

СТОП. НЕ ПОВТОРЯЙ МОИХ ОШИБОК.



МОИ 31 ЧЕСТНЫХ
СОВЕТОВ

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ.
ЖИЗНЕННЫЕ УРОКИ.
СИЛЬНЕЕ ТЕБЯ.



31 УРОК,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
ТЕБЕ ДЕЛАТЬ ЛУЧШИЙ
ВЫБОР, ЭКОНОМИТЬ
ВРЕМЯ И ВЫБИРАТЬ
СЕБЯ.

ULIANA SUNNY

ПСИХОЛОГИЯ И САМОРАЗВИТИЕ



Ульяна Солнечная

**Стоп. Не повторяй моих ошибок.
Мои 31 честных советов**

«Автор»

2026

Солнечная У.

Стоп. Не повторяй моих ошибок. Мои 31 честных советов /
У. Солнечная — «Автор», 2026

Эта книга-откровенный разговор женщины с женщинами. О любви, отношениях, мужчинах и о самых важных решениях, которые мы принимаем в своей жизни. О тех ошибках, которые совершаем, когда любим. О тех ситуациях, в которых терпим слишком долго, оправдываем очевидное, надеемся на перемены и иногда забываем о самой себе. Я собрала в этой книге 31 честных советов, основанный на моём личном опыте, наблюдениях и жизненных уроках. О чём женщины часто молчат, но о чём важно говорить. Эта книга поможет вам остановиться и посмотреть на свою жизнь со стороны. Вовремя заметить тревожные сигналы. Научиться ценить себя, свои чувства и свои границы. И, возможно, не повторить те ошибки, которые когда-то стоили мне времени, сил и боли. Я не могу прожить вашу жизнь за вас. Но могу поделиться тем, что поняла сама. Читайте. Думайте. Прислушивайтесь к себе. И если хотя бы один из моих 31 советов поможет вам сделать другой выбор, сохранить себя или избежать боли, значит, эта книга была написана не зря.

© Солнечная У., 2026

© Автор, 2026

Uliana Sunny, Ульяна Солнечная

Стоп. Не повторяй моих ошибок.

Мои 31 честных советов

Стоп.

Не повторяй моих ошибок.

Мои 31 честных советов

Эта книга — откровенный разговор женщины с женщинами.

О любви, отношениях, мужчинах и о самых важных решениях, которые мы принимаем в своей жизни. О тех ошибках, которые совершаем, когда любим. О тех ситуациях, в которых терпим слишком долго, оправдываем очевидное, надеемся на перемены и иногда забываем о самой себе.

Я собрала в этой книге **31 честный совет**, основанный на моём личном опыте, наблюдениях и жизненных уроках. Это не теория и не идеальная история о том, как правильно жить. Это честный разговор о том, о чём женщины часто молчат, но о чём важно говорить.

Эта книга поможет вам остановиться и посмотреть на свою жизнь со стороны. Задать себе важные вопросы. Вовремя заметить тревожные сигналы. Научиться ценить себя, свои чувства и свои границы. И, возможно, не повторить те ошибки, которые когда-то стоили мне времени, сил и боли.

Я не могу прожить вашу жизнь за вас. Но могу поделиться тем, что поняла сама.

Читайте. Думайте. Прислушивайтесь к себе.

И если хотя бы один из моих 31 советов поможет вам сделать другой выбор, сохранить себя или избежать боли — значит, эта книга была написана не зря.

Стоп. Не повторяй моих ошибок. Возможно, мой опыт поможет тебе выбрать себя.

Начнем...

Почему, когда у нас появляется готовность: когда мы осмелимся уйти с работы, разрушающих отношений с парнем или мужем, переехать в другой город - но в этом ожидании проходят месяцы, годы?

Когда я принимаю решение, я иду, я начинаю делать. Я не жду готовности. Готовность - это мой выбор. Это звучит так просто, но сколько лет я сама себя обманывала иллюзией - что я еще не готова, «подожди». Когда ты принимаешь решение действовать и ты уже готов, а люди вокруг и даже твой собственный внутренний критик твердят: «Подожди, ещё не время, ты не набрала сил, не прокачала уверенность, не подложила ресурсы», начинаются сомнения и страх- Состояние внутреннего сопротивления перед переходом к действию.

Но я всё глубже понимаю: готовность - это не волшебное состояние, которое спускается на тебя как озарение или благодать. Это акт. Это волевой щелчок в голове: «Я выбираю этот путь, и все остальные варианты отпадают».

А многие думают, что готовность - это когда тебе легко, когда страхи исчезли, когда мурашки по коже от предвкушения. Но это ложь, которую нам продают фильмы и соцсети. Настоящая готовность рождается ровно в тот миг, когда ты говоришь «да» и уже не можешь сказать «нет», потому что внутри что-то перемкнуло.

Мы вот ждем, когда у нас появится готовность: когда мы осмелимся уйти с работы, разрушающих отношений с парнем или мужем, переехать в другой город - и в этом ожидании проходят месяцы, годы. Мы ждем это состояние, как будто оно придёт само, как погода. Но это не состояние. Это выбор.

Готовность - это принятое решение. «Я готова» - и как только ты принял это решение, ты уже готова менять отношение к себе, бросить пить, бросить курить, заняться спортом, учить иностранные языки, не общаться с людьми, которые высасывают энергию и так далее. Если ты готова выбирать именно это, то ты просто берёшь и решаешь: «С этого момента я не сравниваю себя ни с кем, не трачу время и энергию на пролистывание чужих социальных сетей, не обсуждаю чужие жизни». Создай свою готовность. И всё. Точка. Никаких «я попробую», никаких «посмотрим». Есть только «я делаю».

