УЛЬЯНА СОЛНЕЧНАЯ

ЦЕЛАЯ

от утраты себя — к любви к себе

ПСИХОЛОГИЯ И САМОРАЗВИТИЕ

Ульяна Солнечная

Целая: от утраты себя – к любви к себе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72779419
SelfPub; 2025

Аннотация

Женщины способны справляться с трудностями, сохраняя тепло, заботу и любовь, даже в самых сложных ситуациях. Они обладают способностью вдохновлять окружающих, создавая атмосферу поддержки и веры в возможности. Они чувствуют мир глубже, умеют понимать чужую боль и радость, помогая окружающим расти и исцеляться.

Женщины легко приспосабливаются к изменениям, на ходу решая множество задач и находя баланс в хаосе. Они видят красоту в мелочах и способны превращать простое в уникальное, находя решения там, где их не видит никто. Они – хранительницы жизни, они не только дарят жизнь физически, но и символически, создавая уют, гармонию и вдохновляя на перемены.

В женщине сокрыта огромная мощь, когда она принимает свою природу и обретает уверенность в своей уникальности. Сила женщины – в её многогранности, способности объединять силу и нежность, разум и чувства, логику и интуицию, создавая вокруг

себя гармонию и любовь. Где любовь – там женщина. Но что, если любовь начинается не с НАС, а с Я?

Содержание

Обращение 5
Аннотация 7
Почему мы устаем от любви 11
Обо мне 16
Конец ознакомительного фрагмента. 47

Ульяна Солнечная
Целая: от утраты себя – к любви к себе

Обращение

Дорогие женщины,

Вы – воплощение силы, красоты и мудрости. Ваши преимущества бесценны и многогранны, как сама жизнь. Вы создаете и вдохновляете. Ваше умение сочетать заботу, творчество и стремление к успеху делает мир вокруг лучше. Вы находитесь в центре перемен, идей и прогресса. Вы обладаете невероятной эмоциональной силой.

Сочетание чуткости и уверенности помогает вам поддерживать близких, вдохновлять окружающих и справляться с любыми вызовами. Вы многогранны. Ваши таланты и способности проявляются в самых разных сферах – от семьи и воспитания до карьеры и общественной жизни. Вы умеете находить баланс там, где кажется, что его нет. Вы – источник тепла и гармонии.

Ваше умение создавать уют, объединять людей и дарить любовь делает вас незаменимыми в каждом доме и коллек-

тиве. Помните, ваши преимущества – это не только то, что заложено природой, но и ваш внутренний труд, стремление к развитию и искренность. Каждый ваш шаг, каждая улыбка делает этот мир ярче и добрее.

Будьте уверены в себе, цените свою уникальность и помните: вы – настоящая сила, способная менять жизнь вокруг к лучшему.

С любовью и принятием к Вам
Ульяна Солнечная.

Аннотация

Женщины способны справляться с трудностями, сохраняя тепло, заботу и любовь, даже в самых сложных ситуациях. Они обладают способностью вдохновлять окружающих, создавая атмосферу поддержки и веры в возможности. Они чувствуют мир глубже, умеют понимать чужую боль и радость, помогая окружающим расти и исцеляться.

Женщины легко приспосабливаются к изменениям, на ходу решая множество задач и находя баланс в хаосе. Они видят красоту в мелочах и способны превращать простое в уникальное, находя решения там, где их не видит никто. Они – хранительницы жизни, они не только дарят жизнь физически, но и символически, создавая уют, гармонию и вдохновляя на перемены.

В женщине сокрыта огромная мощь, когда она принимает свою природу и обретает уверенность в своей уникальности. Сила женщины – в её многогранности, способности объединять силу и нежность, разум и чувства, логику и интуицию, создавая вокруг себя гармонию и любовь.

Где любовь – там женщина.

Но что, если любовь начинается не с “нас”, а с “я”? Не с ожиданий, не с попыток заслужить, не с надежды, что кто-то когда-то увидит настоящую тебя, – а с момента, когда ты сама поворачиваешься к себе лицом.

“ЦЕЛАЯ: от утраты себя – к любви к себе” – книга для женщин, которые чувствуют: что-то внутри них хочет большего и лучшего. Эта книга – это путь… путь возвращения к себе. Здесь не будет правил, как быть “удобной” или “достаточно хорошей”, но ты поймешь многое. Ты уже держишь в руках эту книгу, значит уже делаешь шаги к своей новой жизни, и она будет лучше прежней. Искренне поверь в это и все получится.

Да… Ты могла теряться в любви, забывать свои желания ради отношений, бояться одиночества, бояться ошибиться, сомневалась и теряла веру в себя. Ведь у многих людей страх ошибиться, не справиться, выглядеть глупо – один из главных тормозов роста. Но именно в ошибках рождается опыт, в трудностях – сила, а в неудачах – путь к настоящему успеху. Идеальности, к счастью, не существует. Искренность, смелость и готовность учиться – вот что действительно делает человека ярким. Так, разреши себе пробовать, даже если страшно и не получится с первого раза. Знаешь, привычки и дисциплина делают из мечты цель, а из цели – результат. Хочешь изменений? Начни с малого, с простых действий, они дают колоссальную силу, уверенность и ощущение контроля. Запомни: каждый твой шаг – кирпичик в фундаменте будущего. У тебя есть только сегодня и только от тебя зависит, станет ли этот день очередным звеном в цепи рутины – или шагом к яркой, наполненной жизни. Каких действий? Читай дальше..

Если ты потеряла веру в себя, это временное состояние. Важно помнить, что каждый человек проходит через моменты страданий. Но вспомни свои победы, как ты уже преодолевала трудности раньше. Если же ты сравниваешь себя с другими, перестань это делать, у каждого свой путь. В соцсетях видны только успехи, но за ними стоят трудности, поэтому важно фокусироваться на своем развитии. Сделай что-то простое, но важное для себя: займись спортом, начни учить иностранный язык, выполни задание, которое давно откладывала. Маленькие победы накапливаются и дают уверенность. Разговаривай с собой правильно, замени самокритику на поддержку себя. Вместо “Я не справлюсь” говори “Я попробую”, “Я учусь”, “Я найду выход”. Помни: ошибки – это часть нашего роста. Любой успешный человек терпел неудачи, они учат нас и делают сильнее. Таким образом, важен не сам провал, а то, как ты на него реагируешь. Обязательно окружите себя поддержкой, поговори с теми, кто в тебя верит: друзья, семья, наставники. Их вера в тебя может помочь увидеть себя по-новому. Многие успешные психологи уверены, что это лучшая терапия. Важно позволить себе перерыв;отдых;отпуск. Иногда потеря уверенности – это сигнал, что ты устала. Отдохни, переключись, займись чем-то, что приносит радость и действуй, несмотря на страх. Не жди, когда появится уверенность, она приходит в процессе – действуй, даже если страшно. Главное – идти вперёд, пусть и небольшими шагами – ты сильнее, чем тебе кажется.

