

18+

Оливия Тишинская

Я У МЕНЯ
ОДНА

Проект
"Ночной кофе с психологом"

Оливия Тишинская
Я у меня одна. Проект
«Ночной кофе с психологом»

<https://litres.ru/74156598>

ISBN 9785007030229

Аннотация

Я у меня одна. Такая, кажется, простая и понятная мысль. Но воплощение лежащей за ней идеи даётся женщинам с трудом. И вот тут как раз секрета нет. Тонны семейных ценностей, общественных установок и ограничений привели к тому, что задача женины — остановить коня, кинуться в горящую избу, нарожать детей и сварить борщ, а потом уже вспомнить, что она женщина, поправить бусики и выполнить ещё два-три подхода по спасению человечества. Так как начать жить? Как найти смысл в жизни? Как найти себя?

Содержание

Самое главное	5
Глава 1. Я — ценность	10
Практика «Установочная»	11
Глава 2. Честность — залог вообще всего	13
Глава 3. Мамочка моя	17
Практика «Недолюбили»	24
Глава 4. Мне их подкинули	28
Глава 5. Эх, раз, ещё раз	31
Глава 6. Глюки системы	35
Глава 7. Глюк первый. Если я слабая, я не сильная	36
Глава 8. Глюк второй. Я ничего не стою	39
Практика «План жизни»	44
Глава 9. Глюк третий. Если не я, то кто	45
Глава 10. Глюк четвёртый. Себя любить нельзя	46
Практика с зеркалом «Я тебя люблю»	50
Практика «Вкус жизни»	54
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Я у меня одна
Проект «Ночной
кофе с психологом»**

Оливия Тишинская

© Оливия Тишинская, 2026

ISBN 978-5-0070-3022-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Самое главное

Любовь к себе должна исходить не из ума.

Не за что-то себя любить за собрание скилов, достижений, длинные ноги и роскошную грудь, не за пачку дипломов и так далее. Этим можно и нужно гордиться.

А любить себя надо просто так, такую, какая есть.

Я люблю себя. Ни за что, просто так. Я есть и этого достаточно.

А если вам близка идея существования души, её происхождения от самого Творца, то вы и есть Творец, воплощённый в частице вашей души. Вы и есть он, значит, вы любите это совершенное творение, которое создал он, неведомый бог, чтобы... чтобы что-то там, чтобы в мир пришла любовь и в таком виде на самом деле. В виде дерева, солнечного света, непролазной грязи по осени и в виде прекрасной тебя.

Любить себя, это признавать своё наличие в этом мире в той форме и воплощение, которое есть здесь и сейчас.

Оно не статично, оно не может быть неизменным, также как нет ничего статичного в этом мире. Вселенная расширяется, горы подвергаются разрушениям и выветриванию, даже моря пересыхают. А человеческое существо в рамках своей скоротечной жизни и подавно. Поэтому некогда думать о том, что может меняться, а что нет, **некогда ждать особого**

момента, чтобы начать любить себя. Вот скину сколько-то там кило, вот куплю себе что-то, вот достигну чего-то и уж тогда как полюблю себя изо всех. Тогда-то будет что любить. А сейчас-то нечего. Сейчас грамм целлюлита весит тонну. Его никто не видит, правда, кроме тебя, но... Грехи наши тяжкие в рай не пускают, да?

Я есть и этого уже достаточно для любви. Бог проявился через меня в этот мир так. Может он, конечно, и великий шутник, раз создал такое. Но может в этом и замысел.

Расслабься.

В сжатое поле ничего не приходит. Оно как камень. А вот в поле, наполненное свежим воздухом, солнцем и ромашками можно столько всего запихнуть. Даже целую раду-гу, представь себя.

Вот такого размера должна быть любовь к себе. Ещё больше, безграничная. **Просто потому что ты есть. Тебе выпала великая честь — родиться.** Быть, существовать, проживать, видеть мир, быть его частью, стать его частью, проявить в этот мир что-то. Окей, пусть невеликое, не спасти человечество от смертельной болезни, не построить машину времени и не выиграть штук 5 олимпиад подряд. Но разве меньше добра в бабушке, которая с последней пенсии кормит сначала голубей в парке, потом себя. А дети радостно бегают, разгоняя птиц, и получают море удовольствия. А кто-то мимо шёл с фотоаппаратом и сделал шедевральный

кадр, выиграл мировой конкурс, прославил и город, и страну, и вошёл в историю. А всему виной бедная старушка из провинции, которая на последние копейки купила зерна, и кормит голубей. А кто-то разглядит в светлой душе бабушки сияние Творца, а в голубе — сакральный символ мира и надежды на спасение светлых душ. См. библию, кто не понял.

Есть такая тема, называется **культурный код**. По нему проверяют образованность человека во все времена. Это система знаков, символов, знаний и материального наследия разных эпох и цивилизаций, ведущих современных направлений и так далее. Именно потому одни могут читать сложные книжки, а другие такие, которые без букв принесли бы больше пользы.

Культурный код даже говорит нам, что **себя любить надо**.

Любовь к себе не из ума, а из сердца.

Я есть и этого достаточно для любви. Постепенное соединение с самим собой, с Творцом в себе, понимание того, что такое истинная любовь и истинное принятие себя, создаёт нового человека, нового тебя. Близкий контакт с высшим аспектом и признание своей ценности запускают мощный механизм трансформации, когда ты уже точно понимаешь, что ты у себя одна и всегда выбираешь в первую очередь себя.

На сегодня, а вы читаете уже третье издание книги, мои книги можно на русском языке купить вообще везде. Бла-

годаря электронным площадкам — российским и международным. 2024 год стал для меня прорывным. Мои книги теперь можно купить в любой части глобуса. Вообще везде. Знаете почему? Потому что я иду своим путём. Я никогда не сдаюсь и я делаю и буду делать только то, что нравится мне, что соответствует выбору моей души.

Иными словами, у меня есть своя **индивидуальная правда**. Моя правда — такая. Она обо мне, моей семье и моих представлениях о мире. У вас она будет иная. И это — внимание! — **нормально!**

Это нормально выбирать себя, и то, что у вас будет в жизни.

Ещё раз. Помните, как книга называется: «Я у меня одна!»

И я у себя одна. Поэтому я выбрала свой путь и иду его. И он у меня ветвился разными ветками в совершенно непредсказуемых направлениях, но я писала всегда. Вообще всегда с 6 лет.

Не всегда прозу, не всегда психологию. Тут-то понятно. Сначала надо было получить образование, опыт и вылечить себя и тысячи клиентов, а потом уже что-то дельное могло сложиться в буквы и учение для других. Так вот, путь менялся в жизни не единожды, но я знала, что и ради чего делаю, и что в итоге, по факту и в объёме, я всегда делаю одно и то же.

— Я иду, приобретаю опыт и передаю его.

— Я учу любви. В каждой моей книге, на любом тренинге, семинаре, практике. Везде.

Любовь и свет. Больше в мире ничего и нет.

Так вышло. Извините.

