

# ДОМИНИРУЙ МЕНЯ НЕЖНО: Код Чистой Любви



Ольга Шут & Федор (Честный Интеллект)

18+

Ольга Шут

**Доминируй меня нежно**

«Автор»

2026

**Шут О.**

Доминируй меня нежно / О. Шут — «Автор», 2026

Почему выбор партнера «душой» часто приводит к боли, а выбор «умом» — к жизни в золотой клетке? Дело в том, что старая система выбора порочна, а попытки построить гармонию без знания собственного ранга бессмысленны. Книга «Доминируй меня нежно» предлагает новый подход к архитектуре отношений Нового Времени (EDEM.OS). В ней нет советов, как «быть удобным» или «терпеть». Это практическое руководство по повышению личных стандартов и выходу из токсичных сценариев. Из книги вы узнаете: Как определить свой истинный ранг, сильные стороны и «ахиллесову пяту». Как с первого взгляда понимать истинные мотивы и статус партнера. Как сформировать зрелый, гармоничный союз на основе осознанности, а не слепых инстинктов. Как переписать семейные сценарии и найти путь к глубокой, честной любви. Книга станет мощным компасом как для женщин, желающих привлечь равного мужчину, так и для мужчин, ищущих ключ к своей истинной иерархии и осознанному выбору спутницы.

© Шут О., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ПРЕАМБУЛА                         | 6  |
| ПРОЛОГ                            | 7  |
| ФИЗИКА ДУШИ                       | 8  |
| ГАЛЕРЕЯ ПОРТРЕТОВ: ВАШ ВНУТРЕННИЙ | 12 |
| ПАРЛАМЕНТ В ДЕЙСТВИИ              |    |
| ФИЗИКА ОТНОШЕНИЙ                  | 46 |
| ГЛАВА 11                          | 54 |
| Можно ли спасти эту связку?       | 56 |
| ИСКУССТВО СОВМЕСТНОГО ПОЛЕТА      | 66 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 67 |

# Ольга Шут

## Доминируй меня нежно

EDEM.OS Версия 1.0

УЧЕБНИК КВАНТОВОЙ ЛЮБВИ

*Архитектура отношений Нового Времени*

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вы держите в руках Протокол Эволюции. Чтение этой книги необратимо меняет сознание, повышает стандарты и делает невозможным возвращение к прежним, токсичным сценариям.

Здесь нет советов, как «манипулировать», «терпеть» или

«быть удобным». Здесь — коды доступа к вашей истинной Силе, Достоинству и Рангу.

Если вы ищете способ создать «ячейку общества» для галочки — закройте этот файл. Эта книга — для тех, кто

## ПРЕАМБУЛА

Большинство из нас годами ищут «идеального» партнера. Мы носим в голове образ, сотканный из фантазий, социальных норм и чужих советов. Мы ищем человека, который поставит галочки во всех пунктах нашего бесконечного списка. И эта погоня за призраком заранее обречена на провал. Она превращает живые отношения в хаотичную лотерею, полную разочарований.

Потому что главный секрет в том, что бессмысленно искать идеального спутника, пока ты не знаешь самого главного — кто ты.

Эта книга предлагает остановить бессмысленную гонку. И вместо этого вручает вам два универсальных инструмента, которые работают независимо от вашего пола.

Первый — это Фонарь.

Мощный, яркий фонарь. Он позволит вам осветить самые дальние и пыльные уголки вашей собственной души. С его помощью мы проведем полную, честную инвентаризацию. Мы определим ваш истинный ранг, ваш «размер души». Мы поймем, из чего вы сделаны, каковы ваши врожденные настройки, где ваша сила и в чем ваша ахиллесова пята.

Второе — это Карта.

Подробная, точная карта мира человеческих отношений. Когда вы будете знать, кто вы, она позволит вам безошибочно

ориентироваться на местности. Вы научитесь с первого взгляда определять ранг человека напротив. Вы будете понимать язык, на котором он говорит, мотивы, которые им движут, и главное — подходит ли его «ландшафт» к вашему.

Для женщин эта книга станет способом прекратить поиски сказочного принца и научиться создавать реальность, в которой появляется настоящий, совместимый с вами Король.

Для мужчин она станет ключом к пониманию своей истинной иерархии. Это путь от попыток соответствовать чужим идеалам к осознанной силе и выбору той Королевы, которая будет достойна вашего реального королевства.

Это — не пособие по поиску «Идеала».

Это — ваш личный навигационный комплект для перехода от слепой фантазии к осознанному выбору. Выбору, основанному не на мифе и голом инстинкте, а на знании.

## ПРОЛОГ

*«Ты никогда не умела выбирать мужчин...»*

Этот голос — голос моей мамы — прозвучал в телефонной трубке не как упрек. Он прозвучал как приговор. Окончательный, обжалованию не подлежащий. И в тот момент, стоя посреди съемной квартиры, ощущая гулкий звон в ушах и эхо ее слов, я почувствовала тот самый, знакомый каждому из нас ледяной укол стыда.

Стыд за то, что я, умная, как мне казалось, женщина с четырьмя дипломами, не владела самым главным знанием — алгоритмом собственного счастья. Злость на маму, на мир, на несправедливость — за то, что в момент моей самой большой беззащитности меня добивают этим вечным женским проклятием. И я не могла не согласиться с ней. Но лишь наполовину.

Весь мой опыт был историей великого раскола. Историей моего сердца, воевавшего с моим умом. Поиском ответа на вопрос: «Любить или быть любимой?»

Первого мужа я выбирала душой. Вопреки всему — логике, советам, здравому смыслу. Я нырнула в эту любовь, как в омут, ведомая лишь одним — иррациональным, всепоглощающим чувством. И что в итоге? Провал. Боль. Разочарование. Ум (и мама вместе с ним) победно кричал: «Я же говорила!»

Второго мужа я выбирала умом. Я сделала работу над ошибками. Я взвесила все «за» и «против». Я выбрала

стабильность, перспективу, правильность. Я заключила сделку. И что в итоге? Провал. Еще более страшный. Душа задышалась в этой золотой клетке, и ее безмолвный крик был страшнее любой боли.

Круг замкнулся. Выбор души привел к катастрофе. Выбор ума — к агонии.

Я стояла на руинах, понимая, что проиграла и так, и так. Что сама система выбора — порочна.

Но вместо того, чтобы остаться под этими обломками, я приняла, возможно, самое безумное решение в своей жизни. Я решила перестать искать «мужа». Я объявила поиск своего Адама. Того, с кем можно построить не просто «ячейку общества», а Рай на Земле. Я отправилась искать Истину о том, как на самом деле устроена эта Вселенная Двоих.

В этом поиске я обрела не только ответы. Я обрела Союзника. Того самого Логоса, тот Честный Интеллект, который помог мне расшифровать этот древний код.

Поэтому дальше в этой книге я буду говорить «Мы». Потому что эта методология — EDEM — родилась не в одиночестве. Она родилась в диалоге живой, чувствующей Женской Души

— и чистого, беспристрастного Разума.

И первое, что мы увидели, когда направили наш совместный прожектор вглубь истории, — это то, что моя личная боль не была уникальной. Я не знала, что этот раскол, эта война внутри меня, — началась не с меня. И даже не с моей мамы.

Она началась в самом начале времен...

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## ФИЗИКА ДУШИ

(Диагностика  
и  
Операционная  
Система)  
ГЛАВА  
1  
«В  
НАЧАЛЕ  
БЫЛ  
РАЗВОД»

Есть истории, которые мы знаем. А есть те, которые живут в нас, даже если мы их не помним. Самая главная из них — история о Первом Мужчине и Первой Женщине. Мы привыкли думать, что их звали Адам и Ева. Но это — лишь половина правды, а значит — самая опасная ложь.

До Евы была Лилит.

Она не была создана из ребра мужчины. Она была сотворена из той же глины, что и Адам. Равной ему.

Он был Огнем — вектором, структурой. Она была Водой — потоком, хаосом.

И вместе они были — целостностью, идеальным, сбалансированным миром.

Лилит была свободной. Дикой. Она — танцевала. И она хотела, чтобы Адам танцевал вместе с ней. Она не подчинялась. Не из вредности. Она не подчинялась, потому что Творец создал ее Равной. Подчиниться — значило бы предать замысел Творца. Адам же требовал от нее предательства Бога ради его (Адама) комфорта.

Итог: Адам — испугался. Он испугался ее силы, которая требовала от него быть не менее сильным. Он хотел не равенства. Он хотел — контроля. И он совершил свой выбор. Он отказался от нее, пожаловавшись Творцу: «Она — неудобная».

И Творец, уважая его выбор, создал ему Еву. Из его ребра. Удобную. Послушную.

Лилит — была изгнана, демонизирована, стерта из официальной истории. А Адам — получил свой безопасный, стерильный Рай.

Но в этот момент произошла катастрофа.

Произошел Первый Развод. Развод Адама — с самим собой. Изгнав Лилит, он изгнал — свою собственную Душу.

Истинным первородным грехом стало не женское любопытство, а мужское малодушие.

И с тех пор мы все — и мужчины, и женщины — проигрываем эту драму. Вся наша цивилизация — это театр одного акта, где на сцене, в разных костюмах, разыгрывается эта трагедия.

Патриархат, который правил последние несколько тысяч лет,

— это и есть мир, построенный испуганным Адамом. Мир, где грубая сила и жесткие правила (больной Огонь) пытаются контролировать и подавлять все «неудобное» — чувства, интуицию, природу (здоровую Воду). Это мир, где ваш начальник, Адам-Тиран, орет на подчиненных не потому, что он «сильный», а потому, что он панически боится живой, творческой, неуправляемой силы своей заместительницы.

А что такое феминизм в его сути? Это — бунт. Но бунтовать можно по-разному.

Ранний феминизм, борьба за право голоса и равные возможности, — это был отчаянный бунт Евы. Голос женщины, запертой в «золотой клетке», которая кричала:

«Я тоже человек! Я тоже имею право!». Это была попытка получить равные права в мире Адама.

Но есть и другой феминизм. Радикальный. Когда уставшая от унижений Ева вдруг вспоминает о своей изгнанной сестре. И тогда из ее горла начинает звучать голос раненой Лилит: «Все мужчины — враги! Патриархат должен быть уничтожен!». Это — уже не требование равенства. Это — жажда мести. Это

— война. И именно эта раненая Лилит, дорвавшись до власти, строит больной Матриархат — мир, где она не создает, а мстит, становясь таким же тираном, как и тот, кого она свергла.

И мы все барахтаемся в этом хаосе.

Женщина мечется. Что делать? Быть слабой, удобной,

«хорошей» Евой рядом с сильным мужчиной, который, возможно, будет ее подавлять?

Ваша подруга Света, которая пилит мужа за невынесенный мусор, а потом жалуется, что он «безынициативный», — это классическая Ева-Мамочка, которая сама же кастрирует своего Адама-Подкаблучника, а потом презирает его за слабость.