А вот это вот «я жду» - оно называется «Я жду ресурсы» - Я жду, когда у меня будет достаточно сил, достаточно духа, достаточно внутреннего намерения для того, чтобы этот шаг сделать. Я жду, когда перестану себя жалеть, оправдываться, скатываться в прошлое, перебирать старые обиды и травмы.

Но вот в чём парадокс: дух не появляется от ожидания. Дух появляется от действия. От первого шага, пусть даже неуклюжего, пусть даже со страхом в коленях.

И здесь, для того чтобы этот дух появился, нужно две вещи. Во-первых, его нужно прокачивать - каждый день, каждой мелочью. Делать то, что страшно, но важно. Говорить «нет» там, где раньше говорила «да». Выбирать себя, когда весь мир кричит «будь удобной». Во-вторых, необходимо понять цели - не абстрактные, а конкретные, почти осязаемые. Ради чего вы это делаете? Когда у вас появляется чёткая цель, она становится маяком. Спроси себя: ради чего ты хочешь снижать вес? Ради цифры на весах? Или ради того, чтобы чувствовать лёгкость в теле, чтобы смотреть в зеркало и улыбаться, чтобы нравиться себе, а не другим? Ради чего тебе бросать есть сладкое? Ради здоровья? Ради энергии? Ради того, чтобы не проваливаться в стыд после каждого пирожного? А ради чего тебе переезжать? Ради нового города? Или ради того состояния свободы, когда ты сама выбираешь свой маршрут, своё утро, своих соседей? Ради какого состояния? Я говорю не ради вещей, не ради статуса, не ради «у всех так». Я говорю о внутреннем состоянии: как ты хочешь себя чувствовать, просыпаясь утром? Как хочешь дышать? Как хочешь ощущать своё тело, своё сердце, свою кожу? Ради какого состояния ты хочешь уйти от мужчины? Не ради одиночества, а ради того, чтобы перестать сжиматься в комок каждый раз, когда он входит в комнату. Ради того, чтобы чувствовать свою ценность без его одобрения. Как ты хочешь себя чувствовать - свободной, целостной, живой?

Тебе нужно закрыть глаза и представить это состояние - когда ты уже соединилась с этим решением, когда оно стало твоей плотью. Представь все детали: где ты находишься, что видишь за окном, кто рядом, что ты носишь, как звучит твой смех. Когда ты это проживёшь внутри - всё остальное становится просто шагами. Механикой. Дальше ноги идут сами, дальше мотивация появляется сама, как ветер, который наполняет паруса. Как только твой мозг понял: «Да, тебе это нужно, твоё состояние там лучше, чем твоё состояние здесь» - он перестаёт саботировать. Он подключает все ресурсы, начинает искать возможности, а не препятствия. Всё остальное - это просто последовательность действий, просто быт, просто расписание. Механика. А механика, как известно, подчиняется тому, кто знает, куда едет.

Вам важно просто объяснить себе на уровне состояния, что это выбираете именно вы, а не ваша мама, не подруги, не социальные ожидания. Когда выбор идёт изнутри, из этого образа будущего счастья - он становится невероятно сильным. И тогда уже не надо ждать, когда «созреете». Вы уже созрели в тот миг, когда увидели эту картинку и сказали: «Хочу».

Когда прикрывается база или просто появляются деньги - нам хочется одного: отдохнуть

«Для того чтобы женщина росла, развивалась - создай ей безопасность». Это не совсем правда. Я очень часто слышу это утверждение от коучей, от психологов, от мужчин, которые хотят «обеспечить тыл». И в этом утверждении есть глубокая правда, но только наполовину. Оно основано на том, что женская энергия, истинная женская энергия - это любовь, творчество, забота, принятие. Это действительно так: в условиях хронического стресса, когда женщина вынуждена выживать, бороться за базовые вещи, её творческий потенциал сжимается, как цветок в засуху. Где вы видели художника, который может в стрессе писать гениальные картины? Или женщину, которая может воспитывать ребёнка с нежностью и терпением, когда у неё внутри война? В стрессе всегда просыпается агрессия, раздражение, злость - защитные механизмы, которые не дают раскрыться нежности.

Женщине для того, чтобы существовать в своей природе и зарабатывать действительно в своей женской природе (то есть через вдохновение, через притяжение, через сотворчество), ей нужна прикрытая безопасность. Если базовые потребности закрыты - крыша над головой, еда, возможность не думать о завтрашнем дне, поддержка, то это как хорошая почва. Но вот что интересно: часто, когда женщина находит эту безопасность - выходит за состоятельного мужа, получает наследство, переезжает в спокойное место - она вдруг ничего не хочет делать. Она не бежит творить, не открывает свой бизнес, не пишет книги. Она застывает. И это противоречит тому мифу, что если дать женщине безопасность, она сразу «попорхает», засияет, начнёт реализовывать таланты. Нет.

Почему так происходит? Потому что немногие женщины действительно осознают, что можно расти из безопасности. Большинство из нас всю жизнь что-то доказывали, боролись, преодолевали. Мы привыкли жить на адреналине, на дефиците, на «надо». И когда вдруг этот дефицит исчезает, наступает пустота. Мы не знаем, что с собой делать. Мы устали - не просто телом, а душой. У нас уже энергия закончилась, мы выгорели ещё на старте. И когда выходим замуж, когда прикрывается база или просто появляются деньги - нам хочется одного: отдохнуть. Лечь на диван, смотреть сериалы, не думать о завтраке, никуда не бежать. И это абсолютно нормально! Это не лень и не слабость - это истощение.

