

18+

Ли́ра Сча́стье
**ПОТРЕБНОСТЬ БЫТЬ
СЧАСТЛИВОЙ**

Как перестать выпрашивать и начать притягивать



Ли́ра Сча́стье

Потребность быть счастливой

<https://litres.ru/74504499>

ISBN 9785007131933

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Вы устали выпрашивать любовь, внимание и деньги? Пора включать магнит! Эта книга — пошаговое руководство по превращению из вечной просительницы в женщину, к которой всё приходит само. Никакой магии — только психология, практики и работа с энергией. Вы перестанете терпеть, ждать и оправдываться. И начнёте притягивать. Готовы стать магнитом? Ваша новая жизнь начинается здесь.

Содержание

РАЗДЕЛ I. ДИАГНОСТИКА:	6
ВЫПРАШИВАНИЕ КАК СИСТЕМА	
Глава 1. Миф о «счастливой женщине» — кто и зачем нам его продал	6
Глава 2. Маркер 1: Постоянное ожидание «волшебного пенделя» (инфантильность)	11
Глава 3. Маркер 2: Жертвенность и токсичная помощь («Я же для тебя...» как попытка купить счастье)	18
Глава 4. Маркер 3: Идеализация партнера/работы/города (логика «КОГДА-НИБУДЬ наступит рай»)	26
Глава 5. Маркер 4: Страх пустоты — почему мы соглашаемся на «что угодно», лишь бы не молчать	34
Глава 7. Родовая память: как бабушкины стратегии выживания разрушают твою жизнь	48
Глава 8. «Я не достойна» — самая дорогая установка. Откуда она берется в детстве?	55
Глава 9. Психология «спасателя» — твоя потребность быть нужной любой ценой	63
Глава 10. Тест: «Сдаешь ли ты себя в аренду?» (честный опросник)	71

Глава 11. Твоя карта боли: Где в теле живет привычка просить? (Плечи, горло, солнечное сплетение)	79
Глава 12. Зависимость от чужого мнения как форма попрошайничества	87
Глава 13. Как мы манипулируем через слезы, обиды и болезни	95
Глава 14. Провокация: Что ты сделаешь, если счастье уже здесь, но не в той упаковке?	104
Глава 15. Дневник нужды: 3 дня слежки за фразами «мне не хватает», «дай», «если бы...»	112
РАЗДЕЛ II. КОНТУРЫ СИЛЫ: ОТКЛЮЧАЕМ ПРОСЬБУ	120
Глава 16. Техника «Забираю обратно» — возвращение энергии, отданной в прошлые отношения	120
Конец ознакомительного фрагмента.	122

Потребность быть счастливой

Ли́ра Счастье

© Ли́ра Счастье, 2026

ISBN 978-5-0071-3193-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАЗДЕЛ I. ДИАГНОСТИКА: ВЫПРАШИВАНИЕ КАК СИСТЕМА

Глава 1. Миф о «счастливой женщине» — кто и зачем нам его продал

«Если ты не светишься от радости каждую секунду, значит, ты что-то делаешь не так» — эту мысль нам вбивают с самого детства. С экранов телевизоров, с обложек глянца, из уст подруг, которые «всё успевают», и даже из собственной головы, когда мы листаем ленту соцсетей и видим идеальные завтраки, идеальные отношения и идеальных детей.

Но давай на минуту остановимся и спросим себя честно: **а что, собственно, такое это «счастье», за которым мы так отчаянно гонимся?** И почему, когда мы его вроде бы достигаем, оно тут же ускользает, словно мыльный пузырь?

Ответ прост: нам продали **миф**. Миф о том, что счастье — это постоянное состояние эйфории, это финишная ленточка, которую можно порвать и потом жить долго и беззаботно. Но жизнь, увы, не голливудский фильм, а женская

психика — не кнопка «Вкл/Выкл».

Кто стоит за этим мифом?

Давай назовем вещи своими именами. Индустрия «счастливой женщины» — это многомиллиардный бизнес. Её двигатели:

— **Глянцевые журналы и блогеры** — они показывают картинку, где у женщины идеальная кожа, мужчина носит её на руках, дети никогда не плачут, а деньги падают с неба. Зачем? Чтобы ты купила тот самый крем, тот самый курс по манифестации или подписалась на платный марафон «Как стать богиней за 10 дней». Их задача — создать у тебя **ощущение неполноценности**, а потом предложить решение за деньги.

— **Сказки и культурный код** — «жили они долго и счастливо». Нас с детства учат, что счастье — это когда есть принц, замок и полный порядок. Но сказки умалчивают о том, что даже у принца бывает плохое настроение, а в замке протекает крыша. Мы впитываем этот паттерн и потом всю жизнь пытаемся вписать реальность в нарисованный шаблон.

— **Наше собственное эго** — да-да, внутренний критик тоже продаёт нам этот миф. Он шепчет: *«Ты должна быть счастлива, иначе ты плохая, никчёмная, неудачница»*. И мы начинаем имитировать счастье, надевая маску даже перед собой. Потому что признаться в том, что ты устала, злишься

или грустишь, страшно — вдруг осудят?

Зачем им это?

Чтобы мы **покупали**. Покупали не только товары, но и идеи. Покупали чужие сценарии, чужие жизни, чужие способы «стать счастливой». Мы покупаем иллюзию, что можно однажды нажать кнопку и войти в состояние «халявного счастья», которое больше никогда не закончится. А когда оно заканчивается (а оно всегда заканчивается, потому что жизнь — это волны), мы впадаем в панику и бежим за новой дозой — к новому гуру, новому тренингу, новому мужчине.

Итог: мы вечно в погоне, вечно в долгу перед собой и миром. Мы перестаём чувствовать реальность, потому что заняты сравнением себя с той призрачной «счастливой женщиной» из рекламы.

Как этот миф разрушает нас

Посмотри, к чему он приводит:

— **Перфекционизм** — мы требуем от себя сияния 24/7, а если не получается, объявляем себе бойкот.

— **Токсичное сравнение** — мы смотрим на других и видим только вершину айсберга, не зная, сколько боли и труда скрыто под водой.

— **Потеря контакта с собой** — мы перестаём различать, что действительно приносит нам радость, а что мы делаем «для галочки», чтобы соответствовать образу.

— **Хроническая вина** — за то, что мы не чувствуем того, что «должны» чувствовать.

Новый взгляд: счастье — это не точка, а линия

А что, если я скажу тебе, что счастье — это не финиш, а **путь**? Что оно не обязано быть постоянным, и в этом нет ничего страшного? Что настоящая женщина — это не та, которая всегда улыбается, а та, которая может быть разной: уставшей, сердитой, вдохновлённой, грустной — и при этом оставаться целостной.

Счастье — это **моменты**. Это вкус утреннего кофе, когда ты никуда не спешишь. Это объятие, от которого теплеет внутри. Это чувство, когда ты сделала что-то сложное и справилась. Это даже слёзы, которые очищают. Счастье — это не награда за идеальность, это **способность замечать хорошее**, несмотря на трудности.

Когда ты перестанешь гнаться за мифическим «постоянным счастьем», у тебя высвободится энергия. Ты перестанешь выпрашивать у жизни подтверждения, что ты достойна. Ты просто начнёшь жить. И вот тогда-то, в этой полноте и честности, к тебе и притянется то, что тебе нужно по-настоящему.

Практика к главе 1. «Разоблачение кумира»

Сделай это прямо сейчас, не откладывая. Возьми лист бумаги или открой заметки в телефоне. Раздели страницу на

три колонки.

— **В первой колонке** напиши все образы «счастливой женщины», которые тебе навязывали (из детства, из фильмов, из соцсетей). Например: *«Она всегда стройная, у неё идеальный муж, она успешная бизнес-леди и при этом прекрасная мама, она никогда не злится...»*

— **Во второй колонке** напротив каждого пункта напиши, **кому это выгодно**. Кто зарабатывает на этом образе? Рекламодатели? Конкретный блогер? Твоя свекровь? Твой собственный страх?

— **В третьей колонке** напиши, **как этот образ влияет на тебя лично**. Что ты чувствуешь, когда сравниваешь себя с ним? Где в теле ощущается напряжение?

А теперь сожги этот лист (или сотри файл) с мыслью: *«Я отпускаю чужую картинку. Я создаю свою реальность, где можно быть настоящей, и это моя суперсила»*.

Эта глава — только начало. Мы только что сняли первый слой паутины. Дальше нас ждёт ещё более глубокая работа. Но помни: **ты уже не та, кто просит разрешения быть счастливой. Ты та, кто выбирает быть живой.**

И это только начало пути. Переверни страницу — и мы пойдём дальше.

Глава 2. Маркер 1: Постоянное ожидание «волшебного пенделя» (инфантильность)

Помнишь то чувство, когда ты стоишь на краю важного шага, но вместо того чтобы сделать его, замираешь и смотришь по сторонам? Ты ждёшь, что кто-то подойдёт, подтолкнёт тебя в спину, скажет: *«Ну давай же, ты сможешь!»* — и ты полетишь. Или ещё лучше: этот некто сделает всё за тебя, а ты просто получишь готовый результат.

Это и есть «**волшебный пендель**». Иллюзия, что твою жизнь должен запустить кто-то извне — мужчина, начальник, подруга, судьба, Вселенная наконец-то сжалится и даст тебе пинка под зад. А пока этого не случилось, ты сидишь в состоянии «готовности номер один», но не двигаешься.

Это называется **инфантильность**. И это первый, самый главный маркер выпрашивания. Потому что, пока ты ждёшь внешнего пинка, ты находишься в позиции ребёнка, а не взрослой женщины. А ребёнок просит, капризничает, обижается, если не дают. Женщина же — берёт и делает.

Как это выглядит в жизни?

Давай честно посмотрим, в каких ситуациях ты ловишь себя на ожидании «волшебного пенделя»:

— **В отношениях:** «Я скажу ему, что хочу серьёзных отношений, но сначала пусть он догадается сам. А лучше — сделает предложение, и тогда я расцвечу». Или: «Я буду сидеть и ждать, пока он оценит мои старания, и если не оценит — я обижусь, ведь он должен был заметить».

— **В карьере:** «Я хочу запросить повышение, но подожду, пока начальник сам увидит мои заслуги и предложит. А если не предложит — значит, я не ценна». Или: «Я хочу открыть свой бизнес, но пока нет идеального момента, нет нужной суммы, нет того самого „зелёного света“».

— **В здоровье и внешности:** «Вот с понедельника начну бегать, но сначала надо купить форму, найти мотивацию, чтобы кто-то меня подбадривал. А без тренера я не справлюсь».

— **В саморазвитии:** «Я прочитаю 100 книг, пройду все курсы, и тогда я стану волшебной. Тогда я буду готова к большой жизни. Но пока — я не готова».

Узнаёшь себя? Если да, не пугайся. Мы все там были. Инфантильность — это не приговор, это **привычка**, которую можно разорвать. Но сначала её надо увидеть.

Откуда берётся этот «волшебный пендель»?

Корни уходят глубоко в детство. Вспомни: когда ты была маленькой, мир действительно крутился вокруг тебя. Родители предугадывали желания, учителя подсказывали, оценки стимулировали. Тебе не нужно было думать о том, как

выжить — о тебе заботились.

Во взрослой жизни эта схема ломается. Но психика часто цепляется за старую модель: *«Если я буду хорошей девочкой, кто-то сильный обязательно заметит и даст мне то, что я хочу»*. Это называется **выученной беспомощностью**. Она говорит нам: «От меня ничего не зависит, я пассивна, я жду».

А ещё нам выгодно ждать, потому что:

— **Это безопасно.** Если я ничего не делаю, я не рискую провалиться. Я просто «жду удачного момента».

— **Можно ни за что не отвечать.** Свалим всё на судьбу, на плохого начальника, на неидеального мужчину. Мы — жертвы обстоятельств, а не авторы своей жизни.

— **Можно сохранить детскую позицию.** Там тепло, уютно, там за тебя решают. Правда, там же и скучно, обидно и беспомощно.

Почему ожидание пенделя убивает притяжение

Теперь самое важное. Когда ты ждёшь внешнего импульса, ты **излучаешь дефицит**. Твоя энергия говорит миру: «У меня нет своих ног, я не могу идти, дайте мне костыль». И мир отвечает: «Ну, если ты не идёшь, значит, тебе и не надо».

Притяжение работает иначе. Оно работает по принципу **резонанса**. Ты притягиваешь то, что соответствует твоему внутреннему состоянию. Если внутри ты — ребёнок, который ждёт, что его спасут, ты притянешь либо спасателей (ко-

которые будут вами манипулировать), либо таких же беспомощных, либо просто пустоту.

