю, что я там, где есть. Я - ЯДРО.

Идеальную, хорошую, добрую меня полюбят и другие, а я люблю себя со всеми своими тёмными сторонами, со своими пятнами, неровностями. Я Безусловна.

Ты читаешь эту мантру не просто так. Ты сейчас читаешь о себе. Пусть эта книга станет для тебя шагом к безусловной любви к себе.

ВВОДНАЯ ГЛАВА: ТОЧКА ОТСЧЁТА

Ты не часть мира. Мир - это часть тебя

Остановись.

Сделай глубокий вдох. Выдохни всё, чему тебя учили раньше. Забудь всё, что ты читала о «поиске себя», «борьбе за счастье» и «работе над собой».

Ты держишь эту книгу не потому, что с тобой что-то не так. Не потому, что ты сломана и тебя нужно починить. Ты держишь её, потому что устала бежать по бесконечному замкнутому кругу и просить у внешнего мира то, что всегда принадлежало тебе по праву рождения.

Мы привыкли жить в грандиозной иллюзии. С самого детства нам внушали, что мы маленькие песчинки в огромном, часто враждебном или равнодушном океане обстоятельств. Нас учили подстраиваться, заслуживать любовь, оправдывать ожидания, прощать из силы воли, терзать себя комплексами и искать опору в других: в мужчинах, родителях, детях, деньгах или одобрении общества.

Мы всю жизнь пытаемся протереть зеркало, надеясь, что

от этого изменится отражение.

Но если ты стоишь перед зеркалом с печалью в глазах, сколько бы ты ни протирала стекло до блеска, отражение не улыбнётся тебе в ответ. Оно лишь послушно повторяет каждое твоё движение, каждую твою зажатость, каждую твою затаённую боль.

ЗАКОН ЗЕРКАЛА

Эта книга - не сборник сухих психологических советов и не очередное руководство по тому, как стать «удобной и правильной». Это путь радикального пробуждения.

Здесь мы перевернём твою карту реальности на 180 градусов.

Главный секрет Вселенной прост до гениальности: мир - это не то, что происходит *с тобой*. Мир - это то, что происходит *из тебя*.

Всё, что тебя окружает прямо сейчас: твои отношения, твой доход, реакция твоего мужчины на твои желания, поведение твоих детей, атмосфера в твоём доме и даже случайные прохожие на улице - это не случайность. Это абсолютное, невероятно точное, абсолютно чистое **отражение твоего внутреннего Ядра**.

- Если внутри тебя живёт глубокая, неосознанная обида, мир будет точечно посылать тебе людей, которые будут ранить тебя именно в это место. Не потому, что они плохие, а потому, что твоё Ядро транслирует этот сигнал.

- Если ты чувствуешь себя недостойной, зажатой, виноватой, действительность послушно нарисует декорации, в которых тебе придётся доказывать своё право на существование.

- Но как только ты возвращаешься в свой Центр, как толь-

ко ты осознаёшь свою истинную природу, матрица вокруг тебя начинает перестраиваться мгновенно.

Я - Ядро

Что такое просветление? Это не уход в пещеру и не отречение от земных радостей. Для женщины просветление - это момент, когда в её сознании вспыхивает молния:

«Я - центр своей Вселенной. Я - то самое Ядро, из которого рождается всё».

Ты - опора. Ты - сценарист, режиссёр, главный художник и единственный настоящий зритель этого Великого Спектакля. Всё происходит не *для кого-то*. Всё происходит **для тебя**и **через тебя**.

Когда ты осознаёшь свою центральную роль, исчезают комплексы. Рассыпаются в пыль многолетние обиды, потому что ты больше не видишь в обидчиках «врагов» - ты видишь в них лишь чуткие зеркала, которые пришла пора поблагодарить и перенастроить.

Ты перестаёшь бороться. Ты перестаёшь просить. Ты начинаешь **создавать**.

Как работать с этой книгой

Это не просто текст для чтения перед сном. Это глубокая духовная лаборатория.

В каждой главе тебя ждут:

Расформирование иллюзий: мы будем слой за слоем снимать чужие установки, обиды, комплексы и застарелые травмы.

Точечные авторские тесты и самодиагностика: честные, а порой бескомпромиссные инструменты, которые подсветят твои слепые зоны и покажут, где именно ты отдаёшь свою силу.

Практики перезаписи зеркала: авторские и арт-терапевтические техники, помогающие перестроить внутренний сигнал прямо во время работы с книгой.

Не торопись. Проходи эту книгу в своём ритме. Дай себе право на слёзы осознания, на тишину, на честность с самой собой, на которую ты никогда раньше не решалась.

Ты стояла спиной к своему Источнику слишком долго. Пора повернуться к нему лицом.

Добро пожаловать домой.

В твоё Безусловное Ядро.

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.