Если ты всё ещё читаешь эти строки, значит, внутри что-то откликнулось. Ты не просто интересуешься – ты чувствуешь, понимаешь, осознаешь. И в то же время знаешь: как и любая женщина, ты нуждаешься в проводнике. В ком-то или в чём-то, что напомнит, подтвердит, вдохновит. Иногда нам достаточно одного слова, одной фразы, чтобы зажечь внутри свет. Иногда истории, которая тронет сердце. Иногда тихого, но уверенного голоса, говорящего: “Ты на верном пути”. И эта книга станет таким голосом для тебя. Здесь ты наполняешься энергией, откроешь для себя новые знания и возьмёшь опыт. Всё это для того, чтобы ты смогла шаг за приблизиться к себе настоящей.

“ЦЕЛАЯ: от утраты себя – к любви к себе” – книга о возвращении и любви к себе. Это единственный путь к настоящему, именно с этого всё и начинается. Прямо сейчас ты можешь начать свой путь. Для начала, запомни, в идеальных условиях нет возможностей для роста. Там, где всё предсказуемо и безопасно, нет толчка искать новые горизонты. Жизненные перемены, какими бы неожиданными и сложными они ни казались, на самом деле приглашение на новый уровень. И именно здесь, в этой точке, у тебя есть выбор. О выборе мы поговорим позже. А пока, почитай, почему мы устаем от любви и немного обо мне. Полезного прочтения книги.

Почему мы устаем от любви

Любовь. Наверное, нет в мире слова, которое вызывало бы столько надежд, страхов, иллюзий и боли одновременно.

Мы растём с мыслью, что однажды она всё изменит. Что появится Он – и станет легко. Он поймёт без слов, закроет внутреннюю пустоту, исцелит раны, решит все проблемы. И, наконец, будет “счастлива навсегда”. Но почему тогда так много усталости от любви? Почему женщины – чувствительные, умные, сильные – сидят напротив психолога и тихо говорят: “Я больше не хочу. Не верю. Не могу”. Почему те, кто умеют любить, оказываются в связях, где их не видят? Почему так часто мы любим тех, кто не может дать нам самого главного – присутствия, честности, безопасности? Потому что мы любим “из страданий”, а не “из ресурса”. Мы устаем от любви, когда, больше даём, чем получаем и боимся просить. Боимся быть оставленными и соглашаемся на меньшее. Считаем, что любовь нужно заслужить и теряем себя в старании быть “достаточной”. Выбираем не тех, но снова и снова надеемся, что в этот раз нас не разочаруют. А ведь любовь не должна быть полем боя. Она может быть домом. Но прежде, ты сама должна стать домом для себя. Читай дальше..

Усталость от любви – это реальное состояние, которое возникает из-за сложного переплетения психологических, физиологических и социальных факторов. Вот основные

причины, почему мы устаем от любви:

1. Психологические и эмоциональные причины

Эмоциональные американские горки. Любовь – это не только радость и эйфория. Это также ревность, страх потери, обиды, разочарования и ссоры. Постоянное пребывание на этих эмоциональных качелях требует огромных затрат психической энергии и в конечном итоге приводит к выгоранию.

Высокие ожидания и давление. Мы часто приходим в отношения с идеализированным образом "идеальной любви" из кино и книг. Когда реальность оказывается сложнее (партнер не угадывает желания, возникают бытовые конфликты), мы испытываем разочарование. Давление быть "идеальной парой" и постоянно соответствовать ожиданиям партнера также сильно истощает.

Потеря себя. На начальном этапе (стадия влюбленности) люди часто растворяются в партнере, отодвигая свои интересы, хобби и друзей на второй план. Со временем возникает дисбаланс. Человек понимает, что он перестал быть собой, и это вызывает сильную усталость и чувство потери.

Неразрешенные конфликты и накопленные обиды. Если партнеры не умеют конструктивно обсуждать проблемы, обиды копятся, как снежный ком. Невысказанное раздражение и гнев требуют постоянного внутреннего контроля и подавления, на что уходит колоссальное количество сил. Это называется "эмоциональный труд".

Синдром спасателя. Когда один партнер постоянно "та-

щит" на себе отношения, решает все проблемы, поддерживает второго, который находится в роли "жертвы", это быстро приводит к эмоциональному выгоранию "спасателя".

2. Физиологические и биохимические причины

Конец "химической влюбленности". На первых этапах любви мозг вырабатывает коктейль из гормонов: дофамин (гормон удовольствия и предвкушения), окситоцин (гормон привязанности и доверия) и норадреналин (который вызывает эйфорию и учащенное сердцебиение). Со временем (обычно через 1.5-3 года) уровень этих "гормонов страсти" снижается, и приходит спокойная привязанность. Мы можем ошибочно принять это спокойствие за "усталость" и исчезновение любви, хотя на самом деле любовь просто перешла в другую, более зрелую фазу.

Буквальное физическое истощение. Постоянные стрессы, недосыпы из-за выяснения отношений, повышенный уровень кортизола (гормона стресса) – все это физически истощает организм. Тело просто не может постоянно находиться в состоянии повышенной боевой готовности.

3. Социальные и бытовые причины

Быт и рутина. Романтические чувства часто "убивает" быт. Совместные платежи, ремонт, готовка, уборка, воспитание детей – все это превращает партнера из объекта страсти в коллегу по "проекту под названием жизнь". Романтика отходит на второй план, уступая место практическим задачам.

Отсутствие личного пространства и времени. Когда два

человека проводят вместе 24;7, не имея возможности побыть наедине с собой, это вызывает чувство загнанности в ловушку и удушья. Отсутствие здоровых границ – прямой путь к усталости.

Внешние стрессы. Проблемы на работе, финансовые трудности, болезни близких – все это ложится тяжелым грузом на пару. Если партнеры не поддерживают друг друга, а, наоборот, срывают накопленное напряжение друг на друге, отношения становятся еще одним источником стресса, а не убежищем от него.

Что с этим делать? Если ты или твой партнер чувствуете усталость от любви это скорее сигнал о том, что в отношениях что-то пошло не так.

1. Поговорите друг с другом. Честно, без обвинений, поделитесь своими чувствами.

2. Верните личное пространство. Возобновите свои хобби, встречайтесь с друзьями. Небольшая дистанция часто помогает вернуть остроту чувств.

3. Внесите новизну. Рутина убивает чувства. Попробуйте сделать что-то новое вместе: спорт, путешествие в незнакомое место, совместный курс.

4. Учитесь отдыхать друг от друга. Это не значит ссориться. Это значит давать друг другу возможность побыть в одиночестве, не чувствуя при этом вины.

5. Обратитесь к психологу. Специалист поможет разобраться в глубинных причинах усталости и научит конструк-

тивно выходить из конфликтов.

В итоге, устаем мы не от самой любви, а от трудностей, которые с ней связаны: от работы над отношениями, от неоправданных ожиданий, от борьбы с собой и партнером. Настоящая, зрелая любовь не обязана всегда сопровождаться страстью и эйфорией. Чаще – это спокойное, осознанное решение быть вместе, которое требует усилий, но и дарит гораздо более глубокое чувство безопасности и поддержки.

