

КАРОЛИНА САФИНА

ПО НАУКЕ КАРОЛИНЫ

КАК СОЗДАТЬ ЖИЗНЬ СВОЕЙ МЕЧТЫ
И ВЫЙТИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ



Каролина Сафина

По науке Каролины

«Автор»

2026

Сафина К.

По науке Каролины / К. Сафина — «Автор», 2026

Эта книга — ваш личный инструмент для перепрограммирования жизни на роскошь, любовь и финансовую свободу. Она написана на основе законов природы, психологии и практического опыта автора. Для тех, кто устал быть «удобной» и «бесплатной». Для тех, кто готов перестать бояться говорить о деньгах и начать получать от жизни всё, чего она достойна.

© Сафина К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Глава 1: Кто сказал, что вы недостаточно хороши?	6
Глава 2: Почему вы бежите от миллионеров	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Каролина Сафина

По науке Каролины

От автора

Дорогие мои, вы держите в руках книгу, которая станет вашим проводником в жизнь, где всё даётся легко. Где деньги, подарки и счастливые отношения — не случайность, а закономерность.

Эта книга вам будет актуальна всегда, так как она написана на основе законов природы и психологии.

В этой книге я делюсь практиками, которые мы делаем на моих мастер-классах. Вы можете проходить их со своими подругами — встречайтесь вчетвером, впятером. Когда вы честно отвечаете на вопросы и разбираете свои ситуации, это работает как терапия. Даже лучше, потому что рядом те, кто вас понимает.

В одних главах вы найдёте отдельные упражнения — выполняйте их сразу, не откладывая. В других главах явных заданий не будет, потому что практика уже вшита в содержание. Если я даю конкретные фразы для переписки или рассказываю о тактике поведения, ваша задача — начать применять это в жизни. Здесь и сейчас.

Неважно, из какой вы семьи и что вам внушали близкие. Главное — ваше желание быть богатой, красивой и свободной. Посмотрите на успешных женщин: они все сначала пробовали, ошибались, порой даже позорились. Это нормальная часть пути. Разрешите себе идти к своим целям, не оглядываясь на установки «нельзя» и «стыдно» — и у вас всё получится.

Мы с вами пройдем путь от проработки установок в голове до реальных денег, подарков и отношений, которых вы достойны. Уже после прочтения первых глав вы обретёте спокойствие. Ничто не сможет так сильно задеть вас, как прежде. Вы ощутите, что полны сил достичь всего, чего пожелаете.

А к концу книги вы будете точно знать, как превратить эту уверенность в реальные подарки, деньги и счастливые отношения.

Готовы? Тогда открывайте первую главу.

Глава 1: Кто сказал, что вы недостаточно хороши?



Дорогие мои, эту книгу мне хочется начать с важной базовой темы: самооценки. Поговорим, как она формируется и кто внушил вам, что вы недостаточно хороши.

Мы с вами постепенно будем раскрывать себя, чтобы понимать, какие ваши желания — настоящие. Где ваша истинная сила? Почему вы решили, что чего-то недостойны? В какой момент вы это решили? Кто вообще такое сказал?

Как появляется низкая самооценка

Всё начинается в детстве, в процессе воспитания. Именно там закладывается фундамент нашего восприятия себя. В первую очередь нас воспитывают через родительские оценки: похвалу, критику или сравнение. И даже похвала может быть условной: «Ты хорошая, только когда...» Родительская реакция во многом формирует самооценку девочки.

Родители создают карту нашего достоинства: решают, чего нам можно хотеть, а чего нельзя, как себя вести, а как нет. Уже при рождении мы становимся заложниками чьих-то ожиданий, наши истинные желания тут же стираются. Многие из вас выросли, так и не узнав себя, потому что близкие игнорировали ваши желания или говорили, что это неправильно.

Например, вы родились свобододолюбивой девочкой и радуетесь жизни. Но родители, у которых огромное количество собственных страхов, начинают убеждать вас в обратном. Вам внушают: «ничего легко не даётся», «ты должна верить в чистую любовь». Если мама сама была инфантильной, она приучит вас мечтать о великой любви. Или, наоборот, если мама привыкла решать всё сама, она может транслировать своей дочери: «деньги — это грязь, надейся только на себя, все мужчины — козлы».

Родители переносят свои травмы на детей, а те несут их во взрослую жизнь, пытаются соответствовать чужим нормам и совершенно не понимая, кто они есть на самом деле. Но кто-то, к счастью, сопротивляется.

