

Ксения Верховская

психолог, пробужденная

#целостность

#синдром
хорошей
девочки

#импульсы

**Для той, кто готова проснуться от удобства и
вспомнить, что такое «жить с любовью к себе»**

СНАЧАЛА Я

#тенивая
сторона

#состояние

**письмо тревожнице, которая
на самом деле может всё**

+ 19 практик и трекер на 3 недели

#расслабление

#тело
подсознание
новизна

#осознанность

Ксения Верховская

Сначала Я

«Автор»

2026

Верховская К.

Сначала Я / К. Верховская — «Автор», 2026

«Сначала Я» — это письмо от женщины, которая сама прошла через развод, хроническую тревожность и годы жизни в роли «хорошей девочки», к той, кто переживает нечто похожее сейчас. Никаких лекций сверху. Только личный, честный опыт и множество примеров из повседневной жизни: как перестать бороться с собой, услышать тело и допрожить то, что копилось внутри, выйти из-под чужих ожиданий без вины — и снова начать жить в полную силу, а не просто существовать, ожидая чего-то. Автор говорит с тобой, как с подругой, а не как эксперт. Здесь на равных соседствуют психология и духовность: закон зеркальности и вибраций наравне с работой над эмоциями, телесными реакциями и подсознанием. Внутри — 19 практических упражнений, рекомендации для повседневной рутины и трекер на 3 недели, который упорядочивает все эти знания в понятную и приятную систему проявления любви к себе. Для той, кто устала бороться с тревогой и быть удобной для всех, и хочет ощутить себя важной и ценной в своей собственной жизни.

© Верховская К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие.	5
Про состояние и Золушку.	6
Как я попала в свое «тогда»?	8
Про благодарность и вибрации.	10
Про теньевую сторону, хорошую девочку, выбор опыта и немножко про любовь к себе.	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ксения Верховская

Сначала Я

Предисловие.

Привет, моя тревоженка. Сейчас ты чувствуешь неопределенность, неясность и страх перед будущим. Ты чувствуешь, потому что ты живая и у тебя есть все основания, чтобы испытывать сейчас именно это. Я тоже там была и пишу тебе это письмо из другого состояния. Нет, это не состояние полной уверенности и стабильности, это состояние, где нет вины за свои чувства и эмоции. И именно этот факт меняет всё. Здесь я попробую донести до тебя хотя бы частичку своего опыта. Здесь не будет сложных научных терминов, здесь будут те слова и рекомендации, которые я сама хотела бы услышать тогда... Я тогда — это частые депрессивные эпизоды с самыми мрачными мыслями, это засыпать и просыпаться с чувством страха и тревоги, это постоянная мыслительная жвачка и отсутствие действий, и как следствие, обвинение себя во всем вышеперечисленном.

Про состояние и Золушку.

Наше внутреннее состояние – это фундамент для обстоятельств, которые выстраиваются вокруг нас, не наоборот. Когда состояние наполнено борьбой, обстоятельства будут продлевать его, то есть подкидывать еще больше возможностей и причин бороться. Но для женщины борьба не является естественной. Женское естество в расслаблении и легкости. Это не про лень и апатию, но именно эти чувства подсказывают нам, что мы идем против своей природы. Тебе не нужно бороться с ленью, апатией, тревожностью, тебе надо расслабиться, поддаться им на какое-то время, то есть заметить их, чтобы услышать внутренние ориентиры.

У каждого человека есть установка, что за место под солнцем нужно сражаться, но благодаря ей, ты можешь забывать, что ты и есть солнце и тот самый праздник жизни, к которому ты стремишься. Фокусируясь на негативе, будь то «Мне плохо, потому что у меня нет того-то и того-то» или «Хватит ныть, надо делать и достигать того и этого», ты направляешь внимание на то, чего сейчас тебе не достает, то есть на нужду (денег, радости, любви и др.). В таком случае преобладает состояние нужды и борьбы с ней. Из этой точки невозможно достичь истинного исцеления своего состояния и своей жизни. Можно, конечно, чего-то достичь через это сопротивление, но не без побочных эффектов в виде выгорания и страха это потерять. Наша задача – уйти от стратегии борьбы с чем бы то ни было и прийти к стратегии игры с жизнью. Именно игрой ощущается каждое новое желание и цель, когда в приоритет ставишь свое состояние расслабленности, и тогда ты больше не мыслишь категориями достижений, ты по настоящему наслаждаешься процессом без усталости и депрессивных эпизодов.