А если ты — взрослая, которая берёт ответственность за свой шаг? Ты начинаешь вибрировать иначе. Ты начинаешь быть **интересной** для жизни. Ты перестаёшь быть обузой и становишься партнёром. И тогда тебе не надо просить — мир сам тянется к тебе, потому что ты уже движешься, ты уже создаёшь движение.

Как распознать, что ты ждёшь пенделя

Сделаем маленький чек-лист. Поставь галочку, если это про тебя:

— Ты часто говоришь: «Я начала бы, но...» (нет времени, нет денег, нет поддержки, не та фаза луны).

— Ты ждёшь знака «сверху» — чтобы тебе что-то приснилось, или чтобы кто-то дал совет, или чтобы случилось чудо.

— Ты откладываешь важные дела до «понедельника», «первого числа», «нового года».

— Ты часто злишься на других за то, что они тебя «не вдохновили», «не оценили», «не поддержали».

— Ты ищешь идеального наставника, идеального партнёра, идеального коуча — такого, кто «вытащит» тебя.

— Когда что-то идёт не так, ты думаешь: «Вот если бы кто-то предупредил / помог / подстраховал...»

Если есть хотя бы три совпадения — привет, инфантильность в действии.

Первый шаг к исцелению: стать «взрослой» для себя

Взрослость — это не про серьёзность и отсутствие радости. Взрослость — это про **способность действовать без внешнего разрешения**. Это когда ты говоришь себе: «Я хочу это. Я могу ошибиться. Но я сделаю первый шаг, потому что он мой».

Как этому научиться? Маленькими шагами. Начни с того, что ты давно откладывала, но что зависит **только от тебя**. Не от мужа, не от погоды, не от начальника. Например:

— Написать пост в соцсети, который давно зрел.

— Позвонить старому другу, с которым перестала общаться.

— Записаться на ту самую тренировку, даже если страшно.

— Сказать «нет» тому, кто нарушает твои границы.

Сделай это **сегодня**. Не завтра, не в понедельник. Прямо сейчас. И не жди, что тебя похвалят или наградят. Сделай это как подарок себе — за то, что ты больше не ждёшь, а начинаешь двигаться.

Практика к главе 2. «Мой собственный пендель»

Задание будет жёстким, но честным.

— **Возьми лист бумаги. Напиши заголовок: «Что я жду от других вместо того, чтобы сделать самой?»**

— Вспомни 5 ситуаций за последний месяц, где ты ждала инициативы от других. Например:

— Ждала, что муж предложит куда-то поехать.

— Ждала, что начальник заметит твой проект.

— Ждала, что подруга позовёт гулять.

— Ждала, что появится вдохновение «само».

— Ждала, что тренер скажет, как тебе худеть.

— Рядом с каждой ситуацией напиши **альтернативу** — что бы ты сделала, если бы была взрослой и самодостаточной. Например:

— Вместо того чтобы ждать предложения поехать — сама спланируй маршрут и скажи мужу: «Я хочу поехать туда-то, поехали со мной».

— Вместо того чтобы ждать оценки — напиши начальнику отчёт и попроси обратную связь, чётко и по делу.

— Вместо того чтобы ждать звонка подруги — позвони ей сама, без обиды.

— Вместо того чтобы ждать вдохновения — сядь и сделай первые 5 минут работы.

— Вместо того чтобы ждать, что тренер всё решит — почитай про питание, составь свой план.

— **Выбери одну альтернативу и реализуй её в течение суток.** Не обсуждай, не анализируй — просто сделай.

И после того, как сделаешь, запиши своё ощущение. Скорее всего, ты почувствуешь **лёгкость**, а может быть, даже гордость. Потому что ты перестала ждать чужого разреше-

ния. Ты дала пендель себе сама. И это — начало твоей силы.

Вместо итога

Знаешь, что самое смешное? Волшебный пендель никогда не придёт. А если и придёт, то либо слишком поздно, либо от того, кто потом потребует за это плату.

Твой единственный настоящий пендель — это твой собственный выбор: *«Я встаю и иду, потому что я хочу, а не потому что кто-то меня толкнул»*.

В этой книге мы будем учиться делать это снова и снова. Не потому что я тебя учу, а потому что внутри тебя уже есть этот навык — просто он запылится. Снимаем пыль, девочки. Впереди — глава 3, где мы разберём ещё один маркер попрошайки. А пока — действуй. Маленький шаг сегодня равен большому прыжку завтра. Ты уже не просишь. Ты уже идёшь.

Глава 3. Маркер 2: Жертвенность и токсичная помощь («Я же для тебя...» как попытка купить счастье)

А теперь давай поговорим о той роли, в которой многие женщины чувствуют себя чуть ли не святыми. О той, что на первый взгляд выглядит благородно, а на самом деле является одной из самых изощрённых форм выпрашивания. Это роль **Жертвы-Спасательницы**.

Ты наверняка знаешь эту героиню. Она всегда приходит на помощь. Она жертвует своим временем, сном, деньгами, здоровьем, мечтами. Она говорит: «Я же для тебя стараюсь!», «Ради тебя я отказалась от карьеры», «Я всё делаю для семьи, а ты...». И в глубине души она ждёт одного: чтобы её оценили, поблагодарили, полюбили и — главное — **отдали долг**. Это и есть токсичная помощь.

Такая помощь никогда не бывает бескорыстной. Даже если ты не признаёшься в этом себе, внутри всегда есть невидимый счётчик: «Я тебе сделала пять добрых дел, а ты мне ответил только одним — я в убытке». И этот счётчик постепенно превращает любовь в обмен, а отношения — в торговлю.

Как это выглядит в жизни?

Присмотрись к своим привычным сценариям:

— **В отношениях с мужчиной:** ты переставляешь свои планы ради его настроения, миришься с его недостатками, терпишь холодность или даже грубость. Ты думаешь: «Я столько для него терплю, он обязательно оценит и станет таким, каким я хочу». Но он не становится, а ты копишь обиду. И в какой-то момент взрываешься: «Я тебе всё, а ты мне ничего!».

— **С детьми:** ты отказываешь себе в отдыхе, в личной жизни, в новых платьях, потому что «всё лучшее — детям». А потом, когда дети вырастают и не оправдывают твоих ожиданий (звонят редко, не спрашивают совета), ты чувствуешь себя преданной. «Я на вас жизнь положила, а вы...».

— **С подругами:** ты всегда готова выслушивать их проблемы в три часа ночи, давать деньги в долг, организовывать их праздники. Но когда тебе плохо, они не слышат. Ты обижаешься, но продолжаешь делать всё то же самое, втайне надеясь, что однажды они «прозреют».

— **На работе:** ты берёшь чужую работу, задерживаешься до ночи, терпишь неадекватное поведение начальника, потому что «без меня всё развалится». И ждёшь благодарности в виде премии или повышения. Не дожидаясь — злишься.

Везде одна и та же схема: **я даю больше, чем беру, и жду, что мир мне это компенсирует.** Но мир (и конкретные люди) не торопится. Потому что у них нет счётчика. Они просто принимают твою помощь как данность, а ты воспри-

нимаешь это как предательство.

Корни жертвенности: где нас научили покупать любовь?

Этот паттерн обычно родом из детства. Нам говорили: «Будь хорошей девочкой, помогай маме, уступай брату, не капризничай — и тогда тебя будут любить». Мы усвоили: любовь — это товар. Её надо заработать. Её надо купить. И самый надёжный способ покупки — **стать незаменимой**.

Мы боимся, что если перестанем быть полезными, нас просто не станут замечать. Что мы не ценны сами по себе. И поэтому мы впахиваем, чтобы доказать свою значимость. Но проблема в том, что это работает как наркотик: чем больше мы отдаём, тем больше ждём, тем меньше получаем, и тем больше хотим отдать снова — в надежде наконец-то получить ту самую дозу признания.

Почему токсичная помощь не работает?

— **Она вызывает у других вину, а не благодарность.**

Когда ты постоянно делаешь что-то «для» кого-то с подтекстом «ты мне должен», люди начинают избегать тебя, потому что чувствуют себя должниками. Никому не нравится быть в долгу.

— **Она обесценивает твой вклад.** Когда ты даёшь постоянно и в ущерб себе, твоя помощь перестаёт цениться. К чему привыкаешь, то перестаёшь замечать. Ты становишься

бесплатным приложением к чужой жизни.

— **Она убивает твою энергию.** Ты отдаёшь силы, время, ресурсы — и не восполняешь их. Внутри образуется пустота и хроническая усталость. Ты начинаешь болеть, злиться, депрессовать. И тогда ты становишься ещё более несчастной и требовательной.

— **Она маскирует твои настоящие желания.** Ты так занята заботой о других, что забываешь спросить: «А чего хочу я? Что для меня хорошо?». Ты теряешь контакт с собой, а без этого контакта невозможно притягивать счастье — потому что ты не знаешь, как оно выглядит для тебя.

Здоровая помощь vs Токсичная помощь

Как отличить одно от другого? Задай себе три честных вопроса перед тем, как сделать что-то «для других»:

— **Я делаю это с радостью или из чувства долга?** Если внутри скрежещет и хочется сказать «когда же это кончится» — это токсичная помощь.

— **Я ожидаю благодарности или мне достаточно того, что я помогаю?** Если ты уже мысленно составила монолог «Я для тебя, а ты...» — это сделка, а не помощь.

— **Я могу отказаться без чувства вины?** Если отказ вызывает панику и чувство, что ты «плохая» — значит, ты не свободна в своём выборе, ты выполняешь программу.

Здоровая помощь — это когда ты имеешь ресурс (время, силы, деньги) и без ущерба для себя решаешь поделиться им.

И при этом тебе не нужна обратная связь. Ты помогаешь, потому что тебе это приносит радость — от самого процесса, от осознания своей щедрости. А если благодарность приходит — это бонус, а не обязательство.

Как перестать быть жертвой-спасательницей и стать просто женщиной?

Шаг 1. Осознать, где ты жертвуешь. Заведи тетрадь (если до этого не завела — заведи!). Напиши список людей, для которых ты часто делаешь что-то с ощущением «надо». И рядом — что именно и с каким ожиданием.

Шаг 2. Спросить себя: «А что я получу, если перестану так делать?» Страх? Свободу? Время? Теряешь ли ты что-то действительно ценное или просто иллюзию нужности?

Шаг 3. Начать говорить «НЕТ» в мелочах. Например, если подруга просит встретиться, когда тебе совсем не до того, скажи: «Я не могу сегодня, но я могу завтра/в другой день». Без объяснений. Просто отказ, как факт.

Шаг 4. Учить близких заботиться о тебе. Попроси о чём-то мелком, что тебе нужно. Например: «Налей мне чай», «Посиди с ребёнком час, я хочу принять ванну», «Скажи мне что-то доброе сейчас». Это сложно, потому что кажется, что просить — это слабость. Но это как раз тренировка: ты учишь других отдавать. И это честно.

Шаг 5. Помни: ты ценна не тем, что отдаёшь, а тем,

что ты есть. Твоя суть, твоя улыбка, твоя энергия — это уже дар. Тебе не нужно ничего доказывать, чтобы тебя любили. Если ты чувствуешь, что тебя не любят просто так — возможно, ты общаешься не с теми людьми.

Практика к главе 3. «Инвентаризация жертв»

Выполни это упражнение в тот же день.

— Возьми лист бумаги. Раздели его на две колонки: «Ситуация» и «Скрытый счёт».

— Вспомни 3—5 конкретных случаев за последнюю неделю, когда ты делала что-то для других и чувствовала себя использованной или недооценённой.

— В колонке «Ситуация» опиши факт: что именно ты сделала, кому, сколько сил потратила.

— В колонке «Скрытый счёт» честно напиши, что ты ожидала получить взамен. Например:

— *Помогла подруге с переездом* → ожидала, что она будет звонить и интересоваться моей жизнью, но она не звонила.

— *Взяла на себя всю домашнюю работу, чтобы муж отдохнул* → ожидала, что он купит цветы и скажет спасибо, но он просто лёг на диван.

— *Выслушивала коллегу час о её проблемах* → ожидала, что она завтра поможет мне с отчётом, но она сказала, что занята.

— Теперь перечитай каждый пункт и задай вопрос: «А говорила ли я об этом вслух? Или я думала, что они

догадываются?»

— А теперь перепиши каждую ситуацию так, как будто ты — взрослая здоровая женщина, у которой есть выбор. Например:

— *Подруге с переездом*: «Я могу помочь тебе два часа в субботу, но в воскресенье я занята. И кстати, потом мы можем созвониться — у меня тоже есть новости».

— *Мужу*: «Дорогой, сегодня я очень устала, давай закажем ужин и вместе сядем отдыхать».

— *Коллеге*: «Я слушаю тебя 15 минут, а потом мне надо работать. И завтра, если я попрошу помощи с отчётом, ты сможешь помочь?»

— Прочитай эти новые фразы вслух. Почувствуй, как в них нет жертвы, но есть **уважение к себе и к другому**.

