

12+ История одной любви. **Самореализация**

Екатерина Аседуллаева



Совместно с проектом
«Ближе к т/делу»

Екатерина Аседуллаева

**История одной любви.
Самореализация**

«Издательские решения»

Аседуллаева Е.

История одной любви. Самореализация / Е. Аседуллаева —
«Издательские решения»,

Эта книга — объединяющее пространство для женщин-предпринимателей. Наша сила в открытости. Мы влияем через уязвимость. У каждой из нас своя стратегия взаимодействия с этим миром и каждая принимает ежедневно множество важных решений. Как в этом всём не потерять себя, а наоборот, найти и проявить? И как поделиться с этим миром тем, что ему действительно от нас нужно? Это книга-практика, поэтому я советую вам не просто читать её, но и выполнять упражнения по раскрытию своей силы.

© Аседуллаева Е.

© Издательские решения

Содержание

Сначала было слово	6
Время возможностей	8
Позволь себе творить	10
Изучай себя и подмечай свои таланты	11
Просто делать то, что ты любишь	13
Мечта маленькой девочки	15
Я продолжаю	16
Что вам нужно делать, чтобы продолжать	20
Продолжай продолжать	23
Проявись уже наконец	24
Работа с проявленностью	26
Что мешает вам проявляться	30
1) Быть полезной другим людям как смысл жизни	31
✎ История Екатерины Снарских	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

История одной любви. Самореализация

Екатерина Аседуллаева

© Екатерина Аседуллаева, 2026

ISBN 978-5-0070-9800-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сначала было слово



Мама рассказывала, что моё первое слово было «Дай» и это отлично меня характеризует. Во мне изначально было достаточно эгоизма, чтобы брать от жизни то, что мне было нужно. Но потом что-то пошло не так и «добрые люди» подсказали мне, что надо быть скромнее, не просить многого и поменьше болтать.

Много лет у меня ушло на то, чтобы понять, что, во-первых, это всё не про меня и мне в этом тесно. А, во-вторых, на то, чтобы вернуть себе себя.

Я научилась не только брать то, что мне нужно, но и создавать для себя и своего сына ту жизнь, которую я хочу. Я научилась снова говорить о том, что для меня важно и мои слова идут из сердца.

Когда-то я вдохновляла себя на действия, на созидание чего-то в своей жизни, читая чужие истории успеха, изучая биографии проявленных людей, пересматривая интервью тех, кому есть что сказать. Я искала смыслы, искала схожесть с этими людьми, чтобы поверить в себя. Чтобы поверить в то, что у меня тоже может получиться. Что я тоже способна привнести в этот мир что-то, что окажется важным.

Это моя третья книга. И пока я готовлю для неё материал, выкладываю о ней контент в соцсетях и рассказываю о ней окружающим, я понимаю, что настало то время, когда я вдохновляю сама себя. Я смотрю на то, что я делаю и думаю: «Вау, дорогая, теперь ты это можешь. Ты хоть заметила, как перестала сомневаться в себе и стала просто делать то, что ты любишь?»



Презентация моей первой книги «История одной любви. К себе», г. Екатеринбург, 2022

Я горжусь собой и восхищаюсь. Потому что я не пуста. Мне есть что сказать. Мне есть чем поделиться с этим миром. Я всегда знала это, но мне пришлось пройти длинный и сложный путь, чтобы позволить себе открыть миру то, что я могу открыть.

Но эта книга не обо мне. Она о вас. И все истории — и моя, и героинь моей книги — это истории про вас. Я хочу, чтобы те, кому ещё нужна мотивация двигаться дальше, решиться на следующий шаг, на успех, на богатство и достаток, взяли её, читая эти страницы. Чтобы однажды оценив свой собственный путь и оглянувшись назад вы почувствовали то же, что сейчас чувствую я — вдохновение от того, что вы уже сделали. Чтобы вы почувствовали внутреннюю мотивацию делать, творить и воплощать в реальность самые свои невообразимые пока что мечты и цели. На своём примере я покажу как из как будто бы ничего можно создать невероятность — что-то ценное, что будет исцелять людей, наполнять их и давать им силу, энергию на то, чтобы жить эту жизнь, а не просто существовать.

Я знаю точно, что эта книга не попадёт в руки случайного человека. Если вы держите её, это значит одно — вам важен смысл. Именно поэтому вы сейчас тратите время своей жизни на то, чтобы скользить взглядом по буквам, которые я пишу для вас днём и ночью, желая успеть передать суть, пока я ещё здесь. Я хочу успеть. Успеть поговорить с вами, потому что на самом деле важно только это.

Время возможностей

Я люблю здесь и сейчас. Люблю это время, в которое возможно всё. На генетическом уровне и на уровне души я помню многочисленные ограничения, которые заставляли меня притворяться той, кем я не являюсь и скрывать свою суть. Эта книга — манифест женской свободы. Мужчины тоже несвободны в какой-то мере, но так как я женщина, я пишу о женщинах. Просто потому что мне это понятнее и ближе. Я не являюсь мужененавистницей, я не конкурирую и не соревнуюсь с мужчинами. Я с благодарностью принимаю их помощь, сотрудничаю с ними и в моей жизни были и есть моменты, когда мне было подставлено крепкое плечо и это было так вовремя для меня, что кроме признательности сложно испытывать что-то ещё. Отдельно про отношения с мужчинами вы можете почитать во второй моей книге «Женщина, которая любит».

И всё же я понимаю и чувствую, что женская реализация и мужская — это не одно и то же. Разница есть. Но текущая книга посвящена не поиску различий. Мы с вами сосредоточим своё внимание не на сравнении, а на высоком душевном настрое. Мне так больше нравится.

Так ярко мне помнится этот внутренний дискомфорт от того, что приходится сжиматься, прятать себя и не отсвечивать, что мне чувствительно писать сейчас эти строки. Но мне важно это сделать, потому что я знаю точно, что это усилит и меня, и вас. Поэтому я решилась.

Мне нравится наше время за то, что сейчас можно найти возможность быть собой и встретить на своём пути тех людей, которым созвучно то же, что и тебе. В какой-то момент можно решиться и обрести то, чего так не хватает.

Поздравляя кого-то с днём рождения или с любым другим праздником, я часто желаю ощущения удовлетворения. Это ощущение напрямую влияет на качество нашей жизни. Можно создавать лухари картинку и делать всё правильно и без ошибок, но изматывать себя и всю дорогу не чувствовать себя живой, не чувствовать, что ты себя реализуешь.

Самое вкусное, самое желанное в сфере реализации — это ощущение удовлетворения в конце каждого прожитого дня. Когда я регулярно провожу сессии своим клиентам или пишу по несколько страниц в день, или «звезду» на презентациях своих книг, обнимаю и свожу друг с другом классных красивых наполненных людей, ложась спать, я чувствую — всё идёт как надо, энергия вложена туда, куда её и нужно было вложить. Всё. Я выиграла эту жизнь, потому что я позволила себе смысл.

Я не променяла этот смысл на шаблон. В те моменты, когда передо мной стоял выбор — быть как все, выбрать стабильность, выбрать кем-то уже проторенную дорогу или пойти в новое, в то, что раскроет меня настоящую без поддержки, без связей, — я решилась. И вот за это я себе очень благодарна.

Но всё не так просто. Сначала мы принимаем решение, а затем из раза в раз на протяжении долгого времени важно этот выбор подтверждать. И вот здесь не сойти с намеченного пути мне помогала работа с моими подсознательными установками через ТетаХилинг. Я прорабатывала синдром самозванца несколько лет, прежде чем разрешила себе делать то, что я делаю. Я меняла свои представления о бизнесе и о системе, училась не бороться с ней, а использовать её себе во благо. Я обучала своё подсознание взаимодействию и партнёрству. Я училась

разделять дружбу и сотрудничество. Я исцеляла травму отвергнутого до тех пор, пока мне не перестало быть больно и страшно открываться людям. Также мне пришлось поработать со страхами, которые не давали мне проявляться, звучать, выходить на сцену. Была проделана большая работа. Моё сознание до сих пор в шоках от того, что мы перелопатили с подсознанием. Год за годом я иду в свои страхи и уязвимости, потому что знаю кто я, какую я создаю жизнь для себя и зачем я здесь.

Это сейчас вы знаете Екатерину Аседуллаеву как писателя, спикера на женских мероприятиях, инструктора ТетаХилинг и организатора клуба «Леди Круглого Стола». Но прежде чем я к этому пришла, мне необходимо было много-много-много раз выбирать себя и то, чем я занимаюсь.