Окружение и чужие установки

Те, кто нас воспитывал, часто диктуют нам, как жить. Например, если вы девочка, то должны хорошо учиться, уметь готовить, обслуживать мужчину, быть нежной, угождать папе и братьям. Вы не должны говорить, что вам плохо и неприятно, потому что надо выйти замуж. Даже если муж плохо относится — ничего страшного, стерпится — слюбится. Главное — быть при мужчине, так как есть давление от родственников, друзей и общества.

Можно услышать: «А как люди жили раньше?» Разводов не было не потому, что хорошо жили, а потому, что пытались следовать этим нормам. Стыдно было разводиться, потому что считалось, что человек не умеет строить отношения, и вся проблема в нём. Туда же: раньше жили по 30, 40 лет вместе. Вот только как жили? Не сколько, а как?

На консультации Анна говорит:

— Каролина, я не могу вот так знакомиться на сайтах и со всеми ходить на свидания. Даже без близости.

— Почему?

— Ну... так нельзя.

— Откуда тебе такая идея в голову пришла?

— От бабушки, — пожимает плечами Аня.

— А если ты сейчас пойдёшь на свидание, и бабушка узнает, что ты ходишь с разными Мурзиками, что она скажет?

— Она 20 лет назад умерла.

— Получается, что бабушки давным-давно нет, а ты следуешь её желаниям и установкам. Анна, представь, если бы ты не слушала бабушку. Что бы тогда было? Мы с тобой на сайте знакомств сделали суперпрофайл, выложили классные фото. И смотри, сколько мужчин тебе пишет! А ты никому не отвечаешь. Что бы случилось, если бы ты стала отвечать и ходить на свидания раньше?

— Ну... Наверное, у меня уже давным-давно были бы дети. И по крайней мере уже два мужа. Я бы, наверно, развелась и уже третьего искала, ещё лучше!

Представляете, насколько чьи-то ожидания и нормы вас ограничивают?! Вы не можете расправить крылья. Не можете сказать самой себе, что хотите ходить на свидания, выбрать для себя лучшего мужчину, и не потому, что вы суперкарьеристка или выросли в богатой семье. А ведь вы этого хотите, и это уже важный аргумент — вы этого достойны.

Следуя чужим нормам, вы как будто работаете на кого-то бесплатно. И даже больше: уходите в банкротство и в материальном плане, и в энергетическом. А для чего? Чтобы сделать приятно маме или бабушке? Задайте себе вопрос: «А от этого будет больше денег на моём счету? Или моя жизнь станет ярче и красивее?»

И, дорогие мои, если вы возразите: «Но как же, это ведь мои родственники, мы общаемся, они спрашивают, как у меня дела», я отвечу: «Вы — взрослый человек. А у взрослого адекватного человека есть границы. Спросите себя: „Родственники — точно мои главные авторитеты и живут жизнью моей мечты?“ Вы можете чётко сказать: „Мама, спасибо большое, что ты меня воспитала, я выросла прекрасным человеком. А сейчас я хочу организовывать свою жизнь, как я хочу и как будет правильно для меня“».

Конечно, они переживают. Но свои страхи они накладывают на вас. «Ну когда же ты выйдешь замуж?», «Мужчин молодых разбирают» и так далее. Это их картина мира, они видят только это. А вы видите другое.

«Ты можешь лучше!»

Моя бабушка, когда была недовольна моей мамой, не стесняясь говорила ей: «Да зачем же я тебя родила?! Ты синяя родилась, недоношенная, мы думали, ты умрёшь». Я даже представить не могу, как такое можно сказать ребёнку! Конечно, моя мама — человек очень травмированный. Но благодаря этому нам с сестрой она всегда говорила: «У вас всё получится, вы самые красивые!»

Да, во многом мамина травма сработала нам в плюс. Но сколько бы моей сестре ни говорили, что она красивая и умная, у неё всё равно есть какая-то недолюбленность. Иногда нас воспитывают одинаково, но получаемся мы совершенно разными. У кого-то были сумасшедшие, токсичные родители, но человек вырастает нормальным, потому что в нём заложено: «Я хочу вот так. Я точно знаю, что мне это нужно».

Когда мне говорят: «У меня же не было примеров», я отвечаю: «Они вам не нужны. Вы сами знаете, в какую сторону двигаться. Иначе откуда истории „Она была бедная, а вышла замуж за миллиардера“? Некоторые девушки всегда к этому идут. У них тоже не было примеров, но внутренне они чувствовали, что им точно нужна не такая жизнь, как была в детстве. Им не хочется жить в постоянном ограничении — хочется изобильной жизни, где есть всё для счастья и не нужно думать о деньгах. Они знают себя и понимают, чего хотят».