Не так давно мне попалась интересная трактовка сказки «Золушка». Когда я увлекалась темой трансерфинга реальности (это про материализацию мыслей, если коротко), мне было интересно посмотреть на всем известную сказку по новому. Обычно она воспринимается как женская история страданий, где удобная для всех терпила ничего не делает для изменения своей тяжелой доли, но вдруг прекрасный принц становится её спасителем. Но ведь, Золушка не жила в позиции страдающей жертвы, она была доброй, радостной и не побоялась своего желания побывать на балу, хоть возможности у нее вроде и не было. И внезапное появление волшебной феи – это как метафора тех самых счастливых случайностей и удачи в жизни человека, у которого жизнерадостность в приоритете. А поручения мачехи – это те насущные задачи, которые есть у каждого. Но суперсила Золушки в том, что она выполняла их без ментальной вовлеченности и страданий, параллельно представляя себя на балу. То есть она не боролась и не фокусировалась на невозможности попасть на бал... звучит как расслабленность, не правда ли?

Я бы хотела, чтобы такая трактовка попалась мне тогда, когда мне казалось, что я разбита и мне ничего не хочется. Но она попалась мне в самое подходящее время, чтобы я поделилась с тобой.

Почему я топлю за первостепенность состояния, почему считаю его фундаментом жизни? Давай попробуем разобраться. Ты наверняка слышала много хороших и дельных советов по улучшению жизни в разных сферах: люби себя, слушай себя, делай то, чего хочешь, действуй, проявляйся, масштабируйся, пробуй, разнообразь, снизь контроль... И возможно, применяла их в своей жизни, и многие люди применяют, но тогда почему так много выгорания, тревоги и апатии, почему многие устают от попыток прислушиваться к этим советам и видят откаты в своей жизни? Одна из этих многих – я. Я бралась за новое дело, проявлялась в сфере блогерства и творчества, какое-то время мне нравилось и всё получалось, но в итоге все заканчивалось нежеланием продолжать. Я вступала в новые отношения с попытками создать что-то крепкое и здоровое, но в итоге уставала и не получала желаемого, я пыталась жить в идеологии позитивного мышления, но в итоге оказывалась в очередном депрессняке... Теперь я с

уверенностью могу сказать, что я пропускала самый важный этап – привести свое состояние к гармонии. Когда я была в позиции борьбы, я даже не осознавала, что я в ней. Прикол в том, что понять это можно только со стороны: мне понадобилось оказаться в новой позиции легкости, и уже отсюда я вижу, как было и как стало. Я ощущаю эту разницу и прекрасно понимаю, что сейчас всё не так, как раньше – а раньше я этого не видела, мне просто не с чем было сравнить. Раньше я боролась с ленью, апатией, беспокойством, скукой и всем чем угодно, сейчас я не борюсь, я не включаюсь в обстоятельства ментально, не страдаю ни от чего абсолютно, я просто разрешаю всему происходить. Чтобы разрешить миру быть разным, не застревая состоянием в негативе, надо сначала разрешить быть разной **себе**. Это и есть снизить контроль, это и есть расслабиться.

Выполняя одни и те же действия из разного состояния, получаем разный результат. Результат – это не только те достижения, которые можно увидеть и потрогать, но и то, как ты ощущаешь себя, имея это достижение – тоже часть результата, причем более важная его часть. Живя из расслабленности и легкости, получаешь все, чего хочешь легко и без ожиданий, наслаждаясь процессом, потому что нет напряжения в самом процессе, нет суеты, ты никуда не торопишься – здесь выгорание просто невозможно. Живя из борьбы, либо не получаешь ничего, так и не дойдя до желаемого, устав в процессе пути; либо же получаешь что-то, но сил насладиться этим нет, здесь продолжается суетливая беготня за новыми целями или происходит потеря смысла, ведь действия есть, а душевного удовольствия нет. Тогда, когда мне было «плохо» я даже и представить не могла, что я смогу мыслить иначе, я думала, что делаю что-то не то, а оказалось, что я делаю не из того состояния.

Как я попала в свое «тогда»?