Обо мне

Научится не страдать

Меня зовут Ульяна Солнечная и мой путь был и остается очень интересным и тернистым, иногда сложным, иногда – нет. Книга, которую ты держишь в руках, родилась из моего большого жизненного опыта, внутренней женской энергии – передалось от мамы и бабушки, моей мудрости с осознанных лет, поиска себя и честных встреч с собой. Почему Солнечная спросишь ты? Я действительно излучаю свет на себя и свое окружение. Моя стихия – огонь. Мой знак задиака – Лев. Мое число Души и Судьбы – единицы. Это планета – Солнце дважды. Жизнь людей, которые как-то соприкасаются с моей жизнью всегда меняется в лучшую сторону, да и сами люди начинают мыслить шире и глубже, открывая новые горизонты, все это благодаря нашему общению и, возможно, дружбе. Оставайся здесь, со мной, и твоя жизнь станет лучше. Верь мне.

…Я знаю, каково это – стараться быть удобной, понятной, “подходящей” в отношениях. И каждый раз оставаться с пустотой внутри. Я проходила через это не раз и каждый раз возвращалась к себе. Не сразу, но с каждым шагом ближе к истине, к себе настоящей, я росла, развивалась, менялась внешне и внутренне, обретая знания, опыт и непоколебимую базу. Прошло время, прежде чем я поняла истину – нет ни-

каких обязательств становиться кем-то, чтобы быть любимой. Ты не должна заслуживать любовь. Ты уже ее достойна. Мир полон примеров женщин, которые доказали: возможно абсолютно все. Быть лидером, матерью, учителем, художником, инженером, политиком или просто счастливым человеком. У нас нет ограничений, кроме тех, которые мы сами себе создаем.

Жизнь научила меня не слушать тех, кто пытается ограничить. Веря в себя, я знаю: у меня есть все, чтобы сделать этот мир лучше, начиная с себя. Нежность, сила, мечтательность, практичность, смелость и осторожность – эта уникальная комбинация делает нас, женщин, способными не только достигать целей, но и вдохновлять других, при этом не боясь пробовать, падать и вставать снова. Сейчас я с уверенностью могу сказать , Я – Ульяна, мне 36 лет, и Я – ЦЕЛАЯ.

Да, я – женщина, которая долго искала себя в жизни и любви, растворялась, терялась, молчала, когда хотелось кричать и плакать. Ведь это мой путь к себе, к честности, к зрелой близости. Это мой осознанный выбор; мои верные, рискованные, нелогичные, спонтанные решения. И, возможно, моя честность поможет тебе увидеть свою. Потому что быть собой – не страшно. Быть собой – красиво. Быть собой – значит быть ЦЕЛОЙ.

Я не психолог по образованию, но большее, считаю я. Очень хочу чтобы ты доверилась моему опыту и после про-

чтения книги, твоя жизнь стала лучше, как и моя. Но для этого нужно прочитать ее… и ты поймешь, что каждая девочка станет обязательно женщиной, и только в ее силах построить свою счастливую жизнь!

Сейчас я могу точно сказать, я не знаю, что такое настоящие страдания. Не потому что их не было в моей жизни, а потому что, УЖЕ, я смотрю на всё иначе. Во первых: у меня есть внутренний компас – женская энергия, мощная, сильная, тёплая. Она досталась мне от мамы – женщины, в чьих глазах всегда жила сила, даже в самые непростые времена. Во вторых: мой уникальный жизненный опыт; мой тернистый путь, который я создавала себе сама; мои решения, которые принимала; мои многочисленные выходы из зоны комфорта. Это все и не только, сделало из меня человека, который больше – НЕ СТРАДАЕТ.

Очень хочу, чтобы ты меня правильно поняла. Поэтому добавлю, я не железная, я могу также как и любой живой человек, грустить. Женщинам иногда это свойственно. Но не страдать. Я больше не знаю, что такое страдать. Этому нужно научиться и тебе. Для этого тебе помогут твои жизненные трудности и сложные ситуации, которые тебя закаляют, выучивают и это лучшее, что может быть с тобой. Отнесись к своим проблемам, как к урокам. Не бойся сложностей в своей жизни, это уроки, которые нужно принимать с достоинством и со временем ты перестанешь страдать и никто и ничто не сломит тебя. Итак. Учимся – не страдать. Можем

– иногда грустить, но быстро отпускаем ситуацию и движемся дальше к своей лучшей жизни. Сложно, но это реально. Пусть это будет твоей установкой. Запиши это отдельно и всегда старайся применять. Это качество целых людей.

Мне повезло: с детства во мне поселился оптимизм. Я помню, как по вечерам мы с бабушкой устраивались перед телевизором, смотрели бразильские сериалы. И я, тогда еще девочка с косичками и мечтами, представляла, как однажды тоже буду так жить, как главные герои моих любимых сериалов, красиво, свободно, с огнём в глазах. Я не знала тогда, что именно эти вечера станут основой моего внутреннего состояния – любить жизнь, верить в любовь, выбирать свет. Сейчас я искренне верю, что мысли формируют реальность, а страдания – это выбор. Да, мы не выбираем, что с нами случается, но мы всегда выбираем, как на это реагировать. Плакать или расти, жаловаться или двигаться, замыкаться или открыться. Я выбрала жить по-настоящему. Но перед этим выбором, я не думала, через что нужно пройти, чтобы понять простые истины и с каким трудом.

Итак, шло время моего непростого детства, я росла, училась в школе, потом в университете. Начала свои первые отношения в 18 лет. Любила и была любимой. Заканчивала магистратуру после 7 лет обучения в университете. Наступил 2013 год. И…

Всё рухнуло в один год. Мне было 23. Возраст, когда ты ещё не знаешь, кто ты на самом деле, но уже веришь, что всё

под контролем. А потом, в один миг, всё исчезло. Моя бабушка умерла. Мама перенесла тяжелую операцию на мозге и почти полностью потеряла здоровье. У отца случился инсульт. Мои отношения, в которые я вложила сердце и душу, закончились. Пять лет отношений с человеком, которого я тогда считала своей опорой, любовью, смыслом. Он давал мне веру в себя, ресурсы, возможности. И одновременно он оказался предателем для меня. Он мне изменял в такой сложный период моей жизни. Конечно для меня это было шоком, ведь я верила ему. Мне казалось, я потеряла всё. В тот момент я действительно "умерла" внутри.

Столько всего произошло в один момент… Нужно было принимать решения по всем вопросам самой, не считая предательства со стороны моей первой любви, здесь пришлось страдать дольше. Я собрала все свои силы и направила их на решение всех проблем и задач, которые стояли на тот момент передо мной. Не без помощи близких. Бог был рядом всегда.

Моей маме, с трудностями, но успешно сделали операцию на мозг и ей стало намного лучше. Мою бабушку мы похоронили и отвели все поминки. Моего папу начали лечить и он пришел в стабильное состояние. Но мои отношения… закончились. Я была морально травмирована ими, точнее их "концом". Впоследствии это сказалось и на моем здоровье, было ужасное время для меня – год страданий по любви.

Слезы, тревога, ощущение полного обнуления. На тот момент я работала в университете и заканчивала магистратуру,

писала диссертацию, сдавала ГОСы и защитила свой диплом магистра. По учебе все сдала на “отлично”, но не понимала, как жить дальше? Что теперь? – спрашивала я себя. Как быть одной?