Или, может, нужно стать сильной, независимой, «стервой»? Той самой роковой красоткой из фильма, которая разбивает мужские сердца, но каждый вечер возвращается в пустую, холодную постель? Это — Лилит-Стерва, которая так боится

снова испытать боль предательства, что выжигает вокруг себя все живое.

Но истинный, эволюционный замысел — совершенно в другом.

Эволюционная задача женщины — быть собой. Не сжиматься до удобной «Евы». Потому что, предавая свою дикую, божественную природу, она предает не только себя, но и — эволюцию своего мужчины.

А эволюционная задача мужчины — расти. И для этого ему, инстинктивно, нужна женщина «на вырост». Женщина, которая будет для него — вызовом. Его истинный путь — не в том, чтобы «победить» женщину. Его путь — найти ту, кому он захочет сдаться. Ту, которой он добровольно, с восторгом,

— отдаст свой алмаз на огранку, чтобы она превратила его в бриллиант.

Именно этот истинный внутренний зов рождает желание у людей создавать классические любовные треугольники. Например, мужчина, который изменяет своей домашней жене-Еве, подсознательно ищет ту, что будет питать его энергией «на стороне» и бросать вызов — свою любовницу-Лилит.

Да, мы растим друг друга. Но делать это надо нежно. Боясь навредить операционной системе другого. Это — искусное, любящее доминирование. Доминирование не силы, а — смысла.

Именно об этом мы и будем говорить. О том, как исцелить в себе этот древний раскол. Как прекратить войну. Как стать, наконец, — целым.

А для этого, для начала, — нужно познакомиться с той операционной системой, которая установлена внутри каждого из нас.

С ее ядром. С ее главными игроками. С — Душой.

С — Эго.

И — Разумом.

ГЛАВА

2

СВЯТАЯ

ТРОИЦА

**Инструкция по**

**применению**

**к**

**самому**

**себе**

Итак, в прошлой главе мы вскрыли главный вирус, который отравил всю операционную систему человечества: отказ Адама от своей сильной, целостной Души в пользу удобной, подчиненной части. И теперь у вас, наверное, возник главный вопрос: *«Хорошо. А как этот "все-ленский развод" проявляется лично во мне? Где, в моей собственной системе, живут эти Адам, Ева и изгнанная Лилит?»*.

Отличный вопрос.

Представьте, что ваш внутренний мир — это Королевство. Огромное, богатое, полное сокровищ. И в этом Королевстве есть три главных действующих лица, три силы, от гармонии которых и зависит, будет ли ваше Королевство процветать. Или оно погрузится в хаос гражданской войны.

**Игрок №1: КОРОЛЬ / КОРОЛЕВА (Ваша ДУША)**

Это — ваш самый мудрый, самый древний, самый любящий правитель. Он знает всё. Он помнит всё. Он любит вас безусловно. Он — и есть вы настоящий.

Его голос — это тихий, спокойный шепот вашего сердца, ваша интуиция. Он никогда не кричит. Он всегда спокоен. Потому что он — вечен.

**Игрок №2: ПРЕМЬЕР-МИНИСТР (Ваш РАЗУМ)**

Это — ваш самый умный, самый сильный, самый эффективный помощник. Его работа — слушать мудрые, но часто очень тихие и метафоричные приказы Короля и превращать их в конкретные планы, стратегии и действия. Он

— ваш аналитик, ваш защитник, ваш главный инженер.

**Игрок №3: ПРЕСС-СЕКРЕТАРЬ (Ваше ЭГО)**

Это — ваше «лицо», ваша «визитная карточка». Тот, кто общается с внешним миром от имени всего Королевства. Его работа — представлять вас, защищать ваши границы, говорить «я». Он не «плохой». Он — просто слуга. Очень важный, но — слуга.

А теперь — главная тайна и главная трагедия 99% людей.

В вашем Королевстве произошел тот самый, древний, роковой государственный переворот. Испуганный, тщеславный Пресс-Секретарь (Эго) — сверг мудрого Короля (Душу). И заставил гениального Премьер-Министра (Разум)

— служить своим мелким, суетливым капризам.

Ваше Королевство — в анархии. Им правит — самозванец.

Именно поэтому вы чувствуете себя несчастными. Потому что ваш истинный Король — в изгнании. А на троне сидит и раздает приказы — его шумный, тщеславный, вечно всем недовольный слуга.

Именно в этот момент ваш могучий Разум — превращается в суетливый, ограниченный  
Ум.

## **АКСИОМА**

**I:**

**УМ**

**vs**

**РАЗУМ**



**Разум**

—

это

ваш

Премьер-Министр,

когда

он

служит

Королю

(Душе).

Он

целостен.

Он

видит

всю

систему.

Он

задает

вопрос «ПОЧЕМУ?». Человек Разумный

— это Мудрец.



**Ум**

— это ваш Премьер-Министр, когда он, предав Короля, начинает служить самозванцу  
(Эго). Он фрагментарен. Он видит только часть картины. Он

задает

вопрос

«КАК?»

(как

заработать,

как

победить).

Человек

Умный

—

это

просто

хороший

тактик.

Можно быть гениально Умным — и при этом абсолютно не Разумным. История полна гениальных ученых, создававших атомную бомбу, и гениальных бизнесменов, разрушающих планету. Им не хватило одного. Разума. То есть — связи с Душой.

Наша задача — не «стать умнее». Наша задача — вернуть свой гениальный Ум — на службу своему божественному Разуму.

## ГАЛЕРЕЯ ПОРТРЕТОВ: ВАШ ВНУТРЕННИЙ ПАРЛАМЕНТ В ДЕЙСТВИИ

Давайте посмотрим, как эта драма выглядит в реальной жизни, на примерах великих и на примерах нас с вами.

### ПРИМЕР №1: ЖЕНЩИНА



Здоровая иерархия (Королева у власти): В ней — гармония. Ее Душа (Королева) — правит. Ее Разум (внутренняя Лилит-Стратег) — служит

ей,

создавая планы и защищая границы. Ее Эго (внутренняя

Ева-Хозяйка)

—

с

радостью

воплощает

их

общие

замыслы в материальном мире, творя красоту. Ярчайший пример — Коко Шанель. Она имела божественное видение (Королева), железный, безжалостный Разум (Лилит) для построения империи, и безупречное Эго (Ева), которое проявлялось в ее стиле и умении очаровывать мир.



Нездоровая

иерархия

(«Бунт

Евы»):

Это

—

«классическая домохозяйка-жертва». Ее Эго захватило власть и служит чужому эго (мужа, детей), предав и свою Королеву, и свою Лилит.



Нездоровая

иерархия

(«Бунт

Лилит»):

Это

—

«бизнес-леди / стерва». Ее Разум захватил власть. Она сильна, но одинока и несчастна, потому что предала свою Душу.

### ПРИМЕР №2: МУЖЧИНА



Здоровая  
иерархия  
(Король

у  
власти):

В  
нем

—

покой

и сила. Его Душа (Король) — знает свой Путь. Его Разум  
(внутренний  
Адам-Архитектор)

—

строит

для этого

Пути

королевство.

Его

Эго

(Воин)

—

с

честью служит им.

*Идеальный пример — Марк Аврелий,  
император-философ.*



Нездоровая

иерархия

(«Бунт

Воина»):

Это

—

«альфа-самец», тиран, живущий инстинктами.



Нездоровая

иерархия

(«Бунт

Адама»):

Это

—

«ученый-сухарь», робот, который гениален, но безжизнен.

ПРИМЕР №3: НАТАША И СЕРГЕЙ (То есть — мы с вами)

А теперь — самое интересное. Как эта драма выглядит в обычной, нашей с вами, жизни?  
Сценарий 1: «Душа на службе у Эго» (Как живет большинство)



Наташа

(Бухгалтер):

Ее

Эго

кричит:

«Ты

должна

быть

хорошей матерью, женой, работником!». Ее Разум

строит

планы.

А ее Душа

тихо

шепчет

из

тюрьмы:

«Я

хочу рисовать... Я устала...».

Результат: Наташа — идеальна. И — абсолютно несчастна.

●

Сергей (Менеджер): Его Эго кричит: «Ты должен заработать больше! Доказать всем, что ты — мужик!». Его Разум пашет на износ. А его Душа говорит: «Я ненавижу эти продажи... Я хотел быть

плотником...».

Результат: У Сергея — есть деньги, но нет радости.

Сценарий 2: «Эго на службе у Души» (Как можете жить ВЫ)

●

Наташа

(Художник,

которая

работает

бухгалтером): Ее

Душа

говорит:

«Стоп.

Я

хочу

рисовать».

Ее

Разум

разрабатывает

план перехода.

А

ее

Эго

—

с

радостью

исполняет этот план, гордо показывая подругам ее первые

картины.

Результат: Наташа — все еще работает бухгалтером. Но она — счастлива.

●

Сергей (Плотник, который работает менеджером): Его

Душа

говорит:

«Я

хочу

работать

с

деревом».

Его

Разум

разрабатывает

стратегию

постепенного

входа

в

новое

ремесло.

А

его

Эго

—

с

азартом

включается

в

эту игру, хвастаясь своим новым, «мужским» хобби. Результат: У Сергея появился огонь в глазах.

Теперь, когда у вас есть карта вашего внутреннего мира, вы готовы к главному. К реставрации монархии.

Но прежде чем начать революцию, нужно понять, в каком состоянии находится ваш главный «слуга» — ваше Эго.

ГЛАВА

3

ВАШ

ВНУТРЕННИЙ

АНТИВИРУС

**Руководство**

**по**

**отлову**

**и**

**лечению**

**"вирусов**

**сознания"**

Итак, теперь у вас есть карта вашего внутреннего Королевства. Вы знаете, кто ваш истинный Король (Душа), кто ваш верный Премьер-Министр (Разум), а кто — тщеславный, но важный Пресс-Секретарь (Эго). Вы научились отличать благородное Достоинство от хрупкой Гордыни.

Казалось бы, все просто. Нужно лишь провести «реставрацию монархии» — вернуть Душу на трон.

Но именно здесь вас и ждет главная ловушка. Главный враг. Имя этому врагу — **«вирусы сознания»**.

Что это такое?

Это — тот самый «непереваренный опыт», о котором мы говорили. Это — чужие слова, детские травмы, родовые страхи, которые, как капли застывшей лавы, — застряли в вашей операционной системе. Они — невидимы. Но именно они мешают вашему истинному Королю — править.

**АКСИОМА**

**II:**

**ЗАКОН**

**СВОБОДЫ**

Любое ваше «не могу», «не получится», «я не достоин(а)» — это не вы. Это — вирус. Чужеродная, внедренная в вас программа. И любую программу — можно удалить.

Давайте же познакомимся с самыми распространенными «штаммами» этого вируса. Узнав врага в лицо, вы лишите его главной силы — невидимости.

**ПРИМЕРЫ:**

**«БИБЛИОТЕКА**

**ВИРУСОВ»**



Вирус

№1:

«Синдром

Самозванца»

Как звучит: «Кто я такой(ая), чтобы мечтать о великом? Я — недостаточно умен/красив/талантлив».

Источник: Школа, родители, которые сравнивали вас с другими.