Попробую подсветить саму суть своей истории и не распыляться на излишние детали. Уверена, у тебя получится примерить на себя роль наблюдателя, но наблюдать тебе предстоит не за мной, а за собой. Одни моменты наших с тобой историй совпадут, другие будут разниться, но я хочу, чтобы ты потренировалась анализировать причинно-следственные связи, поверь мне, иногда это то, что надо.

Я хочу начать с недавних событий, постепенно уходя в глубь. Итак, я в разводе с полным ощущением разочарования в жизни и в мужчинах, у меня нет постоянного дохода и собственного жилья, поэтому в себе я тоже разочарована. Достаточно весомые причины депрессовать и тревожиться, не правда ли? Этот вопрос здесь не для того, чтобы ты оправдала меня, а для того, чтобы ты была мягче к себе. Не важно, насколько тяжелы твои условия и обстоятельства, важно только то, что ты чувствуешь. Если тебе тревожно, обидно, грустно и страшно – значит это оправданно. Никакого обесценивания здесь быть не может. Твои ощущения – это ориентир, что здесь и сейчас тебе пока что некомфортно. Осознать дискомфорт – первый шаг к изменениям.

Отматываем немного назад. Я вступаю в отношения, когда мой внутренний голос говорит мне: «не сейчас, сейчас ты наконец хочешь посвятить себя себе, узнать себя еще лучше, наполнить свою жизнь какими-то другими красками, помимо построения отношений, насладиться собой и этим временем». Почему я всё-таки решаюсь на отношения? Потому что в тот момент я находилась в точке, где хотела доверять жизни, прокачать то самое доверие, как в фильме «Всегда говори Да». И когда были ред флаги (а они были), я говорила себе: «Снизь контроль, не накручивай, не преувеличивай, идеальных не бывает, это не критично, тренируй принятие и терпение» и т.д. И когда эти отношения окончательно потеряли надежду на долго и счастливо, что я испытала? Конечно, это колюще-режущее чувство от очередных разбитых розовых очков, которые бьются со звуком: «Я видела, но не хотела замечать». Я думаю, многим женщинам, у которых был опыт неудачных шедевроотношений знакомо то, о чем я говорю. Но на самом деле это касается не только сферы любви, но и всего остального.

Я искренне убеждена, что женщина — более чувствующее создание, и мы можем чувствовать ответ на вопрос еще до того, как этот вопрос назрел. Сначала я хотела написать «женщина — интуитивное создание», но поменяла слово на «чувствующее». Почему-то мне хочется оставить это небольшое отступление здесь (значит, это кому-то нужно сейчас): понятие «интуиция» в последнее время кажется мне переоцененным. Все так хотят ее прокачать и научиться слышать, но, что если интуиция не всегда подсказывает пути к счастью, изобилию и той самой идеальной жизни? Я знаю много примеров, когда люди говорят, что прислушались к интуиции, но в итоге все пошло по одному месту и совсем не так, как хотелось бы. Интуиция – это голос из подсознания, но кто сказал, что в подсознании идеально чисто? Там как раз и живут установки и убеждения, которые мы не видим, например скрытая установка «отношения – это тяжело, нормального мужчину встретить невозможно, все браки рано или поздно заканчиваются разводом» или «большие деньги – это небезопасно, богатства честно не получить, надо много пахать, чтобы хоть что-то иметь». Из ума человек может быть категорически не согласен, что он живет с этими убеждениями, но они есть у многих. Они формируются и во взрослом возрасте, и в детстве, благодаря той среде, которая нас окружает, а иногда передаются из поколения в поколение просто на подсознательном уровне еще до появления человека на свет – их еще называют родовыми программами в некоторых учениях. И что если интуиция как раз и ведет человека к подтверждению этих убеждений в реальности, к проигрыванию этих сценариев. Кажется, это осознание помогло мне уйти от токсично-магического мышления, заземлиться и почувствовать устойчивость, потому что я стала более трезво смотреть на вещи и

перестала ждать знаков от своей же интуиции, а если я и получаю эти знаки, то не воспринимаю их как божественный голос, я их взвешиваю и отвечаю на свой же вопрос: «из какой моей подсознательной программы этот знак?». Это один из шагов к моей целостности.