Я не реагирую на то, что мне говорят не авторитеты. Когда я была маленькой, мама убеждала меня, что деньги — это тяжело, что богатые мужчины издеваются. А я не верила ей и всегда хотела это проверить сама. Не знаю, откуда у мамы появилось убеждение, что богатый и успешный мужчина должен быть дефектным или неадекватным.

Конечно, это не значит, что авторитетов вообще не должно быть. Но выбирать их нужно осознанно. Знаете, кому можно и нужно верить? Тем, на кого вы хотите быть похожи. Например, я пошла учиться в Институт коучинга в Женеве из-за директора — Хелены. Ей 77 лет, она активна, позитивна, в своём уме. Конечно, для меня она пример! Я смотрю на неё и думаю: «Боже, я тоже хочу в свои 77 иметь пять институтов в Швейцарии, ходить на хайкинг по 30 километров в горы и быть энергичной!» Она не относится к жизни всерьёз и ведёт себя так, будто смеётся над жизнью. И когда Хелена мне что-то советует, я прислушиваюсь, потому что она живёт жизнью моей мечты и достигла результатов, которых я тоже бы хотела достичь: и в финансовом, и в эмоциональном плане.

«Я должна быть идеальной»

Вы порой так думаете? Дорогие читательницы, кто этот идеальный человек? Кто установил эти стандарты? Где это прописано?

Тем взрослая жизнь и крута, что вы сами создаёте свой идеал каждый день. Вы живёте в своём царстве-государстве, и у вас свои правила. Никто не может к вам лезть до тех пор, пока вы не делаете ничего криминального.

Вы спросите: «А если я не идеальна?» В том и крутость: быть не идеальной, разрешать себе хотеть и брать это.

Дорогие, предлагаю вам выполнить волшебную практику.

Вспомните и напишите, кто и когда вам сказал, что с вами что-то не так. Например, 15 лет назад незнакомый человек ляпнул, что у вас кривые ноги. Вы подумали, что это действительно так, и всю жизнь живёте с убеждением «У меня что-то не так с ногами, значит, надо их прятать». Кем этот человек был для вас? Какую важную роль он занимал в вашей жизни? Что он привносил хорошего в вашу жизнь и как пополнился от этого ваш банковский счёт? Что вас побудило сделать этого человека авторитетом? Что побудило поверить ему?

Распишите все ситуации и людей. Вы увидите: всплывёт то, о чём вы не догадывались. Скорее всего, эти люди не привнесли что-то в вашу жизнь, а, наоборот, забрали нечто ценное. Вы хотите такую же жизнь, как у него? Вот и ответ.

Токсичные отношения

Токсичные отношения тоже формируют самооценку. Всю жизнь вы считали себя звездой, королевой, а спустя год отношений с неудачным Мурзиком уже ощущаете себя ничтожеством. Нужно разобраться: как вы до такого дошли?

Когда человек входит в токсичные отношения, у него есть дефициты.

Маргарита после развода на какое-то время осталась одна и успела соскучиться по мужскому вниманию. И тут появляется мужчина: звонит, пишет ей по 20 сообщений в день, присылает цветы и просто даёт понять, что она лучшая — божественная!

Вот только совсем незаметно внимание оборачивается контролем: «Туда не ходи, с этими не общайся, носи только закрытую одежду...» Или же он может не говорить ей, что делать, но обижается каждый раз, когда та проводит время с подругами, одевается открыто или сексуально. Постепенно Маргарита перестала встречаться с подругами, ходить на пилатес, вести привычный образ жизни, лишь бы мужчина не обижался и не было конфликтов. Что в тот момент заставило её игнорировать или оправдывать такое поведение? Скорее всего, мысль «Это любовь, он не хочет меня ни с кем делить».

Что делать? Осознать, с каким дефицитом она вошла в эти отношения. Чтобы вернуться на уровень звезды, нужно время, и нужно делать всё, чтобы его сократить.

Быть счастливой — не судьба, а выбор

Что ещё формирует нашу самооценку? Опыт успехов и неудач. Например, у вас тяжёлый период и никто не поддерживает. В такие моменты вы можете думать: «Я лузер».

Обязательно ходите на свидания. Каждый день, а лучше два раза в день. Особенно если вы только расстались с мужчиной или развелись. Для чего? Чтобы вы каждый день слышали, какая вы богиня, лучшая женщина и вообще звезда. Мужчины при этом не обязательно должны подходить для отношений или даже для близости — они сейчас вам нужны, чтобы снова почувствовать себя сексуальной женщиной и ощутить: «Я всем нужна!»