Слова, которые ты больше не говоришь

Начни замечать в своей речи фразы-триггеры, которые выдают жертву. С сегодняшнего дня вычёркивай их из лексикона и заменяй на здоровые варианты:

Было	Стало
«Я ради тебя...»	«Я делаю это по своему выбору»
«Ты не ценишь то, что я делаю»	«Мне важно, чтобы мои старания замечали. Давай поговорим об этом»
«Как ты мог так поступить, я же для тебя!»	«Я расстроена этим поступком. Давай обсудим наши ожидания»
«Я тебе все отдала, а ты...»	«Я отдам то, что могу, и это мой свободный выбор»
«Без меня вы пропадёте»	«Я доверяю вам, вы справитесь, и у меня есть своя жизнь»

Запомни, моя хорошая: **жертвенность не приближает тебя к счастью, а отдаляет от него**. Когда ты перестаёшь покупать любовь своей помощью, ты открываешь пространство для настоящей любви — той, которая не требует платы и приходит сама, как ветер.

Ты не обязана быть феей-спасительницей, чтобы быть любимой. Ты уже любима — Вселенной, жизнью и теми, кто умеет любить без условий. Просто поверь в это. И перестань отдавать в долг.

В следующей главе мы разберём ещё один маркер попрошайки: **идеализацию «когда-нибудь наступит рай»**. А пока — иди и сделай что-то приятное для себя. Без повода. Просто так. Ты это заслужила.

Глава 4. Маркер 3: Идеализация партнера/работы/города (логика «КОГДА-НИБУДЬ наступит рай»)

А теперь мы подошли к самому сладкому и самому коварному маркеру. Тому, который носит розовые очки и крутит перед нами кино про прекрасное далёко. Это маркер **«Вот тогда-то и начнётся настоящая жизнь»**.

Знакомо? *«Вот я выйду замуж/разведусь/сменю работу/перееду в другой город/похудею/заработаю миллион — и тогда я наконец-то стану счастливой. Тогда всё будет по-другому. Тогда я заживу!»*

Это ловушка, в которую попадает каждая вторая женщина. Мы проецируем своё счастье на внешний объект: на мужчину, который придёт и спасёт, на должность, которая принесёт признание, на город, где «люди по-настоящему живут». Мы обещаем себе, что **где-то там, в будущем**, есть идеальная версия нас и идеальная версия мира. А всё, что есть сейчас, — это черновик, временные трудности, ожидание у моря погоды.

Но вот в чём соль: **пока ты ждёшь «там», ты не живёшь «здесь»**. Ты откладываешь свою жизнь в долгий ящик. И чем дольше ты откладываешь, тем больше вырастает цена идеала и тем больше разочарование, когда реаль-

ность не совпадает с картинкой. А она никогда не совпадает. Потому что рай — это не точка на карте, не человек и не должность. Рай — это состояние внутри тебя.

Как это выглядит в повседневности?

Разберём три самые частые сферы, где мы устраиваем этот «кинотеатр одного зрителя».

Идеализация партнёра. Ты веришь, что есть «тот самый» мужчина, который тебя полностью поймёт, примет любой твоей, будет носить на руках, угадывать желания и никогда не раздражать. Ты ждёшь его, а пока живёшь с «неидеальным» и мысленно его переделываешь. Или — наоборот — ты готова терпеть абьюз или холодность, потому что внутри шепчешь: *«Он изменится, когда мы поженимся / когда родится ребёнок / когда я буду лучше»*. Ты влюблена не в реального человека, а в свой проект о том, каким он станет в будущем. И это будущее не наступает.

Идеализация работы. Ты сидишь в офисе, где тебя не ценят, или занимаешься скучным делом, но думаешь: *«Вот я получу повышение / открою свой бизнес / найду компанию мечты — тогда я буду просыпаться с радостью»*. Ты терпишь рутину, потому что веришь, что где-то есть идеальная вакансия с идеальным коллективом и идеальной зарплатой. И ты не замечаешь, что в этой самой рутине проходят годы твоей единственной жизни.

Идеализация места. «В Москве/Питере/на Бали/в Ев-

ропе все по-другому: там люди открытые, там воздух чистый, там возможности, там настоящая культура». Ты тоскуешь о несбывшемся переезде, критикуешь свой город, не замечая его красоты. Или, наоборот, ты уже переехала, но быстро привыкла и снова начала искать новый рай — потому что старый перестал быть волшебным.

Почему мы так делаем?

Психология объясняет это просто: **нам страшно жить здесь и сейчас**. Потому что здесь и сейчас есть боль, неопределённость, ответственность. А идеальное будущее — оно безопасное, оно сулит решение всех проблем, оно даёт нам иллюзию контроля. Мы как бы говорим себе: *«Я не несчастна, я просто временно в транзите. Главное — дождаться правильного поезда»*. Но правильный поезд, увы, не придёт, пока мы сами не решим выйти на свою станцию и начать обустраивать свой сад.

Кроме того, **идеализация — это отличный способ избегать действий**. Проще мечтать о великом бизнесе, чем делать мелкие шаги в нынешнем. Проще ждать принца, чем честно разбираться с тем мужчиной, который рядом. Проще грезить о другом городе, чем полюбить тот, в котором живёшь. Идеализация даёт нам «зелёный свет» для прокрастинации.

Но есть и другая сторона. Идеализация часто рождается из **непрожитой боли**. Если в детстве нам чего-то остро не

хватало (внимания, любви, безопасности), мы вырастаем с ощущением, что «всё хорошее — там, где меня нет». И начинаем искать это «там» всю жизнь. Мы пытаемся заполнить внутреннюю пустоту внешним объектом, но внешнее никогда не заполнит внутреннее.

Чем опасна эта логика «когда-нибудь»?

Она крадёт у тебя **настоящее**. Она делает тебя профессиональной «не-здесь-и-не-сейчас». Ты постоянно живёшь в предвкушении, а это состояние, как известно, не может длиться вечно. Когда желанное наконец случается — ты испытываешь не эйфорию, а лёгкое разочарование. Потому что новый партнёр тоже не идеален, новая работа тоже требует усилий, новый город тоже имеет дожди и проблемы. И ты снова начинаешь искать новый «рай». Это называется **«дофаминовая петля»**: мы бежим за наградой, получаем её, радуемся секунду, и снова бежим за следующей. Счастье всегда на шаг впереди, и мы никогда не догоняем.

В итоге ты проживаешь жизнь в режиме ожидания. Ты не замечаешь, как растут дети, как меняется время года, как твоё тело становится старше. Ты не видишь того, что у тебя уже есть. А ведь именно это — твоя реальная жизнь, а не та, что будет «когда-нибудь».

Как перестать искать рай и начать его создавать?

Первый и самый важный шаг — **сменить фокус**. Пере-

стать смотреть вдаль и повернуть голову внутрь. Задать себе вопрос: *«А что я могу сделать прямо сегодня, чтобы моя жизнь стала чуточку приятнее?»* Не через год, не после переезда — а сейчас, в этом дне.

Например:

— Если ты ждёшь идеального мужчину, чтобы чувствовать себя любимой, — спроси: *«Как я могу подарить себе любовь прямо сегодня?»* Может, надеть красивое бельё только для себя? Или сказать себе ласковые слова в зеркало? Или сходить в кафе и посидеть с книгой в одиночестве, наслаждаясь собой?

— Если ты ждёшь идеальную работу, чтобы испытывать гордость, — сделай маленький проект, который тебе нравится, даже если он не оплачивается. Заведи творческий блог, напиши план бизнеса, помоги кому-то бесплатно — ощути свою ценность уже сейчас.

— Если ты ждёшь идеальный город, чтобы чувствовать свободу, — найди в своём городе новое место (парк, музей, кафе), которое ты никогда не посещала. Открой его заново. Сделай ритуал «воскресной прогулки» и влюбляйся в свой район заново.

Ты поймёшь, что **счастье не зависит от внешних обстоятельств**. Оно зависит от того, как ты интерпретируешь эти обстоятельства. Можно быть счастливой в маленькой квартире с неидеальным мужем и скромной зарплатой — если внутри тебя есть покой и благодарность. И можно

быть несчастной на вилле у океана с миллиардером — если внутри пустота.

Практика к главе 4. «Инвентаризация «когда-нибудь»

Возьми лист бумаги и раздели его на две колонки. В левой напиши: **«Я стану счастливой, когда...»** и заполни её всеми своими «когда-нибудь». Будь честна до конца. Например: *«...когда найду любящего мужчину», «...когда куплю свою квартиру», «...когда поеду в путешествие», «...когда дети вырастут», «...когда я похудею», «...когда начальник меня оценит»*. Пиши всё, что приходит в голову — пусть будет длинный список.

Теперь в правой колонке напротив каждого пункта напиши: **«А что я могу сделать для этого уже сегодня, хотя бы маленький шаг?»** Например:

— *«Когда найду мужчину»* → *«Прямо сегодня я могу пойти на свидание или зарегистрироваться на сайте знакомств, или хотя бы улыбнуться симпатичному прохожему»*.

— *«Когда куплю квартиру»* → *«Я могу сегодня изучить рынок недвижимости, сохранить несколько вариантов, начать копить маленькую сумму»*.

— *«Когда поеду в путешествие»* → *«Я могу составить маршрут мечты, посмотреть фото, поставить цель откладывать 500 рублей в неделю»*.

— *«Когда похудею» → «Я могу приготовить полезный ужин и выйти на получасовую прогулку прямо сейчас».*

А теперь самое важное: **выбери один пункт и выполни этот маленький шаг в течение дня.** Не откладывая. Это разрушает иллюзию «когда-нибудь» и переводит твою энергию в действие. Ты перестаёшь быть пассажиром, который ждёт поезда, и становишься машинистом, который уже управляет составом.

Слова-маркеры, которые ты отслеживаешь

Обращай внимание на свои фразы, особенно в диалогах. Замени их на фразы настоящего момента:

— Вместо *«Вот бы переехать...»* говори *«Что я люблю в своём городе прямо сейчас?»*

— Вместо *«Когда у меня будет мужчина...»* говори *«Как я могу украсить свою жизнь без мужчины уже сегодня?»*

— Вместо *«На новой работе я буду...»* говори *«Что хорошего я могу сделать на своей нынешней работе прямо сейчас?»*

Это не значит, что нельзя мечтать о будущем. Мечтать — можно и нужно. Но **нельзя жить в будущем, игнорируя настоящее.** Настоящее — это единственное время, где у тебя есть сила что-то менять.

Итог

Рай не за горами. Рай — это не город, не человек и не

должность. Рай — это **способность замечать свет в том месте, где ты находишься**. Это умение дышать полной грудью в дождливый вторник и находить радость в чашке чая. Это готовность работать над собой, а не искать внешние обстоятельства.

Когда ты перестаёшь идеализировать, ты начинаешь видеть **реальную ценность** того, что у тебя есть. И тогда энергия, которую ты тратила на ожидание чуда, высвобождается и превращается в настоящую магию — ту, которая притягивает к тебе правильных людей, правильные возможности и правильные города. Потому что ты перестаёшь «там» и начинаешь «здесь». И мир, который всегда резонирует с твоим состоянием, наконец-то видит тебя — живую, настоящую, уже счастливую.

А в следующей главе мы заглянем в ещё один маркер попрошайки — страх пустоты и согласие на «что угодно, лишь бы не одной». Но пока — дыши, оглянись и скажи себе: «Вот оно, моё счастье. Я уже живу. И я выбираю быть здесь».

Глава 5. Маркер 4: Страх пустоты — почему мы соглашаемся на «что угодно», лишь бы не молчать

Ты когда-нибудь оставалась одна в квартире, выключала звук телевизора, телефон ставила на беззвучный режим... и через полчаса чувствовала, как внутри разрастается липкая, ватная пустота? Такое ощущение, будто стены сжимаются, а в голове начинает шуметь тревога. И ты хватаешься за телефон, начинаешь листать ленту, включаешь подкаст, звонишь подруге, просто чтобы заглушить эту тишину. Лишь бы не оставаться наедине с собой.

Это и есть **страх пустоты**. Он — одна из главных причин, почему мы готовы соглашаться на всё, что угодно: на нелюбимую работу, на токсичного партнёра, на бессмысленные знакомства, на пустые разговоры, на шум вместо тишины. Потому что *пустота внутри* кажется нам невыносимой. Мы боимся заглянуть в неё, боимся услышать, что там на самом деле. И поэтому мы заполняем её чем попало — лишь бы не оставаться наедине с собственными мыслями и чувствами.

Как это выглядит в жизни?