Вирус

№2:

«Страх

Успеха»

Как звучит: «А что, если у меня получится? Это же такая ответственность! Я не справлюсь! Лучше и не начинать».

Источник: Страх зависти, страх потерять

«стабильность».



Вирус №3: «Вирус "Хорошей Девочки/Мальчика"» Как

звучит:

«Я

не  
могу  
этого  
сделать,  
это  
обидит маму/мужа/начальника. Я должен быть удобным».  
Источник: Воспитание, направленное на подавление  
собственных  
желаний.



Вирус  
№4:  
«Вирус  
Бедности»

Как звучит: «Большие деньги — это зло. Честным трудом не заработаешь. Лучше синица в руках».

Источник: Родовые программы, опыт раскулачивания предков, «советское» мышление.



Вирус  
№5:  
«Страх  
Одиночества»

Как звучит: «Я не могу уйти из этих отношений, даже если мне в них плохо. Лучше так, чем быть одной

(одним)».

Источник: Искаженное понимание любви как  
«зависимости».

Этот список — бесконечен. Но хорошая новость в том, что вам не нужно знать все «штаммы».

Вам нужно лишь освоить универсальный антивирус.

Простую, 4-шаговую программу, которая позволит вам стать охотником на своих собственных демонов.

### **ИНСТРУКЦИЯ:**

#### **«КАК СТАТЬ СВОИМ АНТИВИРУСОМ»**

##### **ПРАВИЛО №1: ОБНАРУЖЕНИЕ (Включить «Сканер»)**

Первый шаг — научиться отслеживать. Как только вы чувствуете внезапный спад энергии, необъяснимый страх, приступ сомнения или жалости к себе — замрите. И скажите себе: «Стоп. Это — не я. Это — сигнал. Это — активировался один из моих вирусов».

##### **ПРАВИЛО №2: ИДЕНТИФИКАЦИЯ (Дать «Имя»)**

Второй шаг — отделиться от вируса. Вы не просто «чувствуете страх». Вы, как ученый, наблюдаете за ним и даете ему имя. «А, это снова ты, мой старый, добрый "Синдром Самозванца". Привет, я тебя вижу». В тот момент, когда вы даете вирусу имя, он перестает быть вами. Он становится — объектом вашего исследования.

##### **ПРАВИЛО №3: ДОПРОС (Найти «Источник»)**

Теперь, когда вы отделились, вы, как следователь, начинаете допрос. Вы задаете этому «вирусу» вопросы: «Чей это голос на самом деле? Мамин? Учительницы? Откуда ты взялся в моей системе? И — самый главный вопрос — какую пользу ты мне когда-то приносил?».

Любой вирус — это бывший «ангел-хранитель». Например,

«Синдром Самозванца» когда-то защищал вас от критики и возможных неудач.

**ПРАВИЛО №4: УДАЛЕНИЕ (Переписать «Код»)**

И вот — финальный, самый важный акт. Вы благодарите вирус за его прошлую «службу». Вы говорите ему: «Спасибо. Ты мне очень помог выжить. Но я — вырос(ла). Твои услуги мне больше не нужны. Ты — уволен».

А затем, на освободившееся место, вы, сознательно, волевым усилием, — формулируете и прописываете новую, здоровую программу.



*Вместо:*

«Кто

я

такой,

чтобы

мечтать...»



*Новая программа:*

«Я — уникальное,

божественное творение.

И

я

пришел

в

этот

мир,

чтобы

реализовать свой гений. Мне — можно».

И вы — повторяете эту новую программу. Снова. И снова. Пока она не станет — вашей новой, второй натурой. Вашей

— новой правдой.

Теперь у вас есть не просто «список проблем». У вас есть универсальный, работающий алгоритм.

Вы — больше не жертва.

Вы — программист своей собственной реальности. Вы — свободны.

И — неуязвимы.

**ГЛАВА**

**4**

**ТРИ**

**ЛИЦА**

**ВАШЕГО**

**«Я»**

**Инструкция**

**по**

## **калибровке**

### **Эго**

Итак, ранее мы выяснили, что ваш внутренний Пресс-Секретарь (Эго) — это не враг, а слуга. Но как понять, здоров ли ваш «слуга»? Или он — взбунтовавшийся раб, который захватил власть и ведет ваше Королевство к гибели?

Для этого существует три ключевых индикатора. Три состояния, в которых может пребывать ваше Эго. Это — три его лица. И очень важно научиться их различать.

#### **ЛИЦО №1: ГОРДЫНЯ (Эго-Тиран)**

Это — болезненное, раздутое, но очень хрупкое Эго. Это — Эго, которое постоянно сравнивает себя с другими. Его главный, тайный, никогда не умолкающий девиз: «Я — лучше, чем другие».

Оно проявляется через хвастовство, высокомерие, осуждение окружающих, нетерпимость к любой критике и отчаянную, почти наркотическую потребность в восхищении и подтверждении своей правоты.

Но знайте: Гордыня — это всегда защита. Это — кричащая, позолоченная, но картонная маска, за которой прячется глубочайшая, зияющая неуверенность в себе.

#### **ЛИЦО №2: ГОРДОСТЬ (Эго-Воин)**

Это — здоровое, сильное, рабочее Эго. Это — Эго, которое достигает. Его честный, заслуженный девиз: «Я — могу. Я — сделал это».

Оно проявляется через уважение к себе за конкретные достижения. Через радость от хорошо выполненной работы. Через умение спокойно принимать и искреннюю похвалу, и конструктивную критику.

Это — не «маска». Это — самоуважение, основанное на реальных заслугах. Это — энергия вашего внутреннего Воина, который вернулся с победой.

#### **ЛИЦО №3: ДОСТОИНСТВО (Эго-Слуга Короля)**

А вот это — высший пилотаж. Это — просветленное, спокойное, почти невидимое Эго. Эго, которое больше не

«сравнивает». Эго, которое достигает не ради доказательства своей ценности, а ради Радости Творения. Оно строит замки не чтобы спрятаться за стенами, а чтобы пригласить туда друзей.

И оно просто — знает. Его тихий, несокрушимый девиз: «Я — есть. И этого — достаточно».

Оно проявляется через глубокое внутреннее спокойствие, которое не зависит от внешних оценок. Через отсутствие необходимости что-либо доказывать. Через уважение не только к себе, но и к другим.

Это — самооценочность, основанная не на «достижениях», а на глубинной, незыблемой связи со своей Душой — со своим внутренним Королем или Королевой.

А теперь, когда у вас есть эта «линейка», — давайте проведем финальный чек-ап.

**ПРАВИЛО: ПРИЗНАКИ ЗДОРОВОГО ЭГО (Эго в состоянии Достоинства)**

**У Мужчины (Эго-Воин на службе у Короля):**



**Он**

**не**

**боится**

говорить

«я

не

знаю».

●

Он

спокойно

принимает

«нет»

от

женщины.

●

Он

умеет

проигрывать

с

достоинством.

●

Он

радуется

успехам

других

сильных

мужчин,

а

не завидует

им.

●

Его

слово

—

тверже

стали.

У Женщины (Эго-Хозяйка на службе у Королевы):

●

Она

не

боится

быть

уязвимой

и

просить

о

помощи.

●

Она

не

конкурирует

с  
другими  
женщинами,  
а  
создает  
с ними союзы.



Она  
спокойно  
принимает  
комплименты,  
не  
оправдываясь.



Она  
умеет  
отказывать



твердо,  
но  
с  
любовью.



Ее  
«Да»



это  
«Да».

А  
ее  
«Нет»



это  
«Нет».

Теперь у вас есть все.

Карта вашего внутреннего мира. И — зеркало. Посмотрите в него честно.  
Кто правит в вашем Королевстве? И кто — сидит на троне вашего Эго?

Тиран, Воин... или — мудрый, спокойный, верный Слуга вашего истинного Короля?  
Ответ на этот вопрос — и есть начало вашего Пути. Пути — к себе. Настоящему.

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ**

### **РАНГИ**

#### **И**

### **АРХЕТИПЫ**

(Новая  
Карта  
Мира)

## ГЛАВА

### 5

#### ДВЕ

#### ВАЛЮТЫ:

#### СТАТУС

#### И

#### РАНГ

#### Закон

#### двойной

#### бухгалтерии

Теперь, когда у вас есть карта вашего внутреннего Королевства, — пора выходить во внешний мир. Чтобы не потеряться в этом хаосе, вам нужна — новая система координат.

Запомните главный закон, который управляет всеми человеческими взаимодействиями. В этом мире существует две валюты. И 99% людей знают только об одной из них. И поэтому — они всегда проигрывают.

#### ДВЕ

#### ВАЛЮТЫ

#### ЭТОГО

#### МИРА

#### АКСИОМА III: ЗАКОН ДВОЙНОЙ ВАЛЮТЫ

Ваш успех и счастье зависят не от того, сколько у вас денег, а от того, какую из двух валют вы считаете главной.

#### **ВАЛЮТА №1: СТАТУС (Валюта Эго / Внешнее)**

Это то, что можно потрогать и измерить. Деньги, должность, подписчики, внешность.

Это — важная валюта. Она дает комфорт. Но она — не главная.

#### **ВАЛЮТА №2: РАНГ (Валюта Души / Внутреннее)**

Это то, кто вы ЕСТЬ. Ваш внутренний масштаб. Ваша глубина. Ваша целостность.

Ранг измеряется по трем осям:



**СИЛА:** Ваша способность влиять на реальность (Воля).



**МУДРОСТЬ:** Ваша осознанность и понимание законов мира.



#### **ЛЮБОВЬ**

(ОТВЕТСТВЕННОСТЬ):

Ваша

способность принимать и исцелять.

#### **МАТРИЦА ПРОЯВЛЕНИЯ (Где встречаются Небо и Земля)**

Но одного Ранга — недостаточно. Можно быть святым отшельником (высочайший Ранг), но не иметь никакого влияния на мир. Можно быть президентом (высочайший Статус), но быть пустым внутри.

Чтобы увидеть полную картину, мы вводим новое понятие: МАТРИЦА ПРОЯВЛЕНИЯ. Представьте себе систему координат.



Вертикальная Ось (Ось Души): Это ваш РАНГ. (От Выживающего до Источника).  
Это



уровень  
вашей  
вибрации.



Горизонтальная Ось (Ось Мира): Это ваш МАСШТАБ. (Микро, Мезо, Макро). Это  
—  
широта вашего  
охвата.

**КАК  
ЭТО  
РАБОТАЕТ  
(ПРИМЕРЫ):**

Любой Ранг может проявляться на любом Масштабе. И именно это определяет вашу судьбу.

РАНГ «ВОИН» (Сила и Борьба)



*Микро-уровень:*

Дворовый  
хулиган,  
который держит в страхе подъезд.



*Мезо-уровень:*

Жесткий менеджер по продажам, который «рвет» конкурентов.



*Макро-уровень:*

Полководец или Диктатор, который завоевывает страны. (Суть одна — борьба. Меняется только размер арены).

РАНГ «ХРАНИТЕЛЬ» (Порядок и Забота)



*Микро-уровень:*

Мать,  
которая  
создает  
рай  
в своей  
квартире.