Что касается подруг, то они просто исчезли. Я стояла на руинах, но именно на этих руинах началась моя настоящая жизнь. Я приняла решение переехать в столицу России – Москву – город сильных людей и больших возможностей. И оно оказалось самым лучшим. Да, был очень сложный путь с того момента я стала жить самостоятельно, в другом городе, далеко от родителей. Я рыдала, страдала, работала, думала, много читала, но уже далеко. И не хотела возвращаться домой, не потому что нравилось в столице, а потому что боялась вернуться… Я долго проживала страдания в одиночестве. Проживая страдания, я боролась за спокойствие ума, души и тела. Иногда было терпимо, иногда тошно, иногда нейтрально. Пока проходило время далеко от него, я день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом продолжала свой тернистый нелегкий путь. Без чёткого плана, без поддержки близких, но с огромной решимостью.

Прошло время.. Я стала стараться “выбирать себя”. Сначала в мелочах, слушая свои желания, а не чужие советы, потом серьёзнее: искать возможности, изучать новую профессию, работать над собой и своей внешностью, своим духовным и физическим развитием, в конце концов, идти туда, где страшно. Внутри меня ещё жила боль, но она больше не

управляла мной. Время, расстояние, большая работа над собой вылечили меня. Я научилась смотреть в глаза боли и идти дальше. Так я переродилась. Не за один день, но именно тогда, когда я осталась без всего, я впервые встретилась с собой настоящей. И она мне начала нравиться.

Сегодня я с благодарностью смотрю назад. Даже на него, того, с которым всё разрушилось. Я благодарна ему за ту любовь, за ту боль и за то пробуждение. Если бы не он, я бы, возможно, так и осталась бы в уютной "тюрьме". Иногда, чтобы выйти на свободу, нужно пройти через ад. Так, каждая женщина хотя бы раз в жизни встречает своего "пробудителя" – человека, который встряхивает, выбивает почву из-под ног… и этим же дает шанс заново обрести себя. Я рассказываю эту историю девушкам и женщинам, у которых сейчас рушится всё. Потому что когда рушится – это действительно страшно. Но именно тогда начинает рождаться новое Я.

Я не знаю, в какой конкретно момент произошло мое окончательное пробуждение и осознание того, что я больше не хочу и не умею страдать. Может быть, ранним утром, когда солнце легло на подушку и я вдруг почувствовала тишину внутри без обвинений и жалости к себе. Просто всё – конец и одновременно – начало. Я перестала ждать, что кто-то придёт и спасёт. Я перестала молиться, чтобы всё "вернулось как было". Вдруг стало очевидно: ничего уже не будет по-старому. И это… хорошо. Это был мой первый взрослый выбор – выбор себя. И только одно меня удивляло, почему я

раньше не осознала и не пробудилась? Ведь только Я делаю выбор в своей жизни, и моя жизнь зависит только от меня и я в силах осознанно принимать решения, действовать и жить дальше, отпуская плохое и стремится к лучшему, несмотря ни на какие трудности и обстоятельства. В любой момент! Если бы в тот момент в моей жизни был человек, неважно женщина или мужчина, который открыл мне глаза на простые истины жизни и сказал эти важные слова.. Но потом стало понятно – для чего все рушится в нашей жизни. Читай дальше..

Я ещё не знала, как мне жить и что делать дальше, но знала одно: я не буду жертвой. Не хочу больше никому объяснять, почему мне плохо, не хочу искать виноватых, не хочу жить жизнью, которая мне не принадлежит. Удивительно, но когда отпускаешь всё, внутри появляется воздух. Он сначала пахнет страхом, потом тишиной, а потом ты начинаешь различать аромат… свободы.

Почему же всё разрушается в один миг?

Во-первых, происходит преобразование перед новым этапом. Старые методы, привычки и окружение могут не соответствовать твоей новой реальности, поэтому начинается разрушение – переход. Все ненужное должно уйти, чтобы освободить место для лучшего. Во-вторых, тебя испытывают на готовность. Если дорога была бы легкой, ценность достижения была бы ничтожной. Сложности проверяют, насколь-

ко твоя мечта действительно важна для тебя. Если ты продолжаешь идти, несмотря на препятствия, ты показываешь миру и себе, что достоин своего успеха. В-третьих, происходит создание новой версии себя. Иногда именно в кризисные моменты мы раскрываем в себе силы, о которых даже не подозревали. То, что раньше казалось невозможным, теперь единственный выход и ты справишься. Но что делать, когда всё рушится? Принять перемены, не сопротивляться. Если что-то уходит из твоей жизни, значит, оно уже не служит тебе. Откройся новым возможностям, даже если они пока не очевидны. Фокусироваться на цели и напомнить себе, зачем ты начала этот путь. Напиши, проговори, визуализируй свой успех, пусть мечта ведет тебя вперед. И конечно же, доверившись процессу перехода на новый уровень жизни, действовать, несмотря ни на что. Предпринимать шаги, один за другим, они каждый день будут двигать тебя вперед, даже если кажется, что ничего не меняется, а ты идешь сквозь бурю. Если бы путь был легким, все бы люди мира его прошли, но он предназначен для сильных, а значит, ты уже среди них. Запомни: самая темная ночь бывает перед рассветом, самый большой хаос перед новым порядком. Если сейчас тяжело, значит, ты на пороге чего-то великого, не сдавайся, совсем скоро наступит твой день – день твоей новой созидательной жизни. Ведь, мечта сбывается у тех, кто продолжает идти. Также поможет терапия, под ней я имею в виду не только кабинет психотерапевта с мягким креслом и водой в стеклян-

ном стакане. Терапией может быть любая форма любви. Это может быть батюшка в храме, если вы чувствуете душу; это может быть ваша мама, если она способна вас слышать; это может быть подруга, которая не осудит; это может быть человек, который просто рядом, когда вы молчите.

Главное – позволить себе быть уязвимой рядом с теми, кто не предаст. Потому что в одиночку можно выжить, но исцеление всегда приходит через отношения.

Вера. Медитация

У каждого из нас есть вера во что-то: Вселенная, Бог, Абсолют, Самого Себя, … и как бы ты это ни называла, всё это говорит с нами на разных языках, но с одной целью: разбудить нас, вернуть к себе, сбросить с глаз пелену иллюзий, в которые мы добровольно входим из страха, из любви, из детской наивности или слепого доверия. Ничего в жизни не происходит просто так – если внутри тебя заложена искра пробуждения, если твоя душа на этом витке жизни пришла не просто жить, а вспомнить себя, то тебе почти наверняка придётся пройти через боль, потерю, одиночество и обнуление, потому что только на самом дне, где нет ничего привычного, где нет больше чужих голосов, нет ожиданий, нет масок, ты наконец-то слышишь свой собственный голос. Именно тогда, я впервые в жизни попробовала то, что раньше казалось мне чем-то странным, почти нелепым – медитацию.