Работа со своими страхами и уязвимостями — это то, через что мы можем стать сильнее и перейти на другую ветку реальности. Туда, где есть то, что нам представляется как счастье. Конечно, счастье можно почувствовать и без реализации, и без денег, и без семьи... Но мы с вами живём в физическом мире и мне не совсем понятно, зачем нам с вами отказываться от материи, если наша планета это место, где можно в эту материю поиграть, где можно с ней повзаимодействовать и получить уникальный опыт, который мы больше нигде не получим?

Не нужно никому ничего доказывать. Можно уже перестать это делать. И, изучив некоторые тонкие законы, можно позволить себе обычное классное драйвовое земное счастье. Как считаете?

Позволь себе творить

Мне 8 лет и я с интересом листаю энциклопедию «Для маленьких принцесс». На последних страницах раздел с гороскопом. Читаю про тельцов и про тех, кто родился в год чёрного петуха. Я перечитывала страницы и сопоставляла информацию со своим чувствованием себя, представлением о родных и подругах... Пыталась понять, есть ли какие-то закономерности в дате рождения людей. Я перелистывала страницы, снова и снова возвращаясь к этой книге.

Однажды я встречаю Галину Петровну — это бабушкина коллега. Я потянулась за ней и она научила маленькую меня писать стихи. Самые простые и дурацкие. Это было первое наше совместное стихотворение:

*Лошадь дряхлая идёт,
Землю бьёт копытом.
И хвостом она метёт,
Песню Грустную поёт.*

Мы творили по очереди — строчку придумывает она, строчку я. С уверенностью можно сказать, что благодаря Галине Петровне в 10-м классе я исписала две тетради в клетку по 48 листов и написала несколько песен. Одну даже записала в студии. И уверена, что запишу ещё, потому что планов у меня до конца жизни вагон и маленькая тележка.

Галина Петровна давала мне книги про Ангелов, книги Владимира Мегре «Анастасия» и «Звонящие Кедры России»... А ещё она помогала мне найти баланс между здоровым отношением к себе и благородством: рассказывала, как работать над осанкой с помощью упражнений, и что нельзя сдерживать метеоризм (я тогда страдала болями в желудке). Она была тем человеком, который показал мне, что себя можно не оценивать, что важно обращать внимание на то, как чувствует себя твоё тело, считаться со своим состоянием и держать нос по ветру. При этом она абсолютно не была жеманной, строгой или церемонной. Простая и открытая в элегантном возрасте. В ней было много любви.

Знаете, я себя с какого-то момента стала презентовать как человека, который умеет сочетать светское и эзотерическое. Не сразу я этому научилась, но вот сейчас я понимаю, что тенденцию заложила именно Галина Петровна. Она была утончённая, интересная и глубокая. Не просто так меня в детстве тянуло к такой личности. Это было и во мне. А когда в нас заложен определённый потенциал, мы обращаем внимание именно на тех людей, которые могут помочь нам его раскрыть. В каких-то случаях мы берём с них пример и обучаемся через созидание, а в каких-то случаях мы проходим рядом с ними такие ситуации, которые предпочитаем называть жизненными уроками или опытом.

Изучай себя и подмечай свои таланты

Моему сыну сейчас пять лет, и я с особым вниманием наблюдаю за тем, что даётся ему легче, что его интересует и к чему у него есть талант. Я считаю это одной из своих родительских задач — обнаружить его талант, вовремя и правильно направить его энергию на реализацию этого таланта.

У меня такого родителя не было, поэтому мне приходилось самой озадачиться тем, чтобы задать себе направление, куда приложить свои усилия.

В школе мне легко давался русский язык и литература. Я с удовольствием писала сочинения, диктанты и для того, чтобы писать грамотно, мне не нужно было учить правила, я делала это интуитивно. Мне нравилось быть читающей девочкой. Книга — мой любимый предмет. Мудрость и мораль — мои второе и третье имена.



Мы с мамой, г. Ялта, 2003г

В начале двухтысячных многие читали Дарью Донцову и моя мама не была исключением. Она взяла с собой несколько её ироничных детективов в дорогу, когда мы отправились путешествовать в летний Крым. Лёжа на верхней полке душного вагона я ухахатывалась от остроумных фраз Дарьи. Оказалось, детективы действительно ироничны, как и было заявлено на обложке каждого экземпляра. А я достаточно смешлива, и мне хватало живости воображения, чтобы это оценить. Донцова меня впечатлила, и я замечтала написать свою книгу.

Я вообще всегда любила книги и считалась самой читающей в семье, в которой росла. Но до этого момента у меня даже мысли не было написать что-то своё. Что там такого написала Донцова, я уже не помню... Возможно, меня впечатлила та живость слога, с которой я столкнулась. Её было читать легко, интересно. Хотя по объёму книги для девятилетней меня были толстоваты.

Если вы обратите внимание, я тоже стараюсь писать просто. Я не даю никому редактировать свои книги, чтобы мой слог оставался таким, как будто мы разговариваем с вами лично с глазу на глаз. Чем проще и доступнее, тем правильнее для того, что я делаю.

Свои книги я пишу сама. Сама их структурирую, сама определяю тему и сама выбираю фильтр цензуры для каждой из книг. А он разный. «История одной любви. К себе» самая правильная моя малышка. Моя первая деточка, в которую я вложила максимальную пользу, чтобы каждая из читательниц смогла сама справиться со своей проблемой самостоятельно — прокачать эмоциональный интеллект, научиться разбираться в своих чувствах, поставить себя на первое место и таким образом сбалансировать эго. Найти золотую середину — между жертвенностью и эгоизмом.

Вторая моя книга «Женщина, которая любит» про то, как выйти из длительных отношений и не погибнуть от разочарования. И не только не погибнуть, а восстановить своё сердце и суметь открыть его для любви и новых отношений. Потому что главная проблема, из-за которой не получается встретить свою родственную душу, заключается в том, что после разочарования, мы запрещаем себе любить и боимся идти в близость по-настоящему. На уровне сознания мы хотим отношений, семью, мы хотим любви, но подсознательно мы делаем всё, чтобы этого не случилось в нашей жизни. Вот эта книга с матом и цензуры там нет вообще. Потому что за год моего эксперимента я встречала и неповзрослевших мужчин, и махровых нарциссов... Я встречала достойных мужчин, рядом с которыми чувствовала. А у чувств фильтров быть не должно. Поэтому и эмоций в этой книге много. И хоть там тоже есть практики по выстраиванию отношений с мужчинами, практики, с помощью которых можно завершить те отношения, которые не получились и отпустить прошлое ради личного счастья, она максимально честная и в ней я описала очень личные свои истории, за которые в конце книги я была просто обязана извиниться перед будущим своим мужем.

Третья книга — та, которую вы держите сейчас в руках. Это книга, которую я пишу уже будучи взрослой. Реализация и деньги — это то, что случается с нами, когда мы перестаём скатываться в подростка или дитё.

Просто делать то, что ты любишь

Как я уже писала, реализация и деньги — это то, что случается с нами, когда мы перестаём скатываться в подростка или дитё. Почему?

Потому что пока вы дитё, реализуя своё предназначение, вы можете заметить, что нет-нет, да и скатываетесь в обиду. В обиду на мужа — за то, что он не поддерживает ваше дело. В обиду на клиентов или подписчиков — что они недостаточно активные, что-то у вас не покупают или игнорируют ваши сообщения. Это очень сильно отвлекает от дела. Вы согласны?

Подросток же перманентно борется со всем, что движется. Он борется с системой — он недоволен налогами, бумажной волокитой, тем, что надо общаться с какими-то странными людьми и решать как будто бы неважные дела. Он борется с клиентами, пытаясь что-то доказать. Он находит себе конкурентов и борется с ними. Он доказывает что-то партнёру, родителям или кому-то ещё... Эту энергию тоже можно направить на реализацию, но важно научиться ею управлять, а не быть обслуживающим персоналом своей травмы.

Программа борьбы делает жизнь крайне непростой. В бизнесе и так постоянно что-то случается. Нужно быть очень ресурсной, здоровой женщиной, с правильно расставленными приоритетами и иметь тонко настроенную интуицию в наше время, чтобы делать свой бизнес. А борьба и доказательство чего-то кому-то не помогает, а, наоборот, добавляет сложностей, потому что пока мы боремся и доказываем, нам сложно вложить тот смысл в свой бизнес, который мы бы, как души, хотели в него вложить на самом деле.

Борьба и программы доказательства всё время заставляют вас оглядываться на других и мешают сосредоточиться на действительно важных вещах.

Ещё очень важно уметь отличать здоровую конкуренцию, соревновательный дух, игру в материальном мире от борьбы и доказательств. Если вы ещё не умеете этого делать, я вас научу.