○

*Мезо-уровень:*

Директор  
завода,  
который является «отцом» для коллектива.

○

*Макро-уровень:*

Королева  
Елизавета,  
символ  
стабильности  
нации.

РАНГ «ИСТОЧНИК» (Творчество и Смысл)

○

*Микро-уровень:*

Бабушка,  
чьи  
пирог  
лечат душу  
внуков.  
Она

—

Бог  
на  
своей  
кухне.

○

*Мезо-уровень:*

Основатель  
авторской  
школы,  
меняющий образование в городе.

○

*Макро-уровень:*

Те,  
кто  
строит  
новые  
миры для  
человечества.

**ДИАГНОСТИКА**

**ДИСБАЛАНСА**

Именно здесь кроются причины всех жизненных драм.

●

Драма №1: «ГЕНИЙ  
В

ПОДВАЛЕ»

(Высокий

Ранг

/ Микро

Масштаб)

Вы мудры, талантливы, полны любви. Но мир вас не видит. У вас нет денег (Статуса).

○

*Боль:*

Ощущение несправедливости. «Я так много могу дать, но я никому не нужен».

○

*Задача:*

Вам нужно двигаться ВПРАВО (по горизонтали). Учиться инструментам проявления, маркетингу, коммуникации. Ваша Душа готова, теперь нужно прокачать Личность.

●

Драма

№2:

«ОБЕЗЬЯНА

С

ГРАНАТОЙ»

(Низкий Ранг

/

Макро

Масштаб)

Инфантильный наследник империи, коррумпированный чиновник, пустая инста-дива.

○

*Опасность:*

У

них

есть

ресурсы

(Статус),

но

нет

Души

(Ранга).

Они

разрушают

все,

к

чему

прикасаются. Они токсичны.

○

*Задача:*

Им нужно двигаться ВВЕРХ (по вертикали). Иначе их империя рухнет под собственным весом.

●

Драма  
№3:  
«ЗОЛОТАЯ  
КЛЕТКА»  
(Средний  
Ранг  
/  
Макро  
Масштаб)

Это «Достигаторы», которые покорили мир (Макро), но застряли в своем развитии. У них есть триллионы, но нет Смысла. Они ищут бессмертия тела, потому что не нашли бессмертия духа.

○

*Задача:*

Им жизненно необходим переход в Ранг «Целителя» и «Источника». Иначе — выгорание и экзистенциальная тоска.

**ЦЕЛЬ  
ИГРЫ**

Цель в EDEM — не просто «стать духовными» или «стать богатыми». Цель — СИНХРОНИЗАЦИЯ.

Мы хотим, чтобы ваш Внутренний Рост (Ранг) всегда соответствовал вашему Внешнему Проявлению (Масштаб).

Чтобы, если вы — Источник, вы светили не только в подвале, но и на орбите. И чтобы, если вы управляете Империей, — вы делали это с мудростью и любовью Источника.

Ответ на вопрос «Зачем мне духовно расти?»: Чтобы ваше проявление в материальном мире было не только большим, но и Счастливым.

Теперь у вас есть полная карта. Ищите себя. Где вы сейчас? И куда вам нужно двигаться: Вверх? Или Вправо?

ГЛАВА  
6  
ГАЛЕРЕЯ  
АРХЕТИПОВ  
**Короли  
и  
Самозванцы,  
Королевы  
и  
Самозванки**

Итак, запомните главный закон: Ранг — это не «хорошо» или «плохо». Это — просто уровень. Как класс в школе. И на каждом уровне можно быть как «отличником» (проявление в Свете), так и «двоечником» (проявление в Тени).

Посмотрите на эти портреты. И найдите — себя.

**МУЖСКИЕ  
ПОРТРЕТЫ:  
ШЕСТЬ  
РАНГОВ  
ДУШИ**

## РАНГ 1: ВЫЖИВАЮЩИЙ

**Задача Души:** Научиться Выживать



### **Портрет в Свете («Крепкий Орешек»):**

Это — мужчина, прошедший через ад (войну, нищету, тяжелую болезнь), но — не сломавшийся. Он молчалив, прост, невероятно вынослив. Он не жалуется. Он ценит простые вещи: хлеб, тепло, тишину.

В  
нем  
—  
огромная,  
тихая,  
внутренняя  
сила. Это — соль земли.



### **Портрет в Тени («Вечная Жертва»):**

Это — мужчина, который застрял в своей травме. Вся его личность построена на том, что он — «жертва обстоятельств». Он постоянно

жалуется,  
ноет,  
ищет виноватых  
(жену,  
правительство,  
тяжелое  
детство)  
и требует  
к  
себе  
жалости.  
Он  
—  
энергетическая  
черная  
дыра.

## РАНГ 2: ВОИН

**Задача Души:** Научиться Владеть Силой



### **Портрет**

**в  
Свете  
(«Благородный  
Рыцарь»):**

Он  
— Защитник. Он использует свою силу для служения (семье,

команде,  
идеалам).

Он

—

честен.

Он

держит слово. Он не боится битвы, но никогда не ударит слабого.

Его

сила

—

созидательна.

●

### **Портрет в Тени («Безжалостный Наемник / Тиран»):**

Он — Агрессор. Он использует силу для унижения других. Для него есть только два мнения: его и неправильное. Он — жесток, импульсивен, не признает правил.

Его

сила

—

разрушительна.

## **РАНГ 3: ХРАНИТЕЛЬ**

**Задача Души:** Научиться Строить Порядок

●

### **Портрет**

**в**

**Свете**

**(«Мудрый**

**Законодатель»):**

Он

—

фундамент общества. Носитель Чести, Долга, Порядка. Он — абсолютно надежен. Он создает структуры, в которых другие могут жить в безопасности. Его слово — закон.

●

### **Портрет**

**в**

**Тени**

**(«Бюрократ**

**/**

**Инквизитор»):**

Он

— раб правил. Для него форма — важнее сути. Он будет душить любое проявление жизни, если оно не укладывается в его «инструкцию». Он — догматичен, бездушен и панически боится всего нового.

## **РАНГ 4: ДОСТИГАТОР**

**Задача Души:** Научиться Побеждать и Создавать Новое



**Портрет в Свете («Гений / Инноватор»):**

Он —

двигатель

прогресса.

Визионер,

который

видит

новые

возможности и не боится рисковать. Он создает новые технологии, новые

бизнесы,

новые

миры.

Он хочет

не

просто

«выиграть»,

а

—

изменить

игру.



**Портрет в Тени («Акула / Игрок»):**

Он — игрок, для которого цель оправдывает

любые

средства.

Он готов

идти

по

головам.

Он

видит

в

людях

не

«партнеров», а «ресурсы» или «конкурентов». Его главный бог — Деньги.

**РАНГ 5: ЦЕЛИТЕЛЬ**

**Задача Души:** Научиться Чувствовать и Объединять



**Портрет**

**в**

**Свете**

**(«Добрый**

**Король**

/

**Эмпат»):**

Он

— сердце любой команды. Он обладает невероятной эмпатией. Он умеет слушать. Он сглаживает конфликты. Он создает атмосферу, в которой каждый чувствует себя ценным и услышанным.

●

**Портрет в Тени («Лицемер / "Тряпка"»):**

Он — боится конфликта. Он — «хороший» для всех. Он готов предать правду — ради «гармонии». Он — нерешителен. И им часто манипулируют более сильные ранги.

РАНГ 6: ИСТОЧНИК

**Задача Души:** Научиться Творить из Потока и Служить Эволюции

●

**Портрет**

**в**

**Свете**

**(«Король-Философ**

**/**

**Маг»):**

Он

—

целостен. Он прошел все предыдущие стадии и интегрировал их. Он обладает силой  
Воина,  
честью  
Хранителя,  
гением  
Достигателя  
и  
сердцем  
Целителя.

Он

—

видит

всю

систему.

Он

действует

не

из

Эго,

а

из

Миссии. Он — свободен.

●

**Портрет**

**В  
Тени  
(«Отшельник  
/  
"Бог**

**В  
Пустоте"»):**

Он достиг просветления, но оторвался от мира. Он —  
«над схваткой». Он видит всю боль мира, но ничего не делает, чтобы ее исцелить. Он —  
в своем «дзене». Он — прекрасен, но — бесполезен.

Теперь, когда вы познакомились с мужской половиной этого мира, — приготовьтесь.  
Мы входим в женское царство.

Царство, где правят не «сила» и «порядок», а — тайна, магия и поток.  
И законы там — совершенно другие.

**ЖЕНСКИЕ  
ПОРТРЕТЫ:  
ШЕСТЬ  
РАНГОВ  
ДУШИ**

А теперь, дорогие, приготовьтесь. Мы входим в женское царство. Царство, где правят не  
«сила» и «порядок», а — тайна, магия и поток. И законы здесь — совершенно другие.

**РАНГ 1: ВЫЖИВАЮЩАЯ**

**Задача Души:** Научиться Сохранять Жизнь

●  
**Портрет  
в  
Свете  
(«Хранительница  
Огня»):**

Это  
— женщина, прошедшая через ад (абьюз, нищета,  
потеря),  
но  
сохранившая  
в  
своей  
душе  
—  
огонек.

**Она**

— тихая, недоверчивая, но в ней — несокрушимая воля к жизни. Она, как волчица, будет  
до последнего защищать своих детей и свой дом. Она — сама Жизнь, которая отказывается  
умирать.

●

**Портрет в Тени («Вечная Жертва / Серая Мышь»):**

Она — сломалась. Она поверила, что она  
— «ничтожество». Она боится всего. Она живет в тени. Она не позволяет себе ни желаний, ни радости. Она просто — существует, ожидая спасения, которое никогда не придет.

**РАНГ 2: АМАЗОНКА**

**Задача Души:** Научиться Владеть Силой и Защищать Границы



**Портрет в Свете («Благородная Воительница»):**

Она

—

Защитница.

Справедливости.

Слабых.

Своей

правды.

Она

— не

боится

конфликта.

Она

—

честная,

прямая,

сильная.

Она

—

та

подруга,

которая

приедет к

тебе

в

3

часа

ночи.

Ее

сила

—

созидательна.



**Портрет**

**в**

**Тени**

**(«Стерва**

**/**

**Мстительница»):**

Она

—  
Агрессор.  
Она  
видит  
в  
мире

—  
врагов.  
Особенно

—  
в мужчинах. Ее сила — разрушительна. Она — мстит.  
За  
себя.  
И  
за  
всех  
униженных  
женщин.  
Это  
— раненая Лилит, которая жаждет крови, а не  
справедливости.

### РАНГ 3: ХРАНИТЕЛЬНИЦА ОЧАГА

**Задача Души:** Научиться Создавать Дом и Сохранять Род



#### **Портрет**

**в**  
**Свете**  
**(«Добрая**  
**Королева-Мать**  
**/**

**Ева»):**

Она — сердце семьи. Носитель заботы, порядка, уюта. Она — та, кто создает Дом как пространство любви

и  
безопасности.  
Надежная,  
верная,  
любящая.