Ты соглашаешься на отношения с мужчиной, который тебя не уважает, только потому, что с ним ты «не одна». Ты от-

казываешься от своих планов, чтобы вписаться в компанию, где тебе на самом деле скучно. Ты задерживаешься на работе до вечера, хотя все дела уже переделала, потому что дома ждёт тишина, а она пугает. Ты покупаешь ненужные вещи, заедаешь стресс, бесконечно смотришь сериалы — просто чтобы создать вокруг себя белый шум, за которым не слышно голоса твоей души.

В основе этого страха лежит простая истина: **мы не доверяем себе**. Нам кажется, что если мы останемся наедине с собой, то увидим ту самую «недостаточность»: свои страхи, обиды, нереализованные мечты, злость, слёзы. Мы боимся, что там, внутри, окажется чёрная дыра, которая нас засосёт. Но на самом деле пустота — это не враг. Это **вместилище**. Это чистое пространство, которое ждёт, чтобы мы его заполнили собой — настоящей. Но мы, наученные с детства бояться одиночества, воспринимаем её как угрозу.

Откуда берётся этот страх?

Скажу тебе жестокую правду: его в нас вырастили. В детстве нас постоянно развлекали, загружали кружками, уроками, гаджетами. Нам не давали права скучать, грустить, просто сидеть и смотреть в потолок. Взрослые боялись нашей тишины, потому что в ней мы могли бы начать задавать неудобные вопросы. А ещё нам внушали: *«Если ты одна — значит, тебя никто не любит»*. Одиночество стало синонимом отверженности. И мы выросли с установкой: «быть одной —

это страшно, это больно, это признак неудачницы».

Добавь сюда социальные сети и вечный информационный шум, который не даёт нам даже секунды передышки. Мы привыкли жить в режиме постоянного потребления контента, общения, новостей. Мы забыли, как это — просто быть, без фонового сопровождения. Наша психика стала зависима от внешних стимулов, как наркоман от дозы. И когда доза не поступает — наступает ломка.

Чем опасна жизнь «в шуме»?

Тем, что ты **перестаёшь слышать себя**. Ты теряешь контакт со своими истинными желаниями. Как ты поймёшь, что тебе нужно, если вокруг постоянно галдят чужие голоса? Как услышишь зов своего сердца, если в ушах стоит гул обязательств, тревог и чужих мнений?

Без контакта с собой ты не можешь притягивать то, что тебе подходит. Ты выбираешь «что угодно» — лишь бы не пустоту. Но «что угодно» никогда не делает тебя счастливой. Это как временное обезболивающее: боль уходит, но болезнь остаётся. Ты набиваешь свою жизнь людьми, делами, событиями — а внутри всё так же пусто. И ты всё больше устаёшь, потому что тратишь энергию на поддержание этого шума.

Со временем страх пустоты превращается в **хроническую тревогу**. Ты не можешь расслабиться даже в отпуске: тебе нужно планировать каждую минуту, чтобы не чувствовать «зияющую дыру». Ты боишься остаться без планов, без

мужчины, без работы, потому что с ними уходит твоя идентичность. Ты становишься зависимой от внешнего мира, а внешний мир, как известно, нестабилен. Это ловушка, из которой нужно выбираться.

Как подружиться с пустотой и перестать её бояться?

Первый и самый важный шаг — **разрешить себе быть в тишине**. Начать с малого: 5 минут в день без телефона, без музыки, без разговоров. Просто сидеть и дышать. Смотреть в окно. Чувствовать своё тело. Вначале это будет дискомфортно — может, даже до слёз или паники. Но это нормально. Это отвыкание. Ты буквально переучиваешь свою нервную систему не искать внешнюю подпитку.

Второй шаг — **научиться задавать себе вопросы**. Не просто «как дела», а глубокие: *«Что я чувствую прямо сейчас? Где в теле это ощущается? Что мне нужно сейчас для покоя?»*. Когда пустота наступает, не беги от неё. Наберись смелости и скажи: «Привет, пустота. Я знаю, что ты пришла не для того, чтобы меня уничтожить. Ты пришла, чтобы показать мне моё пространство для роста. Что я могу сюда поместить?». Это переводит страх в исследование.

Третий шаг — **различать «пустоту» и «тишину»**. Пустота — это когда ты чувствуешь себя безжизненной, потерянной, вакуумной. Тишина — это когда ты спокойна, наполнена собой, внутри мир. Учись переводить пустоту в ти-

шину через дыхание, расслабление, телесные практики. Например, положи руки на живот, закрой глаза и дыши так, будто ты наполняешь тишину собственным светом.

Четвёртый шаг — **не соглашаться на «что угодно»**. В следующий раз, когда ты будешь выбирать — с кем встретиться, куда пойти, чем заняться — спроси себя: *«Я действительно этого хочу или просто не хочу оставаться одна?»*. Если ответ второй — откажись. Побудь одна. Это тренировка. Ты учишь себя выбирать качество, а не количество. Качество жизни всегда рождается из уважения к своей внутренней тишине.

Практика к главе 5. «Свидание с пустотой»

Это упражнение — одно из самых сложных, но и самых освобождающих. Тебе понадобится 20 минут времени, полная тишина и честность с собой.

— **Выключи все устройства.** Телефон в беззвучный, компьютер выключен, телевизор — ни звука. Попроси домашних не беспокоить тебя. Останься в комнате одна.

— **Сядь удобно.** Можно на пол, можно в кресло. Закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха.

— **Позволь себе просто быть.** Не думай ни о чём специально. Просто наблюдай за потоком мыслей, но не цепляйся за них. Если появляется желание встать, взять телефон, что-то сделать — заметь его и отпусти. Ты просто сидишь.

— **Через 5 минут спроси себя:** *«Что я чувствую? Где*

это в теле? Это страх, тоска, злость или что-то другое?»
Не оценивай — просто называй.

— **Дыши в это ощущение.** Представь, что с каждым выдохом ты выпускаешь из себя это чувство, а со вдохом впускаешь свет или воздух. Продолжай 5—7 минут.

— **По окончании открой глаза.** Запиши в блокнот то, что почувствовала. Что пришло? Какая мысль возникла? Может быть, ты вспомнила что-то важное о себе, о своих настоящих желаниях.

Это упражнение стоит делать регулярно — хотя бы раз в неделю. Со временем ты обнаружишь, что тишина перестаёт быть страшной. Она становится твоим другом, источником вдохновения и ясности. Ты перестанешь соглашаться на «что угодно», потому что внутри у тебя появится **внутренний компас**, который подскажет, что тебе действительно нужно.

Слова, которые ты больше не произносишь

Отслеживай фразы-избегания, которые выдают твой страх пустоты:

— Вместо *«Я не могу быть одна, мне надо с кем-то поговорить»* — скажи себе: *«Я могу побыть с собой, это безопасно»*.

— Вместо *«Как-то скучно, надо что-то включить»* — спроси: *«А что я сейчас на самом деле чувствую? Может, это грусть или усталость?»*.

— Вместо *«Пойду посижу в соцсетях»* — предложи себе: *«Пойду посижу в тишине и посмотрю на закат»*.

Золотая мысль главы

Пустота — это не враг, а чистый лист. Страх пустоты лишает тебя способности творить собственную жизнь, потому что ты заполняешь её чем попало. Когда ты перестанешь бояться тишины, ты начнёшь выбирать то, что действительно тебе подходит. И тогда мир, который всегда отвечает на твой внутренний запрос, пошлёт тебе не «что-то», чтобы заглушить боль, а именно то, что нужно твоей душе.

А в следующей главе мы разберём ещё один важный маркер — **родовую память и бабушкины стратегии выживания**. Это будет глубокое погружение в семейную историю, и оно многое объяснит о твоих сегодняшних привычках просить. А пока — побудь в тишине. Позволь себе быть. Это твоя сила.

Глава 6. Почему просить унижительно? Разбор энергии дефицита против энергии изобилия.

А теперь мы подходим к самому сердцу нашей книги. К тому, что разделяет тех, кто выпрашивает, и тех, кто притягивает. К тому, что стоит за каждым нашим словом, жестом, взглядом. Это **энергия**. Не эзотерическое понятие из разряда «ауры и чакры», а вполне осязаемая, физически ощутимая сила, которую ты транслируешь в мир каждую секунду.

Есть два фундаментальных состояния, в которых может

находиться человек: **энергия дефицита** и **энергия изобилия**. Всё, что ты делаешь, чувствуешь и притягиваешь в свою жизнь, определяется тем, какая из них сейчас в тебе преобладает. И вот что важно: **просить — это всегда акт дефицита**. Даже если ты просишь красиво, вежливо, с улыбкой и благодарностью. Потому что сам факт просьбы говорит миру: *«У меня нет этого внутри. Дай мне снаружи»*.

Почему это унижительно? Не потому, что просить стыдно, а потому, что это ставит тебя в **позицию ниже**. Ты признаёшь, что у тебя нет ресурса, что ты пуста, что ты зависишь от того, дадут тебе или нет. Это не про гордыню, это про **потерю силы**. Когда ты просишь, ты отдаёшь свою власть в чужие руки. Ты становишься просителем, а не творцом. И мир, чувствуя этот перекос, начинает относиться к тебе соответственно — как к тому, кто нуждается, а не как к тому, кто ценен.

Энергия дефицита: как она выглядит и чем пахнет?

Энергия дефицита — это состояние **«мне не хватает»**. Она рождается из страха, тревоги, ощущения собственной недостаточности. В ней ты думаешь: *«У меня мало денег, мало любви, мало времени, мало сил. Мне нужно получить это откуда-то, иначе я пропаду»*.

Когда ты находишься в дефиците, мир воспринимается как враждебное место, где ресурсы ограничены, а за счастье надо бороться. Ты постоянно сравниваешь себя с другими,

завидуешь, злишься на тех, у кого «больше». Ты цепляешься за людей, за вещи, за обстоятельства, потому что боишься потерять хоть что-то. Ты — **проситель**, даже если внешне выглядишь успешной и независимой.

Признаки энергии дефицита:

— Ты часто говоришь *«мне не хватает»*, *«у меня нет»*, *«я не могу себе позволить»*.

— Ты боишься тратить деньги, даже на нужное, потому что *«вдруг больше не будет»*.

— Ты вступаешь в отношения с мыслью *«что он может мне дать?»*, а не *«что мы можем создать вместе?»*.

— Ты постоянно ищешь подтверждения своей ценности от других — комплименты, лайки, оценки.

— Ты чувствуешь себя обесточенной, уставшей, выжатой, даже если ничего не делала.

— Ты соглашаешься на меньшее, чем ты заслуживаешь, лишь бы не остаться с пустыми руками.

Энергия дефицита — это **вакуум**, который засасывает. Она отталкивает людей, потому что никто не хочет быть с тем, кто «требует» и «ждёт». Она притягивает таких же дефицитных — тех, кто будет либо вытягивать из тебя последнее, либо соперничать за ресурсы. В этой энергии невозможно притянуть изобилие. Потому что **подобное притягивает подобное**.

Энергия изобилия: что это такое на самом деле?

Энергия изобилия — это состояние **«у меня есть»**. Но это не про количество денег в кошельке или количество мужчин вокруг. Это про **внутреннее ощущение полноты**. Это когда ты знаешь, что ты уже ценна, уже любима, уже талантлива, уже достойна — просто по факту своего существования. Ты не ищешь подтверждения извне, потому что внутри у тебя есть опора.

В состоянии изобилия ты не просишь — ты **принимаяешь**. Ты открыта к тому, что мир хочет дать тебе, но ты не зависишь от этого. Ты спокойна, потому что знаешь: если это не придёт сегодня, придёт завтра. Или придёт что-то другое, не менее ценное. Ты не цепляешься, не требуешь, не торгуешься. Ты просто живёшь и творишь.

Признаки энергии изобилия:

— Ты говоришь *«у меня есть»*, *«я могу»*, *«я выбираю»*, *«это приходит ко мне легко»*.

— Ты спокойно относишься к деньгам, зная, что они приходят и уходят, а ты остаёшься.

— Ты вступаешь в отношения из полноты, а не из нужды. Тебе не нужен партнёр, чтобы быть целой — ты уже целая.

— Ты не ищешь одобрения, ты просто делаешь то, что тебе нравится, и твоя энергия привлекает людей.

— Ты чувствуешь прилив сил, лёгкость, радость, даже когда вокруг хаос.

— Ты готова отпускать людей и обстоятельства, которые тебе не подходят, потому что знаешь, что лучшее придёт.

Энергия изобилия — это **магнит**. Она притягивает возможности, деньги, людей, идеи. Потому что мир зеркалит твоё внутреннее состояние. Когда внутри тебя изобилие — мир начинает подкидывать тебе изобилие. Но это не магия. Это физика. Ты просто перестаёшь мешать потоку своим страхом и начинаешь ему доверять.

Почему энергия дефицита заставляет нас просить?