И вот я возвращаюсь к теме доверия жизни, которое я так хотела развить. У главного героя фильма «Всегда говори Да» наступает переломный момент не тогда, когда он ловит кайф от того, что его «Да» приносит плоды, а тогда, когда он осознает, что человек сам решает, где соглашаться, а где нет. Доверие жизни – это доверие себе в первую очередь. Как герой фильма, во время своего челленджа уперся в не самые приятные последствия, так и я оказалась в тупике чувства вины, за то, что я могла бы и не вляпываться в эту историю. Но здесь как раз и кроется ловушка в виде распутия. Ты можешь остаться в болоте обвинения себя, других людей и самой жизни за неприятные последствия, а можешь пойти по дороге благодарности за опыт выхода из таких ситуаций. Вспомни, ведь в твоей жизни были разные ситуации и ты всегда из них выходила.

Про благодарность и вибрации.

Наверняка, ты уже хоть что-то слышала о таком понятии как «высокие вибрации» и о том, что мир является отражением тебя. Сначала ты излучаешь какую-то частоту, вибрацию, энергию – не важно, как это называть, и, как следствие, реальность выстраивается для тебя с той же вибрацией.

Вот парочка более понятных примеров: человек испытывает неуверенность в своей значимости на работе, а начальство и коллеги относятся к нему, как к тому, кто может бесплатно выполнять дополнительные задачи, не входящие в его обязанности. Еще пример: жена стала больше обычного переживать о своей внешности, и несмотря на то, что она не озвучивает свои беспокойства, муж внезапно делает ей замечание или постепенно начинает относиться к ней не как к той привлекательной красотке, с которой он когда-то познакомился. Почему подобные примеры я называю понятными? Потому что здесь достаточно просто увидеть, как мир подстраивается под мысли конкретного человека, ведь «мир» в данном случае – это люди, с которыми мы непосредственно взаимодействуем продолжительное время. Они неосознанно замечают наш взгляд, осанку, мимику, голос и другое, и вполне логично, что они неосознанно подстраиваются под нас, а точнее под наш внутренний запрос. Когда ты вибрируешь на частоте: «Со мной что-то не так», формируется запрос: «Подтвердите мне извне мою правоту в том, что со мной что-то не так» и мир подтверждает.

Но что насчет непонятных и нелогичных примеров? Вот идет человек по улице, ничем не выделяется, выглядит вполне приятно и опрятно, и именно его кто-то случайно толкает, не извинившись, именно его обрызгала машина грязной водой из лужи, именно у него ломается зонт и т.д. Здесь нет продолжительного взаимодействия с другими людьми, которые могли бы считать его внутреннее ощущение собственной никчемности и решить: «С тобой можно поступить как попало и не бояться обидеть тебя». Никакой логики, лишь закон отражения вибраций в чистом виде.

Почему именно здесь я хочу поговорить с тобой о благодарности? Потому что благодарность – это одна из самых высоких вибраций на мой взгляд. Это чувство, которое наполняет жизнь смыслом и красками. Кто-то поспорит со мной, сказав, что любовь превыше всего, а я спорить не буду, считая благодарность одним из проявлений любви к самой жизни. И возвращая в себе такой навык, как ощущение благодарности, человек вытягивает себя на новый уровень вибраций, тот уровень, где мир больше не отражается для тебя как подтверждение страхов, жертвенности и недостаточности. Давай договоримся о двух правилах:

1 правило: Мы не путаем благодарность с жертвенностью! Кто-то поступил с тобой не справедливо? Это его выбор. Ты не должна принимать это как норму и заставлять себя терпеть это с благодарностью и принятием. Об этом мы подробнее поговорим в теме синдрома хорошей девочки и теневой стороны.

2 правило: Мы не привязываем благодарность к событиям. Что я имею в виду? Если смотреть поверхностно только через ум и логику, слова «благодарю» и «спасибо» используются как ответная реакция на что-то очевидно приятное и полезное: помогли, сделали комплимент, подсказали, подарили. Но это лишь верхушка благодарности. Если мы хотим излучать вибрацию благодарности, то мы ставим намерение пребывать в этом состоянии фоново и все время, а не только в ответ на что-то.