Я всегда относилась к таким практикам скептически, я

была человеком логики, рационального мышления, с математическим образованием, человеком, который восемь лет преподавал детям математику, был руководителем, и вдруг, вот она, я, сидящая на полу в странной позе, слушающая музыку сфер, с закрытыми глазами и попыткой услышать хотя бы что-то внутри себя. Я начала с простого – несколько минут в тишине, с дыханием, с фразой “я есть”. И вдруг, представьте, это сработало. Был один день, особенно запомнившийся. Я легла в позу, которую где-то увидела – японскую, перевернутую: ноги на диване или стене, голова ниже, тело расслаблено. Я погрузилась настолько глубоко, что, когда моя мама зашла в комнату (в тот период я была в отпуске у родителей) и что-то мне сказала, я слышала её голос, но не могла ответить – мое сознание было где-то между мирами, и я испугалась, правда, испугалась, потому что ощутила отделение, как будто моя душа покинула тело и медленно возвращалась обратно. Когда я снова соединилась с собой, с телом, с пространством – я уже была как-будто другой. Это было … перерождение? Да, подумала я, очень мягкое, но очень определенное. В тот момент я подумала: “Ты готова к новому”. Обнуление тотальное, новая сила и энергия вселились в меня. Я дождалась этого, я отпустила, я наполнилась, я готова к новому. Мои мысли: “Я больше не хочу страдать, не хочу быть жертвой, не хочу разрушать себя изнутри. Я не хочу быть женщиной, которая живет в ожидании любви, но забывает любить себя. Я не хочу быть паразитом на собственной

жизни, поедающим себя злостью, обидой и виной".

Впервые вслух сказала себе: "Больше никогда. Больше никогда я не позволю другим людям так обращаться со мной. Больше никогда я не предам себя, чтобы быть рядом с кем-то, кто предает меня". Это был мой первый настоящий поворот.

Я как будто действительно пересела на другую волну и унеслась прочь от прошлого. Конечно, впереди было ещё много таких перебросок, много моментов, когда я снова терялась, снова искала себя, но тот первый выход из зоны комфорта, первая трещина в старом Я – она незабываема. Я прожила опыт, который не даст тебе ни один университет. Это был не академический урок, это была школа боли, школа взросления, школа любви к себе. И я благодарна. Не за страдания, нет. А за то, что благодаря им я научилась смотреть на себя по-настоящему – не глазами тех, кто меня предал, а глазами той, кто однажды выбрала остаться и подняться – себя.

Сейчас, когда я оглядываюсь назад и вижу весь путь, который прошла, все внутренние ураганы, крушения и перерождения, я могу с полной уверенностью, без тени притворства или игры сказать: я счастлива. И не просто в общих чертах, не на уровне красивых фраз – я счастлива по-настоящему, тихо, глубоко, спокойно, в каждом проживающем моменте, даже если он не идеален, даже если он наполнен обычной человеческой грустью или бытовыми мелочами, даже если в

нём нет фейерверков, но есть ощущение жизни, здесь и сейчас, без оглядки и без страха. Я научилась не искать счастье как точку назначения или награду за старания, а проживать его как способ быть, как присутствие, как благодарное созерцание каждого вдоха, каждого взгляда, каждого шага – даже если он делает меня уязвимой, даже если он ведет в неизвестность. Я больше не знаю, что значит страдать так, как я страдала раньше, потому что теперь я умею быть в контакте с собой – не убегать, не подавлять, не залипать, а быть рядом с тем, что поднимается во мне, проживать это до конца, без сопротивления, но и без погружения в роль жертвы.

Да, я могу грустить. Иногда. Мой организм – живой, мой гормональный фон – женский, мои эмоции – разные. Но я научилась видеть: за каждой эмоцией стоит мысль, за каждой мыслью – история, за каждой историей – выбор. И когда ты видишь всё это, как будто смотришь на внутреннюю архитектуру себя со стороны, то перестаёшь путать грусть с трагедией, а печаль – с концом света.

Сегодня, когда я смотрю на свою жизнь, я понимаю, что больше не привязываюсь – ни к людям, ни к ролям, ни к местам, ни к вещам, ни к ощущениям, ни даже к собственной идентичности. Я научилась быть в потоке – наблюдать, проживать, позволять проходить через меня всему, что приходит, зная, что всё – временно, и всё – подарок, и ничто не принадлежит мне в буквальном смысле. Если в моей жизни происходит что-то болезненное, трудное, неожиданное – я

больше не включаю защиту, не притворяюсь, не бегу в активность или оправдания, я позволяю себе остановиться и прожить это, со всей глубиной, со всей честностью, со всей мягкостью, которую могу себе дать. Я могу плакать, могу сесть на пол, могу молчать. Но внутри этого всего всегда есть та опора, которая остаётся со мной, несмотря ни на что – это я сама, та, которая научилась отпускать. Моя непоколебимая база. Об этом я также расскажу тебе. Читай дальше..

Я поняла, что всё, что кажется важным, может исчезнуть. И всё, что казалось невозможным, может случиться и всё, что мы можем сделать, – это быть в этом танце не замирая, не удерживая то, что хочет уйти, и не отталкивая то, что приходит. Каждый момент, в котором мы находимся, – это уже новый момент, не повторяющийся, уникальный, нет смысла держаться за то, что было. И нет смысла цепляться за представления о будущем. Жизнь происходит здесь, и только здесь.

Также я научилась смотреть на людей, которых знаю, не оценивая, какими они были в прошлом – ведь и я сама меняюсь каждую секунду, и, если я позволила себе это право – на изменение, на рост, на перерождение, – значит, я могу дать его и другим. Я больше не держу в руках зеркало из прошлого. Я держу пространство для нового.

Книга

Эта книга не создавалась для того, чтобы стать очередным

вдохновляющим чтением на один вечер, который ты закроешь, улыбнёшься с лёгкой грустью, скажешь “да, красиво”, а потом снова уйдёшь в свою привычную реальность, полную внутренней боли, страха, обид, сомнений, тревоги, вины, откладывания жизни на потом и тайной надежды, что кто-то, где-то, когда-нибудь всё исправит, поддержит, объяснит, спасёт и приведёт туда, где наконец можно будет быть собой, чувствовать себя любимой, свободной и живой. Эта книга – про возвращение, про выбор, про ответственность. Она родилась из моих собственных ночей и дней, когда я не знала, как жить дальше. Она сложилась из тех моментов, когда рушились отношения, когда исчезали опоры, когда в зеркало смотрела чужая женщина – уставшая, потерянная, забывшая, кто она. И именно тогда я поняла: никто не придёт. Не потому что мир жесток или люди равнодушны. А потому что спасение извне – это иллюзия, на которой держится вся жертвенная, детская, бессильная жизнь. И если ты хочешь жить иначе – не выживать, не цепляться, не ждать одобрения, любви, понимания, не склеивать себя от признаний других, а действительно жить, свободно, с уважением к себе – тебе придется однажды взять себя за руку и пойти внутрь. Именно этому посвящена эта книга.

Я верю, что у каждой женщины внутри уже есть всё, что нужно, чтобы справиться с любыми жизненными задачами, сложностями, внутренними и внешними кризисами. Но чаще всего эта сила скрыта за слоями страха, родительских

установок, социального давления, чужих историй, прошедших отношений и личной неготовности взять на себя ответственность за своё состояние и за свой путь. Потому что путь к себе – это процесс, в котором ты будешь встречаться с тем, что тебе не нравится, что ты привыкла прятать.