Давай разберёмся в механизме. Когда мы в дефиците, мы **не верим**, что мир может дать нам что-то просто так. Нам кажется, что нужно просить, умолять, заслуживать, выпрашивать. Мы включаем детскую стратегию: плачем, обижаемся, манипулируем, или, наоборот, становимся сверхслужливыми — лишь бы кто-то «сжалился» и дал нам то, чего нам не хватает.

Но в этом есть подвох. **Просьба всегда обесценивает**. Даже если тебе дают то, что ты просишь, ты не чувствуешь себя полноценной. Потому что ты знаешь: ты это выпросила. Ты не создала это, не притянула, не заслужила — ты выпросила. И это оставляет осадок стыда. Этот стыд заставляет тебя чувствовать себя ещё более пустой, и ты снова ищешь, что бы ещё попросить. Замкнутый круг.

В изобилии ты не просишь. Ты **создаёшь** условия, при которых то, что тебе нужно, само находит тебя. Ты не умоляешь мужчину о любви — ты становишься настолько любящей себя, что он сам хочет быть рядом. Ты не просишь

повышения — ты становишься настолько незаменимым специалистом, что тебе предлагают больше. Ты не ждёшь чуда — ты создаёшь его из своего внутреннего состояния.

Практика к главе 6. «Инвентаризация состояний»

Эта практика займёт у тебя пару дней, но она кардинально изменит твоё восприятие себя.

— **Заведи дневник состояний.** В течение трёх дней записывай каждую ситуацию, где ты чувствуешь себя просящей. Например:

— *Утром я ждала, что муж сделает мне кофе, и обиделась, когда он не сделал.*

— *На работе я хотела похвалы от начальника, но он просто молча принял отчёт.*

— *Вечером я смотрела на подругу и завидовала её новой сумке, потому что у меня нет таких денег.*

— **Рядом с каждой ситуацией напиши, какая энергия в тебе преобладала — дефицит или изобилие.** Будь честна: дефицит всегда чувствуется как сжатие, обида, страх, зависть, напряжение. Изобилие — как расслабление, доверие, радость, свобода.

— **Теперь перепиши каждую ситуацию так, как будто ты в изобилии.**

— *«Я не ждала кофе — я заварила себе сама и насладилась моментом. А муж сам подошёл и спросил, не принести ли мне ещё чай».*

— *«Я не ждала похвалы — я сделала отчёт с удовольствием и знаю, что он идеален. А если начальник не сказал спасибо — это его проблема, не моя».*

— *«Я не завидовала сумке подруги — я порадовалась за неё и подумала: «А когда я захочу себе такую, у меня обязательно будет на неё бюджет».*

— **Сделай вывод.** Где в твоей жизни ты чаще всего находишься в дефиците? Где просишь? А где ты уже в изобилии? Найди одну зону, где ты готова начать менять энергию прямо сейчас.

Аффирмации перехода: от дефицита к изобилию

Начни использовать эти фразы как якоря. Произноси их вслух каждый раз, когда чувствуешь, что сползаешь в дефицит:

— *«Я не прошу — я принимаю. Мир даёт мне всё, что мне нужно, в нужное время».*

— *«У меня достаточно всего, чтобы быть счастливой прямо сейчас. Я уже наполнена».*

— *«Моя ценность не зависит от того, что я получу от других. Она во мне самой».*

— *«Я притягиваю изобилие, потому что я сама — изобилие».*

Итог

Почему просить унижительно? Потому что это **отказ от**

своей взрослости. Это признание, что ты не способна создать свою реальность, что ты нуждаешься в том, чтобы кто-то другой наполнил тебя. Но ты не ребёнок. Ты женщина. Ты — создательница своей жизни.

Энергия дефицита делает тебя просительницей. Энергия изобилия делает тебя притягательной, манящей, целостной. Когда ты перестаёшь просить, ты не остаёшься с пустыми руками — ты **открываешься** потоку. И поток, который никогда не пересыхает, сам приносит тебе всё, что тебе нужно.

В следующей главе мы заглянем ещё глубже — в родовую память. Мы увидим, как наши бабушки, сами того не зная, передали нам привычку выпрашивать. Это будет болезненное, но крайне освобождающее путешествие. А пока — дыши, выпрями плечи, напхни себе: у тебя уже есть всё внутри. Просто позволь себе это увидеть.

Глава 7. Родовая память: как бабушкины стратегии выживания разрушают твою жизнь

А теперь мы заходим на самую глубокую территорию. Тут, где живут не твои личные страхи и привычки, а **эхо голосов тех, кто жил до тебя**. Твои бабушки, прабабушки, все женщины рода, которые выживали в войнах, голоде, репрессиях, тотальном дефиците и мужском доминировании. Они передали тебе не только цвет глаз и форму носа. Они передали тебе **стратегии выживания**. И эти стратегии, которые когда-то спасали им жизнь, сегодня методично разрушают твою.

Почему так? Потому что мир изменился. А программы — нет. Они записаны в твоём теле, в нервной системе, в подсознании, в клеточной памяти. Ты можешь не знать историй своих бабушек, но твоё тело помнит их страх, их голод, их унижение, их готовность просить и терпеть. И оно воспроизводит эти сценарии снова и снова, потому что считает их единственно безопасными.

Что такое родовая память и как она работает?

Представь себе, что ты — это последняя страница длинной книги. Каждая женщина до тебя написала свою главу.

Там есть и героизм, и трагедия, и любовь, и предательство, и сила, и слабость. Ты не можешь вырвать эти страницы, но ты можешь их перечитать, понять и решить — какой текст писать дальше. Проблема в том, что большинство из нас даже не открывают эту книгу. Мы просто живём по чужим сценариям, думая, что это наши собственные желания.

Родовая память — это не мистика. Это **нейронные связи**, которые формируются ещё в утробе матери, повторяющие паттерны поведения женщин рода. Если твоя бабушка выживала, потому что всегда уступала, молчала и обслуживала мужчину, — этот паттерн может проявиться в твоей жизни как страх сказать «нет» или как потребность быть «удобной». Если твоя прабабушка пережила голод и научилась копить каждую крошку, — ты можешь бессознательно бояться тратить деньги, даже когда у тебя их достаточно. Это не приговор, это **наследство, с которым можно работать**.

Какие «бабушкины стратегии» мешают нам жить?

Их много, но выделим самые разрушительные, которые напрямую касаются темы «выпрашивания».

Стратегия «Терпи, казачка, атаманом будешь». Это установка на бесконечное терпение. Наши бабушки учились терпеть холод, голод, побои, измены, тяжёлую работу. Им говорили: «стерпится — слюбится», «все так живут», «куда ты денешься». И они терпели. А мы, их внучки, по-прежнему

терпим унижения на работе, холодность в отношениях, отсутствие поддержки. Мы боимся уйти, потому что где-то в глубине сидит мысль: *«если потерпеть, будет легче»*. Но легче не становится. Просто мы становимся привычными к боли.

Стратегия «Будь нужной, и тебя не бросят». В условиях выживания женщина должна была быть полезной, чтобы мужчина (кормилец) её не оставил. Она рожала детей, работала в поле, готовила, убирала, обслуживала. Её ценность измерялась тем, сколько она отдаёт. И мы до сих пор несём эту программу: *«Я должна быть нужной, незаменимой, полезной, иначе меня разлюбят»*. Отсюда — токсичная помощь, жертвенность, страх отказа. Мы не верим, что можем быть ценны просто по факту своего существования.

Стратегия «Не высовывайся, а то хуже будет». В советское время, во времена репрессий, инициатива часто наказывалась. Лучше было быть незаметной, серой, не выделяться. И эта программа до сих пор сидит во многих женщинах. Мы боимся заявлять о своих желаниях, бояться просить повышения, бояться говорить о своих талантах. Мы «забиваемся в угол» и ждём, что кто-то нас заметит. Но в современном мире незаметных не замечают. И мы остаёмся ни с чем.

Стратегия «Сначала другие, потом я». Женщина в роду часто была кормилицей, хранительницей очага, но у неё не было права на собственные мечты. Она заботилась о де-

тях, о стариках, о больных, о муже. Себя — в последнюю очередь. Эта установка заставляет нас класть на алтарь семьи/работы/друзей свои ресурсы, пока мы не остаёмся пустыми и уставшими. Мы не умеем заботиться о себе без чувства вины. А когда мы пытаемся вспомнить о себе — нас мучает стыд: *«А как же другие?»*.

Стратегия «Молись и проси — и дастся тебе». Религиозный аспект тоже сыграл свою роль. Женщину учили смирению, молитве, просьбе. «Просите, и дано будет вам». Но в этой установке утрачен баланс: мы научились только просить, но не брать и не создавать. Мы надеемся, что кто-то сверху (или кто-то сильный) смилостивится и даст. А сами мы как будто не имеем права действовать.

Как распознать родовую программу в своей жизни?

Она выдаёт себя через **повторяющиеся сценарии**. Если у тебя в отношениях с мужчинами всё время повторяется один и тот же сценарий (например, ты влюбляешься в холодных и недоступных), — это, скорее всего, родовой узор. Если у тебя вечные финансовые проблемы, хотя ты умна и работающая, — это тоже может быть эхо бабушкиного страха голода. Если ты постоянно выбираешь друзей, которые тебя используют, — это программа «быть нужной».

Задай себе вопросы:

— *Какие истории о женщинах в моей семье я знаю? Что они терпели, чем жертвовали, о чём молчали?*

— *Какие фразы я слышала от мамы и бабушки о мужчинах, о деньгах, о себе?* (например, «все мужики козлы», «деньги — зло», «я своё счастье уже прожила»).

— *Что я повторяю из их поведения, хотя мне это не нравится?* (молчу, когда хочется кричать; отказываюсь от своих интересов ради семьи; боюсь тратить деньги на себя).

— *Что я чувствую в теле, когда думаю о бабушке?* (сжатие, тяжесть, обиду, а может, пустоту).

Самое важное: отделить себя от родового сценария

Ты должна понять одну вещь: **это не твоя вина, что эти программы живут в тебе**. Ты их не выбирала. Ты впитала их с молоком матери, с колыбельными, с семейными легендами. Но теперь ты — **взрослая женщина**. И ты имеешь право пересмотреть это наследство.

Ты не обязана быть такой же, как твоя бабушка. Ты не обязана страдать, терпеть, просить, жертвовать. Ты можешь взять то, что было ценным (её стойкость, её силу духа, её любовь к детям), и оставить то, что разрушает (страх, унижение, привычку подчиняться). Ты — не её продолжение. Ты — её эволюция.

Практика к главе 7. «Письмо родовым женщинам»

Это очень мощная, целительная практика. Выполни её в спокойной обстановке, наедине с собой.

— **Напиши письмо.** Мысленно обратись ко всем женщи-

нам твоего рода — бабушкам, прабабушкам, тётям, пращуркам. Начни так: *«Дорогие женщины моего рода, я пишу вам, чтобы увидеть вас и поблагодарить...»*.

— **Поблаговари их.** За их силу, за их жизнь, за то, что они выжили и передали тебе эту жизнь. *«Спасибо, что вы выстояли в голоде, в войне, в несправедливости. Спасибо за вашу любовь и заботу, которую вы давали»*.

— **Признай их боль.** *«Я вижу, как вам было трудно. Я вижу, как вы боялись, как вы плакали, как вы терпели. Ваша боль имеет право быть признанной»*.

— **Теперь отдели себя от их сценариев.** *«Но я — не вы. Я — ваша внучка, и я иду дальше. Я снимаю с себя груз вашего терпения, вашего молчания, вашей жертвенности. Я оставляю эти стратегии вам, в ваше время. В моём времени они не работают»*.

— **Заяви о своём выборе.** *«Я выбираю жить в изобилии. Я выбираю не бояться денег. Я выбираю быть в любви, где меня уважают. Я выбираю говорить о своих желаниях. Я выбираю быть счастливой, не доказывая свою нужность»*.

— **Закончи письмо словами прощения.** *«Я прощаю вас за то, что вы передали мне эти программы — вы делали это из любви и страха. И я прошу у вас прощения за то, что я не хочу их нести дальше. Но я обещаю: я сохраню вашу силу и мудрость. И я передам своим детям только свет»*.

— **После письма сделай ритуал.** Зажги свечу. Посиди

в тишине. Позволь себе поплакать, если хочется. Отпусти.

Это письмо не нужно никому показывать. Оно — твой разговор с родом, твой акт освобождения. Ты можешь его хранить или сжечь после — как подскажет сердце.

Итог

Твои бабушки жили в мире, где выпрашивание было нормой. Где женщина не имела права голоса, где её ценность определялась её полезностью. Они выжили. Но их стратегии сегодня работают против тебя. Ты не предаёшь их, когда отказываешься от этих стратегий. Ты **продолжаешь их род** — но уже в новом ключе. Ты берёшь их опыт, переплавляешь его в своей душе и создаёшь новый путь — путь изобилия и притяжения.