И вот тебе первое **упражнение/практика/домашнее задание**(как тебе больше нравится):

Направь свое внимание на то, за что ты можешь поблагодарить свою жизнь без усилий. Обычно, это оказываются самые очевидные вещи: благоустроенное жилье, одежда, техника, еда – то, что мы имеем каждый день и относимся к этому как к должному. Начиная с того, что

ты можешь увидеть глазами, потрогать руками, использовать в любой момент. Затем закрой глаза и найди в себе чувство благодарности за то же самое, но не видимое тебе прямо сейчас: за людей, которые придумали и создали это для тебя, за время, в которое ты живешь. Теперь посмотри на небо, деревья, природу и осознай, что все это существует для тебя, найди в себе причину испытать благодарность за это, даже если эта причина в том, что это попросту красиво и интересно. Испытай благодарность к любому времени года, погодным и климатическим условиям. После этого направь вибрацию благодарности себе, снова начни с того, что ты можешь увидеть, потрогать и пошевелить, каждая часть тела, волосы, глаза, слух, обоняние и все остальное. Кому-то нравится отмечать причины, благодарить каждую частичку своего тела, например, кожу за защитную функцию, ноги за умение ходить, глаза за зрение и т.д. А кто-то испытывает гармонию от безусловной благодарности, просто за то, что все это у тебя есть. Найди свой стиль благодарности, приносящий приятные чувства именно тебе. Поблагодари и те органы и процессы, происходящие в твоём теле без твоего участия, без возможности видеть их, просто зная, что твой организм всегда работает на тебя, поддерживая жизнь. Отдельно поблагодари свой разум, сознание, мысли – это то, что делает тебя человеком, индивидуальностью. Поблагодари себя за свои решения, даже, если ты не особо ими довольна, поблагодари себя за смелость быть собой и вести себя именно так, как ты вела себя в каждой временной точке своей жизни, ты всегда делала все, что было лучшим для тебя в те моменты, когда ты это делала. Поблагодари свои чувства и эмоции, поблагодари себя за умение их испытывать. И я сейчас не только про те эмоции, которые ты по каким-то причинам считаешь «хорошими», но и про грусть, злость и неудовлетворенность – это все о том, что ты живая. И наконец, поблагодари себя и свою жизнь и за то, что ты есть... не ищи, что хорошего или плохого в этом факте. Ты просто есть, и это по умолчанию заслуживает благодарности. Ведь это настоящее чудо, что все твои предки жили, встречались и продолжали свой род именно в то время и в тех обстоятельствах, которые привели к тому, что появилась ты.

Сейчас ты прикоснулась к двум из трех ступеней практики благодарности: благодарность за то, что видимо, понятно и объяснимо и благодарность за то, что не логично и от того более глубоко. Хочу познакомить тебя еще и с третьим уровнем: благодарность за то, что есть, но еще, так сказать, не прогрузилось в реальность. Эту технику часто используют как ключ к исполнению желаний: материальных и нет. Раз уж мы сейчас с тобой общаемся через письмо, посвященное состоянию, я предлагаю тебе поблагодарить себя за идеальное ресурсное состояние. Раньше я боялась слова идеальность, мне казалось, что это что-то недостижимое и с привкусом перфекционизма. Но позже я осознала, что идеальность у каждого своя, и она не должна означать вылизанную киношную или книжную картинку. То, что для тебя идеально, будь то отношения, реализация или версия тебя самой, уже включает в себя неидеальные фрагменты, но они ничего не портят, они являются допустимыми и служат изюминкой и ярким дополнением. Твоя идеальная жизнь не должна выглядеть абсолютно такой же, как идеальная жизнь условной соседки Зины.

Итак, вернемся к твоему идеальному состоянию. Когда ты хочешь приблизить исполнение желаемого, важно не заставлять себя поверить, что это есть – ум не даст тебе это сделать. Надо лишь поставить задачу на минуту, пять или тридцать (как чувствуешь) сыграть роль человека, который этим уже обладает, причем получил это не только что (нам не нужно преувеличенное чувство эйфории), а, допустим, месяц назад. Представь, что ты вдруг осознаешь, что ты уже месяц находишься в состоянии легкости, спокойной уверенности, никакой тревоги и стресса ты не испытывала уже 30 дней, у тебя каждый день есть энергия на то, чтобы слышать и понимать, чего ты хочешь, у тебя есть силы и желание заниматься важными и приятными для тебя вещами, в твоей жизни все ясно и легко. Ты больше не хочешь это состояние и не ждешь, когда оно придет, это уже твоя реальность: вчера, сегодня и завтра – и так всегда. Поблагодари

себя, жизнь и обстоятельства за то, что твое состояние абсолютно тебя устраивает и теперь уже ты контролируешь его, а не оно тебя. У тебя все получилось.