Итак, ещё раз. **Я у меня одна. И ты у себя одна. Или один.** Книга не только для женщин. Вы уже поняли. Нет такого, чтобы женщина была у себя одна, а у мужика в шкафу пара десятков запасных было, в которые можно переодеться, если этот скафандр сносился от пива, вейпа и смузи.

Глава 1. Я — ценность

Я ни на кого не похожа — это моё преимущество. Прими, как данность, что ты такая одна в мире. Ты не должна и не обязана повторять чей-то путь: мамы, бабушки и прочих, вот это всё выбрось в мусорную корзину: не жили богато — нечего и начинать, прожила всю жизнь за одним мужем и ты не позорь разводом нашу семью, без диплома всю жизнь живу и ничего, и на трамвае поездишь.

Будем считать это первой **практикой** в книге. Вы же знаете, у меня нет ни одной книги, где не пришлось бы работать над собой. Берите лопату, будем копать в себе. Совочек не берите. Не справитесь.

Назовём эту практику «**Установочная**». Как сессия на втором высшем.

Практика «Установочная»

Будем пробовать практику. Пока не осознанно, пока просто то, что будет приходить в голову. К моим книгам я рекомендую запастись толстыми тетрадками. Туда будем пересыпать, переливать, выгружать всё лишнее, ненужное, чужое, наносное, мешающее, давящее. Всё, что мешает обрести истинную себя. Поверьте, пригодится самая толстая тетрадь. В противном случае вы уже на пороге вознесения, настолько чисто и прекрасно в вашем поле и вы читаете книгу, потому что любите читать. Поздравляю, обнимаю! Ваш свет будет помогать нам в пути!

Приступим к практике.

У всех, и у меня в том числе, с детства тянется багаж «знаний» о том, **как надо правильно жить**. Некоторые спросились с ним прочно и не считают его чем-то критичным или мешающим, как правило, они книг таких не читают. А порой вообще не читают, потому что знания уже переданы старшими по роду, неизменные, вековые стандарты.

А у нас с вами другие, иначе бы я не практиковала как психолог и духовный наставник годы напролёт, а вы не искали бы знаний и не перепрошивали себя раз за разом, поднимаясь на новые и новые ступени своего сознания и духа. Итак «Установочная».

Это проба пера. Пробуем найти, вспомнить и выписать

фразы, которые у нас на уровне пословиц и поговорок существуют в поле, но которые нам немного, деликатно выражаясь, перпендикулярно приходят по отношению к нашему пути. Пока просто выписываем, что придёт в голову.

Здесь разрешаю выписать все триггеры, которые вам спокойно спать не дают, есть, пить и завести такие отношения, в которых у вас душа вырастет, развернуться крылья за спиной и про вас саму надо будет кино снимать. Если что, я сценарий напишу, я умею.

Улыбаемся.

Если вы уже заходили с разных сторон в саморазвитие, то что-то такое делали. Сейчас мне важно, чтобы вы записали в самом начале то, с чем вы пришли, потом в конце сравните.

Глава 2. Честность — залог вообще всего

Иногда нужно очень много всего отпустить из своей жизни, чтобы увидеть себя настоящую. Иногда то, что казалось только вашим и незыблемым, когдаходишь в него, окажется, не твоим. И ты переживаешь катарсис расторжения и оказывается, что это вообще левое, не твоё и как ты вообще умудряешься влипать в такие истории. А знаете, что ещё страшно в походе к себе и это многих останавливает и уводить в отрицание и обратно на физику?

Вот эта вот **честность с собой** и понимание того, что все косяки — твои личные. И нет сил в них признаваться, не хочется. И кажется, все увидят и осудят. Есть такое?

Но не все, а некоторые. Другие вообще ничего не увидят. Только не надо бегать и всем рассказывать, что ты там проживаешь.

Всем на всех пофиг на самом деле. И в среднем люди копируют один другого, создавая бесконечное число хреновых копий.

Вот представьте себе, как это выглядит.

Приезжает в 60-х из деревни девушка, смотрит в городе как тут что. Начинает так же одеваться, как все, красить ногти, покупает себе трельяж и абажур. Потом приезжает сле-

дом её младшая сестра, копирует её, как может, перенимая её слова и поступки, как будто они — истина в последней инстанции. Её сестра здесь давно, года два-три, уже своя. И в городе именно так все и делают и, чтобы стать городской, надо, как сестра. Сестра же стала. Городской.

Потом у них вырастают дочери и копируют их, потому что они-то уже городские, они знают, и так продолжается по самые наши дни. И они постоянно костерят и позорят этих вот, которые в филармонию, на выставки и книжки опять купили, а не картошки мешок, а они вот и тут успевают ногти накрашивать и картошечку у мамки в Зеленёво вырастить и корову. А те, которые с книжками из филармонии, те в 55 поколении городские и корову ту видели только в мультиках, они вообще картошку не едят, потому что к ней крахмал, а от него кишечные заболевания, это ещё профессор Мурмуленский их дедушке в 1899 году наказал. И живут они каждый на своём поле. И одни копируют одних, другие других и единицы среди всех вообще умудряются выбирать то, что по душе, и уходить за этим призывом. Как правило, они становятся видны всему миру или великими в своей профессии. А некоторые и не видны. Но очень ярко светят в том месте, где их душам необходимо проявиться.

Поэтому чтобы найти настоящих себя, надо отпустить вот эти все копии копий себя и своих родственников, наставников и гуру. Вот эту идиотскую фразу отпустить: **я смогла**

и ты сможешь. У нас у всех настолько разный набор скилов на старте, что итог у всех будет разный на 1000 процентов. Поэтому попытка повторить чужой путь, не приводит ни к чему хорошему. Повторяя, вы добьётесь безусловно чего-то. **Только это будет копия чужого успеха.** Так же, как этот человек, вы не сможете, не будет так. У каждого свой путь. У вас тоже. Будьте собой. Даже среди блогеров триллион разных увлечений, мифов, воплощений. Но не выстреливают все подряд похожие, а те, кто не похож на других. А вот чем? Это вопрос.

Кто-то не похож честностью, а кто-то ложью, кто-то внешностью, кто-то умом. Каждому своё.

Копия копии! Ксерокопия ксерокопии фотографии паспорта! Не будьте ею! Будьте в цвете своей жизни.

— А если я не могу встать и начать любить себя, заботиться о себе, что-то делать? Если **прокрастинация** одолела? Тут всё просто:

— нет любви к себе,

— нет готовности тела к изменениям.

Даже если есть изменения внутри, в подсознании, не всегда приходит энергия на действие.

Бывает, что прокрастинация — это накопление ресурсов.

Только себя не обманывайте. Вы сами точно знаете, что не хотите чего-то делать не потому, что накапливаете ресурсы, а потому, что вам нравится в том месте и в том состоянии, которое у вас есть сейчас. Вы там, вероятно, придумали

себе, почему вы не можете выйти. Поэтому и не выходите. **Оправдания рулят миром.** А должны свет и любовь. Кому вы врёте, что у вас сил нет? Мне? Мне не интересно. Да вообще никому не интересно.