В следующей главе мы поговорим об установке «я недостойна» — о том, как эта бабушкина мысль въелась в подкорку и как от неё избавиться. А пока — обними себя. Ты не одна. Ты — дочь своих предков, но ты — хозяйка своей жизни.

Примечание для чтения: если после этой главы ты почувствовала тяжесть или слёзы — это нормально. Это выходит родовой груз. Позволь себе прожить это. А завтра ты станешь легче.

Глава 8. «Я не достойна» — самая дорогая установка. Откуда она берется в детстве?

Мы подошли к самому больному, самому глубокому, самому сокровенному. К тому корню, из которого произрастает всё остальное — и привычка выпрашивать, и страх пустоты, и жертвенность, и идеализация. Этот корень называется **«Я не достойна»**. Это убеждение — как чёрная дыра в центре души. Она засасывает все твои достижения, все комплименты, все возможности. Она заставляет тебя просить, потому что если ты не достойна — тебе нужно умолять, чтобы тебе что-то дали. Ведь просто так оно не придёт, правда?

Нет. Неправда. Но эта ложь сидит в тебе так глубоко, что кажется истиной. И чтобы её выкорчевать, нам придётся вернуться в самое начало. В детство. Потому что именно там, в первые годы жизни, мы получаем этот «сертификат недостойности». И подписывают его самые родные люди — часто не со зла, а по незнанию, по своей боли, по своему страху.

Как ребёнок узнаёт, что он «недостойн»?

Ребёнок рождается абсолютно целостным. Он не знает, что он плох или хорош. Он просто есть. Он плачет, когда голоден, смеётся, когда рад, тянется к маме, когда страшно. Он

принимает себя полностью. И в этом состоянии он абсолютно уверен: *«Я имею право на любовь, на внимание, на тепло, на еду, на заботу. Потому что я живу».*

А потом приходят взрослые. И начинают транслировать ему не свои чувства, а **оценки**. Не «я устала», а «ты меня достал». Не «я боюсь за тебя», а «ты плохой, когда бегаешь». Не «у меня нет сил», а «ты не заслуживаешь игрушки, потому что не убрался». Ребёнок не умеет отделять поведение от личности. Для него «я поступил плохо» мгновенно превращается в **«я — плохой»**. И если это повторяется сотни, тысячи раз — он усваивает: *«Меня любят не просто так. Меня любят, только когда я соответствующий. А если я не соответствующий — я недостойн».*

Вот основные сценарии, через которые в нас вшивается чувство недостойности.

Условная любовь. «Ты — молодец, потому что получила пятёрку». «Ты — умница, потому что помогла маме». «Ты — плохая, потому что разбила чашку». Любовь становится наградой за правильное поведение. И ребёнок делает вывод: «Моя ценность зависит от моих достижений. Сама по себе я ничего не стою». И это на всю жизнь: мы продолжаем зарабатывать любовь, как зарплату. И никогда не верим, что нас могут любить просто так — за то, что мы дышим.

Сравнение с другими. «Посмотри на Машу — она уже читает, а ты нет». «А вот Петя всегда слушается маму». Ребёнок слышит: «Ты хуже, чем другие. Ты недостаточно хо-

рош». И это въедается в подсознание. Вырастая, мы продолжаем сравнивать себя с подругами, коллегами, блогерами. И каждый раз находим тех, кто «лучше». Мы чувствуем себя ущербными, потому что нас научили, что мы всегда где-то позади.

Игнорирование потребностей. Ребёнок говорит: «Я хочу есть». Мама занята: «Подожди». Ребёнок плачет: «Я хочу на ручки». Родитель говорит: «Не ной, ты уже большая». И в детской голове возникает мысль: *«Мои желания неважны. Они обуза. Я недостоин внимания»*. Вырастая, мы перестаём слышать свои потребности. Мы не умеем просить о помощи, потому что «я недостойна, чтобы мне помогали». Мы терпим голод, холод, одиночество, потому что привыкли, что наши нужды — последнее дело.

Наказание за выражение чувств. «Не плачь, ты же мужчина/девочка должна быть сдержанной». «Злиться нельзя, это некрасиво». «Не кричи, это стыдно». Ребёнок усваивает: *«Мои чувства неправильные. Меня не примут, если я проявлю их. Я достоин любви только тогда, когда я удобен и спокоен»*. И мы вырастаем с этим эмоциональным спазмом. Мы не умеем злиться, бояться, плакать. Мы носим маску «всё хорошо», даже когда внутри всё рушится. Потому что боимся, что если покажем настоящих себя — нас отвергнут. Ведь мы «недостойны» быть настоящими.

Обесценивание достижений. «Пятёрка? А почему не пятёрка с плюсом?». «Поступила в институт? Ну, все сейчас

поступают». «Хорошо выглядишь? Это генетика, а не твоя заслуга». Ребёнок слышит: «Что бы я ни делал — этого мало. Я никогда не буду достаточно хорош». И это убеждение преследует нас во взрослой жизни. Мы делаем проекты, но не чувствуем гордости. Мы строим отношения, но не чувствуем себя любимыми. Потому что внутри нас сидит внутренний голос: *«Ты всё равно не достойна. Это всё случайность. Тебе просто повезло»*. Мы боимся признать свою ценность, потому что в детстве её не признали.

Как установка «я не достойна» заставляет нас выпрашивать?

Очень просто. Если ты не достойна получать что-то просто так, по праву рождения, — тебе нужно это **заслужить**. А заслуживание — это бесконечный процесс, который никогда не приводит к результату. Потому что критерии «достойнства» всё время меняются, а главное — они всегда вне тебя. Они в чужих глазах.

И ты начинаешь выпрашивать подтверждения: *«Ты меня любишь?»*, *«Ты ценишь меня?»*, *«Я хорошо поработала?»*, *«Я красивая?»*. Ты просишь одобрения, потому что своего у тебя нет. Ты просишь денег, потому что не веришь, что способна их создать. Ты просишь любви, потому что не веришь, что ты и есть любовь.

Но каждый раз, когда тебе что-то дают, внутри просыпается червячок: *«Это просто из жалости. Это случайность»*.

Завтра отберут». Потому что чувство недостойности не может быть утолено внешним подтверждением. Это внутренняя дыра, которую ничем не залатать. Её можно только **исцелить**. А для этого нужно вернуться в детство — и переписать историю.

Как исцелить установку «я не достойна»?

Исцеление начинается с **признания**. Признания того, что эта установка есть. Что она не твоя, что тебе её дали. И что ты имеешь право от неё отказаться. Ты не обязана быть «достойной» в чьём-то понимании. Ты уже достойна — по факту рождения.

Шаг первый: разделить поведение и личность. То, что ты сделала что-то не так, не означает, что ты плохая. Ошибка — это действие, не личность. Ты можешь ошибаться и при этом оставаться ценным человеком. Повторяй это как мантру.

Шаг второй: перестать зарабатывать любовь. Любовь не нужно зарабатывать. Любовь либо есть, либо её нет. Если ты чувствуешь, что должна что-то сделать, чтобы тебя любили, — спроси себя: «А люблю ли я себя саму просто так?». Этот вопрос меняет всё.

Шаг третий: встретиться со своим внутренним ребёнком. Посмотри на себя маленькую. Что она пережила? Чего ей не хватало? Как взрослая женщина, ты можешь дать ей это сейчас. Обними её, скажи: «Ты хорошая. Ты не вино-

вата. Ты достойна любви, просто потому что ты есть». Это будет самая целебная встреча в твоей жизни.

Шаг четвёртый: учиться принимать. Принимать комплименты, не отмахиваясь. Принимать помощь, не чувствуя себя должной. Принимать подарки, не думая, что ты их не заслужила. Когда тебе что-то дают — просто скажи «спасибо» и прими. Не объясняя, почему ты не достойна. Ты достойна. Точка.

Практика к главе 8. «Ревизия детства и встреча с собой»

Для этой практики тебе понадобится тихое место, блокнот, ручка и полчаса времени. Будь готова к слезам — это значит, что процесс идёт.

Часть первая: воспоминания.

— Закрой глаза и вспомни ситуацию из детства, когда ты чувствовала себя «недостойной». Когда тебя сравнивали, ругали, игнорировали, обесценивали. Остановись на одной самой яркой сцене.

— Открой глаза и опиши эту сцену в блокноте: где это было, сколько тебе лет, кто был рядом, что сказали, что ты почувствовала в теле, о чём подумала.

— Теперь перечитай этот текст и спроси себя: «**Это была правда тогда? И правда ли это сейчас?**».

Часть вторая: диалог с внутренним ребёнком.

— Возьми лист бумаги и раздели его на две колонки. В

левой напиши: **«Что говорили мне взрослые»** (например: *«Будь лучше», «Не высовывайся», «Ты не такая красивая, как сестра», «Деньги на тебя тратят, а ты неблагодарная»*). Выпиши всё, что всплывает.

— В правой колонке напиши, что бы ты, взрослая мудрая женщина, сказала той девочке сейчас. Например: *«Ты хорошая такая, какая есть. Ты красива по-своему. Ты имеешь право мечтать и просить. Ты не обуза, ты — дар»*.

Часть третья: письмо прощения.

— Напиши письмо своим родителям (или тем взрослым, которые «вложили» в тебя эту установку). Но не с обвинениями. Начни со слов: *«Я прощаю вас, потому что вы тоже были детьми, и вам тоже не дали чувства достоинства. Я отпускаю ваши слова. Я забираю свою ценность назад»*.

Часть четвёртая: аффирмация для себя.

— Теперь напиши себе торжественную декларацию. Начни так: *«Я, (твое имя), объявляю себя достойной. Я достойна любви без условий. Я достойна денег, которые приходят легко. Я достойна уважения и признания. Я достойна быть счастливой не за что-то, а просто так. Это моё право, данное мне при рождении. Никто не может его отнять»*.

— Перечитывай эту декларацию каждое утро в течение 21 дня. Пусть она войдёт в твою кровь.

Итог

Установка «я не достойна» — это самая дорогая установ-

ка. Она стоит тебе счастья, любви, денег, здоровья, времени. Она заставляет тебя всю жизнь выпрашивать то, что тебе уже принадлежит. Но сегодня ты узнала её в лицо. Ты увидела, откуда она взялась. И теперь у тебя есть выбор: продолжать нести этот груз или положить его у входа в твою новую жизнь.

Ты не маленькая девочка, которую можно оценивать. Ты — взрослая женщина. И только ты решаешь, достойна ты или нет. Я предлагаю тебе выбрать достоинство. Не потому, что ты чего-то достигла. А потому, что ты есть. И этого достаточно.

В следующей главе мы поговорим о психологии спасателя — о том, почему мы тянемся к тем, кого нужно «спасать», и как это связано с нашим чувством недостойности. А пока — перечитай свою декларацию. Ты достойна. Всегда была. Просто забыла. Напомни себе.

Глава 9. Психология «спасателя» — твоя потребность быть нужной любой ценой

Есть такой тип женщины. Её сразу видно в любой компании. Она первая бросается на помощь, она выслушивает чужие исповеди в три часа ночи, она решает чужие проблемы, тащит на себе чужие проекты, влюбляется в «сломанных» мужчин и верит, что её любовь их исцелит. Внешне она выглядит как святая. Внутри она — **спасатель**. И это не благородная миссия, как она любит думать. Это зависимость. Топливо для её чувства собственной значимости. Иголка, которой она укалывает себя, чтобы чувствовать, что жива.

Потому что для женщины-спасателя быть нужной — это **единственный способ чувствовать себя ценной**. Она не знает, что её можно любить просто так. Ей кажется, что её место в этом мире должно быть выкуплено бесконечным служением. И она служит. До изнеможения. До потери себя. До того момента, пока не остаётся одна в пустой комнате, потому что все «спасённые» либо ушли, либо привыкли и перестали замечать её подвиги.

Как выглядит женщина-спасатель в повседневности?

Она — та, кто **всегда рядом**, когда кому-то плохо. Она — та, кто берёт на себя ответственность за чужие чувства: «Я сделаю так, чтобы он улыбнулся», «Я помогу ей выйти из депрессии», «Я не могу уйти, потому что он без меня пропадёт». Она выбирает партнёров с зависимостями, с травмами, с нереализованными амбициями — и вкладывает в них силы, время, душу, надеясь, что когда-нибудь они «станут теми, кем должны быть». Но они не становятся. Или становятся, но сразу перестают нуждаться в ней. И она остаётся у разбитого корыта и снова ищет, кого бы спасти.

На работе она ведёт чужие проекты, подменяет коллег, «вытаскивает» отдел из кризиса. Её ценят, но не повышают, потому что на её месте слишком удобно — она всё тянет сама. В дружбе она — психотерапевт для всех подруг, но когда ей плохо, трубку никто не берёт. Она обижается, но продолжает спасать. Потому что это её **идентичность**.