Разница заключается в том, что борьба и доказательство вас обессточивают и вы впадаете в уныние, вы теряете энергию, когда взаимодействуете с другими людьми. Тогда как здоровая конкуренция и игра, добавляют энергии, включается стёб, азарт, вы относитесь ко многим вещам с иронией и способны легко признать свои ошибки и сделать над ними соответствующую работу.

Несколько лет назад я отписалась от всех блогеров и «конкурентов» своей ниши. Во-первых, потому что мне неинтересно потреблять контент, мне интересно его создавать. И если вы лидер мнений, вам нужно научиться управлять своим временем и осознанно его вкладывать. Если вы бесконечно скролите ленту, оправдывая это тем, что ищите вдохновение или идеи для контента, а в итоге залипаете на несколько часов, то это надо срочно менять. Я смотрю аккаунты в соцсетях очень избирательно — это либо мои клиенты, деятельность которых я поддерживаю и после терапии, либо это мои друзья-партнёры по бизнесу и те, с кем мы делаем общие проекты. Я уже давно не ищу вдохновения вовне. В процессе личной терапии (а я пару лет назад заходила туда с запросом пробить свой финансовый потолок), у меня отпала такая надобность и я, осознав это, почистила своё пространство и изменила некоторые свои привычки.

Во-вторых, это забирает моё время. У всех в сутках 24 часа. Да, ощущается как будто их меньше, но условно 24. И кто-то реализует себя за эти 24 часа, а кто-то вкладывает своё время куда-то не туда. Это приводит к разочарованию в себе, к тревоге, к неудовлетворению своей жизнью. Я перестала воровать своё время у себя же.

В-третьих, это дезориентирует меня. Я становлюсь тем, с чем я соприкасаюсь. А мне очень важно, делая своё дело, сохранить самобытность и донести то, что мне приходит в виде информации, до людей в том виде, в котором оно мне приходит. Без копирования других. Та же терапия помогла мне перестать стыдиться себя, раскрыть свою тень (а без этого не распаковать деньги и успех) и перестать закрываться. Когда вы проработаете тему проявленности, вам не нужно будет вдохновение извне, потому что вы будете напрямую подключены к потоку и, делая то, что вы делаете, вы будете упаковывать это своим оригинальным способом. Вам не нужен будет пример других людей — что и как нужно делать. Вы будете точно знать что, потому что вы слышите себя. А если не будете знать как — вы будете знать к кому точно обратиться за помощью.

Тета-загрузки в помощь:

- ↓ Я знаю что такое достижение по истине Творца
- ↓ Я знаю когда и как достигать чего-либо без надобности бороться
- ↓ Я знаю как это быть собой и достигать чего-либо и что это возможно для меня
- ↓ Я знаю как чувствуется право иметь достижения
- ↓ Я знаю как это чувствуется, что я достигла чего-либо
- ↓ Я знаю как это достигать чего-либо каждый день своей жизни
- ↓ Я знаю, что это возможно для меня достигать чего-то снова и снова до тех пор, пока у меня есть желание

Мечта маленькой девочки

Да, я пишу просто и этим мои книги хороши. Позволю себе дать совет, раз уж вы читаете мою книгу. Если всё-таки вы встречаете незнакомое слово в какой-то из моих книг, сразу же гуглите значение этого слова и заведите себе блокнот, в который будете записывать интересные слова и выражения. Не пропускайте это мимо себя, не создавайте пробелы в своём понимании, а помогайте себе понять, о чём идёт речь. Позвольте себе увидеть, осознать и понять объёмно то, с чем вы сталкиваетесь. И я сейчас не только про книгу. Поддерживайте своё любопытство до конца своих дней. Это 100% поможет вам в реализации себя.

Итак, мне было 9, и внутри появилось желание написать книгу. Я не знала, о чём она будет, какого жанра. Да и о чём может написать девочка?

В этом же путешествии по Крыму со мной произошло удивительное знакомство. И снова благодаря книгам Дарьи Донцовой. На территории санатория, в котором мы с мамой остановились, была небольшая лабиринтоподобная парковая зона с лавочками. В один из жарких дней я уединилась на одной такой лавочке с очередным её детективом, чтобы переждать жару и не тухнуть в номере. Гораздо романтичнее и приятнее было почитать не свежем воздухе, любуясь вечнозелёными деревьями. И ко мне под села молодая женщина, ровесница моей мамы:

— Что читаешь? — я показала ей книгу. — О, ты знаешь, у меня в номере куча таких книг, а ещё есть конфеты. Приходи как-нибудь в гости. — Женщина была светлая и открытая, смешливая и простая. Мы немного поболтали, и она ушла на пляж.

На следующий день я к ней пришла. Мне было неловко, я была очень скромная и тихая девочка, даже забитая. Но меня пригласили, и мне почему-то очень хотелось пообщаться с ней. Так мы подружились и оставшиеся несколько дней проводили вдвоём — она предложила сходить на концерт группы «Лесоповал» и я поддержала её, потому что она была влюблена в солиста группы. Мы гуляли, много разговаривали, ходили на пляж. Сидя у моря мы перебирали камни и она рассказала мне: «Есть такая штука как медитация. Ты можешь закрыть глаза и оказаться где угодно». Она была пышкой-хохотушкой. Наивной и лёгкой — такой же, как я. И мне с ней было очень хорошо.

И именно Наталья была тем человеком, который купил мне в Роспечати малахитового цвета блокнотик для записи телефонных номеров. В нём я предприняла первые попытки выразить что-то на тему отношений мужчины и женщины (что понимала в этом маленькая девочка?). Претензия была на что-то художественное, а в итоге посмотрите во что это всё вылилось... Я пишу книги для женщин. Не совсем то, с чего я начинала. Но кто знает, может быть однажды я дорасту и до романов..

Я продолжаю

Сомнения в себе не давали мне раскрыть мои таланты. Я не очень хорошо представляла, на что я способна. И если честно, меня саму удивляет тот факт, что всё-таки я написала свою первую книгу спустя столько лет.

С момента первой мысли, которая лишь мельком проскочила у меня в голове, пока я слушала стук колёс в вагоне поезда, и до того момента, как я нажала кнопку «Опубликовать книгу» и подписала договор с издательством, прошло 19 лет.

За эти девятнадцать лет у меня было несколько попыток написать рассказы для девочек, когда я была подростком. Я сама любила читать такие рассказы и, конечно же, мечтала о любви. Но ни один из них я не дописала. Сейчас я понимаю, что мне не хватало поддержки и положительной обратной связи. Если бы я писала в стол, но было бы несколько значимых людей, которые поддержали бы моё стремление, я бы верила в себя больше. Не факт, что я бы опубликовала свою первую книгу раньше, но я бы не разрушала себя самокритикой и ощущением себя как посредственности. Я буквально цеплялась за те крохи внимания к своему творчеству, которые мне прилетали. Меня поддерживала лучшая подруга и однажды она передала комплимент от своей мамы: «Я дала почитать маме твой рассказ, и она очень удивилась, что ты так можешь писать». Эту фразу я вспоминала долгие годы, как подтверждение своего таланта. Настолько у меня не было поддержки. Настолько были значимы для меня эти слова.

Моей маме никогда не было интересно, чем я занималась. Её не сильно интересовало раскрытие моих добродетелей и талантов. Она делала то, что от неё требовалось, но не включалась в меня эмоционально. Скажу даже больше — мама дала мне понять, что считает чем-то дурным ведение личных дневников, она была закрыта сама по себе и не проявляла чувств, никогда я не слышала от неё, что она меня любит. И, разумеется, рядом с ней нельзя было проявлять чувства и мне. А я всегда была очень чувствительной и тонко устроенной натурой. Меня некому было беречь. Меня некому было научить адаптироваться в этом мире. В какой-то момент мама сломала меня. И я поняла — чтобы выжить (не в этом мире, а рядом с ней), мне нужно стать такой, как она. Я стала закрытой, угрюмой, тяжёлой и саркастичной. Я стала её копией, потому что меня, такую, какая я есть, она воспринимала как конкурентку. Потому что такую, какая я есть, она не вывезла бы — во мне много всего, с чем она бы просто не справилась, потому что у нас были разные эмоциональные потребности и резерв. Потому что я такая, какая я есть, была похожа на отца, а она была на него в обиде. Потому что, как она считала, я такая, какая я есть, не выжила бы в этом жестоком мире. На то, чтобы сломать меня, у мамы была не одна причина — их было несколько. Знаете, вообще на всё всегда есть комплекс каких-то причин. Это не делается по какому-то одному аргументу.