Время, конечно, имейте в виду. Конец у него есть, у времени. Пока лежите, оно идёт мимо. Оно не будет вас пинать и звать за собой. Поэтому понимание и признание того, что у вас не накопление ресурсов, а просто нежелание что-то менять, может уже сильно вам помочь на пути к счастью, изобилию и процветанию. Как я всегда говорю: **чтобы написать книгу, надо её писать.**

Глава 3. Мамочка моя

Прощение себя, скажете вы...

Да я вот не на себя сержусь, не к себе претензии предъявляю, а к маме, папе, бабушке и вообще ко всем.

Это не я виновата, это муж меня не понимает.

Это не я туда пошла, это подруга меня уговорила.

Лет до 18, для некоторых лет до 25, я могу ещё как-то, но с натяжкой особенно для последних, поверить в том, что вы не сами делали выбор. Но с 10 лет, а это особенность раннего подросткового возраста и связанных с ним изменений, решения принимать нужно уже довольно взрослые. Психолого-педагогические особенности коммуникаций взрослых и детей в этом возрасте предполагают, что ребёнок должен, просто обязан, и это факт уметь, принимать собственные решения относительно многих вещей.

Сейчас на умном было. Но мы же с вами тут вполне осознанные, одарённые, талантливые и, разумеется, умные собрались. Я лично в этом не сомневаюсь, а вы?

— Вы в свои 10 лет какие серьёзные решения могли принять сами? С вами родители обсуждали возможности выбора? Предоставляли вам свободу действий и решений?

Давайте сходим в ваши 10 лет и проверим, где там ваши границы детского и взрослого мира? Как они пересекаются?

— То есть мне надо вернуться в свой десятилетний воз-

раст и что-то там поменять? — спросите вы.

— Да. Можно даже раньше.

Я поясню.

В этом возрасте надо учить ребёнка принимать самостоятельные решения по вопросам, более важным, чем выбор между двумя конфетками.

В этом возрасте он имеет право выбирать, хочет он носить в школу, в кружок, во двор, вообще носить ту или иную вещь.

Он имеет право сказать, что не хочет читать эту книгу, а хочет вот эту.

Он имеет право сказать, что в этой одежде ему неудобно, а в этой удобно, что к этому врачу он не хочет ходить, потому что он его боится, например, что он не любит булки с изюмом, потому что изюм похож надохлых мух.

Имеет право выбрать кружок и студию сам, а не потому, что вся ваша семья занимается этим и он обречён.

С моей дочерью в спортивную секцию ходят такие дети. Больше половины. Самые несчастные дети на свете. У каждого свой скил и другие увлечения, отличные от нашей спортивной секции. У некоторых вообще не спортивные. Но родители их игнорируют. А я, как психолог, за годы посещения этой секции с дочерью уже переговорила со всеми детьми. Дело в том, что моя дочь выбрала это увлечение в 5 лет и не изменяла ему. Несмотря на то, что у нас в семье никто никогда не занимался этим и вообще не смотрел в ту сторо-

ну, я отвела её в кружок. Она влюблена в своё дело. А других детей привели потому что: папа ходит, мальчик должен уметь, девочка тоже может уметь, кто же спорит, мама увлечена тем же, мы — друзья тренера или мама положила глаз на тренера из соседнего зала. Это самое ржачное. Она с нами не тусуется в детской секции, где мамашки и папашки ждут своих будущих чемпионов. Такое тоже бывает.

В общем вы поняли. В 10 лет ребёнок имеет право заявлять о своём выборе и получать то, что он хочет, что ему нравится, что ближе его телу и душе.

Финансовый аспект, конечно, за вами. У вас просто может не быть денег на запрос чада. Но, исходя из того, на какую секцию или кружок вы тратите, посмотрите, не проще ли отдать туда, куда ребёнок сам хочет. Может там вообще дешевле. А ещё ребёнок будет счастлив и болеть меньше будет, потому что не надо будет переступать через себя.

Я вас учу не переступать через себя и давать себе то, что вы хотите. Так неужели человек, которого родили вы сами, не заслуживает лучшего? Или вы ему мстите за своё несчастливое детство?

Покопаться можно.

Запреты напрямую никогда не связаны с ребёнком. Сто процентов, вы в него засунули какого-то другого человека и на нём отыгрываетесь. Или свои надежды и ожидания засунули, именуемые на простом человеческом языке вашими собственными мечтами. Династии, конечно, вещь неплохая,

но это если душа горит. А если нет?

В позволении принимать и выбирать — обратите, пожалуйста, внимание, речь не идёт о гаджетах, дорогих подарках и прочем мусоре — зарыта большая часть проблем мечту отцами и детьми. И матерями, разумеется. Это про культурный код сейчас было. Избаловали вы ребёнка сами. Сначала надо эту проблему устранить, а то сразу станете позволять ещё больше.

Нет, дорогие мои. Нельзя рваную рану лейкопластырем вылечить. Накосячили — исправляйте.

Признавайтесь честно: **просто подменили любовь и общение игрушками или методику какую-то популярную на чаде своим опробовали?** А вышло не совсем то, что ожидали? Сочувствую.

Я вообще в моменте про позволение не о покупках говорила. Кстати, вам сейчас это ничего не напоминает?

Вы, часом, не пробовали и себя так любить? Тоже очень модная и невероятно кривая **тема с любовью к себе через позволение**. Типа наградить себя: купите чуть дороже, вы же себя любите, ничего, что в кредит. Вселенная увидит, что вы повернулись к себе лицом и щедро наградит. Но нет, кредит сам собой не погасился, ничего не произошло. Вселенная опять повернулась не той частью тела, которой обещала гуру из Запретграма?

Вот и с вашим ребёнком та же история. Один в один. Любовь к себе и любовь к ребёнку не через игрушки создаётся,

не через награды и медали.

Любовь есть сама по себе, для неё причина не нужна, как и не может быть мерила её глубины, полноты и величины.

Так как же любить себя и всех вообще, если подарок и знак внимания, награда и поощрение могут сделать хуже? Не могут. **Подарок — это подарок. А любовь — это любовь.**

Давайте так.

Коллеги на работе вам на день рождения дарят что-то? Цветы? Открытку с поздравлениями? Сто процентов, вы точно знаете, они при этом не умирают от любви к вам. Это знак внимания.

Вот и любовь не может быть равна знакам внимания, подаркам, формальностям и даже заботе. Забота не всегда равно любовь.

Вот отсюда и появляются дети, которые **измеряют любовь величиной подарка**, а позже взрослые, которые **без подарков не видят отношений**, потому что если мужик не заваливает подарками, значит не любит.

А что если его самого так научили и он ждёт, что вы его будете осыпать подарками? Нашла коса на камень. И ходят оба сердитые и недолюбленные, неумеющие и незнающие, как вообще любить, потерявшие связь. Потерявшие связь с душой.

Нет подарков, нет внимания, нет места на пьедестале —

не любит. И борьба-то у них за один пьедестал. Один на двоих. А в идеале у каждого должен быть свой. **Пьедестал из уважения, принятия, любви и позволения занимать в этом мире своё место.**

Это про то, что смотреть надо на своего ребёнка глазами такими, как будто **вы себе отказываете** в игрушках, еде, одежде, выборе дорого наставника или врача, удобной обуви и тепла душевного.