Желания

За время своих наблюдений, практик и проживания жизни с открытым сердцем, я пришла к простому, но очень глубинному пониманию: наше истинное желание исполняется только тогда, когда душа, разум, тело и сердце находятся в согласии, в резонансе, в одном вибрационном потоке. И нет внутри ни малейшего внутреннего конфликта, сомнения, страха или напряжения, которое бы тянуло нас в противоположную сторону. Но если хоть одна часть тебя – твоя душа, твоя логика, твоё тело – не согласна, если есть сжатие, напряжение, тревога, даже неосознаваемая – то, скорее всего, твое желание либо не исполняется вовсе, либо придёт в искаженной, не твоей форме. Я знаю это на собственном опыте и опыте многих других людей.

Помню, как под Новый год я проходя мимо городской елки, загадала желание на игрушку: “Я хочу мужчину, который бы обеспечивал мне красивую, свободную, обеспеченную жизнь”. И это желание исполнилось ровно через 1 месяц – ровно так, как я его озвучила. Но, как потом оказалось, я не подумала о других качествах: о честности. Было полное

обеспечение, забота, уважение, но он был женат. Вселенная не спорит с формулировкой. Она просто отдает тебе ту вибрацию, которую ты отправила. Ты можешь получить то, что хотела – но не то, что тебе нужно. Я не осуждаю тот выбор – он был важным для меня. Но я тогда впервые поняла: желание нужно формулировать правильно, должно быть искреннее намерение и непоколебимая база.

Если ты идешь не по своему пути, если ты живешь чужой жизнью, играешь не свою роль, подавляешь своё “хочу” и вместо него ставишь “надо” – в твоей жизни обязательно случится событие, которое заставит тебя остановиться. И очень часто это приходит через тело – здоровье. Именно поэтому так важно быть в контакте с телом. Следи за своим телом, это касается всего: изменения веса, состояние кожи, волос, ногтей, новые болезни и другие изменения. И принимай сигналы через него.

Так, формулировать желания лучше в моменте очень сильного эмоционального переживания – будь то радость, ощущение вдохновения, экстаз, или, наоборот, момент страха, боли, обнуления. Если ты в этот момент загадываешь желание, то оно, скорее всего, исполнится в двукратном ускорении. Потому что именно в такие состояния мы вкладываем огромное количество энергии. Энергия – это валюта, за которую происходит материализация. Поэтому, если в момент пикового переживания ты осознанно выбираешь направление, если ты в потоке и говоришь: “Я хочу жить по-настоя-

щему. Я хочу быть в любви. Я выбираю путь души” – то будь готова: жизнь тебя услышала. И теперь всё начнёт разворачиваться в твою сторону от сердца и с силой.

Очень часто мы сталкиваемся с тем, что, несмотря на усилия, медитации, визуализации, прописанные цели и даже искренние мечты, желания не исполняются. Они как будто зависают в воздухе, остаются где-то на горизонте, утекают сквозь пальцы или приходят в “неправильной” форме. И в такие моменты важно не впадать в разочарование, не обвинять себя, Бога, Вселенную или “неправильную практику”, а наоборот – встать в зрелую, наблюдающую позицию и задать себе вопрос: что внутри меня по-настоящему происходит? Очень часто причиной становятся два ключевых внутренних барьера.

Недостаток веры. Большинство людей уверены, что они верят. Они говорят: “Я же хочу”, “Я же представляю”, “Я делаю практики”, но внутри них нет тотального доверия пространству и себе, нет ощущения, что это уже есть, что это уже моё.

Вторая, не менее сильная причина, по которой желания могут не исполняться – это страх. Как только жизнь открывает тебе новую дверь, как только появляется возможность перейти на новый уровень – в отношениях, в бизнесе, в самореализации, в любви к себе – твоя психика мгновенно включает защитные механизмы. Ты начинаешь бояться. Ты начинаешь закрываться. Ты говоришь: “Ой, нет, это, наверное,

не для меня”. “Я не готова”. “Я не справлюсь”. “А вдруг я ошибусь?”. И в этот момент – дверь закрывается. Хотя до этого мир буквально кричал тебе отовсюду. Мир всегда с тобой разговаривает. И если ты не слышишь его шёпотом, он начинает кричать. И если ты продолжаешь закрываться, глушить, игнорировать, – он просто разворачивается в другую сторону, потому что твоя свободная воля священна.

Каждый следующий уровень требует больше доверия. Каждое желание требует большего “Я готова”. Каждое открытие требует пройти через свой страх – и сделать шаг. И если ты позволишь себе слышать, если ты перестанешь бояться, если ты позволишь желаниям прийти – они не могут не прийти.

Нумерология

Я хочу поговорить с вами честно – так, как я бы говорила с девушкой; женщиной, которая стоит перед зеркалом и впервые в жизни задает себе вопросы: “Кто я на самом деле? Зачем я здесь? Почему моя жизнь складывается именно так, а не иначе? И как мне наконец-то найти своё направление?”. Я верю в Бога, но также я верю в числа и то, что вера помогает человеку. Вера – многогранна, как сама жизнь.

Бог говорит с каждым по-своему. Через события, через людей, через цифры, которые загадочным образом появляются в нужный момент и словно подсказывают направление. Это не противоречие. Это продолжение. Ведь числа – часть

мира, а мир – отражение высшего замысла.

Когда человек соединяет в себе обе веры, он словно открывает два окна, через которые поступает свет. Одна вера даёт чувство духовной опоры, другая – ощущение структуры, порядка и знаков. Вместе они создают внутренний компас, который помогает жить осознанно, внимательнее и смелее. Вера не освобождает от действий, но даёт им смысл. Она становится тихой силой, которая толкает вперёд, когда трудно, и напоминает, что каждый шаг – часть большого пути.

И если вера в Бога и в числа помогает тебе чувствовать себя увереннее, глубже понимать жизнь и менять её к лучшему – значит, таков твой путь. И он истинный, потому что он живой.

Итак. Нумерология – один из способов начать этот разговор с собой. Это язык, на котором душа может рассказать о себе, если мы готовы слушать. Она помогает заглянуть внутрь, увидеть свои сильные и слабые стороны, вы узнаете себя – такую, какая вы есть: с вашими дарами, с уроками, которые вы пришли пройти в этой жизни. Вы найдете объяснение тем ситуациям, которые повторяются. Увидите – куда двигаться, чтобы перестать страдать и начать жить в согласии с собой. Потому что каждый из нас пришёл в этот мир не случайно.

Мы рождаемся в определенную дату, с определённым кодом, несущим в себе не только индивидуальный вектор развития, но и набор кармических задач, уроков, испытаний и

возможностей, через которые мы можем либо бесконечно повторять одни и те же ошибки, либо – расти, раскрываться, преображать свою судьбу.

Нумерология не определяет тебя – она помогает тебе вспомнить, кто ты. И если ты готова быть честной с собой, если ты готова смотреть на свои цифры не как на ярлыки, а как на ориентиры, ты увидишь: у каждой вибрации есть своя тень и свой свет, своя слабость и свой дар, свое искушение и свой путь. И от тебя зависит, что ты выберешь проживать. Про нумерологию я пишу в последней главе.