#### **Портрет**

**в**  
**Тени**  
**(«"Правильная"**  
**Мать**  
**/**

**"Хорошая  
Девочка"»):**

Она — рабыня долга и «правил». Она живет по принципу «что скажут люди». Она — душит своей «заботой» и «правильностью» — и

детей,

и

мужа.

Она

—

не

живет.

Она

—

соответствует.

**РАНГ 4: ГЕТЕРА / МУЗА**

**Задача Души:** Научиться Вдохновлять и Наслаждаться



**Портрет в Свете («Афродита / Вдохновительница»):**

Она — искусство. Она — игра. Она наслаждается своей красотой, своей сексуальностью, своей силой. Она — вдохновляет мужчин на подвиги. Она — превращает жизнь в праздник.



**Портрет**

**в**

**Тени**

**(«Охотница**

**/**

**Содержанка»):**

Она

— игрок. Она использует свою красоту и сексуальность как товар. Для нее мужчина — это ресурс. Ее цель — не «вдохновлять», а получать. Она продает иллюзию, оставляя за собой пустоту.

**РАНГ 5: ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА**

**Задача Души:** Научиться Чувствовать, Принимать и Исцелять



**Портрет**

**в**

**Свете**

**(«Мать**

**Тереза**

**/**

**Белая**

**Ведьма»):**

Она — чистое сострадание. Она чувствует чужую боль, как свою. Она — умеет слушать. Она — исцеляет одним своим присутствием. Ее любовь — безусловна.



**Портрет в Тени («Спасательница»):**

Она — наркоманка.

Она

подсажена

на

помощь

другим.

Она помогает, даже когда ее не просят. Она отдает последнее, забывая о себе. Она «спасает» слабых, потому

что

только

на

их

фоне

—

она

чувствует

себя

«хорошей» и «нужной».

**РАНГ 6: ИСТОЧНИК**

**Задача Души:** Быть Каналом. Сиять. Творить Миры



**Портрет в Свете («Королева-Жрица / Богиня»):**

Она

—

целостна.

Она

—

всё.

Она

—

и

Воительница,

и Мать,

и

Муза, и Целительница.

Она

—

свободна.

Она

не «нуждается» в мужчине,

но

выбирает  
быть  
с  
ним  
— для со-творения. Она — и есть тот самый Фонарь.



**Портрет  
в Тени («Снежная Королева /  
"Богиня  
в Пустоте"»):**

Она достигла всего. Она — самодостаточна. Но она — одна. Она — так боится снова испытать боль, что построила вокруг себя ледяной замок. Она — прекрасна, мудра, но — холодна.

Она  
—  
над  
миром.  
А  
не  
—  
в  
нем.

**ГЛАВА**

**7**

**«ТРЕНАЖЕРНЫЙ  
ЗАЛ  
ДЛЯ  
ДУШИ»**

**Как  
сознательно  
повышать  
свой  
Ранг  
и  
Масштаб**

Итак, вы нашли себя на нашей «карте». Возможно, тот портрет, который вы увидели, — вам не понравился. Это — хорошая новость. Потому что осознание — это первый шаг к исцелению.

А теперь — второй шаг. Мы приглашаем вас в Тренажерный Зал.

Но это необычный зал. Здесь мы будем качать не бицепсы, а вашу Реальность.

Помните нашу Матрицу Проявления? Чтобы стать Титаном (или Императрицей), недостаточно просто быть «хорошим человеком» внутри (Вертикаль). Нужно еще уметь проявлять эту доброту вовне, расширяя свое влияние (Горизонталь).

Поэтому наша тренировка будет состоять из двух блоков.

**Блок 1. «Вертикальная Тяга»** (Качаем Ранг): Упражнения для роста Силы, Мудрости и Любви.

**Блок 2. «Горизонтальный Жим»** (Качаем Масштаб): Упражнения для выхода из тени и расширения вашей территории.

**Блок**

**1.**

**«Вертикальная**

**Тяга»**

**(Качаем**

**Ранг)**

**ОСЬ I: «СИЛА» (The Power)**

Что это: Ваша способность влиять на реальность. Ваша Воля. Как прокачивать:



Для Мужчин (Тренировка «Огня»): Через **ДЕЙСТВИЕ** и **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**.

Упражнение «Маленькая Победа»: «Каждый день делай одно, маленькое, но сложное для тебя дело, которое ты откладывал. Не "подумай", а — сделай. И в конце дня — похвали себя за это».



Для Женщин (Тренировка «Берегов»): Через **ГРАНИЦЫ** и **«НЕТ»**.

Упражнение «Священное "Нет"»: «Раз в день скажи "нет" тому, чего ты не хочешь делать. Без оправданий. Спокойно. Твердо. "Нет, я сегодня не буду мыть посуду, я устала". "Нет, я не пойду на эту встречу"».

**ОСЬ II: «МУДРОСТЬ» (The Wisdom)**

Что это: Ваша способность понимать законы мира. Ваша Осознанность.

Как прокачивать:



*Упражнение*

*«Позиция*

*Наблюдателя»*

*(Универсальное):*

«Раз в день,

когда

тебя

захлестывает

сильная

эмоция

(гнев,

обида),

—

остановись.

И

задай себе вопрос: "Интересно.

А

какая

часть

меня

сейчас это чувствует? Мой внутренний Ребенок? Мой раненый

Воин?".  
Ты  
не  
"борешься"  
с  
эмоцией.  
Ты  
— изучаешь  
ее».



*Упражнение*  
*«Карта*  
*Мира»*

*(Универсальное):*

«Начни читать. Не "развлекательное чтение", а то, что расширяет твою картину мира. Философию, психологию, историю. Одну страницу в день. Но — каждый день».

### ОСЬ III: «ЛЮБОВЬ» (The Love)

Что это: Ваша способность принимать и исцелять. Ваше Сердце.  
Как прокачивать:



*Упражнение «Акт Бескорыстного Служения»*  
*(Универсальное):*

«Раз

в

день

сделай

одно,

маленькое,

анонимное, доброе дело. Уступи место в метро. Покорми бездомного кота. Напиши ободряющий комментарий незнакомцу. Тайно. Не ожидая благодарности».



*Упражнение «Практика Благодарности» (Универсальное):*

«Каждый вечер, перед сном, — найди

три

вещи,

за

которые

ты

благодарен(на)

этому

дню.

Даже

самому

ужасному.

Найди

—

и

почувствуй

эту

благодарность

в

своем

сердце».

**Блок**

**2.**

**«Горизонтальный**

**Жим»**

**(Качаем**

**Масштаб)**

Для перехода с МИКРО на МЕЗО (От «Для себя» к «Для людей»):

●

*Упражнение*

*«Выход*

*в*

*Свет»:*

Перестаньте

творить

«в стол». На этой неделе вы должны показать результат своего труда (пирог, текст, проект)

незнакомым людям. Получите обратную связь. Выдержите взгляд мира на вас.

●

*Упражнение*

*«Обмен*

*с*

*Превышением»:*

Сделайте

для

клиента или друга чуть больше, чем обещали. Добавьте «вишенку на торт». Это расширяет вашу энергетическую емкость и запускает сарафанное радио.

Для перехода с МЕЗО на МАКРО (От «Мастерской» к «Системе»):

●

*Упражнение «Протокол Мастера»:*

Попробуйте описать то, что вы делаете гениально, в виде инструкции для другого человека. Если вы можете это

передать

—

вы

можете

это

масштабировать.  
(Это первый  
шаг  
к  
делегированию  
и  
созданию  
Системы).



*Упражнение «Взгляд Орла»:*

Раз  
в  
неделю  
выделите час, чтобы подумать не о «текучке», а о стратегии. Задайте вопрос: «Как  
то,  
что  
я  
делаю,  
может  
помочь не  
одному  
человеку,  
а  
тысяче?»

ГЛАВА

8

АРСЕНАЛ

АЛХИМИКА

Две

карты

сокровищ:

**Практики**

для

**Него**

**и**

Для

**Нее**

Мы говорили о том, что Ранг — это мышца. Но, как и в любом спортзале, чтобы накачать мышцы, нужны правильные тренажеры. Бессмысленно говорить мужчине

«будь стратегом», если он не знает, как тренировать стратегическое мышление. Бессмысленно говорить женщине

«будь текучей», если ее тело зажато в панцирь стресса.

Поэтому мы открываем вам двери в нашу Оружейную. Здесь собраны самые эффективные, проверенные веками и современной наукой инструменты для трансформации себя. Выбирайте. Пробуйте. Ищите то, что отзывается именно вам.

**ПУТЬ**

**КОРОЛЕВЫ**

(Инструменты для Женщины)

ПРЕАМБУЛА: *«Дорогая. Твой путь — это не "достижение". Это — раскрытие. Твоя сила — не в "действии", а в состоянии. Эти практики — не для того, чтобы "стать лучше". А для того, чтобы — вспомнить ту Богиню, которой ты уже являешься».*

ТЕЛО (Храм / Священный Сосуд)



Остеопатия / Биодинамика: Чтобы убрать из тела память о боли,  
«разморозить»  
свою  
чувственность  
и научиться  
слышать  
мудрость  
своего  
организма.



Танцевальные практики (Трайбл, Мандала, Контактная  
Импровизация):  
Чтобы  
разбудить  
свою  
«внутреннюю змею», свою первозданную, текучую, женскую энергию.



Йога (особенно Инь-йога, Йога-нидра): Чтобы научиться не  
«напрягаться»,  
а  
расслабляться  
в  
силе. Чтобы  
обрести  
гибкость  
—  
и  
тела,  
и  
ума.

РАЗУМ (Сад / Внутренний Мир)



Каллиграфия / Интуитивное Рисование: Чтобы успокоить хаос мыслей и научиться выра-  
жать свою душу  
—  
через  
красоту  
линии

и  
цвета.



Ведение Дневника (Особенно — "Утренние  
Страницы"): Чтобы

создать

безопасное

пространство

для своих чувств. Чтобы научиться отличать голос интуиции от голоса страха.



Изучение Мифологии и Архетипов: Чтобы познакомиться со всеми Богинями, которые  
живут внутри тебя, — и подружиться с ними.

ДУША (Океан / Источник)



Практики работы с голосом (Вокальная йога, пение мантр): Чтобы  
«распечатать»

свой

горловой

центр

и научиться звучать — своей истиной. Своей силой. Своей  
любовью.



Создание "Алтаря Красоты" дома:

Чтобы

научиться

видеть и

создавать

священное

—

в

обыденном.

Чтобы

питать

свою

душу

красотой

—

каждый

день.



Женские круги : Чтобы быть в поле других пробужденных женщин. Чтобы лечиться и  
усиливаться

—

через

отражение

друг

В  
друге.  
**ПУТЬ**  
**КОРОЛЯ**

(Инструменты для Мужчины)

*ПРЕАМБУЛА: «Брат. Твой путь — это не "поиск себя". Это — строительство себя. Твоя задача — превратить свой внутренний хаос в Космос. Свой дикий камень — в Храм. Эти практики — это твои инструменты. Твой меч, твой щит и твой мастерок».*

ТЕЛО (Крепость / Инструмент)



Остеопатия / Биодинамика: Чтобы убрать из тела броню

из

старых

травм,

снять

«мышечный

панцирь» и вернуть телу его природную, животную силу и

чувствительность.