Поэтому очень часто женщины- и я точно так же - я что-то делала, конечно, но не так, чтобы каждый день мне хотелось посвятить себя семье, первому мужу. Я хотела просто быть. И очень часто женщине хочется фокусироваться долго на быте, на семье - если она там не была реализована. Потому что сначала нужно насытиться тем, что было запретным. Нужно дать ей возможность там реализоваться - побыть женой, побыть хозяйкой, почувствовать вкус уюта. А уже потом, когда она осознает, что она в это «наигралась», когда этот этап пройден, можно позволить ей перераспределять свою энергию на что-то новое.

Это стадии, этапы, как ступени лестницы. Нельзя перепрыгнуть через отдых и сразу броситься в амбициозные проекты. Не работает так: «Вот дали женщине и денег, и свободу - она побежит реализовывать творчество». Нет. Очень часто женщина ляжет на диван и будет

лежать, восстанавливать нервную систему, через какое-то время выдохнет и наконец впервые, быть может, задумается: «А чего же я на самом деле хочу? Не семья, не муж - а я?» И вот эти осознания приходят медленно, как первые лучи солнца после долгой зимы. Они требуют времени. И для того чтобы прийти к этому выводу, найти то, что ты можешь создавать из любви, а не из долженствования, могут потребоваться годы.

Но очень важно не сдаваться и всё это время искать, прислушиваться, пробовать маленькие шаги - не для результата, а для радости. Купить что-то для вашего хобби, записаться на спорт или танцы и просто двигаться, написать свои мысли или стихотворение и никому не показывать, почитать о том, что интересно и вдохновляет вас на новое дело или свой проект. Не думайте, что «всё» - мужчина закрыл все потребности, и теперь мне нужно идти в какой-то сложный бизнес, чтобы оправдать своё существование. Нет. Если у вас перекрыты все базовые потребности, значит, мир дал вам право выдохнуть. Всё. Не надо бежать. Не надо доказывать. Можно выдохнуть и взять это время - священное, никому не принадлежащее - на то, чтобы найти тот ресурс, ту нишу, те финансовые возможности, которые вы сможете реализовывать именно из своего женского потенциала, из состояния «я есть, я уже ценна, и я творю из полноты, а не из дыры».

Это и есть настоящий женский путь - не гонка, а возвращение к себе. И безопасность - лишь трамплин, а не цель. Цель - та самая внутренняя картинка, которая светится, когда вы закрываете глаза и знаете: «Я пришла сюда, чтобы быть счастливой». А дальше - шаги, механика, жизнь. И она прекрасна.

Самооценка рождается не из исправления слабостей, а из возвращения силы

Самый лучший способ повысить свою самооценку - это перестать фокусироваться на том, что у вас не получается, и начать фокусироваться на своих сильных сторонах. Я знаю, это звучит банально, но сколько раз мы пренебрегали этим простым законом! Большинство людей всю жизнь пытаются бороться со своими минусами, словно выкорчёвывать сорняки, но при этом забывают поливать цветы, которые уже проросли. А идеальных людей нет, и никогда не будет. Но нам с детства вбили в голову: «Ты должна быть лучше, работай над ошибками, исправляй слабые места». И мы бежим исправлять.

Если вам говорят: «Ой, ты не умеешь кататься на роликах» - и ты, задетая за живое, идёшь и много времени пытаешься научиться кататься

, потому что тебя это так ранило, потому что кто-то посмел усомниться в твоей ценности. И ты тратишь годы на то, чтобы доказать этому человеку (или себе), что ты не «слон». Но в этой гонке ты теряешь реальные свои таланты, те самые, что даны тебе от природы, как уникальный код. Вот если у тебя есть талант, например, играть в теннис - играть так, как никто другой, с интересом, с пониманием техники, с чувством любви к игре, - зачем тебе быть во всех направлениях на десять из десяти? Зачем тебе кататься на роликах, если ты можешь стать великим спортсменом, который возможно станет тренером и будет обучать сотни людей?

И если ты ненавидишь готовить - не надо готовить. Не нужно десятилетиями учиться готовить, заставлять себя стоять у плиты, перечитывать рецепты, чтобы стать хозяйкой, а толку никакого) Конечно, ты научишься, если припрёт - выживание заставит, но у тебя не будет того рвения, того огня, того таланта. Ты будешь делать это через силу, а значит, энергия будет уходить в никуда, а результат - посредственным. А представь, что будет, если ты возьмёшь свои сильные стороны и начнёшь в них «топить до талого», как говорят: вкладываться полностью,

развивать, углублять, превращать в свою фишку, в свой бренд. Тогда самооценка взлетит до космоса, потому что ты будешь видеть свои успехи ежедневно. Придут и финансы, и признание, и деньги - не потому что ты вымучила их, а потому что ты делаешь то, в чём естественно хороша. И всё это ты будешь делать с кайфом, с лёгкостью, как будто играешь. А когда начинается борьба с собой - когда ты пытаешься быть «правильной» вместо «живой» - все результаты идут «по одному месту». Они есть, но они пустые, без души. Поэтому перестань копать в своих недостатках, как в старой сумке - возьми лист бумаги, напиши свои пять главных талантов, и спроси себя: «А что я сегодня сделала, чтобы их разбудить?» И делай это каждый день. Это и есть путь к настоящей, не шаткой самооценке, которая не зависит от чужих оценок

Самостоятельность и адаптивность - это то, что можно прокачать до твоей непобедимости

Главный совет всем женщинам: тренируйте мышцу самостоятельности и адаптивности. Как только ты научишься справляться со всем новым абсолютно спокойно, как только ты перестанешь бояться неизвестности, как только ты сможешь нырять во всю эту новизну без внутреннего вопля «Господи, а если я поеду за границу и у меня потеряется билет? А если разобьётся телефон? А если я не найду дорогу?» - ты станешь непобедимой. Не просто уверенной, а именно непобедимой, потому что внешние обстоятельства перестанут быть для тебя угрозой. Они станут просто декорациями, которые ты можешь менять по своему желанию.