Математика. Труд

У меня высшее математическое образование, я – магистр математики, учитель математики и информатики и именно эта логическая, строгая и в чём-то сухая научная база стала тем фундаментом, на который позже легли все мои трансформации, практики, духовные осознания, инсайты, путешествия в глубину себя и удивительные повороты судьбы. Математика научила меня структурировать, системно мыслить, анализировать. А жизнь – научила чувствовать, проживать, отпускать, видеть за пределами рационального. Внутри меня переплелись две силы – ум и сердце, цифры и душа, формулы и энергия. И именно на этом синтезе – научного и интуитивного, логического и метафизического – строится мой путь, моя философия, моя книга.

Мой путь начинался очень непросто. Я родилась в дерев-

не. Моя семья жила очень просто. Мои родители всегда работали, чтобы выживать; добивались всего в жизни сами; строили дом; кормили и одевали нас с братом; дали образование в школе и университете. Были очень трудные времена для нашей семьи.

Ранние вставания; ежедневная помощь родителям по дому, огороду, домашней птицей, крупным рогатым скотом; учёба; жизнь без излишеств; ограничения; строгость папы – всё это сковывало во мне внутренний стержень. В студенческие годы я помогала папе продавать молоко, купленное на ферме, прямо на городском рынке, подрабатывала в магазине, на заводе. Я рано поняла цену труду. И одновременно – начала мечтать о большем.

В университете я получала две стипендии – академическую и социальную, и всё время внутри меня звучал один мотив: “Скоро я начну зарабатывать. Скоро я вырвусь. Скоро я вырасту.”

Я не думала тогда об отношениях, о романтике – они случились сами, рано, в 18 лет. Но приоритетом было другое – доказать себе, что я смогу, что я справлюсь, что у меня получится.

На пятом курсе меня заметила преподаватель математического анализа – кандидат педагогических наук. Она предложила мне поработать в научном отделе университета. Я не раздумывала. Я согласилась. Это был мой первый серьезный профессиональный вызов. Я поступила в магистратуру,

продолжила работать в университете, а параллельно – начала преподавать студентам первого курса.

Но, пожалуй, самым поворотным опытом стало то, что на 5 курсе университета я ездила преподавать математику и физику в школу-интернат к детям с ограниченными возможностями здоровья – седьмого типа коррекции. Это был мой первый настоящий контакт с психологией, с особым миром детей, с теми, кого общество часто отвергает, игнорирует, боится. Это было очень тяжело, глубоко, эмоционально.

И нет – я рассказываю это не для того, чтобы кто-то пожалел меня. А для того, чтобы показать: мы можем пройти через что угодно. Мы сами – главные архитекторы своей судьбы. Мы можем подняться, вырасти, трансформироваться, выстроить из себя всё, что захотим. Ничего невозможного нет.

Ты можешь быть деревенской девочкой с ведром молока, а потом – магистром наук, преподавателем, духовным проводником, женщиной с миссией. Ты можешь быть продавцом на заводе, а потом – говорить с женщинами языком сердца и менять жизни. Ты можешь вырастать из любых условий, если внутри есть желание, огонь, и капля веры в то, что ты заслуживаешь большего. И пусть мой путь, со всеми его виражами, будет для тебя не просто рассказом, а подтверждением, что твоя история тоже может стать вдохновляющей.

Как преподаватель, я прекрасно знаю, что в любом классе, в любой группе, в любом пространстве есть те, кто ле-

тит вперёд, впитывает, раскрывается. А есть те, кому трудно, кто пока ещё держит на себе старые программы, кому пока страшно отпустить старую себя или не пришло время. Это абсолютно нормально. Кто-то только просыпается. А кто-то уже на том уровне, где он сам становится носителем знания. И если ты чувствуешь, что ты уже учитель, уже мастер, уже готов делиться, тогда ты здесь не случайно. Это место для тебя тоже. И знаете, ничто не радует меня больше, чем видеть блеск в глазах тех, кто идёт со мной. Тех, кто вдруг начинает чувствовать, понимать, менять себя, видеть результат.

Мой путь был разнонаправленным, насыщенным и, порой, удивительным даже для меня самой. Я почти девять лет работала в школе учителем, преподавала, вела классы, учила детей думать, видеть связи, искать ответы. Потом стала заместителем директора школы – впервые поняла, что административный уровень требует иной силы, иной глубины. Позже – работала менеджером проекта в университете, потом помощником директора в крупном холдинге. Моя жизнь постоянно пробовала меня на прочность – бросала в разные роли и позиции. Я была моделью. Да, у меня было сотрудничество с российскими брендами. Я училась видеть себя в объективе, держать осанку, говорить взглядом, а не словами. Я была домохозяйкой. Сейчас это модно называть – на содержании. Это был тот этап, где внешне было всё, а внутри – пустота. И я с уважением и благодарностью вспоминаю этот опыт, потому что именно он стал одним из поворот-

ных, когда я поняла, что хочу быть не только красивой, но и сильной, глубокой, самостоятельной. Я открыла свой первый проект – интернет-магазин ювелирной бижутерии. Он окупился за месяц. Это было успешно. Я могла продолжать. Но я закрыла его. Почему? Потому что чувствовала, что моя энергия не здесь. И я ни на секунду не жалею. Потому что – это был шаг к себе.

Каждая моя роль, каждая профессия, каждое место, куда меня забрасывала жизнь – было важным фрагментом моей мозаики. И теперь я вижу: всё это не просто так. Всё это вело меня к тому, кем я становлюсь сегодня.

Если ты сейчас в пути, если ты не понимаешь, что с тобой происходит, если ты не можешь соединить все свои разрозненные опыты в одно – просто поверь: всё сложится. Однажды ты тоже посмотришь назад и скажешь: Теперь я понимаю. Всё это было нужно. Всё это – часть меня. А пока давай идти вместе. Я рядом.

Отношения

Путь к тому, кем я являюсь сегодня – женщине, живущей сердцем – не был вымощен ровными плитками. Это не была дорога одного шага или случайного поворота. Это были целые жизненные циклы, которые вели меня, трансформировали, шлифовали. Каждый из них словно разворачивал во мне новую глубину, и вместе они складываются в мою уникальную историю, наполненную силой, болью, прозрениями

и бесконечной любовью к жизни.

Сначала это было неосознанно. Я просто жила, просто была собой. И уже тогда люди, которые были рядом, чувствовали – что-то во мне зажигает, что-то вдохновляет. Я слышала: “Ты как свет. С тобой рядом хочется верить. Ты меняешь мышление просто присутствием”. И я начинала замечать, что действительно влияю на пространство, меняю его. Но тогда я ещё не думала об этом как о призвании. Я просто говорила, чувствовала, жила – и это работало.

Одним из важнейших источников моей силы стали отношения с мужчинами. У меня есть опыт – не просто красивых романов, а долгих, глубоких, зрелых отношений с мужчинами, которые были успешны, мудры, щедры и внутренне, и внешне. Это не случайность и не везение. Это не “повезло с мужчиной”. Это путь женской зрелости, внутренней ценности, тонкого понимания себя и мужской психологии. Это женская энергия, которая не цепляется, не просит, не доказывает, а просто есть. И именно такая энергия притягивает в жизнь самых достойных.

Эти мужчины были не только сильными личностями, но и окруженными такими же людьми: их семьи, друзья, партнёры – это был целый пласт уверенных, реализованных людей. И я не получала это “на блюдечке”. Это результат моего выбора, роста, силы, женственности, бесстрашия и… медитаций. Да-да, я буквально медитировала отношения своей мечты.