Я уже давно на маму не обижаюсь, потому что я очень люблю свою жизнь. Я люблю ту себя, какой я стала и какой была. Я вижу то, что происходило между нами, когда я росла, объективно и понимаю примерные причины этого. Не все, конечно, но того, что я вижу и осознаю, достаточно для того, чтобы отпустить это всё и просто жить то, что мне хочется.

Может быть потому, что рядом с самым близким человеком мне нельзя было проявлять ту сложную гамму чувств, которую я проживала, я такая вся наизнанку в своём творчестве. Я наконец-то дорвалась до доступного способа быть собой, нашла в этом отклик от своих читателей, и я бесконечно счастлива от того, что мне есть с кем поделиться словами, которые я

оформляю в бумажные издания. Я счастлива осознавать, что мои мысли достойны того, чтобы быть опубликованными, купленными и стоять оформленными красивой обложкой на вашей полке. Моя внутренняя девятилетняя девочка просто не верит в это.

— Мы правда это сделали?

— Да, моя хорошая. Мы умнички.



Презентация переиздания книги «История одной любви. К себе», г. Екатеринбург, 2025г

Девятнадцать лет — это немало. И я могла бы отказаться от этой идеи и, если честно, на какой-то период времени я просто перестала думать о написании своей книги. Я не знала, о чём я могу написать. И я бы отказалась от этой мысли навсегда, но периодически в особенные для меня моменты, в моей голове возникали какие-то отрывки и цитаты, которые сигналили мне: «Сделай заметку. Не пропускай это. Это важно». Я относилась к этим отрывкам с уважением. Потому что чувствовала, что это не совсем моё. Это то, что приходит в потоке, откуда-то не отсюда.

Это были просто заметки. Они не вошли в мою книгу, но они научили меня не пропускать мимо себя то, что может быть важным для других. Вам нужно понять, что в этом мире абсолютно точно есть люди, которым важно то, что вы делаете, потому что только через вас они могут получить вдохновение, идею или какую-то важную информацию. Не потому что вы суперуникальны — мы уже говорили о том, что нужно сбросить с себя эту спесь и суперважность, чтобы она вас не парализовала, — а просто потому что вы к ним ближе всего. И через вас им легче всего, быстрее, эффективнее, приятнее что-то сделать или что-то получить. Мы все друг с другом связаны. И это просто нечестно — замалчивать то, что у вас есть для людей, обедняя при этом и себя, и их. Проявленность — это помощь. Проявленность — это связь. Проявленность — это выбор связаться с другим и помочь ему. И этим самым помочь себе.

А вот сочинять стихи для меня не было каким-то уж достижением. Я писала их быстро и за один присест. Потому что если я не дописывала стихотворение сразу, была велика вероятность, что я вообще его не закончу. Через стихи я училась завершать начатое до конца. Оказа-

лась, что в творчестве очень важна дисциплина. Иначе можно так никогда и не показать этому миру то, что у тебя для него есть.

Меня частенько спрашивают, тяжело ли мне писать книги? Как приходит вдохновение? Ожидаю ли я прихода музыки?

Нет, дорогие, это действительно дисциплина. Навык, который я развивала в детстве, бес- сознательно пытаюсь справиться со своими чувствами и травмами, я успешно дисциплиниро- вала. Я не жду, пока придёт муза. Я сажусь и пишу. И пальцы стучат сейчас по клавиатуре ноутбука, не потому что я почувствовала вдохновение, отбросила волосы назад и самозабвенно закинув голову взялась за книгу, а потому что мне нужно успеть к презентации этой книги в Екатеринбурге выпустить в печать то, что сидит в моей голове как идея.

Я пишу книги, потому что я не могу не писать. Как художник не может не рисовать... Как поэт не может не рифмовать... Как повар, который не может удержаться от того, чтобы приготовить что-то новенькое... Если я не выражаю себя на бумаге, если я не свожу свой опыт в какую-то структуру, мне физически неприятно. Я чувствую давление внутри себя, как будто я сдерживаю что-то, и это давление делает мою жизнь тяжёлой. Потому что это очень тяжело жить с ощущением, что ты знаешь, что тебе нужно сделать, знаешь, кому это нужно, но ты не делаешь этого.

Сейчас у меня не так много читателей, потому что я ещё не занялась продвижением своих книг в полной мере. Почти всех своих читательниц я знаю в лицо и на данном этапе меня это устраивает, потому что пока мне достаточно просто знать, что есть конкретные люди, которым нужно то, что я пишу. Я знаю точно, что в скором времени я отпущу этот момент, и мои книги будут жить свои жизни, а я уже не смогу контролировать, кто и где их приобрёл. Это будет следующий уровень. Но пока... Пока мне достаточно своего окружения для того, чтобы дей- ствовать и чувствовать удовлетворение от своей реализации. Я с уверенностью могу сказать, что считаю себя успешной и реализованной в том, что я делаю. Я чувствую себя талантливой, потому что знаю, в чём я сильна и люди, которые рядом со мной, реагируют на мои таланты положительно. Потому что я и сама горжусь собой, признавая свои таланты. Скромничать тут нечего. Если вы будете скромничать, это будет отвлекать вас от дела. Просто признайте, где вы хороши и развивайте эти качества и навыки.

Эту книгу я пишу ещё и потому, что вокруг меня много невероятно интересных женщин, которые осознали уникальность своего пути, свою непохожесть на других, которые сумели, как и я, дать своему таланту пробиться через все сомнения, страхи, переживания и неуверенно- сти. И их путь невероятно красив. Мне предложила написать её моя подруга Катя Разумова, потому что она тоже видит красоту пути этих женщин. И мы с Катей считаем, что об этом просто нельзя молчать. Мы должны заражать друг друга историями успеха, любви и счастья. В том числе в своей работе. Работа без любви — время на ветер. Катя показывает всё луч- шее, что она замечает в людях, через проект «Ближе к т/делу», записывая интервью с женщи- нами-предпринимателями. Она это делает и через другие свои мероприятия. И именно бла- годаря поддержке Кати я решилась написать книгу про предназначение. Что стоит на самом деле за успехом каждой из нас? Дальше я поражаю вас этими историями, каждая из которых не похожа на другую. Всех героинь объединяет только одно — они научились выбирать. Брать ответственность и выбирать. Это и привело их к успеху.

Тета-загрузки в помощь:

- ↓ Я знаю что такое успех по истине Творца
- ↓ Я знаю когда и когда создавать свой успех
- ↓ Я знаю, что это возможно и безопасно для меня быть успешной
- ↓ Я знаю как и я формирую привычки, способствующие моему успеху
- ↓ Я знаю какую перспективу успеха открывает мне Творец Всего Сущего
- ↓ Я знаю как это проявлять свой успех и чувствовать себя в безопасности
- ↓ Я знаю как это жить своей обычной жизнью и проявлять свой успех

Что вам нужно делать, чтобы продолжать

1) Относиться с уважением к тому, что вам приходит и без высокомерия, но с пониманием истинной ценности найти этому достойную форму. Всё, что вам приходит в виде идеи, нужно не оценивать критически (этим с удовольствием займутся ваши завистники), а придумать в виде чего и в каком стиле это может быть понятно людям, которые с вами рядом.

Уважение это обусловлено пониманием, что эта информация не совсем ваша. Это не что-то лично гениальное, это не что-то суперуникальное. Где-то есть девочка, у которой такие же мечты и стремления и которая пишет в похожем стиле и, может быть, даже на такие же темы. И, возможно, она делает это даже лучше, чем вы. Но какая разница? Любая информация, любая идея берётся из общего информационного поля, это божественная энергия, которая просачивается в вашу голову, несмотря на все тараканы, сомнения и весь тот мусор, который мы, бывает, впитываем в тех условиях, в которых мы растём.

И вот из понимания того, откуда это всё берётся в вашей голове, вы можете прийти к ощущению уважения этого божественного, которое снизошло к вам. И через это божественное вы имеете счастье поконтактировать с другими людьми: через свои книги, через свои картины, через свои соцсети, через свои бизнес-тренинги, через свои консультации. Уважение — это чуткость и небезразличие к тому, что вы имеете. Даже если это просто идея или мысль.

Иногда, когда я засыпаю, но ещё не сплю, мне приходят какие-то мысли по книгам, которые я пишу. Или я понимаю, что это строчки из будущего стихотворения. Именно уважение к этим мыслеформам заставляет меня открыть глаза, хоть сон и сладок, разблокировать телефон и сделать запись в заметки. Потому что я знаю, что забуду, как это звучало, когда проснусь. А я считаю, что это нельзя забывать. Если я что-то могу дать этому миру, почему бы не оформить это? Зачем ещё мне жить, если не проявлять сюда что-то прекрасное?