Многие девочки хотят прокачать самооценку, научиться там как-то зарабатывать, занять высокий пост, но они упускают главное: адаптивность - это не навык «прогибаться», а навык быстрой адаптации к любой среде. Просто тренируй себе умение быстро приспосабливаться ко всему новому. Это высший пилотаж выживания и роста.

Мир никогда не будет стабильным. Правила меняются каждую секунду. Технологии, рынки, люди, кризисы - всё это хаос. И у тебя есть только два выбора:

1. Схватиться за старое и молиться, чтобы стихия обошла тебя стороной.
2. Стать водой.

Быть адаптивным - значит не ждать, пока среда изменится под тебя, а опережать её. Это значит: упала - встала другим способом. Не получилось по-старому - придумала новый ход. Потеряла всё - нашла возможности там, где другие видят руины.

Вспомни: все великие открытия, все прорывы случались именно на стыке перемен. Те, кто боится нового, остаются в прошлом. Те, кто бежит навстречу неизвестности, - пишут историю.

Твоя адаптивность это мышление победителя. Она даёт тебе свободу: ты не привязана к месту, людям, шаблонам. Ты везде, где есть вызов. И ты всегда в плюсе, потому что любой поворот судьбы превращаешь в свой трамплин. Не бойся казаться неуклюжей в новой среде. Бойся остаться жёсткой в мире, который летит вперёд.

Будь текучей. Будь быстрой. Будь адаптивной. И тогда никакая перемена тебя не сломает - только закалит и приведёт туда, куда ты даже не мечтала попасть.

Как это сделать на практике?

Начни прямо сейчас: задай себе вопрос «Что бы я сделала по-другому, если бы могла адаптироваться мгновенно?» И сделай это. Не жди больших перемен. Начни с малого: ходи на

новые тренировки, даже если страшно и незнакомо. Пробуй новые виды спорта, йогу, танцы, скалолазание - что угодно, лишь бы тело и ум учились не цепенеть, а включаться в новый ритм. Ходи в новые места - не в привычный парк, а в соседний лес, в незнакомый район, в галерею, которую никогда не замечала. Меняй маршруты до работы, даже если это кажется глупым - иди другой дорогой, смотри на другие витрины, выпускай новые образы в голову. Заходи в новые магазины, новые рестораны, где говорят на другом языке или подают незнакомые блюда. Общайся с новыми людьми - не только с теми двумя подругами, с которыми вам комфортно, а с коллегой из другого отдела, с соседкой по площадке, с бариста, с иностранцем в очереди.

Всё это - уход от стабильности, добровольный выход из зоны комфорта. Именно в эти моменты тренируется пластичный ум, гибкая психика, живой интерес. И ты перестаёшь бояться потерять свою стабильность, потому что ты тренируешь себе умение и навык прирастать везде очень быстро. Представь: ты приехала в новую страну, где всё чужое - язык, еда, правила, люди. Но ты не паникуешь, а включаешь свой натренированный рефлекс: «О, новое! Давай разберёмся». Ты находишь новых людей, общаешься, строишь связи, узнаёшь систему. И через пару дней ты понимаешь, что весь этот мир - как на ладони, он поддается тебе, он не страшный, он просто другой. А если ты закрываешься в своей квартире с шторами, общаешься только с двумя людьми, ходишь одними и теми же тропинками - конечно, для тебя всё страшно, любой звонок от незнакомца вызывает дрожь. Это не потому, что ты слабая, а потому что у тебя просто ненатренированная мышца самостоятельности и адаптивности. Но мышцу можно качать! Каждый день, даже если это просто выбор нового мыла в душе или чтение книги другого жанра. Начни, и через месяц ты удивишься, как легко ты справляешься с тем, что раньше вызывало панику. Ты станешь той, кто не боится потерять работу, дом или отношения - потому что ты знаешь: ты создашь новое везде, где окажешься. Это и есть истинная свобода.

Прокрастинация и апатия. Крик души, что вы живёте не свою жизнь

Что делать, если нет сил, постоянная прокрастинация, каждый день как битва, и вы не можете поднять себя с дивана? Постоянно хочется лениться, убегать от дел, зависать в соцсетях или просто смотреть в потолок. Вы заставляете себя за волосы подниматься, как упрямую козу, чтобы хоть что-то сделать, но каждое действие даётся через не могу, через сжатые зубы, через внутреннее сопротивление. Это называется одним простым словом: вы живёте не свою жизнь. Ваша душа уже ушла, а тело ещё тащится по инерции. И чтобы это изменить, нужно остановиться и честно, без прикрас проанализировать: что я делаю в этой жизни, что доставляет мне удовольствие? Если вы вспоминаете и находите очень мало, если вы чувствуете, что большинство ваших действий - это какая-то обязаловка, которая изматывает до пустоты, то ответ очевиден.

Представь утро: просыпаться, когда звонит будильник, ненавистный, как враг; надевать не ту одежду, которую хочется, а ту, которая «есть» и «не жалко»; ехать в переполненном метро или маршрутке, где тебя трясёт, дышит чужой запах; идти на работу, которая уже года три как не приносит ни радости, ни смысла; тащить детей в садик, который ты не выбирала. То есть ты сама, своими руками создаёшь из своей жизни тотальный ад и кошмар. И конечно, в такой «ад» просыпаться не хочется! Твой организм мудрее тебя: он говорит: «Зачем вставать, если там только страдание?» И когда ты не хочешь просыпаться в свою жизнь, у тебя нет ресурсов для того, чтобы работать, зарабатывать деньги, быть успешной, заботиться о других. Отсюда прокрастинация - это не лень, это защита. Это способ сохранить остатки психической энергии, чтобы не сойти с ума от бессмысленности.