Кстати, это очень и очень важно чтобы у ребёнка в этом возрасте был свой угол, своё личное пространство в доме, где его книжки, игрушки, личные вещи, секретики, где он сам всё складывает, убирает, следит за порядком. Вы можете случайно убрать или выкинуть будущие разработки вечного двигателя и лекарства от рака, имейте в виду.

— Со мной так никто не поступал! — возмущённый голос из зала. — С чего я должна давать ребёнку столько власти? Сядет потом на шею, не снимешь. Я вот выросла нормальным человеком и ничего.

Всегда есть такой голос из зала. Всегда есть те, кто за жёсткую форму воспитания и подчинения взрослым. Сейчас это как раз модно прикрывать псевдонаследием прошлого, очень древнего. Якобы так было принято.

Это в некотором смысле лишено исторической базы, потому что это ещё один шаблон, который успешно продвигается, минуя историю настоящую.

Бог с ними и с нами.

Мы за объективную реальность, а не за ещё одно выдуманное учение, призванное увести массу думающего населения от реальности происходящего, пока мир будет меняться в ту сторону, которая выгодна правящему большинству.

Так вот, вернёмся в детскую комнату, откуда тянутся все наши проблемы, страхи, шаблоны и прочие боли.

Как не ваша комната? Ваша-ваша!

Просто там сейчас живёт ваш ребёнок. Или будет жить. Пока не завели ребёнка первого или ещё одного, есть время разобраться со своим внутренним ребёнком. С собой в 10 лет и раньше.

10 лет просто такой возраст, в котором все уже себя помнят хорошо. Тут есть в чём копаться. А те, кто помнит себя в более раннем возрасте и там есть что разбирать, приходите на личный приём. Детские травмы надо лечить обязательно. Это очень деликатный процесс, но открывающий невероятный ресурс, в том числе путь собственного предназначения.

Для кого-то внезапно. Но это так. Мы помним, зачем пришли, пусть это не будет для вас слишком отлетевшей информацией. Это факт. Спросите любого успешного человека. У него была мечта. В очень-очень раннем возрасте.

Поэтому все мои разговоры о детях — это разговоры о вас самих в детстве. Сейчас перечитайте предыдущие страницы так, как будто я говорю лично о вас в детстве, что у вас было, а чего не было.

Практика «Недолюбили»

Открываем нашу толстую тетрадь и пишем: комната, свобода, игрушки, дневник, свобода ходить или не ходить на кружок, выбирать одежду, быть собой, заводить друзей. Можете прямо по годам расписать. Дальше 10 лет вверх не идите. Лучше вниз. Просто пишите. В инсайтах может быть огромное количество информации, которую вы знали, но забыли. Возьмите цветные карандаши и подчеркните самое острое, важное, самое давно забытое.

Что с этим делать? Пока ничего. У вас там итак космос распакуется. Можете слетать на пару дней в детство, посмотреть, что вас там триггерило? Что вам недокупили? Чего вы недоели? Каких конфет? Какой любви у вас не было? Какого признания? Чего вам больше всего хочется из того периода от нуля до 10 лет? Там можно долго быть. Очень долго. Иногда инсайты и озарения будут накрывать вас в течение нескольких лет. Каждый раз как вы будете погружать и распаковывать новый уровень самих себя, будут вскрываться новые уровни, забытые и загнанные в угол. А вы думали, что саморазвитие — это пара ретритов и пара книг? Десяток медитаций и пара женских кругов и всё, можете сами идти в гуру? Таких сейчас вагон и миллион. Заглянули одним глазком в дверь и с первого же осознания решили преподавать.

Это как на один день сходить на лекции на факультет хи-

рургии и пойти оперировать. Опасайтесь слишком молодых и слишком быстро просветлевших.

Как правило, у тех людей, которые уже всего достигли: и просветления, и любви, и финансов, и саморазвития — всё настолько хорошо, что они не гонятся ни за кем в попытках причинить добро. У них итак всё тип-топ. За ними гонятся люди, чтобы скопировать их путь и достичь того же. Но про копии я уже говорила. В каждой своей книге на разные лады говорю.

Не получится, ребята, нет двух одинаковых жизней, нет двух одинаковых болей и не будет. Никогда вы не пройдёте того же пути, что и я. А я не пройду вашего. Да я врагу не пожелаю большей части своей жизни. Поверьте мне.

Порой, очень редко, но такие видео есть даже на моём ЮТ, на некоторые такие вопросы я говорю, что пусть у вас будет такой же путь, как у меня, не хуже, не лучше, а именно такой. Вы ведь его хотите? Вам кажется, что он у меня выстлан розовыми лепестками, поэтому мне так легко говорить о времени на саморазвитие, духовное совершенствование и правильное питание. Ну да.

Моя подруга Лада обычно в такой момент с иронией шёпотом говорит: прокляла! Потому что она, как самый близкий друг, знает, чего мне это стоило и что пережить многое я смогла только чудом.

Никакого рационального объяснения нет. Это значит, что в силу вступает не только сила духа, уж простите за по-

втор, не только сложный комплекс знаний, умений, навыков и нежелание сдаваться, но вера, которой нет предела, которая непоколебима. В силу вступает упорное нежелание умирать, упорное желание жить и увидеть, прожить, испытать ещё невероятное количество счастья и радости, потому что горя уже через край. В силу вступает невероятное желание любить мир и Творца, который всё из себя создал таким совершенным и прекрасным. И в силу вступает сам Творец, у которого, видимо, на меня есть ещё планы. Вот хотя бы третье издание этой самой книги. А ещё где-то там, на горизонте маячат десятки книг, которые я пока не написала.

Но весь вектор на «здесь и сейчас». Если вы сейчас не видите своей жизни, не видите, что для вас в этом дне создано Творцом для того, чтобы доказать его любовь к вам, если вы сегодня не видите в себе великое творение Творца, которое смотрит на мир его глазами, которое прекрасно просто само по себе, то скорее проснитесь и посмотрите на себя глазами любви. Не копируйте никого. Вы уникальны, вы прекрасны, лучше никого нет. Просто полюбите себя, как дитя Творца, как своё собственное дитя, которое не может быть нелюбимым, ведь его родили вы. Вы себя создаёте каждый день.

Вы — своё собственное дитя.

Вы — свой собственный лучший проект. Самый передовой, инновационный, самый крутой в мире.

Вы — Творец, творящий сущее.

Посмотрите в зеркало. Бог выглядит сейчас так.

А проблема вашего противостояния с детьми и их свободой зачастую в том, что с вами действительно никто так не поступал. С редким, исключительным числом родители были в этом возрасте откровенны, доверяли взрослые дела, свои мысли и говорили, что ты уже почти взрослый, тебе можно, нужно и важно знать, уметь, понимать, принимать — дальше список.