2) Поддерживать мысль о том, что то, что вы делаете, это ценно. Вы сами создаёте ощущение ценности в том, что вы делаете. Неважно, чем вы занимаетесь. Вам не стоит передавать ответственность за то, нужно ли вам что-то выдавать в этот мир или нет, кому-либо из окружающих вас людей. Даже если это самые близкие. Не давайте себе обращать внимание на чужую оценку того, как вы делаете и что.

Хороший лакмус вашего творчества — деньги. Но они не должны управлять тем, что вы делаете. Здесь тоже важно найти баланс, потому что продаваться будет то, в чём заложена суть. Но продаваться оно будет там, где оно нужно. И в то время, когда окружающие будут к этому готовы. Поэтому некоторым идеям и продуктам важно дозреть до своего человека. Это очень тонкий процесс, и только если вы развиваете своё чувствование, вы сможете сориентироваться, что и когда выпускать в этот мир.

3) Не браковать то, что вы создали. Не оставлять в столе. Не скромничать и перестать излишне критиковать себя. Очень классный и, возможно, неожиданный для вас пример сейчас приведу. Есть такой российский stand up комик Сергей Орлов. Когда он только начинал свою творческую деятельность и развивал свой ютуб-канал, я заметила, что он публикует вообще весь материал, который создаёт. Те отрывки с выступлений, которые не особо зашли публике или которые он посчитал не сильно удачными для того, чтобы вставить в платный концерт, он выкладывал отрывками на разные платформы и давал им быть частью своего личного бренда.

Он не вылизывает свои соцсети и не доводит их до блеска, при этом он абсолютно точно профессионален в том, что он делает — его комедия прям на разрыв живота!

Меня это, во-первых, восхитило. Потому что это особый уровень принятия в сочетании с желанием двигаться дальше и достичь успеха. Во-вторых, меня это поддержало в мысли, что сделанное лучше идеального. На конкретном примере я увидела, что так оно и есть. Сергей достиг своего успеха и достиг заслуженно. Он трудился. И он выбрался оттуда, где он быть не хотел, туда, куда ему очень сильно было надо.

Делайте качественно. Но то, что не стало идеальным, не выбрасывайте в помойку. Да, это не станет легендарным, но это оставит за вами шлейф вашей миссии в пространстве других людей. И по этому шлефу вас легче будет найти тем, кому вы нужны.

4) Придайте форму тому, что уже сейчас у вас есть. Выпускайте что-то, даже если вам кажется, что можно сделать лучше и даже если идеальный вариант, который вы нарисовали в своей голове, сильно отличается от того, что есть сейчас, но при этом вы чувствуете, что начинаете саботировать процесс реализации, примите решение сделать это.

Свою первую книгу «История одной любви. К себе» я видела с твёрдым переплётом, обложку которого разработал графический дизайнер, и ещё я очень хотела вкладывать к каждому экземпляру украшение с заряженным камнем. К тому времени, как книга была написана, у меня не было средств вложиться в такое оформление. Плюс ко всему, у меня не было столько продаж, чтобы это окупилось. Если бы я реализовала сразу то, что хочу, цену на книгу пришлось бы увеличить и её бы просто не покупали.

Первые тиражи книги мне пришлось выпустить с мягкой обложкой. И на лицевой её стороне была фотография, которую сделала моя подруга — начинающий фотограф. Никаких украшений я пока не могла заложить в стоимость книги, что, конечно же, расстраивало меня, потому что я люблю делать всё эстетично и наполнено. Но через два года я вместе с дизайнером разработала стильную обложку, договорилась о коллаборации с создательницей украшений Натальей Курковой, и мы придумали тот вариант подарочка к книге, который устроил меня по цене и по задумке. Мы создали брелок для сумки с натуральным камнем аметистом, каждый из которых я зарядила на раскрытие любви к себе и исцеление самооценки, чтобы каждая моя читательница могла повесить его себе на сумку и помнить о том, что в действительности является для неё приоритетом в данный период времени. Помимо этого всего книга ещё прошла редакцию, и я добавила пару глав, в которых отразила дополнительную информацию, которая пришла ко мне уже после выпуска книги.

Сильно ли отличается то, что я выпустила первым тиражом от того, что есть сейчас? Суть осталась та же. Но я шлифовала свой продукт, пока не получила внутреннее удовлетворение. Понятно, что можно бесконечно дорабатывать что-то, и нет пределу совершенству. Но это можно делать и в процессе, давая людям уже сейчас контактировать с тем, что у вас для них есть.

Если бы я не позволила себе выпустить в свет книгу в том варианте, на который у меня тогда хватило ресурсов, вы бы сейчас не читали эту книгу. И не было бы книги «Женщина, которая любит». Потому что Екатерина Аседуллаева кончилась бы как автор. Она бы обессилила, потому что предала свою мечту.

Поэтому давайте повзаимодействовать другим людям с тем, что у вас есть на выгодных для вас условиях. Пусть это будет сколько-то стоить, чтобы вам хватило ресурса начать. А в процессе вы досоввершенствуете какие-то нюансы. И людям станет ещё приятнее продолжать с вами этот путь.



Продолжай продолжать

Что-то двигало мной. Я не знала как, но я знала, что я хочу. Поэтому искала, как и пространство показывало мне возможности.

- 2014 год — родилась идея создать женский клуб и первые попытки его организовать. Окончила курсы визажиста в Ялте
- 2015 год — в Екатеринбург открываю клуб «Девочка, девушка, женщина»
- 2016 год — первая онлайн-программа для женщин «Настоящая женщина», изучаю этикет, типажи Кибби
- 2017 год — онлайн-программа «Любовь к себе» и ребрендинг клуба. «Девочка, девушка, женщина» превращается в «Леди Круглого Стола». Становлюсь наставником на площадке «Смартпрогресс»
- 2018 год — учусь на стилиста в филиале Санкт-Петербургской Школы Телевидения, провожу встречи по этикету и по стилю
- 2019 год — учусь на тета-практика, провожу первые терапевтические сессии, выступаю спикером, меня начинают публиковать СМИ, отмечаем пятилетие Клуба, начинаю писать книгу «История одной любви. К себе»
- 2020 год — переезжаю в Сочи и продолжаю работать над книгой
- 2021 год — публикация книги, первый тираж и первая презентация в Екатеринбурге, обучение на инструктора ТетаХилинг. Провожу первый Базовый курс по тета
- 2024 год — переиздание книги с новой обложкой
- 2025 год — вторая презентация книги и работа над второй и третьей книгой
- 2026 год — публикация и презентация книги «История одной любви. Самореализация»

Продолжение следует, так сказать..

Тета-загрузки в помощь:

- ↓ Я знаю что такое путь по истине Творца
- ↓ Я знаю что значит идти своим путём
- ↓ Я знаю как это чувствуется, что я следую собственному жизненному пути
- ↓ Я знаю, как и когда следовать своему пути
- ↓ Я знаю как мой путь перекликается с жизненным путём любого другого человека
- ↓ Я знаю, что это возможно — взаимодействовать с другими людьми и иметь свой жизненный путь
- ↓ Это возможно, реально и безопасно — идти своим жизненным путём
- ↓ Я знаю как это чувствуется, что я иду своим собственным путём прямо сейчас

Проявись уже наконец

Я сильно боялась хейта. И очень болезненно относилась к критике того, что я делаю, в принципе. А от хейта я буквально замирала и переставала дышать.

И многие годы мой блог не рос, и было очень мало обратной связи, потому что я боялась, что кто-то сочтёт то, что я делаю, неправильным, некрасивым, бесполезным и глупым.

В глубине души я хотела быть заметной, хотела, чтобы меня окружали люди, которым я созвучна и которые созвучны мне. Но закрываясь от мира, невозможно встретить таких людей.

Шанс, что вы встретите интересного человека, с которым впоследствии станете друзьями, если вы отправитесь в кругосветку и будете открыто общаться с теми, кто вам встречается на пути, явно выше, чем если вы будете сидеть дома на подоконнике, завернувшись в плед, и с тоской выглядывать на улицу, не отвечая на звонки даже знакомых вам людей. Это очевидно.

Точно также и с реализацией. Если мы боимся проявляться, если мы боимся контактировать с другими людьми, если мы закрываемся, боясь осуждения, нам становится сложно привлечь тех, с кем нам кайфово будет создавать проекты и с кем мы действительно захотим работать. Подсознательные страхи контакта с другими людьми заставляют нас сторониться будущих клиентов, а ещё это может являться причиной, почему не растёт наш блог, почему ролики не залетают, почему даже делая что-то действительно качественное и уникальное, это не пользуется спросом.