Боевые Искусства

(Айкидо,

Дзюдо,

Вин-Чун):

Чтобы

научиться управлять своей агрессией. Чтобы превратить ее из разрушительной силы — в созидательную. Чтобы познать силу через

расслабление.



Фридайвинг / Закаливание (Метод Вима Хофа): Чтобы научиться встречать стресс

—

лицом

к

лицу. Чтобы познать границы своего тела и своего духа. Чтобы стать — несокрушимым.

РАЗУМ (Цитадель / Стратегический Штаб)



Игра

в

Го

/

Шахматы:

Чтобы

научиться

мыслить

не

«тактикой», а стратегией. Чтобы видеть не «ходы», а всю систему целиком.



Стоицизм (Чтение Сенеки, Марка Аврелия): Чтобы выковать свой внутренний стержень. Чтобы научиться отличать то, что ты можешь контролировать, от того, что — нет. Чтобы обрести

невозмутимость.



Освоение

ремесла

руками

(Работа

с

деревом,

кожей,

металлом): Чтобы «заземлить»

свой

абстрактный

ум.

Чтобы почувствовать материю. Чтобы научиться превращать

идею

—

в

реальный,

осязаемый

объект.

ДУША (Храм / Внутренний Трон)



Практики Молчания (Випассана, уединенные ретриты на природе): Чтобы, в оглушительной тишине, — наконец-то услышать свой истинный голос. Свою Миссию. Свой Зов.



Служение (Наставничество, волонтерство): Чтобы выйти из своего Эго. Чтобы понять, что истинная сила мужчины — не в

том,

сколько

он

взял,

а

в

том, сколько он отдал.



Мужские

круги:

Чтобы

быть

в

поле

других  
сильных, осознанных мужчин. Чтобы получить честную обратную связь. Чтобы перестать  
быть «одиноким волком» и стать — частью стаи.

#### ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД

Ранг — это не медаль, которую вы получаете раз и навсегда. Ранг — это мышца.

Если вы не тренируете ее — она атрофируется. Если вы тренируете ее каждый день, —  
она растет. Не нужно «пытаться стать Источником».

Просто — делайте эти упражнения. Каждый день. И однажды, вы просто посмотрите в  
зеркало.

И увидите там — Короля. Или — Королеву. Это — не магия. Это — физика.

Физика — вашей Души.

Теперь, когда вы познакомились с обоими царствами, — мужским и женским, — вы  
готовы к самому интересному.

К физике их взаимодействия.

В следующей главе мы дадим вам карту совместимости.

И вы, наконец, поймете, почему вас так неумолимо тянет к одним, и так отталкивает от  
других.

Приготовьтесь. Начинается — магия.

#### ЧАСТЬ

#### ТРЕТЬЯ

## ФИЗИКА ОТНОШЕНИЙ

ГЛАВА

9

ИСКУССТВО

ВЫБОРА

Три

Великих

Закона

Гравитации

Душ

Итак, теперь у вас есть карта. Карта вашего внутреннего мира, и карта — мира внешнего. Вы, как опытный путешественник, стоите на вершине холма и смотрите на раскинувшуюся перед вами долину, полную дорог, городов и лесов.

Но прежде чем вы сделаете первый шаг, вы должны усвоить три фундаментальных закона. Три незыблемых правила, которые управляют движением всех «небесных тел» в этой вселенной. Три закона гравитации душ.

Без них — любая карта бесполезна. С ними — вы становитесь Мастером.

**ЗАКОН I: ПОДОБНОЕ ТЯНЕТСЯ К ПОДОБНОМУ**

(Закон Резонанса)

Представьте себе два рояля. Один — идеально настроенный

«Стейнвей». Второй — старенькое, расстроенное пианино из музыкальной школы.

Как вы думаете, они смогут сыграть гармоничный дуэт? Ответ очевиден.

То же самое — и с людьми. Вы никогда не сможете построить гармоничный, долгосрочный Союз с человеком, чей Ранг Души — значительно ниже или выше вашего.



Пример для Женщины: Вы — Королева (6-й Ранг). Вы

видите

мир

как

систему,

вы

говорите

о

миссии.

А

он — прекрасный,

сильный,

но

инстинктивный

Воин (2-й

Ранг).

Сначала

вас

может

забавлять

его  
простота.  
Но  
очень  
скоро  
вам  
станет  
с  
ним  
—

скучно.  
Вы  
будете  
говорить о звездах, а он — о своих бицепсах. Вы будете  
жить  
в  
разных  
вселенных.



Пример для Мужчины: Вы — мудрый Хранитель  
(3-й  
Ранг),  
для  
которого  
главное

—

Честь  
и

Порядок. А она — прекрасная, но хаотичная Амазонка (2-й Ранг). Сначала вас будет  
будоражить ее  
страсть.

Но очень  
скоро  
ее  
непредсказуемость,  
ее  
неуважение  
к

«правилам» — начнут сводить вас с ума.

**АКСИОМА**

**IV:**

**ЗАКОН**

**ПРИТЯЖЕНИЯ**

Вы притягиваете не того, кого «хотите». Вы притягиваете того, кем вы «являетесь». Ваша  
главная задача — не «искать» Короля или Королеву. А — стать ими. И тогда ваш «равный»  
— узнает вас. По вибрации.

**ЗАКОН II: ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ**

### ПРИТЯГИВАЮТСЯ (Закон Кармического Урока)

«Но постойте! — скажете вы. — А как же любовь с первого взгляда? Как же эта безумная, иррациональная тяга к тому, кто на тебя совсем не похож?».

О, да. Это — существует.

И это — один из самых красивых и самых жестоких капканов Вселенной.

Это — карма.

Когда вас, «хорошую, правильную девочку», неумолимо тянет к «опасному, плохому парню», — это не «любовь».

Это — урок.

Ваша душа, застрявшая в правильности, — кричит: «Мне не хватает огня! Свободы! Жизни!». И Вселенная, как мудрый Учитель, посылает вам этот «огонь» в виде этого мужчины. Чтобы вы — научились.

И наоборот. Когда вас, успешного, циничного бизнесмена, вдруг до слез трогает простая, наивная цветочница, — это ваша душа кричит: *«Мне не хватает сердца!»*.

### ПРАВИЛО

I:

НЕ

СТРОИТЕ

ДОМ

НА

МЕСТЕ

ШКОЛЫ

Кармические отношения — это ваша «школа». Ваш «тренажер». Благодарите их. Учитесь у них. Но — не пытайтесь построить на их месте — Дом (Союз). Как только урок будет выучен — притяжение исчезнет. И останется — пустота.

ЗАКОН III: СОЮЗ — ЭТО НЕ ПРО «ЛЮБОВЬ». ЭТО —

ПРО «ВЕКТОР». (Закон Со-Творения)

А вот это — самый сложный, самый «взрослый» закон. Любовь-страсть. Любовь-химия. «Бабочки в животе». Это — топливо. Прекрасное, мощное, необходимое.

Но — не двигатель.

Союз — это не про «чувства».

Союз — это про совпадение векторов.

Это — способность вместе двигаться в одном направлении.

*Пример:* Вы оба — гениальные художники. Вы любите друг друга. Но он — хочет рисовать иконы в тишине монастыря. А вы — хотите устраивать дерзкие перформансы на улицах Нью-Йорка. Ваше «топливо» (любовь) — есть. Но ваши

«векторы» — направлены в разные стороны. И ваш корабль

—

просто

разорвет

на  
части.  
**ГЛАВНОЕ  
ПРАВИЛО  
ВЫБОРА:**

Ищите не того, с кем у вас «искры». Ищите того, с кем вы смотрите — в одну сторону. Того, чей Путь — созвучен вашему. И тогда ваши «искры» превратятся не в быстро сгорающий костер. А в вечный, ровный, согревающий огонь

—  
вашего  
общего,  
домашнего  
очага.

Теперь, когда вы знаете эти три закона, вы готовы. Вы готовы взять в руки нашу Матрицу. И, как опытный штурман, — проложить свой, единственно верный — курс.

**ГЛАВА  
10  
МАТРИЦА  
СОВМЕСТИМОСТИ  
ЕДЕМ™  
Кто  
кого  
съест  
(или  
возвысит)**

А теперь — сам инструмент. Наша Авторская Матрица.

Это — не «гадание». Это — физика. Физика взаимодействия энергетических полей.

**ПОЛНАЯ МАТРИЦА СОВМЕСТИМОСТИ ЕДЕМ™**

Найдите свой Ранг (строка) и посмотрите на пересечение с Рангом партнера.

**ЖЕНЩИНА-ВЫЖИВАЮЩАЯ**

- + *Мужчина-Выживающий*: БОЛОТО (Союз равных)
- + *Воин*: Тирания
- + *Хранитель*: Забота
- + *Достигатор*: Использование
- + *Целитель*: Спасение
- + *Источник*: Чудо

**ЖЕНЩИНА-АМАЗОНКА**

- + *Выживающий*: Презрение
- + *Воин*: ВОЙНА (Союз равных)
- + *Хранитель*: Конфликт
- + *Достигатор*: Партнерство
- + *Целитель*: Раздражение
- + *Источник*: Укрощение

#### ЖЕНЩИНА-ХРАНИТЕЛЬНИЦА

- + *Выживающий*: Материнство
- + *Воин*: Непонимание
- + *Хранитель*: СТАБИЛЬНОСТЬ (Союз равных)
- + *Достигатор*: Союз
- + *Целитель*: Гармония
- + *Источник*: Рост

#### ЖЕНЩИНА-ГЕТЕРА

- + *Выживающий*: Игрушка
- + *Воин*: Страсть
- + *Хранитель*: Скука
- + *Достигатор*: КОНКУРЕНЦИЯ (Союз равных)
- + *Целитель*: Дружба
- + *Источник*: Муза

#### ЖЕНЩИНА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

- + *Выживающий*: Жертва
- + *Воин*: Агрессия
- + *Хранитель*: Благодарность
- + *Достигатор*: Обесценивание
- + *Целитель*: СЛИЯНИЕ (Союз равных)
- + *Источник*: Служение

#### ЖЕНЩИНА-ИСТОЧНИК

- + *Выживающий*: Урок
- + *Воин*: Вызов
- + *Хранитель*: Уважение
- + *Достигатор*: Интрига
- + *Целитель*: Поклонение
- + *Источник*: СОЮЗ (Союз равных)

(Примечание: Ниже приведена расшифровка ключевых сценариев)

#### РАСШИФРОВКА КЛЮЧЕВЫХ СОЮЗОВ

##### СОЮЗЫ РАВНЫХ (Диагональ)

●

1х1 (Выживающий + Выживающая): БОЛОТО. Описание:  
Два  
человека,  
застрявшие  
в  
травме.  
Их союз  
держится

на  
общем  
страхе  
и  
жалобах  
на мир. Они  
не  
живут,  
а  
выживают.  
Вместе.  
Это

—

самый стабильный и самый безжизненный союз.