Проанализируй, что ты чувствуешь, как это ощущается? Запиши пару слов, если хочется. Ты можешь выполнять эту практику благодарности, начиная с любой ступени. Можешь выделять для этого конкретно 5-30 минут в день, а можешь делать это в рандомные моменты дня, когда вспомнишь.

Если твоя жизнь сейчас больше напоминает хаотичный комок тревоги, давай добавим щепотку дисциплины: пусть первые 5 минут твоего утра, еще до того как ты открыла глаза будут посвящены благодарности; и 5 минут перед сном. Что бы ни происходило вокруг и в душе, попробуй дать себе обещание практиковать благодарность. Уже через несколько дней, ты увидишь, как регулярность играет тебе на руку.

И еще у меня для тебя есть небольшая справка. Я очень люблю докапываться до слов, смотреть их происхождение и этимологию, это дает более глубокое понимание вещей. Слово «благодарность» образовано от двух слов: «благо» (добро, польза) и «дар» и буквально означает «дарить добро». В тебе очень много добра, дари его жизни и миру и по закону отражения, жизнь и мир ответят тебе тем же, по сути, ты даришь это добро самой себе. Это одна из причин, почему письмо, которое ты сейчас читаешь называется «Сначала Я».

Про теневую сторону, хорошую девочку, выбор опыта и немножко про любовь к себе.

Слышала что-то про синдром хорошей девочки? Если коротко, то это означает держать себя в рамках одобряемого поведения. У каждого человека воспитание и окружение могут довольно сильно отличаться, но суть получается примерно одна. Тебе в детстве и в течение жизни говорили, что такое хорошо и что такое плохо, что можно, а что нет, говорили родители, учителя, знакомые и незнакомые, сми; в итоге твой внутренний голос подстроился под это «говорили» и стал эхом, теперь ты сама продолжаешь диктовать себе, что допустимо, а что не очень в том же духе.

Еще немного моей истории: моя мама очень религиозный и богобоязненный человек, не фанатик как в фильме «Керри», конечно, но все же рамок в моем детстве хватало. Но вне зависимости от взглядов родителей, любые рамки и ограничения базируются на страхе: страх осуждения, наказания, отвержения и вообще чего угодно. Формируется цепочка: «Сделаю что-то не то, получу что-то неприятное». Это «неприятное» может принимать любые формы и прийти откуда угодно: от людей, богов, судьбы, кармы, бумеранга. Вот такую защитную реакцию придумывает ум. Но вот в чем прикол – защищаться на самом деле не от кого. Пока ты живешь с синдромом хорошей девочки, ты живешь в оборонительной позиции, то есть в страхе. Страх – это тоже вибрация, только низкая (они там за ручку с чувством вины дружат). Здесь работает тот же закон отражения, что и с благодарностью. Наказания, осуждения, карма и т.п. имеют место в твоей жизни только до тех пор, пока ты даешь им это место через страх.

А еще все люди испытывают страх перед трудностями, от этого во многом себе отказывают. Но когда я перестала бояться проблем и трудностей, они исчезли из моей жизни. Нет, я не живу на радуге с единорогами, окруженная цветами и конфетами. Просто вместо трудностей в моей жизни есть задачи, которые мне интересно решать, а какие-то даже решаются без моего непосредственного участия. Звучит как чудо, правда? Но если снять гиперфокус с того, что не нравится и с того, чем ты пока не обладаешь, можно заметить, как много хорошего уже есть в твоей жизни. Элементарно, дойти до магазина и обратно без происшествий – разве это не хорошо? Ничего плохого не случилось, значит многие задачи, которые теоретически могли возникнуть на этом коротком пути решились без твоего участия, поэтому ты о них даже и не знаешь. Такое мышление исцеляет душу и энергию, и притягивает все больше и больше приятных событий, которые уже более очевидны: помощь и приятные моменты приходят от знакомых и незнакомых людей, и вот это уже больше похоже на чудеса.

Женщины, с которыми я работала и общалась, неоднократно задавались вопросом как перестать быть хорошей и удобной девочкой. Попробую ясно и по делу ответить, как я это вижу. Первый шаг – это признать, что сейчас ты в этой позиции. Терпишь то, что не нравится и откладываешь делать то, что хочется? Это оно, точнее она – хорошая девочка.