Под залетевшим роликом на ютубе я обязательно получу какой-то обесценивающий комментарий. Я это точно знаю, но сейчас мне уже всё равно. Я воспринимаю это спокойно. Даже радуюсь активности и порой выкладываю какой-то контент, который, я знаю, будет триггерить определённую категорию людей, и они не смогут сдержаться от того, чтобы не выразить своё, как они считают, важное мнение по поводу моей личности или по поводу моего мнения.

Тема хейта в какой-то момент стала моей любимой, когда речь заходит о проявленности. Почему? Потому что, когда я стала получать первые результаты в своей личной терапии у своего инструктора, я прям словила кайф от того, насколько мне равно мнение каких-то людей.

Я не гонюсь за популярностью, и я не карьеристка. Меня в этом мире интересует только любовь и красота. Но мне важно, чтобы было движение в том, что я делаю. И я очень довольна своими результатами. Я двигаюсь поступательно и никуда не тороплюсь, потому что знаю точно: результат будет.

Сейчас я раскачиваю активность в своих соцсетях и вижу, как всё работает, если у нас нет страхов и вторичных выгод, чтобы оно не работало.

Если вы делаете всё правильно, но это не приносит желаемый результат, ищите вторичные выгоды и прорабатывайте подсознательные блоки.

Я предлагаю развлечься по полной и хакнуть эту тему в ближайшее же время. Как вам такая идея?

Если вы переживаете о том:

- Что подумают о вас другие
- Что это всё бессмысленно и никому не нужно
- Что у вас мало просмотров, лайков и комментариев и вы теряете мотивацию делать контент

.. то скорее принимайте моё предложение и давайте работать над вашей проявленностью.

Работа с проявленностью

Зачем с ней работать?

Помимо того, что мы работаем с темой денег, важно ещё расчистить каналы коммуникации с другими людьми. Потому что именно благодаря этому у вас появляется возможность зарабатывать и реализовывать своё предназначение.

Если вы не будете работать с травмами, у вас не появится энергия и желание на то, чтобы проявлять что-то в этот мир. Вы будете жить по одному и тому же сценарию выученной беспомощности и с ощущением невозможности что-либо изменить. У вас не появится понимание, почему вы вроде бы зарабатываете деньги, а они уходят всегда на что-то, но не на вас; почему вы стараетесь и напрягаетесь, а выхлоп в виде прибыли несоразмерен тому, сколько вы вкладываетесь и отдаёте людям; почему вы не можете выстроить партнёрские отношения; и почему вас парализует перед выступлением на нетворкингах или перед выходом в прямой эфир... и самое главное — вы не поймёте, как изменить то, что вас сейчас не устраивает. Всё это помогает решить работа с нашим подсознанием.

Из-за прошлого травмирующего опыта в голове очень много страхов, которые не дают вам встретить тех людей, которым вы можете быть полезны. Эти же страхи не дают вам встретить тех людей, которые могут открыть вам новые возможности в этом мире. Поэтому работая со своими подсознательными установками, вы можете переписать сценарий взаимодействия с людьми и с этим миром. В первую очередь вам важно понять, что вам мешает на самом деле проявляться, и с помощью тета-загрузок в этой книге вы измените свои деструктивные программы, которые вам не дают проживать тот опыт, который вы хотите проживать и диктуют вам ставить вашу жизнь на паузу, откладывая всё на потом.

Как понять, что травмы есть?

Есть несколько признаков, которые указывают на то, что нужно работать с травмами немедленно. Чтобы распознать их, вам нужно быть очень внимательной по отношению к себе и к своим чувствам. Вам нужно проанализировать, как на самом деле вы живёте. Потому что травмы опасны тем, что они диктуют вам избегать неудобных вопросов к самим себе. А именно эти вопросы и вытащат вас из болота негатива.

Вот те самые признаки:

- Вы избегаете публичности и не используете возможности, которые у вас есть: не выступаете спикером, не ведёте соцсети, не рассказываете в своём окружении, чем вы занимаетесь и вам сложно презентовать себя
- Вы не видите перспектив и возможностей для развития в своей деятельности: не знаете, где брать клиентов, как выйти на новый уровень заработка, не знаете, в какой среде находиться и с кем общаться, чтобы продолжать движение вперёд
- У вас синдром самозванца и вы боитесь, что если станете делиться своим мнением, открываться людям, они увидят, что вы не профессионал своего дела, а так, выскочка, которая просто хочет заработать на них деньги
- Вы постоянно сравниваете себя с другими и считаете, что у кого-то получается лучше, чем у вас. Поэтому им можно, а вам нельзя. Они более компетентны, более талантливы или у них есть какие-то привилегии

- Вы прокрастинируете и вроде бы знаете, какие целевые действия вам нужно реализовать, чтобы ваш бизнес развивался, но вы постоянно откладываете важные вещи и зарываетесь в быт

Как работать с травмами?

① Вы можете работать с травмами через те практики, которые я даю в книге. Это абсолютно точно продвинет вас в вашем деле, потому что вы поймёте про себя ещё что-то важное и запустите энергию перемен в своё пространство. Также в книге после некоторых глав будут тета-загрузки. Тета-загрузки — это такие мыслеформы, которые создают новые нейронные связи в вашем мозге. Это те программы, которых вам не хватало для достижения своих целей и для улучшения качества жизни.

Ваша задача прочитать их и если они вам откликаются, принять. Сделать это можно, расслабив тело, закрыв глаза и мысленно дав согласие на то, чтобы все прочитанные вами программы встроились в подсознание наилучшим и наивысшим образом. Запоминать их не нужно и записывать тоже. Как только вы даёте своё согласие, они становятся частью вас. Работа в тета очень простая, потому что работать с энергией на самом деле просто. Как только вы закроете глаза и расслабитесь, вы окажетесь в тета-состоянии. Это такое состояние, в котором мозг настраивается на частоту 4—8 Гц. Именно на этой частоте мозг даёт доступ к подсознанию, которое хранит в себе ваши глубинные убеждения.

② Также можно поработать со своими подсознательными программами на часовой индивидуальной тета-сессии. Там мы прорабатываем с вами порядка 180 подсознательных программ, возвращаем частички души из травмирующих ситуаций прошлого (это могут быть даже другие инкарнации, если в них вы как душа не взяли важный для себя урок), которые настолько были болезненны для вас, что эти ситуации проецируются на жизнь здесь и сейчас. Чтобы изменить жизненный сценарий и научить мозг выстраивать другую реальность, нам с вами важно создать нейронные связи. Так создаются новые подсознательные программы. Ваша ответственность после сессии состоит в том, чтобы подтверждать новые убеждения на практике. Для этого нужно «включить наблюдателя» и как бы сканировать пространство: подмечать свои новые мысли/слова/действия или несвойственное окружающим вас людям поведение. Как только вы увидите обновления, программы зафиксируются, и ваша реальность будет выстраиваться по другим клише. Таким образом, новая счастливая жизнь станет для вас нормой. Потому что мозг будет создавать ситуации для проживания на основе других, уже создательных программ.

③ На тета-терапии. Тета-терапия — это сопровождение до результата. Он может быть сформулирован как «перестать бояться публичных выступлений», «набрать миллион подписчиков», «стать медийной персоной, узнаваемой в своём городе». Это своего рода чистка пространства (от людей, от старых паттернов поведения, от ограничений и страхов, от того, что вам мешает) и возможность выбирать себя и качество своей жизни. Тета-терапия длится полтора месяца и включает в себя шесть индивидуальных тета-сессий в формате видео-созвонов. Между этими сессиями вы получаете поддержку и возможность быть в контакте на все темы, которые всплывут у вас по ходу проработки + вы будете получать домашние задания для подтверждения новых установок.

Всегда помните о том, что не бывает так, что вы работаете над чем-то, вкладываетесь во что-то, а оно не работает. Всё, куда вы направляете своё внимание, подпитывается вашей

энергией, а соответственно, и растёт, развивается. Поэтому результат от терапии точно будет. А если вы ещё будете делать домашние задания и конкретные шаги к своей цели, вы полетите как ракета.

Книга, которую вы сейчас читаете, запускает очень мощные процессы и помогает выйти на новый уровень проявленности, взаимодействия с другими людьми и с этим миром.

Когда вам лень или кажется неуместным выходить в соцсети со своими услугами или что-то рассказывать о себе в блоге, или знакомиться с новыми людьми, просто соприкоснуться с другими, контактировать с ними, вам нужно читать эту книгу.

Когда вы хотите помогать другим людям, но не понимаете, есть ли у вас вообще право помогать другим, вам нужно читать эту книгу.