Поймите: прокрастинация - это не враг, это друг, который кричит: «Стоп! Ты идёшь не туда!» И вместо того чтобы пилить себя за это, прислушайся. Спроси себя: «А что бы я делала, если бы мне не нужно было никому ничего доказывать? Если бы у меня было достаточно денег, чтобы не работать, - каким бы я занялась делом?» И честно ответь. Возможно, ты поймёшь, что живёшь не в своём теле - может, ты мечтала быть художницей, а работаешь бухгалтером; может, ты хотела жить у моря, а сидишь в сером городе; возможно, ты рядом не с тем человеком, который тебя не видит и не слышит. И тогда нужно менять абсолютно всё. Не бояться, а менять. Потому что это не жизнь - это существование. А жизнь не должна выглядеть как каторга. Она может быть сложной, да, в ней нужно работать, преодолевать, но всё равно ты это делаешь в кайф, потому что делаешь из состояния наполненности, а не из чувства долга. Ты делаешь то, что хочешь, выбираешь, любишь. И когда ты начнёшь выстраивать свои дни вокруг маленьких радостей, вокруг своих настоящих желаний, энергия вернётся. Сначала хотя бы по чуть-чуть: выбери одежду, которая нравится, а не «удобная»; приготовь завтрак, который любишь, а не который «быстро»; выдели полчаса в день на то, что тебя вдохновляет - капучино в эстетичном месте, изучение языка, чтение, прогулка, спорт, танцы. И постепенно ты выйдешь из тюрьмы «надо» в свободу «хочу». И тогда никакая прокрастинация не посмеет тебя тронуть, потому что у тебя будет внутренний двигатель, который мощнее любой привычки лениться. Ты заслуживаешь жизни, в которую хочется просыпаться. И ты можешь её создать. Начни сегодня

Энергии у вас - море, просто вы сливаете её в канавы

Самое большое заблуждение людей: «У меня нет энергии». Это ложь, которую вы сами себе продаёте, как дешёвый суррогат. На самом деле у вас очень много энергии. У нас у всех очень много энергии - колоссально, немыслимо много. Наоборот, вы не знаете, как с ней совладать, как направить этот мощный поток, и поэтому вы её заведомо сливаете. Сливаете впустую, как воду из прорванной трубы, и уходите в дефицит, в апатию, в хроническую усталость. Потому что энергия не терпит застоя - она либо течёт в дело, либо разрушает всё вокруг, включая вас самих.

Например, у вас есть внутреннее желание что-то делать. Создавать какой-то бизнес-проект, который давно зреет в голове; делать что-то руками - шить, строгать, лепить; вести огород, возиться с землёй и растениями; наводить порядок в домашнем хозяйстве или даже переезжать в новый город, где всё начнётся с чистого листа. Это желание бурлит внутри, оно даёт вам силы, оно поднимает вас по утрам. Но вы боитесь делать это. Почему? Потому что вы хотите стабильности - привычного болота, где всё предсказуемо, даже если оно серое и душное. Вы боитесь потерять эту иллюзорную опору, боитесь шагнуть в неизвестность, где можно ошибиться, потерять лицо, деньги, время. И из-за этого страха вы начинаете лихорадочно думать: «Куда слить эту энергию? Куда её деть, чтобы не взорваться от напряжения?» Вы делаете то, что действительно важно, не хотите - оно слишком ответственно, слишком требует полной отдачи. И вы начинаете искать, чтобы такого сделать, что даст вам уже сейчас, сию секунду, хоть какое-то удовольствие, хоть какую-то иллюзию наполненности. Вы начинаете ролики листать бесконечно, по вечерам, как зомби; смотреть сериалы, от которых наутро остаётся лишь пустота; искать себе приключения - купить бутылку вина, какого-нибудь алкоголя, чтобы «расслабиться»; пойти куда-то, «затусить», может, даже найти парня на одну ночь или на дискотеку, лишь бы заглушить внутренний зов. И что вы делаете? Вы сливаете туда всё своё драгоценное топливо, всю ту жизненную силу, которая могла бы построить вашу империю, написать книгу, вырастить сад, создать что-то. Вы ссоритесь с кем-то на улице из-за ерунды, либо с партнёром - вымышленно, сами того не осознавая, но подсознательно провоцируете конфликт, чтобы хоть где-то выплеснуть этот жар. То есть очень много энергии тратится на

склоки, на страхи, на алкоголь, на сладкое, на переедание, на вредные привычки, на тяжёлые «труды» - ту самую деятельность, которая вам на самом деле не нужна и только усложняет жизнь. Вы сами себе усложняете жизнь! Для чего? Для того чтобы не делать то, что будет облегчать вашу жизнь, делать её проще, светлее, радостнее. Потому что вы просто не знаете, что делать со всей этой энергией, божественной, почти невыносимой по мощи, которая вам достаётся ежедневно - каждое утро, каждый вдох, каждый миг. Вы не умеете её принимать, не умеете направлять, не умеете доверять ей. Вам кажется, что если вы позволите себе эту мощь, она вас разорвёт. Но на самом деле она вас только поднимет. Перестаньте сливать её в сточную канаву - начните копать русло для реки. Пусть она течёт туда, где вы настоящая, где ваша душа хочет проявиться. И тогда энергия перестанет быть проблемой и станет вашим главным топливом.