Откуда берётся потребность быть нужной любой ценой?

Её корни — всё в том же детстве, в том же чувстве недостойности. Если ребёнка не любили безусловно, он делает вывод: «Чтобы меня любили, я должна быть полезной. Я должна решать проблемы мамы, успокаивать папу, быть удобной, незаметной, бесконечно отдающей». Или наоборот: если в семье был кто-то слабый (алкоголик, больной, депрессивный), ребёнок берёт на себя роль «взрослого», спасает,

контролирует, несёт ответственность за всех. Это называется **родификация** — когда ребёнок становится родителем своим родителям. И эта программа остаётся на всю жизнь.

Такая девочка вырастает, но продолжает искать тех, кого можно спасти. Потому что в этом знакомом сценарии она **чувствует себя живой и нужной**. Ей страшно представить, что будет, если никто не будет нуждаться в её помощи. Тогда она останется одна со своей пустотой. Со своими собственными проблемами, которые она так умело игнорирует, решая чужие.

Почему «спасение» — это токсичная игра в треугольник?

Психолог Стивен Карпман описал классический треугольник созависимых отношений: **Жертва — Спасатель — Преследователь**. Спасатель всегда находится в этом треугольнике. Он спасает Жертву, потом устаёт, начинает злиться и превращается в Преследователя (обвиняет, критикует), потом чувствует вину и снова становится Спасателем. Это бесконечные качели.

Но вот в чём подвох: **Спасатель не даёт Жертве вырасти**. Он снимает с неё ответственность за её жизнь. Он говорит: «Я решу твои проблемы». И тем самым он лишает другого человека силы, опыта, уроков. Он делает его вечным ребёнком. А сам, под видом героизма, реализует свою потребность быть важным. Это не любовь. Это **кодипенден-**

ция — взаимная зависимость, где один не может жить без чужих проблем, а другой — без чужой помощи.

Со временем Спасатель начинает ненавидеть тех, кого спасает. Потому что они не ценят его жертв, не меняются, не благодарны. Он чувствует себя использованным. Но он не уходит, потому что без этих проблем он не знает, кто он.

Чем расплачивается женщина-спасатель?

Она расплачивается своей жизнью. Своей энергией. Своими мечтами. Она тратит лучшие годы на то, чтобы «вытаскивать» мужчину из его депрессии или алкоголизма, вместо того чтобы строить здоровые отношения, где два взрослых человека идут навстречу друг другу. Она тратит деньги и время на помощь друзьям, которые даже не помнят её дня рождения. Она откладывает свои проекты, чтобы «закрыть дыры» на работе, и не получает за это ни благодарности, ни роста.

Внутри неё накапливается хроническая усталость, обида и злость. Она болеет, потому что тело не выдерживает постоянного напряжения. Она раздражена, потому что весь мир для неё — это объект для «спасения», а не для радости. И самое страшное — она перестаёт видеть себя. Она не знает, чего хочет на самом деле. Её желания всегда связаны с другими: *«я хочу, чтобы он был счастлив»*, *«я хочу, чтобы они были здоровы»*. А где её собственные желания? Их нет. Или они зарыты так глубоко, что она сама в них не верит.

Как перестать быть спасателем и стать просто женщиной?

Первый шаг — **честно признаться себе**: *«Я спасаю, потому что боюсь оказаться ненужной. Если я перестану решать чужие проблемы, я останусь с пустотой внутри»*. Без этого признания никакая техника не поможет.

Второй шаг — **отделить свою ответственность от чужой**. Ты не отвечаешь за счастье других взрослых людей. Ты можешь поддержать, но не можешь «вытащить» того, кто сам не хочет идти. Запомни: **каждый человек имеет право на свои ошибки, на свои уроки, на свою скорость**. Твоё вмешательство часто мешает ему пройти этот урок. Ты не Господь Бог. Ты просто человек.

Третий шаг — **научиться говорить «нет» помощи без чувства вины**. Если тебя просят, а ты устала — откажи. Если ты видишь, что кто-то страдает, но не просит помощи — не лезь. Это его путь. Сделай глубокий вдох и напхни себе: *«Я не обязана всех спасать. Я — не скорая помощь»*.

Четвёртый шаг — **направить свою заботу на себя**. Представь, что ты — та самая нуждающаяся в спасении женщина. Твоя задача — спасти себя. Своё время, свои нервы, свои деньги, свои мечты. Потрать хотя бы часть той энергии, которую ты отдаёшь другим, на себя. Начни с малого: сделай себе ванну, купи книгу, сходи в кино одна. Почувствуй, как это — заботиться о себе.

Пятый шаг — **разорвать треугольник Карпмана**. Если

ты чувствуешь, что кто-то играет в Жертву — не включайся в Спасателя. Спроси: *«А что ты собираешься делать в этой ситуации?»*. Верни ответственность. Ты можешь посочувствовать, но не брать на себя чужие проблемы. Это сложно, но это единственный путь к здоровым отношениям.

Практика к главе 9. «Инвентаризация спасательства»

Нам снова понадобится честность и лист бумаги.

— **Напиши список людей, которых ты «спасаешь».** Вспомни всех, на кого ты тратишь силы безвозмездно и с чувством долга. Мужчина, дети, коллеги, подруги, родители. Напиши напротив каждого, **что именно ты делаешь:** выслушиваю, даю деньги, решаю их проблемы, подменяю их на работе, терплю их плохое настроение и т. д.

— **Теперь честно ответь на вопрос: что ты получаешь от этого спасательства?** Не говори «ничего». Ты получаешь чувство нужности, иллюзию контроля, ощущение «я хорошая», возможно, избегание своих собственных проблем. Выпиши это.

— **А теперь спроси: что бы ты делала, если бы никто не нуждался в твоей помощи?** Если бы все были взрослыми, самостоятельными и счастливыми? Куда бы ты направила эту энергию? Какой проект ты бы запустила? На какие путешествия потратила? Чего бы ты хотела для себя?

— **Напиши список «Я имею право»:**

— Я имею право не решать чужие проблемы.

— Я имею право отказать, даже если человеку плохо.

— Я имею право заботиться о себе в первую очередь.

— Я имею право быть счастливой, даже если кто-то рядом страдает (это не значит, что я бессердечная, это значит, что я не сливаю свою жизнь).

— **Выбери одну ситуацию, где ты обычно играешь в Спасателя, и в ближайшие дни сыграй по-новому.** Если мужчина жалуется на работу — вместо советов спроси: «Что ты планируешь делать?». Если коллега просит помощи в ущерб твоему проекту — скажи: «Я могу помочь только через два дня, как освобожусь». Если подруга плачет в трубку уже час — скажи: «Я очень тебе сочувствую, но у меня сейчас встреча, давай завтра созвонимся, и я тебя выслушаю 15 минут».

Слова, которые ты заменяешь

— Вместо *«Я должна ему помочь»* → *«Я могу предложить поддержку, если у меня есть ресурс»*.

— Вместо *«Без меня он пропадёт»* → *«Он — взрослый человек, он справится»*.

— Вместо *«Мне нужно его спасти»* → *«Я доверяю его жизненному пути»*.

— Вместо *«Я такая нужная»* → *«Я ценна сама по себе, даже когда никому не помогаю»*.

Итог

Потребность быть нужной любой ценой — это не про любовь. Это про страх. Страх оказаться пустой, ненужной, забытой, незначимой. Но истина в том, что твоя ценность не измеряется тем, сколько ты отдала другим. Она измеряется тем, насколько ты жива для себя. Насколько ты способна радоваться без повода, творить без одобрения, дышать без чужого разрешения.

Когда ты перестаёшь быть спасателем, ты перестаёшь притягивать тех, кто нуждается в спасении. Ты начинаешь притягивать взрослых, здоровых людей, которые могут быть с тобой на равных. Ты начинаешь создавать пространство, где ты — не костыль, а партнёр. И это пространство наполняется лёгкостью, а не тяжёлым грузом чужой судьбы.

Ты не должна быть нужной. Ты должна быть **живой**. И этого достаточно. В следующей главе мы проведём тест «Сдаёшь ли ты себя в аренду?» — честный опросник, который покажет, насколько ты отдаёшь свою жизнь другим. А пока — отпусти кого-то из своего списка «спасаемых». Просто мысленно. И почувствуй, как становится легче дышать.

Глава 10. Тест: «Сдаешь ли ты себя в аренду?» (честный опросник)

Мы прошли с тобой уже девять глав. Мы разобрали мифы, маркеры, родовые сценарии и страхи. Возможно, ты уже узнала себя в некоторых портретах. Возможно, тебе стало немного не по себе — потому что правда редко бывает удобной. Но сейчас я предлагаю тебе не просто «подумать о себе», а **провести диагностику**. Честную, жёсткую, безжалостную к иллюзиям, но бережную к твоей душе.

Этот тест называется «**Сдаёшь ли ты себя в аренду?**». И название говорит само за себя. Когда мы не живём свою жизнь, мы как будто сдаём себя во временное пользование другим людям, обстоятельствам, ролям. Мы — не хозяйки, а **арендаторы собственных тел и судеб**. Мы разрешаем другим решать за нас, использовать нас, определять нашу ценность. Мы платим арендную плату — своей энергией, временем, здоровьем — за иллюзию нужности.

Пройди этот тест не спеша. Отвечай на вопросы максимально честно, так, как есть на самом деле, а не так, как «должно быть». Не ищи правильные ответы. Их нет. Есть только твоя реальность. Напротив каждого утверждения ставь цифру от 1 до 5:

— **1** — это совсем не про меня (никогда или почти никогда).

- **2** — это бывает редко, но бывает.
- **3** — иногда, около половины случаев.
- **4** — часто, это типично для меня.
- **5** — это я почти всегда, это моя вторая натура.

Раздел 1. Отношения с партнёром

- Я часто соглашаюсь на близость, когда не хочу этого, лишь бы не обидеть партнёра.
 - Я терплю неуважение, холодность или пренебрежение, потому что боюсь остаться одна.
 - Моё настроение зависит от его настроения: если он не в духе, я тоже напряжена и тревожна.
 - Я трачу много времени и сил на то, чтобы «исправить» его недостатки или помочь ему решить его проблемы.
 - Я не говорю о своих истинных желаниях в отношениях, потому что боюсь, что он не поймёт или отвергнет.
 - Я чувствую, что вкладываю в отношения больше, чем получаю взамен, но продолжаю вкладывать.
- Сумма по разделу:** _____

Раздел 2. Работа и карьера

- Я делаю на работе больше, чем входит в мои обязанности, и не получаю за это дополнительной оплаты или признания.
- Я боюсь просить повышения или обсуждать зарплату, потому что «неудобно» или «я не достойна».

— Я терплю токсичного начальника или коллег, потому что боюсь уволиться и остаться без денег/не найти новое место.

— Я откладываю свои карьерные мечты (свой бизнес, смена профессии), потому что «сейчас не время», «нужно помогать семье», «я не готова».

— Я чувствую, что моя работа — это «вынужденная необходимость», а не дело, которое меня наполняет.

— Мои достижения на работе обесцениваются мной самими («это случайность», «я просто везучая»).

Сумма по разделу: _____

Раздел 3. Дружба и социальное окружение

— Я часто выслушиваю проблемы друзей, но когда мне плохо, я не говорю об этом или не получаю такой же поддержки.

— Я соглашаюсь на встречи и планы, которые мне неинтересны, лишь бы не обидеть или не показаться «скучной».

— Я даю деньги в долг или помогаю материально, даже когда мне самой это вредит.

— Я боюсь потерять друзей, поэтому терплю их неуважение, опоздания, невыполненные обещания.

— Я чувствую ответственность за настроение других в компании (все должны быть веселы, и я «включаю» радость насильно).

— Вокруг меня много людей, которым я нужна только в

трудные моменты, но не в радостные.

Сумма по разделу: _____

Раздел 4. Родители и семья

— Я до сих пор чувствую, что должна соответствовать ожиданиям родителей (мамы, папы) — в выборе работы, партнёра, образа жизни.

— Я регулярно жертвую своими выходными, планами, деньгами ради родителей, даже если это меня истощает.

— Я чувствую вину, если не звоню, не приезжаю, не помогаю, даже когда устала и болею.

— Мне сложно сказать родителям «нет» или обозначить границы.

— Я часто оправдываю их поведение («у них было трудное детство», «они хотели как лучше»), даже если они меня ранят.

— Я до сих пор ищу их одобрения и обижаюсь, когда не получаю.

Сумма по разделу: _____

Раздел 5. Отношение к себе и телу

— Я часто говорю себе, что я недостаточно красива, умна, талантлива, стройна, успешна.

— Я пренебрегаю своим отдыхом, сном, питанием, потому что «некогда», «нужно успеть».

— Я откладываю покупки для себя (хорошие вещи, уход,

хобби), потому что считаю это «расточительством».