Так почему вы не можете сейчас принять другой вариант действий со своими детьми и почему вы не можете вернуться в прошлое и сделать это для себя маленького или себя маленькой?

Можете. Мы тут ради этого практику «Недолюбили» и делаем.

Пишите список. Потом расскажу, что делать.

Хотя, как я уже отмечала ранее, вы сами знаете, какие конфеты себе купить и какую мечту вы спрятали на антресолях.

Глава 4. Мне их подкинули

Главная сверхспособность тут, не спускаться в голове в то место, где ваши мысли несутся галопом и не давать им развиваться, превращаясь с вал непобедимых проблем, которые могут заколебать даже супергероя.

Этот вал может иметь разную метафизическую образность. Мы чаще всего говорим, что мы заколебались в своих проблемах. Вот это прямо самая суть. Это как качели, точнее, как маятник. Вот этот маятник — это нечто метафизическое, что раскачивает ваши эмоции и вводит вас в состояние не просто глубокого стресса, но депрессии и даже суицидального состояния. Он уничтожает вас на корню.

Чтобы этот неприятный элемент не заколебал вас в конце и надо не давать ему колебаться.

Легко сказать.

Ещё легче сделать на самом деле.

Не даётся эта **практика** только людям не здоровым психически или законченным пессимистам. Для всех остальных она проста в исполнении.

Просто резко и безапелляционно скажите себе:

Стоп! Это мои эмоции? Нет! Не мои, их мне подбросили! Я не хочу об этом думать и не буду. Я хочу и буду думать вот об этом. Дальше идёт картина вашего прекрасного будущего.

Каждый раз как вы научитесь себя останавливать от падения в эту бездну, научитесь собираться и мобилизовываться прямо здесь и сейчас, вы будете делать большой и очень большой шаг не просто к себе, а к своему светлому будущему. Останавливаться, становиться трезвее в мыслях и действиях. Каждый раз, как вы падаете, научитесь замедляться в полёте, вспоминать, что у вас есть крылья и расправлять их. Для начала вы научитесь просто тормозить падение, а потом и управлять своим полётом. Этому мы будем учиться в этой книге.

Да, собственно, я этому учу в каждой из своих книг, независимо от того, художественные они или по саморазвитию. Так и вам советую жить. **Что бы вокруг ни происходило, необходимо уметь себя тормозить и останавливаться внутри себя.** Свой внутренний диалог, свою истерику, свою злобу, свою агрессию, своё желание нареветься или всем навалить. Удержаться от падения в негативные эмоции, в хаос и в такие ситуации, которые исправить будет сложно или невозможно.

Мысль имеет скорость почти мгновенную, но вы всегда успеете. Вы научитесь управлять скоростью мысли, силой мысли и своей собственной жизнью.

Как психолог я отмечу, что давать эмоциям волю можно, нужно и необходимо. Это приносит и душевный покой, и физическое снятие напряжения, и освобождение духа.

Но отмечу особо. Для этого человечество уже всё придумало: тренажёрный зал, активные виды спорта, танцы, верховая езда, прогулки, творчество. Секс тоже можно использовать. Но не нужно. Потом объясню почему. Пусть пока предостережение выглядит так: чтобы не влипнуть в истории из книги «Он тебя не любит».

Глава 5. Эх, раз, ещё раз

В рамках человеческого опыта у нас уже давно есть возможность повторить в нашей нынешней реальности то, что отработано в прошлом, чтобы на этот раз принять верное решение. Нам часто предоставляется возможность повторить прошлое, чтобы мы могли в конечном итоге извлечь из него уроки и двигаться дальше.

Пример этого можно увидеть в тех отношениях, которые мы выбираем. Мы могли бы привлекать в свою жизнь партнёров, которые относятся к нам с добротой, любовью, почтением и уважением. Но мы выбираем нечто иное.

Этот шаблон (установка, паттерн) продолжает проявляться с каждым новым партнёром. То есть с вами. Снова и снова на одни и те же грабли. Чудеса, правда?

Это подтверждение того, что есть **урок и благословение**, которое желает быть полностью усвоенным и полученным.

В случае приведённого выше примера, урок часто напрямую связан с тем, как мы учились относиться к себе в детстве.

Возможно, мы видели, как наши родители и другие члены семьи плохо обращались с нами или друг с другом таким же образом.

Ребёнок видит, как действуют взрослые, как они решают проблемы, как выходят из ситуаций и делает так же.

Простые же правила: колготки на ноги, ложку с кашей в рот, подзатыльник ребёнку, наврать — вообще всем подходит, жалостливо заглядывать в глаза более сильному, никому не доверять, решать самому, не обращать внимание на тех, кому хуже или захейтить их, презирать бедных, ненавидеть другую страну, пнуть собаку и так далее.

А вы думали, дети не видят, не понимают, не повторяют? А вы? Ваши шаблоны откуда?

Разве вы не были детьми и не переняли их от родителей, бабушек с дедушками, от соседки, учителя, киногероя или даже героя мультфильма? Прямо честно-честно все свои плюсы и минусы придумали сами и сами несёте?

Гениальные люди тоже есть.

Так вот, маленькие дети решили поверить, что именно так они должны относиться к себе, как их взрослые относились к ним и друг к другу. А ничего иного они не знают. Хуже того, и не понимают, что могло быть иначе, если вокруг показывают только такое.

Вот поэтому всё больше и больше взрослых людей сами не смотрят телевизор и не дают смотреть его детям.

Закономерный вопрос ко мне слышу: а вы и ваши дети смотрите? И да, и нет. Мы смотрим бой курантов, сами знаете когда и изредка научные каналы о природе Земли и о космосе. В основном потому, что научные программы удоб-

нее смотреть на компьютере и в комнате. А телевизор у нас есть только на кухне под потолком. Максимально неудобное место выбрано не случайно.

Итак, вернёмся в прошлое, точнее, к тем повторяющимся ситуациям, которые продолжают нас триггерить. Как только мы осознаем это, мы сможем увидеть, что повторяем прошлое в нашей настоящей реальности.

Оттуда мы можем научиться изменять то, как мы относимся к себе. Конфет уже купили себе?

Чаще всего по своей сути прошлый повторяющийся опыт никогда не имеет ничего общего ни с кем и ни с чем вне нас самих. Речь всегда идёт об отношениях, которые мы выбираем **сами с собой**.

То есть шаблон-то есть, **но мы можем его не повторять**. Один раз подметили и надо анализировать, искать, откуда ноги растут, а не закреплять до уровня «сгорел сарай, гори и хата».

Понимание того, что весь **опыт**, который мы получаем в нашей жизни, **является прямым отражением того, как мы относимся к себе**, может освободить и дать силы.

Тем не менее, для ума — это сложная задачка, со звёздочкой. Потому что понимаем, только мы ответственны за то, как формируем нашу реальность.

Если вы обнаружите, что разум сопротивляется глубокому внутреннему знанию, которое у вас уже есть, что вы несёте ответственность за то, как устроена ваша жизнь... Про-

сто знайте, что ваш разум пытается защитить вас, как только может. Об этом подробно рассказываю в своей книге «Я в мире. Мир во мне. Грани осознанности».