Счастье не в деньгах, а в состоянии. НО. Деньги приходят из состояния

Кризис, страх остаться без денег, страх не заработать, не реализовать свои цели и мечты, не достичь всех тех вершин, которые вы планируете себе достичь. Это такие знакомые, такие липкие страхи, которые сидят в затылке почти у каждой из нас. Когда я начала больше зарабатывать, я объективно не могу сказать, что моя жизнь кардинально изменилась. Хотя мои доходы выросли в четыре, шесть, восемь раз последовательно - цифры изменились, а я? Когда я анализировала, почему так произошло, я поняла: я просто начала больше денег откладывать, по-другому их распределять. Но не произошло какого-то резкого переключения, что я бы сказала: «О Господи, наконец-то!» И, конечно, я что-то себе купила, заземлила часть средств - это классно, приятно. Но я никогда не ограничивала свои потребности - даже когда у меня были скромные доходы, я всё равно ходила к косметологу, на массаж, спорт, вкусно поесть в ресторане, потому что это было нужно моему телу и уму. И сейчас, если у меня есть потребность позавтракать с собой красиво или с девчонками сходить на ужин, на встречу, я это делаю независимо от дохода. Вопрос только в частоте: если доходы немного уменьшались, я просто реже ходила в ресторан, но я всё равно туда ходила, я всё равно расслаблялась, я всё равно отдыхала. И меня радуют простые вещи - капучино с красивым видом, встреча с подругой, поход на маникюр, комплимент.

И вот что очень важно осознать: жизнь преобразается и действительно начинает очень сильно развиваться и меняться в тот момент, когда она понимает - твоё подсознание, твоё глубинное «я», в первую очередь осознаёт, что эти перемены кардинальные отразятся или не отразятся в твоей жизни. А она, твоя жизнь, уже забита, уже полна, если ты позволишь себе это чувствовать. Я всю жизнь живу так, как будто у меня много денег. Это не про роскошь, а про чувство свободы. Меня спрашивали: «Ты красивая, а как же некрасивая?» Это смешно, но на самом деле нет красивых или некрасивых женщин, есть ухоженные и неухоженные женщины, есть солнечные/веселые/добрые и темные/грустные/злые. И серьёзный выбор мужчины - это выбор нас по состоянию, а не по красоте. Есть такая ассоциация: «быть красивой» - это значит быть зависимой, быть украшением для мужчины, который обеспечивает. А я всегда жила как «некрасивая» в том смысле, что не делала ставку исключительно на свою внешность, не ждала, что кто-то принесёт мне жизнь на блюдечке. Я живу так, что даже когда у меня были классные отношения - я всегда искала способы заработка самостоятельно. Не потому что боялась остаться без больших денег - у меня никогда не было такого страха. Но я всегда была в иллюзии: «А мне мир пошлёт, а мне Боженька пошлёт». Я всю жизнь так прожила. Но так не всегда работает, как говорится «на Бога надейся, но сам не плошай». И сейчас я не такая: я вижу структуру, я больше уважаю деньги, я понимаю ответственность - особенно когда ты живешь в дорогом городе, далеко от дома, от родителей. Я понимаю всю серьёзность происхо-

дящего, поэтому я не могу до конца легко относиться к деньгам. Теперь во мне есть структура планирования, и это очень классно. Если бы она появилась раньше, я была бы ещё более успешной. Но не было - появилась сейчас, и слава Богу, я выросла в финансовом плане, но в первую очередь - ментально.

И вот что я хочу сказать: очень важно дать себе ту жизнь, которую вы мечтаете, вне зависимости от того, какие у вас сегодня доходы. Ваша жизнь мечты абсолютно точно может уже сегодня быть вашей. Как только вы переносите причину вашего счастья из будущего в настоящее - всё меняется. Сначала всегда состояние, а финансы - вторичны. Что это значит? Это значит: сначала вы должны дать себе состояние мечты - прямо сейчас, сегодня. Вы можете представить, что вы уже живёте свою идеальную жизнь. Я хочу машину - значит, я уже чувствую себя водительницей, уверенной, свободной. Хочу украшения - значит, я уже ношу их в своём воображении, я чувствую их вес и блеск. Я управляю деньгами - значит, я уже ощущаю свою власть над ними, а не их власть надо мной. Я не завишу от мужчины - значит, я уже дышу полной грудью как взрослая, самодостаточная женщина, которой не страшно в этом мире, потому что у меня есть ценность, и эта ценность трансформируется в деньги. Это обалденное состояние! Сейчас мне тридцать шесть лет. Но тогда, примерно одиннадцать лет назад, когда я писала свои первые списки мечт, я мечтала в основном о материальном: операция на грудь, доступ к классным косметологам, материальная поддержка мужчины, окончательный переезд в Москву. Слава Богу, сейчас я в хорошем периоде для себя. Тогда я мечтала о том, что я могла дать себе сама - через намерение, труд, через знания. Я взяла, сфокусировалась, собрала информацию, переехала в столицу, много работала, восстановила психику после первых отношений, нашла такие отношения, сделала операцию на грудь и еще много чего. Было очень сложно и тернисто, но меня никогда не покидала вера в себя. Об этом я писала в своей первой книге «Целая». Все это стало результатом моего тяжелого труда. Пока у человека есть надежда на «авось», пока вы хотите перекладывать ответственность на мужчину, на парня, на родителей - у вас не действует закон притяжения. Да, вы можете быть в отношениях, где мужчина заботится о вас и содержит финансово, и это норма. Но надеется что за вас кто-то сделает это ошибка. Не надейтесь, берите все в свои руки. Когда вы освобождаете себя от необходимости действовать, вы совершаете большую глупость. Это отдаляет реальную мечту от вас. Как только я перестала всю ответственность перекладывать - я поняла: я должна делать всё, что в моих силах. А всё остальное - это сделает сама жизнь. Я делаю всё, что могу: работаю над своим проектом, наслаждаюсь, живу, настраиваю себя ментально, чтобы делать это в кайф, чтобы находить в этом удовольствие. Моя жизнь стала в процессе пути приносить мне колоссальное удовольствие. Я не живу в будущем: «Когда у меня появится доход, я стану счастливой, когда появятся большой бизнес - стану счастливой, когда перееду - стану счастливой». Большую часть дней я могу посидеть дома, делать домашние дела, свой проект, писать книги, методики, редактировать сайт, вести стримы, учить английский язык, придумывать статьи. Но я не воспринимаю работу тяжело. Я поменяла отношение: я выбрала из всех работ ту, которую мне нравится делать. И делаю её регулярно, понимая, что готова это делать длительное время, до тех пор, пока не найду инструменты, которые автоматизируют процессы, и источники дохода, которые будут работать на меня автоматически. И когда я автоматизирую, я буду делать другое - жизнь должна быть и ленивой, и динамичной, и активной одновременно.