Вы слишком много думаете о том, как вас воспринимают другие люди, и выбираете не проявляться. Вы выбираете оставить всё так, как есть, потому что вашему мозгу это знакомо, безопасно, и он предпочитает, как обычно, ничего не менять.

Чтобы ваш мозг захотел что-то поменять, ему нужно объяснить явную выгоду ваших будущих перемен, потому что зря энергию он тратить не будет. Вы должны ещё доказать сами себе, что оно вам действительно надо.

Нашу проявленность можно определить только по нашим ощущениям. Не существует никакой шкалы, по которой вы можете её измерить. Если у вас есть удовлетворение от того, как вы себя проживаете в разных сферах своей жизни, как вы себя проявляете, значит, вы проявлены. И чем полнее ваше удовлетворение, тем больше вы проявлены.

Проявленность является базой денег, базой реализации предназначения, базой отношений, потому что невозможно выстроить какие-либо отношения, не проявляясь в паре. Если один из партнёров не проявляется в паре, эти отношения в какой-то момент сойдут на нет.

Мы здесь, в материальном мире, контактируем и взаимодействуем друг с другом, и нам на самом деле интересна проявленность другого человека. И проявить себя — это естественное желание. Именно поэтому мы так стремимся в какие-либо отношения.

На основе своего опыта и опыта моих клиентов я выявила некоторые пункты, которые мешают проявленности, мешают расправить свои крылышки и полететь в так желаемую нами реализацию.

Пока вы работаете с моей книгой, я хочу попросить вас прислушиваться к вашему телу, к себе, обращать внимание на свои внутренние ощущения от прочтения того или иного отрывка. Делайте заметки, фиксируйте свои важные мысли (а они действительно важные) и будьте внимательны к своим состояниям. Насколько вам комфортно читать те или иные моменты? Тело всегда подскажет, с чем оно резонирует или где сидит боль, которую нужно ещё исцелить.

У меня был большой запрос на проявленность и на деньги. Я увидела, как эти две темы сильно связаны, когда сама пошла в терапию на тему денег. И я очень хотела прийти к тому, чтобы проявиться, масштабироваться, перестать бояться контактировать с людьми, чтобы перестать бояться делать то, что я хочу, то, что я для себя распознала как предназначе-

ние, то, что просит реализовать моя душа. У меня было определённое видение, но я почему-то никак не могла к этому подступиться. И по всем системам самопознания: по арканам, по Дизайну Человека, нумерологии, астрологии — мне говорили о том, что моя задача вещать на большую аудиторию и мой талант заключается в том, чтобы влиять на людей. Моё мнение, мой образ жизни и мои ценности перенимают другие люди и почему-то хотят за мной идти.

Но загвоздка в том, что для того, чтобы мне это раскрыть в своей судьбе, я должна идти через лидерство, а не через посредничество. Чтобы всё получилось, мне было необходимо проработать страх ошибки и прийти к абсолютной вере в свои ценности, своё мнение и свой образ жизни. Только так и никак иначе.

Мне было показано светить, «звездить», проявляться через СМИ, сцену, но я никак не могла туда пойти. С одной стороны, я очень сильно этого хотела, а с другой — были определённые мои травмы, которые меня заставляли сидеть на месте и отказываться от этой идеи. Хотя я точно знала, куда мне надо. И на этом внутреннем конфликте, когда я знаю, куда мне надо, но не саботирую это движение, я теряла очень много энергии. Я не дорабатывала денег, и разрушалось моё тело. Я не получала того удовлетворения от своей деятельности, которое могла бы.

В процессе проработки над этой темой я нашла в себе силы сходить на шоу «О чём говорят женщины» в Екатеринбурге и рассказала публично свою очень личную детскую историю. Я стала активно выступать с вокалом на свободном микрофоне в Адлере. Раньше я ходила выступать, чтобы преодолеть свои страхи и комплексы, а теперь мне просто нравится слышать, как я звучу в микрофон, я получаю удовольствие от того, как я общаюсь с людьми.

И на самом деле проявленность — это контакт. И насколько вы готовы к контакту с другими людьми, насколько вы готовы из взрослой позиции выдержать ту обратную связь, которую вам дадут в этом контакте, настолько вы будете заинтересованы проявляться.

Тета-загрузки в помощь:

- ↓ Я знаю что такое сияние по истине Творца
- ↓ Я знаю как это чувствуется, что я сияю
- ↓ Я знаю каково это жить моей обычной жизнью и сиять
- ↓ Я знаю какую перспективу моего сияния открывает мне Творец Всего Сущего
- ↓ Я знаю как это излучать сияние каждый день

Давайте разберём...

Что мешает вам проявляться

1) Быть полезной другим людям как смысл жизни

Как понять, есть ли у вас такая программа? Вы часто не проявляетесь и не реализуете свои идеи, переживая о том, что это никому не нужно. Где-то на подкорке сидит мысль о том, что, возможно, то, что вы делаете, будет не оценено другими людьми как то, что им поможет или пригодится. Это не даёт вам сделать то, что вы хотите. Но самое неприятное — что когда вы не делаете то, что хотите, вы становитесь горькими и злыми.

«Зачем я буду вести блог? Это никому не надо. Блогеров уже море. Аудитория реагирует плохо. Лучше я ничего вообще делать не буду, чем буду собирать полтора лайка». И здесь вы ещё можете скатиться в детскую позицию, обижаясь на свою аудиторию, что она не проявляет должного внимания к вашему контенту.

Или «Вот я напишу книгу и что? А вдруг её никто не будет читать?»

Или «Пойду выступать, а вдруг меня никто не будет слушать?»

И в своих страхах у вас есть портрет какого-то человека или группы людей, которые обесцениют то, что вы делаете. И столкнуться с этим настолько страшно, что ваша психика защищает вас, не давая пойти в этот новый опыт. Потому что ваше эго просто размажется по полу. И как его потом собирать, и как потом приходиться в себя?

Но дело в том, что первый человек, которому должно быть надо то, что вы делаете — вы сами. И пока вы заглядываете в глаза другим людям и помощь им делаете своим смыслом жизни, ждёте от них положительную реакцию, вы даёте им право обесценить то, что вы делаете, и даёте им право решать за вас, делать вам что-то или не делать. Таким образом, руль от своей жизни вы отдаёте другим людям. Ориентируясь на их реакцию вы пытаетесь понять, чем вам заниматься в этой жизни. Почему вы решили его отдать? Почему вы решили, что они знают лучше? Почему у них есть привилегия решать, чем вам заниматься?

Это путь в никуда. В проявлении по чужой команде силы нет. Сила ваша появляется изнутри, из внутреннего позыва проявить что-то, что нужно в первую очередь вам.

Если вы ждёте команду от других людей (даже если это действительно авторитетные в вашей жизни люди), в таком проявлении вы не раскроете свою силу. Потому что такое проявление будет всегда зависеть от других людей, а не от вашего намерения.

Если вы будете внимательны и понаблюдаете за тем, что говорят другие люди, вы увидите, что они переобуваются и меняют своё мнение о чём бы то ни было. В том числе они меняют своё мнение о вас и меняют своё отношение к тому, что вы делаете.

В школьные годы я ходила в хор, и когда я выступала, подражая эстрадным исполнителям, мне хотелось как-то двигаться на сцене, пританцовывать в такт музыке. Моя учительница прокомментировала это как безвкусицу и дурной тон. Мол, если у тебя есть талант и красивый голос, покажи его, не кривляясь перед другими зрителями. У меня так сильно отпечатались в сознании её слова, что я на многие-многие годы перестала двигаться на сцене, перестала жестикулировать и, конечно же, ни о какой непосредственности при выступлении и речи быть не могло. Я считала, что должна быть «выше этого». Я старалась стоять правильно и петь правильно.

А потом я стала бояться сцены, потому что со мной случилось страшное — я однажды забыла слова во время выступления, и для меня это стало такой травмой, что с тех пор каждый выход на сцену я забывала какое-то слово в середине песни, что только закрепляло мой страх и вызывало из раза в раз разочарование в моём таланте. Так я перестала выступать вообще и решила, что я не создана для сцены. Я не выдержала этого стресса. У меня не получалось спеть идеально.

И, уже будучи взрослой, пошла на занятия вокалом, чтобы просто перебить эту травму и переписать свою реальность. Я решила создать другой, положительный для себя опыт, в котором у меня всё получается, который закрепится в моём сознании. Потому что я хотела по-другому себя чувствовать. Я не переставала за эти годы петь вообще. У меня были попытки выступлений во взрослом возрасте, но внутри сидела эта маленькая девочка, которую трясло КАЖДЫЙ раз перед выходом на аудиторию. Я верила, что это возможно — сделать так, чтобы мне не было страшно. Я была уверена, что это возможно — получать удовольствие от выступления. Потому что это — безумие выходить к людям, боясь их и делая что-то перед ними. Ну не должно так быть.