Однажды мы с подругой шли по летней Москве. Это была удивительная прогулка. Мы болтали, смеялись, говорили о желаниях и начали мечтать вслух, прописывать образы до мельчайших деталей. Я тогда вдруг отчётливо сказала: “15 октября мы будем с моим мужчиной ужинать у океана. Это будет романтично, глубоко, по-настоящему”. Знаешь, когда ты это говоришь из тела, из сердца – это не фантазия. Это посыл во Вселенную. И он работает. Через пару недель я встретила мужчину, который не просто влюбился, а сразу дал понять: “Я хочу семью. Я с тобой надолго”.

Наши свидания, совместные дни, подарки, переезд к нему, в центре Москвы – всё это случилось стремительно, но с полным доверием. Его семья, его дети, его мир приняли меня как родную. Это был не просто мужчина, а отражение моего внутреннего состояния. И таких историй в моей жизни – множество. Каждая из них подтверждает: ты можешь всё. Если готова. Если зрелая. Если знаешь, чего хочешь, и умеешь это держать в своем поле.

Моя миссия – не просто вдохновлять. Я даю систему. Алгоритмы. Конкретные шаги.

1. Познать себя. Честно. Без самообмана.
2. Увидеть свои сильные и слабые стороны.
3. Определить цели. Без “не знаю” и “а вдруг не получится”.
4. Убрать всё, что мешает. Установки, страхи, обиды.
5. Принять ответственность. Не искать виноватых. Не

ждать спасения.

6. Опереться на духовную основу. Понять свои кармические задачи и идти через них.

7. Сформировать новые установки. Сознательно.

8. Действовать. Не ждать. Не ныть. Не откладывать.

Я знаю, что у каждого есть свои страхи. И знаю, как с ними работать. Мир всегда даёт знаки, всегда с нами разговаривает. Через людей. Через случайные разговоры. Через встречу.. Но если ты закрыта, если ты не хочешь слышать, ничего не изменится.

Если ты хочешь новых результатов – тебе нужно стать новой собой и внешне и внутренне. Я – когда то “гадкий утенок”, превратилась в прекрасную девушку, и горжусь тем, что смогла найти свои ключи. Это – взрослая, осознанная женственность. Это выбор и сила одновременно.

Почему я несу эту силу дальше? Я часто думаю, почему именно я. Почему я вижу так ясно. Почему слышу так глубоко. Почему чувствую то, что другие ещё только учатся ощущать. Ответ простой и сложный одновременно – потому что я прожила. Прожила страхи, дно, темноту, одиночество, потери, закрытые двери, предательства, потери смысла, внутренние кризисы. Что же нужно, чтобы тебе понять и осознать? Ты знаешь ответ на этот вопрос – прожить свои сложности и нести свою накопленную мудрость и силу дальше. С моей книгой же – будет намного быстрее и легче.

Я хочу, чтобы каждая женщина, читая мои слова, чувство-

вала: она не одна. Что в мире есть много девушек;женщин, кто прошли через всё – и остались живыми, любящими, сияющими. Кто не боятся быть собой. Кто умеют быть мягкими – и при этом сильными. Кто научились говорить “нет” – из любви. Кто открыты – и при этом защищены. Кто может плакать от счастья, не боясь быть глупыми. Кто не играет роли, а живёт с раскрытым сердцем.

Именно в одной из моих медитаций, в тот момент, когда не только ум, но и тело окончательно сдались, когда физическая подвижность исчезла, а разум уже не пытался контролировать происходящее, – я ощутила нечто по-настоящему удивительное. Казалось, будто душа, измотанная и надломленная, вдруг воскресла. Мой мозг, словно очищенный огнем внутренней бури, победил собственных демонов. Те самые, что мучили меня неделями, а может, годами. Наступил момент, когда я осознала – я больше не в плену. Больше не в состоянии, когда тебе не хочется ничего, даже дышать. Когда ты физически здесь, но внутри ощущаешь только пустоту и тоску, как будто всё завершилось, как будто дальше ничего нет. Это ощущалось как психологическая смерть. Но именно в медитации я смогла отпустить… отпустить идею страдания.

Важно сказать: медитация – это не было моим единственным инструментом. На пути к исцелению я прошла многое – психотерапию, духовные практики, разговоры с людьми, которые стали моими проводниками. Иногда почти безумные

шаги, на грани отчаяния. Но вот что стало по-настоящему переломным: я однажды встала после медитации и громко произнесла: “Спасибо. Я свободна. Я сильная. Я иду вперёд”. Я не знала, куда ведёт этот путь, но знала – назад дороги нет. Там – страдание, а впереди – жизнь.

Нам позволено грустить. Нам позволено быть уязвимыми. Нам позволено проходить через боль. Но страдание – это то, что мы можем и должны отпустить. Потому что оно парализует. Оно отнимает свет. Оно прячет от нас самих нас же.

А теперь – самое важное. Что привело меня в то пограничное состояние, где душа будто кричала о помощи? Отношения. Те самые, что стали моим первым настоящим выходом из зоны комфорта. И я хочу, чтобы каждая женщина, читающая это, услышала меня: ваши отношения, какими бы они ни были – длинными или короткими, счастливыми или болезненными – это не ошибка. Это путь. Путь к себе. И если вы позволите себе благодарить за этот путь – даже если он наполнен болью – вы выйдете из него сильнее, чем когда-либо.

Я благодарна каждому мужчине, которого встречала. Не за то, что они сделали или не сделали. А за то, чему я научилась рядом с ними. За то, что каждый из них, словно зеркало, отражает мои собственные травмы, тени, силу и свет. Я знаю теперь точно: каждый из них пришел ко мне не случайно. Я их притянула. Моей энергией. Моими уроками. Моими кармическими задачами.

Мои первые серьезные отношения начались в восемнадцать. Это был юношеский роман, который длился почти пять лет. Тогда я была наполнена мечтами и ожиданиями, но совершенно не понимала, что такое быть с кем-то по-настоящему. Я думала, что отношения – это про “вместе”, про романтику, про планы. Когда они закончились, я рухнула. Я думала, что потеряла всё. Но на самом деле я начала путь к себе. Далее были другие союзы. Не менее длинные, не менее значимые. С каждым из них я взросла. С каждым менялась. Каждый раз, когда что-то завершалось, я страдала. Но потом я осознавала: перемены – это освобождение.

Расставания стали моими трансформациями. Они вырывали меня из зоны иллюзий, выбрасывали на берег новой жизни. Да, было страшно. Да, было больно. Но именно в такие периоды я училась слышать себя, заботиться о себе, ценить себя. Я перестала пытаться быть как все. Я выбрала быть собой.

Я поняла: отношения – это не про идеальную картинку из глянцевого журнала. Не про ужин при свечах, подарки и безупречные фотографии в соцсетях. Настоящие отношения – это прежде всего про глубокую связь между душами. Про умение быть рядом, когда легко, и особенно – когда трудно. Это про поддержку, уважение, про совместный рост, где каждый остается собой и при этом становится лучше рядом с другим. Именно с этого понимания всё стало меняться.

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.