Если же у вас нет энергии - думайте, куда вы её сливаете. Потому что энергия у вас есть, очень много. Люди боятся, что не смогут с ней совладать, но нужно беречь энергию, аккумулировать и направлять в свою реализацию, в проекты, в работу. Ваша энергия должна стоить очень дорого, потому что главный ресурс - это вы. И вы перестаёте думать, что счастье где-то там, что кто-то вам его принесёт. Нет. Я осознаю, насколько уникальный и крутой я

человек, и именно это даёт понимание глубины этой жизни. В этом мире нет человека, который сделает меня счастливой из несчастной. Но есть люди, с которыми мне будет кайф, и люди, с которыми мне будет никак или плохо. И этих людей я выбираю. Но счастье я строю себе сама. Состояние счастья — это мой выбор. Вместо страдания я выбираю быть счастливой, и из этого выбора складывается всё остальное.

Я смотрю на свои старые мечты - и они в основном были связаны с материальными вещами, очень мало было мечт о состоянии. А сейчас у меня мечты преимущественно о состоянии: я чувствую себя здоровой, чувствую себя в безопасности, чувствую себя нужной и полезной, счастливой. И это истинные наши мечты, потому что материальные вещи - когда у тебя появляются украшения - это круто, но они ничего не меняют кардинально. Они просто подкрепляют мою веру в то, что я делаю, как очередное доказательство того, что я на правильном пути. И они приходят в мою жизнь как норма, я не должна об этом исключительно мечтать и говорить: «Почему кому-то дано, а мне нет?» Ты всё можешь это получить, но это ничего не изменит. Наоборот, если ты будешь думать, что материальные вещи сделают тебя счастливой, тебя будет очень больно осознавать, что это не так. Это может разрушить тебя. Поэтому для того чтобы снять блоки с подсознания, чтобы оно показало тебе пути реализации твоего потенциала - сначала нужно прочувствовать, насколько ты богата, насколько ты влиятельна в этом мире. Только потом ты можешь это реализовать. И как только я поняла: «Боже мой, я действительно очень богатый человек». Я богата потому, что мне ничего не жалко.

Например я хожу часто в храм и могу спокойно отнести свои вещи нуждающимся, спокойно расстаюсь. Я не привязываюсь к вещам. Или дать денег близким людям которым они нужны. Я всегда это делала. Даже если у меня когда-то это были почти последние деньги. Поэтому я понимаю, что если проблема уже есть, то я быстрее найду выход из неё. Если вы не умеете управлять деньгами - это лишь навык, его можно освоить. Но сначала я осознала, что я очень богатый человек ментально: у меня очень много доверия, очень много тепла, света, очень много любви. Моим состоянием я несу счастье, которое мне необходимо. А всё это: заботу, поддержку, которые я искала в других, - во мне это всё. И мне для того, чтобы наслаждаться жизнью, нужно просто следить за своим состоянием. Как только у меня здоровое состояние - нет вредных привычек, нет переедания, я классно сплю, классно себя чувствую - я счастливый человек. И из этого состояния я могу зарабатывать, создавать, помогать, творить, любить. И меня будет радовать просто птичка, просто водичка, просто солнечный луч. А если вы будете миллиардером, но если вы несчастны и не чувствуете любви, гармонии с собой, с Богом, если вы не чувствуете себя здоровым человеком - вы думаете, что всем от вас что-то нужно, и начинаете удерживать ту энергию, что осталась, чтобы просто не двинуть коня. И вы её держите, сжимаете в кулаке, вместо того чтобы расслабиться, отпустить и довериться этому миру. Расслабься, отпусти и тогда эта энергия приходит бесконечным потоком.

Если ваша мечта - ничего не делать, мир не даст вам вашу мечту, потому что она вас убьёт

Вы хотите замуж, чтобы ничего не делать. Вы хотите много денег для того, чтобы ничего не делать. Вы хотите выиграть миллион, чтобы лечь на диван и больше никогда не вставать. Вы хотите удачно с кем-то познакомиться, заключить какую-то классную сделку, найти работу, на которой можно будет легко поднять деньги, при этом не напрягаясь,

не проливая пот и слезы. Вы хотите партнера, который вас спасет - придет, возьмет за ручку и вытащит из всего этого болота, перенесет в красивую жизнь, где вы будете только наслаждаться, цвести и пахнуть. Вы хотите, не набравшись себе ошибок, не набравшись нега-

тивного жизненного опыта, не пройдя через грязь, падения, разбитые колени и ночные истерики, чтобы резко мир, как добрый волшебник, телепортировал вас во что-то идеальное, в какие-то тепличные условия, где всё уже готово, всё уже красиво, всё уже решено за вас. Я была такой.