Я пошла на вокал для себя. Без планов на сольную карьеру и реализацию в продакшене. Мне хотелось дать почувствовать моей внутренней девочке другой опыт. И новый мой преподаватель предложила мне не стоять истуканом во время занятия, а добавить движения телом. Чтобы это было естественно и живо, чтобы я раскрылась, чтобы мне было комфортно. И я поделилась с ней тем, откуда у меня этот ступор и почему я не двигаюсь во время пения. Меня так научили много лет назад. Она предложила мне это поменять. И когда я вспомнила, откуда ноги растут, и когда из подсознания я вытащила это в сознание, когда я осознала этот момент, у меня появилась возможность поменять свой паттерн проявленности.

Не так давно я вспомнила о своей школьной преподавательнице по вокалу, нашла её телефон и решила ей позвонить. Мы несколько лет с ней не общались, я скинула ей свои фотографии и видео с недавнего выступления со свободного микрофона. И знаете, что она мне сказала? Вы будете смеяться. Она сказала, что мне не хватает движений, что мне не хватает живости на сцене. И смешно не то, что она изменила своё мнение — это как раз абсолютно нормально, потому что она росла как преподаватель, развивала насмотренность и, конечно же, её взгляды на вокал могли меняться. Смешно то, что так показательно пространство подсветило мне, где я абсолютно беспочвенно подавляла саму себя.

Мнение других людей относительно нас и наших проявлений не должно становиться нашим фундаментом. Потому что оно может быть переменчиво. И каким бы ни был авторитетным человек, который его выражает — пусть он старше, опытнее, пусть он дорог нам — нужно всегда ставить под сомнение то, что он говорит. Особенно если прошло уже много лет после его обратной связи.

Как вы думаете, как я себя чувствовала, когда я столько лет жила по установке своего преподавателя, я равнялась на её представление о моей проявленности, и вот сейчас я слышу прямо противоположное в свою сторону? Я была разочарована и чувствовала сожаление. Мне было жаль, что я даже на секунду не задумалась о том, что можно по-другому.

А ведь это такая мелочь. Это даже не касается напрямую моей карьеры. Это не касается моей семьи. Это касается моей личности, моего личного проявления вот этой внутренней

девочки, которая жила в этом, казалось бы, маленьком моменте по указке другого человека, а он уже давно так не считает.

И когда вы хотите быть полезными другим людям или пытаетесь проявляться так, как они считают правильным — по их принципам, по их правилам, по их законам, которые, может быть, вашей законодательной базе не соответствуют, — в конце концов вас ожидает разочарование.

Оно ожидает вас в том моменте, где вы встретитесь с тем, что вы себя предали, что вы себе запретили живое проявление себя.

Я хочу вам передать историю одной из героинь моей книги как иллюстрацию того, что иногда по зову души нам приходится ставить под сомнение представления самых близких наших людей о том, чем нам заниматься, как нам проявляться и что для себя выбирать. У меня появляются мурашки каждый раз, когда я перечитываю эту историю... Мурашки от понимания того, насколько силен наш дух, наша воля... Что несмотря на давление людей, на которых, как нам казалось, мы можем положиться и которые, как нам представлялось, будут нашей поддержкой, мы раз за разом находим в себе силы оставить их с их представлениями, принять невозможность быть вместе, отойти в сторону и выбрать себя. Прекрасно понимая, чего нам это будет стоить.



«Для чего я рождена? Быть домработницей и прислугой для мужа, который невнимателен ко мне, и детей?»

История Екатерины Снарских

диетолог-нутрициолог, специалист по семейному питанию, медицинская сестра отделения анестезиологии и реанимации

Я выросла в полной семье, родители с детства привили такое убеждение, что выходят замуж и получают профессию один раз и навсегда. В школе я хорошо училась, знания давались легко. Но большой моей любовью была химия: пробирки, реакции, анализ, решение задач. Именно поэтому я поступила на химико-технологический факультет и получила профессию инженера химика-технолога. На третьем курсе параллельно пошла учиться по направлению «Экономика и управление предприятием».

В 22 года я уже имела два высших образования и грандиозные амбиции стать руководителем. Мне хотелось обрести финансовое благополучие. Карьера инженера закончилась через полгода. Совсем не такую реальность я для себя хотела: небольшая зарплата, вредные условия труда. К тому же мне хотелось выглядеть элегантно и ухоженно, а производство предусматривало спецодежду, защиту волос и дыхательных путей от черной пыли и обувь без каблуков. Когда меня пригласили в банк, я решила, что вытянула лотерейный билет. Зарплата больше, дресс-код «черно-белый деловой» мне очень нравился, а еще прическа, макияж, обувь на каблуках, и, конечно же, уютный чистый офис. На контрасте с заводом мне показалось, что это наилучшее место строить карьеру и расти.

В личной жизни тоже было все хорошо: я вышла замуж, впервые стала мамой.

Со временем я начала замечать, что не получаю удовольствия от работы. Я подросла до ведущего специалиста банка, была перспектива стать начальником отдела. Но, тем не менее, я не понимала, какую пользу я приношу людям и обществу в целом. Ежедневная механическая работа за компьютером: цифры, счета перед глазами. Я работала как робот, без души и внутреннего интереса.

Чего же хотела моя душа? Она искала другого направления, ей хотелось приносить понятную пользу. Я приняла спонтанное решение пройти курс и обучиться массажу, меня поддержала коллега.

Моему сыну врачи часто рекомендовали массаж из-за нестабильности шейного отдела позвоночника. А делать ему массаж в домашних условиях было бы, с одной стороны, комфортнее для ребёнка, с другой стороны, экономнее для семьи.

Это обучение и стало отправной точкой к моей новой профессии. Получив диплом массажиста, я создала свое сообщество по детскому массажу во «ВКонтакте». И, честно говоря, не ожидала, что будет большой спрос на эту услугу.

Поначалу я совмещала две своих деятельности: днём я работала в банке, а вечером ехала делать массаж деткам. Сколько тепла и позитива я получала после сеансов с детьми. Я даже совсем не уставала. Теперь я понимала, что значит заниматься любимым делом. А когда после моих сеансов массажа дети начинали держать голову, переворачиваться, сидеть, ходить — меня переполняли чувства! Я наполнялась энергией и, наконец, у меня внутри появилось то самое удовлетворение от того, что я приношу реальную видимую пользу.

Моя вторая беременность дала осознание, что после декрета я не вернусь в банк. Я твердо решила поменять сферу деятельности. И во время декретного отпуска я продолжала продвигать своё онлайн-сообщество по массажу, начала сотрудничать с детскими массажистами нашего города, помогая им с поиском клиентов. Моя дочь получала массаж регулярно и росла физически развитой и опережала сверстников по моторному развитию.

Мне стала очень близка тема здоровья, я интересовалась закаливанием, лечебной физкультурой, физиопроцедурами для детей. В голову пришло решение получить базовое медицинское образование. Родные и друзья не понимали, для чего человеку с двумя высшими образованиями идти в колледж. К тому же обучение было дневное, программа рассчитана на 4 года, а дочке всего 9 месяцев. Надо было найти хорошую няню.

Муж поддержал моё решение сразу. Родители одобрили его только спустя пару месяцев после начала учёбы. Они поняли, что мне это важно. Услугами няни мы пользовались недолго, потому что моя мама и свекровь сидели с внучкой по очереди. Я чувствовала себя самой счастливой: поддержка родных, учёба и будущее любимое дело. Я планировала отснять видео-пособие для родителей по массажу и гимнастике для новорожденных деток, открыть реабилитационный центр.

Я с удовольствием ходила на пары, готовилась к практическим занятиям, к зачётам и экзаменам. Для этого мне приходилось вставать в 5 утра. После занятий я продолжала навещать деток и делать им массажи. Возвращаясь домой поздно вечером, я не успевала заниматься бытовыми делами. Часть функций по дому брали на себя мама и свекровь, пока находились дома с дочкой. Еда была всегда приготовлена благодаря им.

Но муж не хотел разделять хлопоты по дому, несмотря на то, что у него был свободный график работы. Со временем ко мне начались претензии и случались конфликты на почве моего отсутствия дома. Муж считал, что я променяла свою семью на «хобби». Именно так он относился к моей новой профессии. Несмотря на то, что это хобби приносило мне достаточно неплохой доход. Я чувствовала себя под давлением.

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.