Можно без подарков, но обязательно просите принести вам цветы — ведь вы должны чувствовать, что Мурзик готовился к встрече, а вы — особенная.

Когда вам каждый день говорят, что вы женщина-мечта, и все мужчины вокруг уверяют, что вы самая красивая, умная и нежная, это работает как зеркало. Чем чаще вам повторяют, что вы богиня, тем быстрее вы начинаете видеть себя именно такой. Через несколько недель вы и сами поверите, что вы лучшая женщина в мире.

Дорогие мои, мы уже прошли с вами большой путь: от детских травм и чужих установок до токсичных отношений, в которых девушки иногда теряют себя. Теперь пора вернуть себе силу, которая была в вас от рождения, пока взрослые не начали лепить из вас «правильную девочку».

Если вы хотите не просто избавиться от навязанных установок, а по-настоящему раскрыть свою женскую силу — [приходите на мой курс «Богиня 2.0»](#). Он посвящён вашей внутренней энергии.

Мы восстановим вашу связь с женской природой и освоим технику «состояние Богини». Вы пробудите в себе дикость, мягкость, страсть и покой — без масок и игры на публику, приобретёте силу и сексуальность. Вам больше не нужно будет соответствовать чьим-то ожиданиям, вы будете собой — настоящей, живой и сногшибательной. Такой, за которой мужчины выстраиваются в очередь.

Глава 2: Почему вы бежите от миллионеров



— Каролина, я понимаю, что богатые мужчины добрые, уверенные, щедрые, что рядом с ними я повышу свою самооценку и многому научусь, но всё равно боюсь, — признаётся во время коучинг-сессии Ирина.

— А чего именно вы боитесь?

— Ну, что он будет высокомерным, что я ему не подойду, не буду соответствовать.

— Ирина, а откуда у вас такое представление, что богатые мужчины — высокомерные? Вы сами сталкивались с такими мужчинами?

Девушка задумывается, потом отвечает:

— Нет. В детстве я с мамой смотрела фильмы и сериалы, где богатые всегда были злыми и надменными. Знаете, они презирали бедных, в их кругу были только свои — такие же богатые и успешные. Мама всегда повторяла: «Вот посмотри, какие они. Лучше быть простой и честной» или «Как хорошо, что мы бедные, нам и терять нечего». И как-то так оно у меня отложилось.

Знакомо? Вас пугают не богатые мужчины, а образ, который вам вшивали годами мама, подруги, фильмы, общество.

Давайте разберём четыре основные причины, из-за которых девушки боятся богатых мужчин.

Почему девушки боятся богатых

1. Установки и стереотипы

Они не видны, но управляют вами. Если внутри сидит: «богатый — значит злой», «счастливой быть опасно», «лучше скромненько, но безопасно» — вы будете бессознательно избегать любого мужчины, от которого исходит сила, энергия и деньги.

Парадокс в том, что настоящие богатые совсем не такие, как в наших постсоветских фильмах. Там состоятельный герой — грубый, жадный злодей, от которого героиня должна убежать к бедному, но честному Ванечке. Кстати, в американском кино богатые почти всегда добрые, с хорошим чувством юмора и простые в общении.

И вот сидит передо мной взрослая умная женщина и боится даже подумать, что достойна большего. Просто потому, что с детства слышала: «Богатые — плохие. Мы не из их мира».

Если внутри есть такой сценарий — его нужно увидеть. Задайте себе вопрос: откуда вам пришло в голову, что богатые злые? «Ну, вот подъехал на парковке мужчина на крутой машине и накричал». Стоп. Машина — это не богатство. Богатство скрыто, о нём говорят манеры и поведение. Не путайте показную роскошь с настоящим статусом.

2. Страх несоответствия

Здесь в игру уже вступает ваше воображение: «Я недостаточно красивая. Не такая стройная. Не из той семьи. Не дотягиваю».

У многих женщин в голове целый свод стандартов, которые, как им кажется, предъявляет богатый мужчина: «Я должна быть мисс мира. Идеальная фигура. Идеальные манеры. Родиться в приличной семье. Блистать в сексе».

Дорогие мои, кто вам это сказал? Откуда вы это взяли? Вот вам откровение: у богатых мужчин вообще нет времени на такие мысли. Так думают бедные мужчины, которые не могут дать женщине ничего, зато отлично умеют давить на самооценку: «Ну ты же не супермодель! Чего просишь?» Это элемент контроля. Чтобы вы не смели требовать большего.

А настоящий, зрелый, успешный мужчина делает наоборот — возвышает вас, поднимает до своего уровня. Он не ищет совершенства. Он ищет настоящую женщину, которая довольна собой и сама себе лучший друг.