Но давайте посмотрим правде в глаза. Когда у человека создаются эти идеальные тепличные условия - что происходит? Вот посмотрите на богатые семьи, где у ребенка нет вообще такой проблемы, как деньги. Не существует такой проблемы, как деньги. Еда есть, одежда есть, дом есть, машины есть, образование куплено. И что там за проблемы? Они другие, но они ничуть не легче. «Я не знаю, в чём смысл жизни, я не знаю, какая моя ценность, зачем я вообще существую, если всё уже есть?» Очень часто эти дети входят в зависимости и извращения - наркотические, алкогольные, игровые, сексуальные. Очень часто там проявляются грубые отношения к людям, потому что они не знают, что такое эмпатия, не знают, что такое борьба. Нет уважения к другим, нет ценности друзей, потому что друзья - это не про искренность, а про статус. И в итоге наступает тотальное одиночество - при всех деньгах, при всех домах, при всех возможностях. Это тяжело. Это не подарок судьбы, это проклятие, замаскированное под удачу. Мир - он мудрый, он прекрасно знает, чего вы на самом деле хотите, даже если вы сами себе в этом не признаетесь. И если вы не пересмотрите свои мечты - они не сбудутся. И это не наказание, это защита.

Если вы хотите найти деньги, много денег, или какого-то мужчину, который даст вам много денег, для того чтобы ничего не делать - это не сбудется. Потому что это не мечта, это смертельный яд в красивой обертке. Сначала все будет прекрасно по вашему, но со временем, произойдет неизбежное «Конец». По причине вашего НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ. Вы должны найти такое дело, которое вы выбираете делать с удовольствием, с огнём в глазах. Но при этом деньги вам нужны как инструмент - для того, чтобы делать это дело в своё удовольствие, чтобы не бороться с жизнью за выживание, чтобы не тратить время и ресурсы на то, чтобы просто не умереть с голоду. То есть должен быть такой посыл: «Боженька, помоги мне фокусировать мою энергию и внимание на те дела, которые я хочу делать, на те дела, которые я люблю, на те дела, ради которых я просыпаюсь с улыбкой». Но для этого вы должны найти то, что вы хотите делать. Иначе ничего не получите. Потому что нам ничего не достается просто так, и слава Богу. Если бы мир давал вам то, что вы просите, когда вы просите «дайте мне много денег, чтобы я ничего не делал» - это бы вас убило. В своём ничегонеделании вы просто снаркомадитесь, сопьётесь, скуритесь, опустошите себя внутренне и внешне. Понимаете? Вы потеряете себя окончательно. Потому что человек без дела, без смысла, без движения - это не человек, это оболочка, которая медленно разлагается. Мир любит вас, поэтому он не даёт вам того, что вас уничтожит. Он ждёт, когда вы переформулируете свой запрос, когда вы скажете: «Я хочу делать что-то важное, а деньги пусть будут мне подспорьем, чтобы я делал это ещё лучше, ещё шире, ещё глубже». И вот тогда двери открываются. Не раньше.

Единственный критерий выбора мужчины - любит ли он вас

Самый главный, самый фундаментальный критерий при выборе мужчины должен быть следующим: ОН ДОЛЖЕН ВАС ЛЮБИТЬ. Не просто хотеть, не просто терпеть, не просто привыкнуть, не просто «удобно», не просто «красивая картинка». Именно любить - глубоко, искренне, с уважением, с восхищением, с желанием видеть вас счастливой даже в ущерб себе. Всех своих мужчин я выбираю по этому принципу. И знаете, какие бонусы это вам приносит? Это не просто «ну, он меня любит, и ладно». Это меняет всё. Когда мужчина вас любит, растёте вы и он. Происходит настоящая магия взаимного роста, взаимного развития, взаимного

преображения. Если он не любит свою женщину - не растёт ни он, ни вы. Просто два человека страдают, как два дерева, посаженные в одну яму, которые тянут соки друг у друга, вместо того чтобы расти вверх к солнцу. Почему? Потому что мужчины так воспитаны, так устроены на глубинном уровне: они по природе должны женщиной восхищаться, они должны уважать её, ценить её, ставить на пьедестал, не потому что она просит, а потому что она пробуждает в них эту потребность. Ради неё они готовы быть лучше, больше, сильнее. Ради неё они готовы горы свернуть, даже если до этого лежали на диване.

Так вот, мой один из мужчин, который помог мне открыть магазин украшений, который помогал мне с продвижением, давал деньги на это, обеспечивал мою жизнь, пусть и не так как хотела в тех мечтах, но все же, - он очень вырос за время наших отношений. Несмотря на то, что он был успешным и до меня, но именно в наших отношениях он раскрылся по-новому. Потому что он понимал, что мне нужны комфортные условия, он хотел жить вместе, и он осознавал, что те условия, в которых он жил до меня, мне не подходят. И ему нужно было больше зарабатывать, чтобы обеспечить все мои потребности и желания. И он старался это делать. Не потому что я требовала, а потому что он сам хотел. Это его внутренний драйв, его гордость, его любовь говорили: «Я сделаю для неё всё, что смогу». Будет ли это делать мужчина, который не любит свою женщину? Нет. Он начнёт унижать, потому что ему похер. Он не боится вас потерять - вы для него расходный материал, функция. Он скажет: «Оо, ты много хочешь, ты приземлилась, ты успокойся, сиди и радуйся и этому». Если ему нужно просто тело, которое рядом, которое супы ему варит, которое закрывает его бытовые дыры, дает секс - он вас не любит, он вас использует. И это ад.

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.