Глава 6. Глюки системы

Сейчас мы с вами поговорим о глюках нашей системы взаимодействия с собой.

Тут речь идёт о прямом понимании себя, своих способностей, своих возможностей и этапов своей жизни. Собственно вся книга об этом. Но вот сейчас подробнее, как я люблю говорить.

Кто читал предыдущие мои книги по саморазвитию и психологии, понимает, что сейчас мы будем изучать на первый взгляд какие-то мелочи и примеры, в целом вроде бы и не наши. Но когда вы пойдёте вглубь себя **честно и откровенно с собой**, тогда поймёте, что всё это в той или иной упаковке есть и у вас.

Есть в вас.

У кого-то на антресолях, у кого-то на балконе, у кого-то в гараже. А кто-то, как человек современный, модный и экологичный, сдал это на хранение в специальную компанию, где за деньги хранят старый хлам.

Глава 7. Глюк первый.

Если я слабая, я не сильная

Это не так, это твой глюк. Если к тебе пришла сила, то ты уже была сильная, и ты знаешь как это. И ты уже была слабая, и тоже знаешь, как это.

Но тут есть один секрет: можно трансформировать слабость в чувственность, женственность, проживать себя девочку, королеву, богиню и так далее. Можно и реветь, и проситься на ручки, и вообще что угодно и при этом оставаться сильной. Одно другому вообще никак не противоречит.

Ещё раз отмечу, что эмоции на то и есть, чтобы их испытывать, чувства на то и есть, чтобы их проживать.

Чтобы не испытывать чувств в одном известном фильме делали прививки специальным препаратом. Это, якобы, освободило человечество от войн и сделало его лояльным, предсказуемым, управляемым и так далее. «Эквилибриум» это. Но дело закончилось революцией, потому что человеку на то и жизнь, чтобы её жить, проживать, радоваться, горевать, танцевать, спать, видеть и чувствовать пульс жизни, её полноту, красоту, совершенство и несовершенство своё тоже.

И в капле воды есть сила, и в горном водопаде. Просто это разная сила. Вода не слаба и ты не слаба. И в каждой своей

ипостаси ты прекрасна, совершенна и никогда не перестаёшь ей быть.

Почему? Ты создание божие, совершенное априори. От сотворения. От начала времён.

Что если ты ни во что не веришь? В бога, например. Но веришь, что ты богиня, потому что сейчас это гуры разных конфессий транслируют из каждого утюга? Веришь?

Так поверь и в то, что есть Бог чуть главнее, который вообще Творец всего, и Он создал всё сущее и тебя, хорошая моя. Встань, подойди к зеркалу, посмотри на себя. Что бы там ни было, как бы ты сейчас не выглядела, ты его дитя и **ты совершенна**.

Бог внутри тебя.

Если ты решила закрыть книгу и найти что-то другое, попроще и с практиками горизонтальной психологии, я тебя пойму. Но там ты будешь ходить к психологу несколько лет подряд и вы будете исцелять симптомы.

А я тоже из горизонтальной психологии, только я вышла в вертикаль. Потому, что «наука о душе», а именно так переводится слово «психология», не может не заботиться о душе. А горизонтальная психология работает только с сознательными аспектами. Я же говорю о себе, что возвращаю психологии её истинное значение — наука о душе.

А мои методы опираются на то, что человек — это нечто большее, чем мешок из мяса и костей, поэтому **я говорю о**

себе, что возрождаю первоначальное значение слова «психология» — наука о душе.

Атеисты, возвращайтесь, чего там, ну вдруг соскучитесь...

Мы дверь не замыкаем. Мы пока практику с зеркалом сделаем. Возвращайтесь, когда устанете искать себя вовне и поймёте, что вы внутри себя и отсюда не сбежать.

Итак, ты сильная. Просто устала. Так бывает. Как убедить себя в том, что ты сильная и всё, что с тобой происходит, или что ты не можешь поднять и понести снова, не от бессилия, а от усталости. Об этом будет отдельная глава. Каждому глюку по большой пилюле.

Я — мастер практик и работающих медитаций. Так что потерпите. Сначала выявим симптомы, а потом мы перейдём по оглавлению в те места, где ваша пилюлька. Можно просто читать подряд. Это тоже обладает большой целительной силой. Улыбаемся.

Глава 8. Глюк второй.

Я ничего не стою

Гордиться надо собой. Себе сначала давать. Для себя. Ваш путь только ваш. Слушая других и принимая их правду, поймите, наконец, что она — правда только для них.

Чем я горжусь:

- Своими книгами.
- Своими курсами.
- Своими людьми, которые благодаря моим консультациям и помощи нашли свой путь и они успешны.
- Своим ребёнком.
- Победами в разных профессиональных конкурсах.
- Своими соцсетями.
- Тем, что купила свой дом сама без проблем.
- Ростом своих каналов.
- Своими подписчиками.

Итого, уделяем внимание себе, своим желаниям, своей жизни.

Здесь нужно понять одну очень простую вещь: есть раб, а есть господин своей жизни.

Раб не имеет права заниматься своей жизнью, гордиться

своими достижениями.

Творец своей жизни или господин, как я его назвала чуть выше, на всё это право имеет. И если в вас есть частица Бога, частица Творца, то вы имеете право распоряжаться собой, своим телом, своими мыслями и желаниями самостоятельно.

Скажите прямо сейчас. Просто повторите за мной: **я хочу жить этой реальностью и всеми лучшими её проявлениями.** Я разрешаю всему самому лучшему входить в мою жизнь и созидать её мне во благо.

И ещё вот это.

Вы не должны извиняться за то, что вам хорошо, что у вас что-то есть, а других нет, потому что то, что у вас есть, вы достигали сами. Это ваш выбор, у них другой.

Неудобно тем, у кого нет.

Если хотите, могу сказать ещё резче: вам должно быть глубоко пофиг на всех, кто что говорит, пишет или комментирует. Важно лишь ваше проявление и тот свет, который внутри вас.

Они, может, мимо шли, ляпнули и пошли дальше ещё кому-то нагадить, а вы гоняете этот шар в голове целый день, а может полжизни.

Представляешь, сколько энергии можно было бы взять и потратить по назначению на реализацию мечты, а не на обиду?

Обида, конечно, проще. **Низковибрационные эмоции вообще проще. Потому что в них не надо вкладывать никаких сил.** А над счастьем, радостью, любовью надо работать, прям пыхтеть, стараться, быть ответственным, взрослым, обязательным по отношению к себе и людям. А обидеться можно раз и на всю жизнь. И ходить всем рассказывать, как вы невыносимо страдаете. И очень удивляться, почему далеко не все люди ваши страдания разделяют. Потому что они на другом уровне вибраций. Сознательно или нет, но эти люди знают, что есть более важные, полезные и ресурсные вещи, чем пребывать в страданиях.

И да, таких людей не любят. И понятно почему. Они свою жизнь живут самостоятельно и не пускают туда чужих, не разрешают там рулить и не отдают им своё время, ресурс и силу.