Второй шаг – убрать вину с себя и с тех людей и обстоятельств за то, что так сложилось. Многие идут ковыряться в своем детстве, прорабатывать мам, пап, бабушек, дедушек и застревают в этом тупике на годы. Как насчет того, чтобы не упираться сюда, а пойти по короткому и легкому пути?

Здесь расскажу, что помогло лично мне быстро выбраться из этой ловушки. Однажды, я посмотрела на духовность не так, как меня учили, не через религию и образы, а как-то шире и глубже что ли. Я никогда не была скептиком, поэтому существование духовного или энергетического мира признавала всегда, но меня все время смущало разнообразие учений и взглядов, а вместе с этим и выбор той самой истины. Наверное, мне просто надоело искать ее и я выбрала смириться с тем, что я этого не понимаю, вот в этот момент я и поняла что-то важное,

то, что мне откликнулось. Короче, не обижаться на своих родителей и детство мне помогло одно простое осознание, точнее не совсем осознание. Я по приколу допустила мысль: что, если я сама выбрала именно этот опыт? Я имею в виду свою духовную часть, которую чаще всего называют душой – мое высшее Я выбрало такой опыт. Есть теория, которая звучит как что-то на отлетевшем: представь, что ты играешь в игру через персонажа. Почему ты могла выбрать вариант этой игры с некими усложнениями? Может быть потому что ты уже играла на простых уровнях и захотела чего-то поинтереснее? Я не преподношу это как истину, просто сейчас мне нравится думать примерно так и, кстати, не факт, что через год или десять мои взгляды не изменятся. Я разрешаю себе «переобуваться» и меняться. Попробуй просто допустить такой вариант, что твоя душа сама захотела пройти игру под названием жизнь именно с такими базовыми данными, какие были именно у тебя. Именно с такой историей персонажа тебе надо пройти до финала. А финалом и главным призом (спойлер) является сам процесс познания себя и состояния безусловной и умиротворенной радости, которая не зависит от обстоятельств. Когда я вспоминаю любое событие из моей жизни, которое раньше казалось мне помехой и ошибкой, меня возвращает к себе мысль: «Ааа, так я же сама это выбрала». Бонусом, это еще и помогает перестать бояться ответственности и самостоятельности, дает легкость и интерес к этой жизни. Когда ты начинаешь думать о себе немного «со стороны» это не психиатрия, это эффект наблюдателя, включается режим творца, просыпается творческая энергия. Если вдруг ты вздумаешь пообидеться на себя за такой выбор, вот тебе еще один лайфхак из осознанности: не существует ничего абсолютно хорошего и абсолютно плохого, это иллюзия ума. На духовном плане есть лишь интерес получения опыта, именно этим мы все здесь и занимаемся.

И вот когда ты сэкономила себе несколько лет, которые могла бы потратить на обиду на родителей, давай пойдем дальше. Третий шаг – признай, что хорошая девочка – это лишь одна из твоих субличностей. Субличности – это грани твоего внутреннего мира. Нет ничего плохого в том, что ты освоила эту свою грань: ты можешь быть понимающей, доброй, поддерживающей, ласковой и воспитанной, эти черты пригождались и еще пригодятся тебе неоднократно. Но оставим их для тех людей, кто этого заслуживает, для тех моментов, когда тебе самой искренне хочется быть такой, и для тебя самой в первую очередь. Как у луны есть теневая сторона, которую никто никогда не видел, так и у каждой личности она имеется. Но ты человек. Ты живая, многогранная, сильная женщина. Заметь себя со всех сторон. Когда ты живешь, скрывая от людей и себя самой свою темную сторону, ты не пользуешься половиной своей силы! Для хорошей девочки может быть отпугивающей сама формулировка «теневая сторона», якобы это про какое-то чудовище, но это про то, что **скрыто**. Что же может скрываться в тени? Твоя смелость, решительность, наглость, праведный гнев, сексуальность, умение принимать без чувства долга, умение просить помощь, забота о себе любимой, самые амбициозные цели и желания, умение говорить «нет» без чувства вины и много всего классного, что делает тебя живой. Подавленными могут быть не только негативные эмоции, такие как злость, обида, недовольство, но и то, что объективно тебе нравится: любовь, страсть к жизни, искренность, благодарность. Пожалуйста, не кради у себя половину своего потенциала и качества жизни.

Я не знаю другого способа перестать жить лишь вполсилы, кроме как **разрешить** себе жить на все 100%. Если говорить об инструментах – вот тебе мой любимый.

Упра

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.