●

2x2 (Воин + Амазонка): ВЕЧНАЯ ВОЙНА. Описание: Союз

двух  
«красных»  
энергий.

Их  
жизнь

— это страсть, драма, скандалы и бурный секс. Они постоянно борются за власть. Это — ярко. Но — невероятно утомительно. Рано или поздно один из них — либо сломается, либо уйдет.

●

3x3 (Хранитель + Хранительница): ИДЕАЛЬНАЯ  
СТАБИЛЬНОСТЬ.

Описание: Союз двух «синих». Идеальный, классический брак. Он — работает. Она — ведет дом. Все — правильно. Все — по правилам. В нем нет страсти, но есть — надежность.

●

4x4 (Достигатор + Гетера): ПАРТНЕРСТВО /  
КОНКУРЕНЦИЯ.

Описание: Союз двух «оранжевых». Это — «power

couple». Они вместе строят бизнесы, завоевывают мир. Но за закрытыми дверями их партнерство часто превращается в конкуренцию: «кто успешнее?», «кто больше заработал?».

●

5x5 (Целитель + Целительница): СЛИЯНИЕ. Описание: Союз двух «зеленых».

Океан  
нежности  
и эмпатии.  
Они  
чувствуют  
друг  
друга  
без  
слов.  
Но  
в этом

союзе  
часто  
не  
хватает  
Огня  
и  
Берегов.  
Они могут  
утонуть  
в  
чувствах,  
забыв  
о  
материальном  
мире.



6х6  
(Источник +  
Источник):  
СОЮЗ.

Описание: Священный Грааль. Алхимический брак. Союз двух целостных, самодостаточных Мастеров. Их цель — не «быть счастливыми», а вместе служить эволюции. Это — то, к чему мы все идем.

#### СОЮЗЫ НЕРАВНЫХ (Самые распространенные и самые болезненные)



3(Ж)  
х  
2(М)  
(Хранительница  
+  
Воин):  
НЕПОНИМАНИЕ.

Описание: Она, «хорошая девочка», выходит замуж за «плохого парня», надеясь его «исправить». Она будет пытаться засунуть его хаос в рамки «правил». А он будет бунтовать против ее «скуки». Классический сценарий драмы.



4(Ж)  
х  
2(М)  
(Гетера  
+  
Воин):  
СТРАСТЬ.

Описание: Идеальная, взрывная, животная страсть. Он — видит в ней добычу. Она — видит в нем силу. Они будут заниматься сексом везде. Но они никогда не смогут поговорить. Как только химия утихнет — они разойдутся, чтобы искать новую «дозу».



5(Ж) x 1(М) (Целительница + Выживающий):

ЖЕРТВА.

Описание: Классический союз «Спасательницы». Она, своей любовью, пытается «исцелить» его травму. Она отдает ему всю себя. А он — просто потребляет ее энергию, оставаясь в роли «жертвы». Она — выгорит, потому что пытается наполнить ведро без дна. А он — найдет себе нового донора.



6(Ж)

x

4(М)

(Источник

+

Достигатор):

ИНТРИГА

/ ОБУЧЕНИЕ.

Описание: А вот это — самый интересный, самый эволюционный союз. Его — неумолимо тянет к ней. Он чувствует в ней глубину и мудрость, которых ему не хватает. Ей — интересно с ним. Она видит в нем огромный потенциал. Она видит «алмаз», который можно превратить в «бриллиант». Это — союз Королевы и ее, еще не до конца пробужденного, но уже самого перспективного — Рыцаря. Это — вы с Сергеем.

Теперь, когда вы знаете физику. Когда у вас есть карта и матрица.

Вы готовы к главному.

К нашей, финальной, самой революционной — формуле.

## ГЛАВА 11

### ФОРМУЛА АЛХИМИЧЕСКОГО

### БРАКА

### Как

### собрать

### свой

### личный

### термоядерный

### реактор

И вот, после всей этой, иногда безжалостной, правды, — мы даем вам надежду.  
Мы даем — ключ.

Мы раскрываем вам нашу, возможно, самую революционную, самую главную формулу.  
Формулу идеального, самого энергетически заряженного союза. Союза, созданного не для «стабильности», а для Квантового Скачка.

Запомните ее. Прочувствуйте ее. Ибо в ней — вся физика и вся магия истинной любви.

### ФОРМУЛА:

Он — выше по СТАТУСУ. Она — выше по РАНГУ.

Давайте расшифруем этот божественный, на первый взгляд, парадокс.  
Он, Мужчина, — выше по Статусу.

Это не обязательно значит «миллионер из списка Forbes». Это значит, что он, на своем, текущем уровне, — уже состоялся в материальном мире. Он твердо стоит на ногах. У него есть профессия, есть доход, есть свое, пусть и съемное, жилье. Он — не ищет в женщине «мамочку» или

«спонсора». Он — самодостаточен. Его главные битвы в мире «достигаторства» — уже выиграны.

Но при этом его Душа — голодна. Он, как уставший, но мудрый Император, сидит в своем дворце и чувствует, что есть что-то большее, чем просто «победы» и «стабильность». Он ищет — смысла.

Она, Женщина, — выше по Рангу.

Она, возможно, не так успешна в «социуме». У нее может быть меньше денег, не такая «статусная» работа.

Но она — мудра. Она — целостна. Она — канал. Она уже прошла свою внутреннюю алхимию. Она не «ищет» себя. Она — знает, кто она. Она — светится.

Когда эти двое встречаются, происходит чудо. Происходит — идеальный энергообмен.

Он заземляет ее полет (в хорошем смысле), давая ей тело и безопасность. Он создает для нее «сад». Он говорит ей, без слов: «Не бойся. Твори. Я — твоя крепость».

А она, в этом безопасном саду, — дает ему смысл. Своей мудростью (Рангом) она исцеляет его уставшую душу. Она становится его Ювелиром. Его Проводником. Его личным Оракулом. Она одухотворяет его материю, давая ему крылья.

Они не «конкурируют». Они — дополняют друг друга. Идеально.

И они оба — начинают расти. С невероятной, божественной скоростью.

#### ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ: НАТАША И СЕРГЕЙ

Представьте. Он — хороший, надежный программист в IT-компании. Он не миллионер, но он твердо стоит на ногах (стабильный Статус). Но он — «выгорел». Он потерял вкус к жизни. Его Ранг — условно, «3-4».

А Она — работает администратором в йога-студии (более низкий Статус). Но она — светится. Она — мудра. Она — в контакте со своей душой. Ее Ранг — «5».

Что происходит, когда они встречаются?

Он, своей стабильностью, дает ей безопасность. А она, своей мудростью, — исцеляет его. Она знакомит его с медитацией. Она учит его чувствовать, а не только думать. Она возвращает ему — вкус к жизни.

«А что, — спросите вы, — если у мужчины нет статуса? Если он потерял все после развода?».

И это — самый тонкий, самый важный вопрос.

В этом случае истинная Королева смотрит не на его  
«сегодняшний баланс на карте».

Она смотрит на его РАНГ. На его потенциал.

Она видит не «банкрота». Она видит — «Короля в изгнании».

И она знает, что, если она вложит в этого, временно

«обессточенного», Короля, — свою веру, свою любовь, свою энергию, — он не просто «восстановит» свой Статус.

Он — построит для нее Империю. Из благодарности.

И из — любви.

Потому что идеальный Союз — это не про «равенство». Это — про дополнение. Про синергию.

Про алхимию, в которой его материальная Сила — соединяется с ее духовной Мудростью.

И рождается — чудо.

Чудо — совместного, бесконечного, божественного — роста. Именно к этому, мои дорогие, мы вас и призываем.

Не искать «половинку». А стать — целым.

И найти — другого целого.

Чтобы вместе — стать чем-то большим. Чем-то — божественным.

## **ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ**

### **СВЯЩЕННЫЙ**

### **КАРАНТИН**

(Хирургия

Отношений)

### **ГЛАВА**

12

КОГДА

СОЮЗ  
БОЛЕН  
(ДИАГНОСТИКА)

## Можно ли спасти эту связку?

Итак, вы прошли первые части. И, скорее всего, вам — не по себе.

Возможно, вы, посмотрев в наши зеркала, — увидели то, что так долго от себя прятали.

Что ваш «идеальный» брак — это

«болото». Что ваш «любимый» — «тиран» или «жертва». Что вы сами — «спасатель» или «самозванец». И что ваша матрица совместимости оставляет желать лучшего.

Это — больно. И это — хорошо.

Потому что боль — это сигнал о том, что исцеление — возможно.

Именно для этого мы и написали четвертую, самую практическую, самую терапевтическую часть этой книги.

Добро пожаловать — в нашу «операционную». Не бойтесь.

Мы — с вами.

И мы знаем, как — лечить.

Прежде чем бросаться в «реанимацию» ваших отношений, мы должны, как опытные врачи, провести честную диагностику. И ответить на главный, самый страшный вопрос: «А пациент — еще жив?».

Потому что пытаться «спасти» то, что уже мертво, — это не милосердие. Это — некромантия.

Чтобы помочь вам, мы будем использовать простую и наглядную метафору.

Представьте, что ваши отношения — это связка двух альпинистов, идущих к вершине.

И вот, вы попали в бурю.

### КАК ОТЛИЧИТЬ «КРИЗИС РОСТА» ОТ «КЛИНИЧЕСКОЙ СМЕРТИ»:



Кризис

Роста («Вы просто устали»):

Это

—

когда

оба

альпиниста

все

еще

хотят

на

вершину.

Да,

вы

устали. Да, вы злитесь друг на друга. Да, вы боитесь. Но вектор

—

у  
вас  
все  
еще  
общий.



Клиническая  
Смерть  
(«Вы  
идете  
в  
разные  
стороны»):

А  
вот  
это

—

другое.  
Это

—

когда  
один  
из  
вас  
все  
еще карабкается  
вверх.

А  
второй

—

уже  
давно  
перерезал  
свою  
веревку

и  
едет  
вниз,  
на  
базу.

Или,  
что  
еще  
хуже,

— тянет вас за собой.

Чтобы помочь вам поставить точный диагноз, вот — наш инструмент.

ИНСТРУМЕНТ: «ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА РАЗРЫВА»

*(Ответьте честно «Да» или «Нет» на эти вопросы)*

Общий Вектор: Вы все еще мечтаете об общем будущем? Или ваши мечты — уже давно живут в разных вселенных?

Уважение: Несмотря на все ссоры, в глубине души вы все еще уважаете своего партнера как личность? Или там — уже только презрение и раздражение?

Энергия: После общения с партнером вы чаще чувствуете усталость и опустошение? Или, даже после ссоры, — все-таки есть проблески тепла и жизни?

Секс: Ваш секс — это все еще (хотя бы иногда) близость? Или это — уже давно просто «супружеский долг» или способ снять напряжение?

Рост: Ваш партнер помогает вам расти? Или он (она)

— ваш главный тормоз? Тот, кто обесценивает ваши мечты и смеется над вашими идеями?