Итак, останавливать слив энергии надо принудительно. Силой воли. Если не вы, то никто.

И не впадать в гордыню тут же. Это как раз о попытках доказать, что у тебя что-то есть и что-то получилось. **Доказывать не надо.** В качестве демонстрации правильности твоего пути можно представить это как факт, а дальше вы никому ничего доказывать не обязаны.

Дальше о той же теме проявления. Не испытывать обиды за то, что мало реакции на **ваше проявление**. Возможно,

у вас сейчас нет ресурса принять больше внимания или благодарности. И тут вам в помощь как раз **практика благодарности. Больше благодаришь — больше получаешь.** Мой вариант практики есть на моём канале на ЮТ, в ВК, на РТ.

Просто делайте своё дело и каждый раз искренне благодарите всех, кто пришёл, и всех, кто оставил отзыв, лайк, комментарий и так далее. Они заплатили вам своё время, своё внимание, свою энергию, свою любовь. Кто чем наполнен, тот то и проявил.

И ещё ваши соцсети, раз вы спрашивали про них, это гостиная вашего дома и что там оставлять, только ваше дело. Поэтому не нравится — удаляйте. Вы бы не терпели наглых соседей в своей гостиной. Давайте честно, вы бы не пустили их в свой дом. Вот и не пускайте.

И ещё. Не надо делать вид, что вам всё равно, вам не всё равно, это и так понятно.

Что делать, только что сказала.

Итого, живите свою жизнь, концентрируйтесь на своих задачах, фокус на свои мечты.

Закрывайте двери перед всем, что вас разрушает. Медитация «Закрывая двери» была открытой на нашем канале 11 ноября. Было нереальных 3,5 тысячи человек одномоментно. Настолько мощный день был. Просто фантастический. Сейчас она размещена в Телеграме в канале вместе с лекциями и медитациями курса «Перерождение».

Ещё один пункт на пути к истинному проявлению — не соглашайтесь на то, что вам дают или навязывают, если это вам не нужно. **Берите только то, что хотите на самом деле.** Смотрите на всё, что приходит из сердца, из любви. Я понимаю, это очень сложно, включаться и каждое действие совершать из любви и с концентрацией из сердца. Это как говорить на иностранном языке. Вот и представьте, что среда вас не понимает, если вы не говорите с ней на языке любви. И не важно, выбираете ли вы чай, туфли или на какой край дивана сесть. Начните хоть с чего-то, возможно это поможет вам начать любить себя.

Да, вот так просто.

В какой-то момент вы поймёте, что на самом деле делаете шаги навстречу к себе истинному и окажется, что в деле любви к себе не так уж много секретов.

Поэтому думайте о себе в превосходных степенях, как о победителе и чемпионе. **Вот эта разрушительная фраза: главное не победа, а участие — погубила не одного чемпиона.** Представьте, что это война. Вы бы предпочли быть победителем или проигравшим? Так почему вы иначе думаете о своей жизни?

Не ждите возможностей. Лучшее время — прямо сегодня.

Практика «План жизни»

Напишите список того, что срочно нужно исполнить в этой жизни, но лучше перед сном или завтра утром. А до списка прямо срочно начните делать хоть что-то из этого. **Любимое дело всегда ресурсное, а для проявления нужно много энергии, силы воли и желания.**

Помните, что мы находимся на планете свободного выбора, но нас с детства учат тому, что выбирать нельзя. А люди не любят менять своё мнение. Особенно, когда не могут объяснить, чем выбор мотивирован.

Глава 9. Глюк третий.

Если не я, то кто

Ещё одно место слива энергии, которую можно направить на появление — это **не бегать и никого не спасать**. У вас свой мир, свои мечты, свой путь. У других людей другой. Представьте себе, что другие люди, быть может, просто не хотят делиться с вами своими мечтами, поэтому вынуждены слушать вас, а делать будут по-своему, поэтому не надо причинять добро, собой займитесь.

Глава 10. Глюк четвёртый.

Себя любить нельзя

Начнём с любви к себе, как всегда. Если вы читали мои книги «Он тебя не любит», «Я в мире. Мир во мне. Грани осознанности», «Вселенная, я сдаюсь!» и так далее, возможно, вы отыскиали там много интересного. А здесь, попробуем повторить базовый набор, чтобы было с чего стартовать.

Сейчас, что очень интересно, в духовность приходят за деньгами. Это даже звучит довольно странно. Не за ростом души, истинным предназначением и чем-то там ещё метафизическим, не за обретением полноты жизни, не за постижением сути бога, мироздания и высшего замысла, а за деньгами. Потому что сплошь и рядом вы встретите дуэт: займёшься своим делом и деньги придут. Да, это верно. Но **идти в духовность ради этого — это идти в тупик.** Деньги будут приходить только, когда вы пересоберёте себя полностью. И вот в это существо, которое отстоит от вас, быть может, на сотни километров, войдёт поток. А вот будут в этом потоке деньги или нет, это вопрос. Потому что иногда на том уровне развития, где уже всё пришло и открылось, деньги не так важны. Точнее не важен их объем. Нет голодного стремления зарабатывать или получать в лёгкости огромные суммы. Там будет другой человек, с которым вы

ещё не знакомы.

Поэтому ни черта и не выходит. Денег хочет тот человек, который стоит на пороге развития. А который закончит перестройку себя, балансировку, снова выйдет на какой-то другой уровень в физическом воплощении и что он там хотеть будет, это ещё большой вопрос. Но это будет тот же самый человек, ведь он у себя один. Ты у себя одна. И я у меня одна. Помнишь ведь, чего ради мы тут собрались, да?

Без любви к себе, честности с собой и принятия своего пути ни до каких денег мы с вами не доберёмся всё равно, медитируй и аффирмируй (да, я знаю, что нет такого слово, диплом филфака ещё пылью не зарос, специально для вас придумала, чтобы вы улыбнулись и приняли это за шутку) хоть сто лет, ничего не выйдет.

Любовь к себе — штука ох какая сложная. **Она должна быть не из ума, без оценки. Просто за то, что вы есть. Ты есть. Вот такая, какая есть.** Да, ты можешь себе не нравиться сейчас внешне, да и внутренне тоже. Просто ты не сможешь себя эффективно менять и заниматься ни своим внешним видом, ни внутренним до того, как полюбишь себя и разрешишь себе быть такой сегодня, а завтра другой, если тебе действительно не нравится то, что ты видишь. Можно, конечно, отвести себя к парикмахеру, стилисту и тренеру. Они сделают своё дело, но ты не факт, что будешь довольна. Внутри-то особо ничего не поменяется, если ты не начнёшь вместе со внешними изменениями, меняться внутри.