Так может, пора выдохнуть и разрешить себе быть той, какая вы есть?

3. Ожидание предательства

«Он же богатый, привлекательный — у него всегда доступ к другим женщинам. Рано или поздно он мне изменит». Знакомая мысль?

И вместо того чтобы идти к мужчине, с которым интересно, вы выбираете безопасного. Бедного, неприметного. Того, кто, как вам кажется, не сможет изменить, потому что никому не нужен.

Это иллюзия. Бедность не гарантирует верности. Очень часто бывает наоборот: мужчина вам изменяет, но требует отчёта: где вы, с кем, во сколько вернётесь и почему задержались на полчаса. Он не дарит подарки, но требует, чтобы вы готовили, убрали и работали. Он обвиняет вас в своих изменах: «Сама виновата, ты не такая, как раньше».

И вот вы с мужчиной, который ничего не даёт, только ограничивает и изменяет. Зачем?

Давайте отправим в мусорный пакет миф, что богатый обязательно изменяет. Мужчина изменяет не потому, что богатый, а потому что он такой человек. Богатство здесь ни при чём.

Есть богатые, щедрые и заботливые. Есть бедные, завистливые и агрессивные. Перестаньте ставить знак равенства: богатый = изменяет, бедный = верный. Выбирайте мужчину не по уровню угрозы, а по уровню своего счастья рядом с ним.

4. Зависимость от чужого мнения

«Я боюсь, что подумают окружающие». Кто именно эти «окружающие»? Почему вы так зависимы от них?

«Ты уверена, что тебе по пути с таким? Он же богатый, а ты из простой семьи!», «С богатыми опасно связываться — сначала дарят, потом подавляют». Почему вы до сих пор рядом с теми людьми, кто под видом заботы внушает вам сомнения? Давайте называть вещи своими именами: вам навязывают чужие страхи, ограничения и убеждения.

Чего вы боитесь на самом деле? Что кто-то увидит вас в ресторане с мужчиной? Что подумает, будто вы встречаетесь за деньги? Ну и пусть. Разве от этого изменится ваша зарплата? Исчезнет квартира? Нет.

Большинству людей нет до вас дела. А если кто-то обсуждает — значит, вы ему интересны. Зависть — тоже форма признания. Я всегда радуюсь сплетням: значит, я задела что-то важное в людях. Их энергия возвращается ко мне новыми возможностями.

Важно не подпускать близко тех, кто приносит вам свой негатив под видом заботы. Есть, например, особая категория «подруг-пересказчиц» — они с важным видом сообщают: «А ты знаешь, что про тебя сказали?». Такие люди не дают вам силы, а отнимают. Настоящая подруга скажет: «Дорогая, ты достойна лучшего. Я представляю тебя рядом с умным, щедрым и добрым мужчиной, который будет тебя на руках носить».

Когда у женщины здоровая самооценка, она не спрашивает: «А что обо мне подумают?». Вместо этого она рассуждает, как сделать так, чтобы ей жилось ещё счастливее. Она смотрит на мир, улыбается, флиртует, потому что ей комфортно с собой. У нее нет задачи угодить или вписаться, весь её фокус — внутри.

Мы разобрали четыре основные причины страха. Теперь давайте выполним практику, которая поможет понять, что вам важно в отношениях между мужчиной и женщиной.

Как бы вы хотели, чтобы к вам относились, чего вы не позволяете? Что вы позволяли в прошлых отношениях, чего сейчас бы никогда не позволили? Зафиксируйте всё письменно.

Возможно, вы уже устали искать, наткаться на неадекватных. Или, наоборот, ваше сердце ко всем открыто, а мужчины этим пользуются — и в итоге вы остаётесь с разбитым сердцем.

Письменно обозначьте свои критерии отношений. В конце пропишите сильное намерение, чтобы себя замотивировать: почему для вас сейчас важно найти такие отношения. Что вы можете сделать, чтобы у вас были отношения мечты?

А теперь посмотрите, как это работает. Например, вы хотите, чтобы мужчина вас обеспечивал. Если вы бедному скажете: «Давай ты меня будешь обеспечивать», как он отреагирует? Скорее всего, скажет: «Ты проститутка». А богатый спокойно ответит: «Хорошо, давай договоримся, сколько ты хочешь в месяц, как это будет». Потому что у него позиция взрослого

человека. Все его отношения — неважно, в бизнесе или личные — строятся на договорённостях. А бедный не знает правил денег. Для него это что-то слишком материальное. Он просто не умеет с ними обращаться.

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.