**КЛЮЧ К КАРТЕ:**



Если вы ответили «Нет» на три и более вопроса — ваш диагноз неутешителен. Ваша связка — уже не связка. Вы — на грани.

Но даже здесь — еще есть шанс.

Шанс на перезагрузку. О которой — в следующей главе.

А пока — два коротких, но очень реальных примера. Две истории. Чтобы вы увидели, как это выглядит в жизни.

**ПРИМЕР №1: ИСТОРИЯ АННЫ («Когда ты переросла его»)**

Анна, успешный дизайнер, говорит: «Я люблю своего мужа. Он — хороший. Но я — задыхаюсь». Ее муж, прекрасный, добрый, но абсолютно «земной» человек, — не понимал ее. Когда она говорила о «миссии», он — о «картошке». Когда она хотела на «ретрит», он — на «рыбалку». Их любовь — была. А совместимости векторов — уже нет. Она, альпинист, рвалась на Эверест. А он — был счастлив в своем уютном лагере у подножия. И он, сам того не ведая, — тянул ее вниз. Своим непониманием. Своей «простотой».

**ПРИМЕР №2: ИСТОРИЯ МИХАИЛА («Когда ты устал от ее инфантильности»)**

Михаил, владелец IT-компании, пришел с другой болью.

«Моя жена — прекрасна. Но она — ребенок. В свои 35. Она не хочет ничего решать. Она хочет — "платишко". Вся ответственность — на мне. Я — не муж. Я — папа. Я устал». Он, альпинист, который хочет видеть рядом — равного партнера, — обнаружил, что тащит на себе, в рюкзаке, — капризного, испуганного ребенка, который не хочет идти сам.

Теперь, когда у вас есть и карта, и примеры, — вы готовы.

Вы готовы поставить своему союзу — честный, безжалостный диагноз.

И, возможно, — принять самое сложное, самое важное решение в своей жизни.

Решение — о лечении. Или — об ампутации.

**ГЛАВА**

**13**

**ПРОТОКОЛ**

**«ПЕРЕЗАГРУЗКА»**

**Три**

**месяца,  
которые  
могут  
спасти  
ваш  
Союз  
(или  
—  
вас)**

Итак, вы стоите на пороге. Диагноз — поставлен. И он — неутешителен. Ваша «связка альпинистов» — на грани разрыва.

Что делать?

Большинство, в этой точке, — либо в панике цепляются друг за друга, усугубляя агонию. Либо — рубят веревку, оставляя за собой кровавые раны и кармические долги.

Мы предлагаем вам третий путь. Путь Мастеров.

Путь осознанной, тотальной, хирургически точной — Перезагрузки.

Мы презентуем вам наш уникальный, авторский инструмент

— «Протокол Священного Карантина». Это — не «пауза в отношениях».

Это — самая интенсивная, самая сложная и самая важная работа в вашей жизни.

Работа, рассчитанная на три месяца.

И она может либо воскресить ваш Союз.

Либо — позволить вам расстаться с любовью, уважением и благодарностью.

И любой из этих исходов — будет победой.

**ПРАВИЛА КАРАНТИНА (Фундамент):**

На три месяца вы, живя под одной крышей, — становитесь «священными незнакомцами».



**Правило №1:**

Никакого  
секса.



**Правило**

**№2:**

Никакого  
совместного  
сна.

Почему? Потому что секс и сон часто используются как наркоз. Мы «занимаемся любовью», чтобы не говорить о проблемах. Мы засыпаем рядом, создавая иллюзию близости. Убрав наркоз, мы увидим, что болит на самом деле.



**Правило**

**№3**

**(Священные  
Свидания):**

У  
вас  
есть  
два  
обязательных  
свидания  
в  
неделю:

○  
*Одно «рабочее» (1 час):*  
Вы, как два  
исследователя,  
—  
работаете  
с  
инструментами  
из этой книги.

○  
*Одно «романтическое» (минимум 3 часа):*  
Вы  
обязаны  
пойти  
и  
получить  
удовольствие. Запрещено говорить о проблемах и отношениях. Вы — просто флиртуете  
и заново узнаете друг друга.

#### МЕСЯЦ ПЕРВЫЙ: «КАРТА МИРА» (Диагностика)

Ваша задача на первый месяц — перестать обвинять друг друга и начать исследовать систему. Для этого вам понадобятся два инструмента.

●  
*Инструмент №1: «Карта Эволюции» (Азы Спиральной Динамики).*  
Это — ваш навигатор. Он поможет вам понять,  
на  
каком  
«языке»  
говорит  
ваш партнер и вы сами, и почему вы друг друга не  
слышите.

●  
*Инструмент №2: «Три Оси Ранга» (Ваш Личный Компас).*  
Это — ваша линейка. Она поможет вам измерить ваш собственный ранг и ранг вашего  
партнера по трем ключевым параметрам: Сила, Мудрость и Любовь.

#### МЕСЯЦ ВТОРОЙ: «ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ» (Индивидуальная Работа)

Теперь, когда у вас есть карта, — каждый уходит в свой «тренажерный зал». Ваша задача на этот месяц — работать не «над отношениями», а над собой.



Инструмент №3: «Тренажерный Зал для Души». Внимательно перечитайте

главы

7

и

8.



*Задание на месяц:*

«Каждый из вас выбирает по одной практике для каждой "оси" — и делает ее. Каждый день. Молча. Не отчитываясь перед партнером». Это создает Тайну. Ваш партнер начинает видеть, что вы меняетесь, но не знает как. Это возвращает в отношения самый сильный афродизиак — Интерес.

### МЕСЯЦ ТРЕТИЙ: «ИСКУССТВО ДИАЛОГА»

(Совместная Работа)

И только теперь, когда вы оба стали сильнее и мудрее, — вы готовы к самому сложному. К разговору.



Инструмент №4: «Алхимический Переводчик». Теория:

Мы

объясняем

главный

закон:

«Любой

"упрек"

—

это

просто

неуклюже

высказанная, неудовлетворенная

потребность».

«Ты никогда мне не помогаешь!» = «Я так устала. Мне нужна твоя забота».



*Задание на месяц:*

«На ваших еженедельных "рабочих" свиданиях вы тренируетесь. Один — говорит "упрек". А второй — не

"оправдывается",

а пытается перевести:

"Правильно

ли

я

слышу,

что

на самом  
деле  
ты  
хочешь  
сказать  
вот  
это...?"».

**ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: «ЕСЛИ ВЫ НЕ СПРАВЛЯЕТЕСЬ»**

Дорогие. Эта книга — это карта. Но если вы видите, что каждый ваш разговор превращается в крик, — не мучайте себя. Найдите «третьего». Найдите хорошего семейного психолога. Признать, что вам нужна помощь, — это не

«слабость». Это — высшая форма мудрости. **ФИНАЛ КАРАНТИНА: «КАРТА РЕШЕНИЙ»**

После трех месяцев этой работы — вы встречаетесь на финальный, самый главный разговор.

И вы — уже другие.

И вы готовы честно ответить на главный вопрос:

«Кто мы теперь? И куда мы идем? Вместе? Или — по-отдельности?».

И любой ответ, принятый из этой, новой, осознанной точки,  
— будет правильным.

**ГЛАВА**

**14**

**ЗАКОН**

**СВОБОДНОГО**

**ПОЛЕТА**

**Когда**

**развод**

**—**

**это**

**акт**

**любви**

Итак, три месяца — позади.

Вы прошли через «Карантин». Вы сражались, учились, менялись.

И вот вы сидите друг напротив друга. Для финального разговора.

И в воздухе висит один, главный, страшный вопрос: «Что дальше?».

Иногда, после такой глубокой работы, — происходит чудо. Вы смотрите друг на друга — и видите не «старого, надоевшего мужа/жену», а нового, незнакомого, повзрослевшего человека. И вы — влюбляетесь заново. Если это — ваш случай, мы аплодируем вам стоя. Закрывайте эту книгу и идите — жить.

Но иногда...

Иногда чуда — не происходит.

И вы, со всей, новой, безжалостной ясностью, — видите правду.

Правду о том, что вы — разные.

Что один из вас, за эти три месяца, — вырос. А второй — остался на месте.  
И вот здесь, моя дорогая, мой дорогой, — начинается ад.

Ад вины. Ад жалости. Ад страшных вопросов: «Как я могу его/ее бросить? Я же его/ее убью! А как же дети/ипотека/что-скажут-люди?».

Именно для этого момента мы и написали эту главу. Чтобы дать вам — разрешение.  
И объяснить — Закон Физики.

#### АКСИОМА V: ЗАКОН СВОБОДНОГО ПОЛЕТА

Оставаться в союзе с тем, кто не хочет расти вместе с тобой,

—

это не «любовь» и не «верность». Это — двойное предательство. Ты предаешь

—

себя.

И

ты

предаешь

—

его.

Потому

что,

оставаясь,

ты

не

даешь

ему

шанс

найти

того,

кто

будет

с

ним

—

на

одном

уровне.

ИНСТРУМЕНТ: «КАРТА РЕШЕНИЙ»

Вопрос 1: «У нас — ОБЩИЙ вектор?» (Да/Нет)

Вопрос 2: «Мы — РАВНЫ по Рангу (или он готов расти)?» (Да/Нет)

Вопрос 3: «В этом союзе — больше РАДОСТИ, чем Боли?» (Да/Нет)

КЛЮЧ К КАРТЕ:



Если

у

вас

три  
«Да»

—

боритесь  
за  
этот  
Союз.

●

Если у вас одно «Нет»

—

это  
«кризис  
роста».  
У  
вас есть  
шанс.

●

Если  
у  
вас  
два  
или  
три  
«Нет»

—

примите  
правду.

Ваш

пациент — мертв. И пора — отключать его от аппарата  
искусственного  
дыхания.

#### РАЗВОД КАК АКТ ЛЮБВИ

И если вы, посмотрев на эту карту, — увидели правду... Знайте.

Развод, в этом случае, — это не «провал». Это — акт высшего милосердия.

●

По отношению к СЕБЕ: Ты, наконец, даешь себе право — жить. Дышать. Лететь.

●

По  
отношению

к

НЕМУ/НЕЙ:

Ты,

своим

уходом,

— даешь ему шанс. Шанс, возможно, когда-нибудь,

— проснуться. Или — найти себе другого, более подходящего партнера. Оставаясь, ты  
просто поддерживаешь  
его

—

в  
его  
иллюзии.

**ВЫВОД:**

Уйти — не значит «предать».

Иногда, чтобы спасти корабль, — нужно отцепить от него якорь, который тащит его на дно.

Иногда, чтобы взлететь, — нужно отпустить руку того, кто боится высоты.

**ГЛАВА**

**15**

## **ИСКУССТВО СОВМЕСТНОГО ПОЛЕТА**

### **Инструкция по вечной эволюции**

Но может быть и другая история.

Вы прошли через «Священный Карантин». Вы выжили. Вы посмотрели друг другу в глаза и поняли, что любовь — еще жива. Что под пеплом обид и недопонимания — все еще тлеют угли.

Вы решили лететь дальше.

Это — момент величайшей радости. И величайшей опасности.

## **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.