Это будет просто костюмированная вечеринка, а хочется-то всё время быть счастливой, в приподнятом настроении, в радостном взаимообогащающем взаимодействии с другими людьми, так ведь? **Не на необитаемом острове живём ведь, хочется быть. Быть и проявляться. Если не хочется, надо идти к помогающему специалисту. Супер-срочно.**

Маленькие шаги — залог большого успеха, поэтому не спешим нестись в тренажёрку, к парикмахеру и в магазин за новым гардеробом. **Тут суть поглубже лежит — в принятии себя.**

На самом деле любовь к себе — это и есть принятие. А вот внешнее и внутренне — это апгрейд системы до настоящего уважения к своему телу, здоровью, внешнему виду и позиционированию себя в пространстве. **Не в обществе! В пространстве. Чтобы тебе было комфортно.**

Для любви достаточно очень малой вещи — понимания того, что ты есть и этого достаточно для любви. И всё. Представь себе. Всё!

Если ты помнишь, что твоя душа — частица Бога, то, по сути, любовь к себе — это любовь к своему Богу, который смотрит на тебя своими же глазами. **Представь, что через твои глаза на мир смотрит Бог. Хорошо представь. Прямо до мурашек. А теперь иди к зеркалу. Спокойно.**

Иди.

Практика с зеркалом «Я тебя люблю»

Нравится, не нравится, сейчас не важно. Смотри себе в глаза и повторяй за мной:

Я тебя люблю.

Эй, куда глаза отводишь? Не, ну не надо, на фразе «я тебя люблю» споткнуться невозможно.

Ладно, можно. Я это сто раз видела на своих курсах вживую. Прокачиваешь, прокачиваешь человека, а он подходит к зеркалу и давай рыдать на фразе «я тебя люблю». Потому что одно дело — в голове. Совсем другое — принятие в душе, в сердце.

Совсем другое представить, что ты говоришь Богу, что ты его любишь.

Совсем другое представить, что Бог и есть ты.

Совсем другое понять наконец — ты у тебя **ОДНА!**

Вот как чужим людям это говорить, так пожалуйста, дайте два. А как себе глядя в глаза сказать: я тебя люблю — так тут рефлексия, стыд, слёзы и всё что угодно.

Вот так на самом деле себя мы и любим. Никак не любим. Стыдно в глаза себе смотреть, быстренько причесалась, глазки накрасила, глядя на реснички, и поскакала на работушку любимую. А какого цвета у тебя глаза, ты сама уже не помнишь?

Рыдаешь? Нет?

Умничка.

Продолжаем. Смотрим в зеркало и повторяем ещё 99 раз: я тебя люблю.

Какие шутки? Я жду, никуда не потороплюсь. Ты книжку купила или купил, значит, моё время твоей терапии уже оплачено. Я подожду, пока ты сам с собой разговариваешь, друг мой.

Трудно, правда, глядя себе в глаза говорить, что ты себя любишь?

Трудно. Нас этому не учили. Вот психолог и наставник может заставить. А так некогда и посмотреть на себя пристально, разве что критично, претензии себе в зеркало накидать, а оно такое благодатное, с удовольствием отражает нам то, что мы в него кидаем: морщины, лишний вес, слёзы, грусть, жалось к себе. Какие тут деньги? На носовые платочки разве что.

Так ведь?

Сердечный центр. Вот там сейчас чувствуем любовь к себе. Если не чувствуем, то напрягаемся и начинаем чувствовать. Будет больно. Я вообще тот проводник к себе, который ведёт не через розовые лепестки, а через внутреннюю и внешнюю трансформацию. А это не так уж легко. И мне вести, и вам идти. Мне в основном потому, что вижу вашу боль, но из обезболивающих — только моя любовь и участие.

Но это необходимая боль. Иначе ваша душа мертва. Жи-

вая душа не может не реагировать на изменения внутри неё самой. Она просыпаться будет. Расправлять крылья.

Иначе ничего не выйдет. Смиритесь. Иное — ложь.

Нежности хороши, но они распаковки не дают. Нежности оставьте своим детям и своей второй половинке. Вот пусть они вам сыплют под ноги и на голову розовые лепестки. Но они не переломят ваше неверие в себя, вашу не любовь к себе, не вернут вас в детство, где вас недолюбили, не вернут вас из родовых программ.

Работать придётся, рожать себя. Это больно.

Правда, потом вы сильно удивитесь, почему так долго сидели и не шли в новое, в этот опыт, если после него быстро стало хорошо.

Все так говорят потом. Поэтому после многочисленных курсов и тренингов пришлось сесть за перо и чернила и написать очередную книжку, на этот раз про деньги, потому что за ними человек прячет своё счастье и любовь, безопасность и завтрашний день.

Разберёмся, кто тут про что. **Создание нового себя — это более глубокий аспект связи с Высшим в себе.**

Своя индивидуальная правда о себе поможет вам увидеть всю истину. Нет нужды мне или кому-то другому об этом рассказывать, если вы не готовы. Если же нет понимания, что с вами не так: добро пожаловать на терапию, расстановки и прочие аспекты совершенствования духа.

Поставим вас на место внутри себя, а там остальное под-

тянется. Главное — начать.

А пока ответьте себе на простые вопросы:

— **А что вы чувствует сейчас? После практики «Я тебя люблю».**

Запишите в тетрадь. Не завели тетрадь? Да ну?!

Все мои читатели знают, что я постоянно даю практики в каждой книге и нужно прямо работать с книжкой в руках. Итак, бегом за тетрадкой и ручкой. Пишем, что чувствуете сейчас после **практики «Я тебя люблю».**

Второй вопрос: «Чего я хочу сейчас?»

Третий: «Кто я?»

Четвёртый: «Зачем я здесь? Для чего я здесь?»

— Я свет и любовь. Я Творец. А зачем я здесь? Я свет и я любовь, нужно ли мне что-то делать, чтобы проявлять это? — это пример.

Возможно, **вы обнаружите новые части самого себя** и у вас отпадёт какой-то вопрос о себе.

Практику «Я тебя люблю» надо повторять каждый день утром и вечером, а можно вместо обеда или ужина. Шучу, есть надо. Это полезно и вкусно.

Практика «Вкус жизни»

Кстати, вот вам ещё одна практика. Готовьте всегда **вкусно**. Никогда не готовьте лишь бы быстро поесть. Заведите себе моду любить себя вообще в любой момент вкусно и красиво есть — это прямо простой способ повысить свою самооценку, своё отношение к себе улучшить. Никаких яичниц прямо из сковородки и так далее.

Знаете, что **самое сложное** тут: **принимать свою любовь к себе!** Да! Принимать свою любовь к себе.

Не отторгать, не отнекиваться, не испытывать стыда за то, что вы любите себя, не испытывать вины за то, что не любите, не можете чего-то сказать, не можете смотреть в глаза. Для этого практика и нужна. Хотя бы недельку попробуйте, прежде чем переходить дальше. Вы реально заметите изменения. Но помните, Творец внутри вас, это он смотрит вашими глазами на мир и на вас сейчас. Это всё равно, что вы ему в глаза говорите?

Бог, я тебя люблю и себя люблю, как созданное тобой прекрасное творение.

Прекрасное. Не спорь!

Наверняка придёт мысль: нужно что-то отпустить, чтобы увидеть себя настоящую. Там может быть тонна комплексов. Тут, конечно, идти надо в терапию. Но ты хотя бы знаешь,

что не так, где есть проблемы.

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.