— Мои планы и мечты я постоянно корректирую в сторону «меньшего» — чтобы никого не стеснять или не разочаровать.

— Мне сложно принять комплимент — я отмахиваюсь, оправдываюсь, обесцениваю.

— Я чувствую, что всё время «бегу за кем-то» — за одобрением, за признанием, за любовью, и не могу остановиться.

Сумма по разделу: _____

Подсчёт результатов

Сложи суммы всех пяти разделов. Получи число от 30 до 150.

30—60 баллов: Ты — хозяйка своей жизни.

Поздравляю! Ты редко сдаёшь себя в аренду. Ты умеешь слышать себя, отстаивать границы, выбирать то, что тебе подходит. Ты — на пути к себе настоящей. Продолжай укреплять свои навыки, читай следующие главы, чтобы ещё больше усилить свою магнетическую энергию. Ты — пример для многих.

61—90 баллов: Ты сдаёшь себя в аренду иногда, по необходимости.

У тебя есть здоровые зоны, но есть и «арендные» участки — сферы, где ты всё ещё отдаёшь себя в чужие руки. Возможно, это отношения или работа. Ты уже осознаёшь это, но не всегда можешь остановиться. Эта книга — твой инстру-

мент. Обрати внимание на разделы с самыми высокими баллами. Именно там лежит твоя зона роста. Ты — на полпути к свободе. Иди дальше.

91—120 баллов: Ты — арендатор собственной жизни.

Ты привыкла жить для других. Ты та самая спасательница, та, кто всех кормит, всех выслушивает, всех оправдывает и всех тащит. Ты устала, но продолжаешь. Ты чувствуешь, что жизнь проходит мимо, но боишься изменить что-то, потому что «как же они без меня?». Эта книга — твой вызов. Ты можешь взять свою жизнь обратно. И с этого дня ты начнёшь этот путь. Просто начни с малого — с одной главы, с одной практики. Ты заслуживаешь быть хозяйкой, а не квартиранткой в собственном теле.

121—150 баллов: Ты полностью эвакуировалась из своей жизни.

Это не приговор, это диагноз, который поддаётся лечению. Ты полностью растворилась в других, забыв о себе. Твоя личность стала «приложением» к чужим потребностям. Но даже в этом состоянии ты здесь, ты читаешь эту книгу — значит, твоя душа хочет вернуться. С этого момента начинай практиковать **каждое** упражнение из книги. И дай себе время — минимум год, чтобы постепенно вернуть себе себя. Ты сможешь, потому что ты уже начала.

Что теперь делать с результатами?

— **Выпиши разделы, где ты набрала больше всего баллов.** Это твои «арендные зоны». Например, если высокий балл в разделе «Родители» — значит, ты до сих пор сдаёшь себя родительским ожиданиям. Если в разделе «Отношения» — ты отдаёшь свою энергию партнёру в ущерб себе.

— **Для каждого раздела выбери одно маленькое действие, которое ты сделаешь уже сегодня,** чтобы начать возвращать себе право собственности на свою жизнь. Не надо менять всё сразу. Просто одно действие. Например:

— *Если работа:* написать список своих достижений и мысленно отметить, за что я достойна похвалы.

— *Если отношения:* сказать партнёру одно своё истинное желание (даже если оно «неудобное»).

— *Если родители:* не брать трубку, если я устала, и не чувствовать вины.

— *Если друзья:* отказаться от встречи без чувства вины, если я хочу побыть одна.

— **Перечитай свои ответы на вопросы, где ты поставила 5.** Эти пункты — твои «якоря», самые сильные привычки сдавать себя в аренду. Напиши рядом с каждым таким пунктом **контр-утверждение** в настоящем времени. Например:

— «Я соглашаюсь на близость через силу» → «Я выбираю близость только тогда, когда я хочу её всем телом и душой».

— «Я терплю холодность, боясь одиночества» → «Я спо-

собна выдержать одиночество, и оно лучше, чем жизнь с тем, кто меня не ценит».

— **Веди дневник возвращения себя.** Каждый день записывай хотя бы один случай, где ты поступила как **хозяйка**, а не как арендатор. Это укрепит твоё новое сознание.

Итог

Ты только что провела инвентаризацию того, как много твоей жизни — уже не твоё. Это может быть грустно, но это **правда**. А правда всегда освобождает. Теперь ты не можешь говорить «я не знала». Теперь ты знаешь. И теперь у тебя есть выбор: продолжать жить в чужой квартире, платя за это здоровьем и счастьем, или **выселить всех квартирантов** — чужие ожидания, страхи, манипуляции — и стать полноправной владелицей своей жизни.

И знаешь что? У тебя уже есть все ключи. Просто до этой минуты ты не знала, что они у тебя в руках. А теперь — ты знаешь. Начни поворачивать их в замках своей души. Дверь открывается. Здравствуй, хозяйка.

В следующей главе мы поговорим о том, где именно в теле живёт привычка просить — и как снять эти зажимы через работу с собой. Будет практика, будет тело, будет исцеление. А пока — побудь с этим тестом. Он — начало твоей свободы.

Глава 11. Твоя карта боли: Где в теле живет привычка просить?

(Плечи, горло, солнечное сплетение)

Мы много говорили о мыслях, установках, сценариях. Но есть одно место, где все эти истории записаны не словами, а **чувствами**. Место, которое никогда не врёт. Которое нельзя обмануть аффирмациями или «позитивным мышлением». Это твоё тело.

Оно помнит каждую обиду, которую ты проглотила. Каждый раз, когда ты хотела крикнуть, но сжала зубы. Каждый раз, когда ты тащила на себе чужой груз, думая, что так надо. Оно помнит всё. И оно говорит с тобой на своём языке — языке боли, напряжения, тяжести, спазмов. Только мы разучились его слышать. Мы заглушаем его обезболивающими, кофе, бегом, делами. Но боль остаётся. Она ждёт, когда мы наконец повернёмся к ней лицом.

Привычка просить, выпрашивать, ждать одобрения, чувствовать себя недостойной — это не просто ментальная конструкция. Это **телесный паттерн**. Он записан в твоих мышцах, фасциях, в твоём дыхании. Чтобы освободиться от него, недостаточно просто понять головой. Надо вернуться в тело. Пройти по его карте боли и снять зажимы, которые держат тебя в клетке.

Сегодня мы разберём три главных центра, где чаще всего селится привычка просить. Это **плечи, горло и солнечное сплетение**. Каждая зона — это целая история. И каждая — это ключ к твоей свободе.

Зона 1. Плечи — груз ответственности и «я всё тащу»

Подойди к зеркалу или просто закрой глаза и почувствуй свои плечи. Приподняты ли они вверх? Сведены ли лопатки, будто ты защищаешься от удара? Или они настолько напряжены, что ты ощущаешь тяжёлый камень между ними?

Плечи — это зона ответственности. В прямом смысле. Мы «взваливаем на свои плечи» чужие проблемы. Мы «несём этот груз». Мы «подставляем плечо» друзьям и близким. И если у тебя есть привычка быть спасательницей, тащить всё на себе, бояться переложить часть ноши на других, — твои плечи будут кричать об этом первыми.

Здесь же живёт и **страх быть «плохой»**, если ты не справишься. Страх не оправдать ожидания. В плечах хранятся все «надо», «должна», «обязана», которые ты навесила на себя с детства. Ты так привыкла носить этот груз, что даже не замечаешь его тяжести. Но тело замечает. Оно сжимается, затекает, болит. Хронические боли в шее и плечевом поясе — это почти всегда история про то, что ты тащишь не своё.

Как с этим работать:

— Начни замечать, когда плечи «уходят в уши». В тече-

ние дня делай паузы, опускай плечи вниз и назад, раскрывай грудную клетку. Это простое движение посылает сигнал твоей нервной системе: «Мне безопасно, я не защищаюсь, я могу расслабиться».

— Попробуй упражнение «Сбрасываю груз». Встань, подними плечи вверх к ушам, задержи на секунду, а затем резко «сбрось» их вниз с шумным выдохом. Сделай это 10 раз. Каждый раз проговаривай про себя: «Я снимаю с себя чужое. Я несу только своё».

— Если есть возможность, попроси кого-то помассировать тебе плечи или сходи на массаж. Или просто полежи на теннисном мячике под лопатками — это больно, но это освобождает. Твоё тело просит, чтобы его услышали.

— И главное: каждый раз, когда ты чувствуешь, что берёшь на себя лишнее, — останавливайся и задай себе вопрос: «А это моя ноша или я снова тащу чужую?». Если чужая — переложи. Плечи скажут тебе спасибо.

Зона 2. Горло — проглоченные слова, непрожитые крики и страх быть собой

Горло — это канал выражения. Через него мы говорим свою правду. Через него мы плачем. Через него мы смеёмся. Через него мы поём и кричим от радости. Горло — это ворота к твоему голосу. И если ты всю жизнь *затыкала себя*, чтобы не ослушаться, чтобы не обидеть, чтобы не показаться «неудобной», — твоё горло помнит это.

Здесь прячутся непроговорённые обиды. Здесь сидит ком, который не даёт дышать полной грудью, когда ты хочешь сказать «нет», но говоришь «да». Здесь — страх осуждения, боязнь, что твои слова будут отвергнуты, осмеяны, не поняты. Привычка просить тоже живёт здесь. Потому что когда ты просишь, ты уменьшаешь себя, делаешь голос тише, сжимаешь гортань. Ты не заявляешь, а лепечешь. Не требуешь, а умоляешь.

Хронические боли в горле, частые ангины, осиплость, ком в горле при волнении — всё это сигналы. Твоё тело говорит тебе: «Я устало молчать! Я хочу быть услышанным! Я хочу говорить свою правду, даже если она кому-то не нравится». Но ты продолжаешь глотать. И с каждым проглоченным словом ты отдаёшь часть своей силы.

Как с этим работать:

— Начни с самого простого: **звучи**. Каждый день выделяй 5 минут, чтобы просто издавать звуки. Пой, мычи, рычи, зевай с широко открытым ртом. Это снимает спазмы с голосовых связок. Ты можешь делать это в машине, в душе, в лесу — где тебя никто не слышит. Верни своему горлу право вибрировать.

— Практика «Я говорю это вслух». Вспомни ситуацию, где ты промолчала, когда надо было сказать. Закрой глаза и представь, что ты сейчас там. Проговори вслух то, что ты хотела сказать. Громко, чётко, с интонацией. Сделай это несколько раз, пока внутри не почувствуешь освобождение.

— Тренируйся говорить «нет» в безопасном пространстве. Начни с мелочей: отказаться от чашки чая, если не хочется; не брать трубку, если нет сил. С каждым таким «нет» твой голос становится увереннее.

— А ещё — пиши. Пиши письма, которые никому не отправляешь. Выплёскивай слова на бумагу. Горло освобождается, когда правда перестаёт быть запертой внутри, даже если её никто не слышит снаружи.

Зона 3. Солнечное сплетение — центр самооценки и власти

Солнечное сплетение — это область между рёбрами, прямо под грудью. Это центр твоей силы, самооценки, воли. Это место, где живёт огонь твоей личности. Когда женщина чувствует себя уверенной, полной, достойной — в солнечном сплетении тепло и спокойно. Когда она сжата страхом, неуверенностью, чувством вины — там холод, спазм, пустота или, наоборот, жар.

Именно здесь живёт та самая установка «я не достойна». Именно здесь она пускает самые глубокие корни. Здесь же живёт страх быть отвергнутой. Когда ты «сдаёшь себя в аренду», ты как будто отдаёшь этот центр другому человеку. Ты говоришь: «Вот, решай за меня, скажи, чего я стою». И тогда солнечное сплетение сжимается в узел, потому что оно теряет свою опору.

Хронические боли в этой зоне, чувство «сосёт под ложеч-

кой», проблемы с пищеварением, тревожный ком в животе — всё это про то, что ты потеряла контакт со своим центром силы. Ты ждёшь, что кто-то придёт и наполнит тебя, потому что внутри пусто. Но пустота эта — от того, что ты сама отключилась от своего внутреннего стержня.

Как с этим работать:

— Начни с дыхания. Положи руки на солнечное сплетение. Дыши так, чтобы расширялась эта зона. Представь, что с каждым вдохом ты впускаешь свет, золотой шар в эту область. А с каждым выдохом выпускаешь страх, чужие требования, чувство ничтожности.

— Практика «Заземление через центр». Встань, ноги на ширине плеч, немного согни колени. Почувствуй, как ступни упираются в пол. Подними руки вверх, представь, что ты тянешься к небу, а затем опусти их на солнечное сплетение. Скажи себе: *«Я — центр своей вселенной. Я опора для себя»*. Повторяй это несколько раз.

— Каждый раз, когда ты чувствуешь, что начинаешь ждать одобрения, останавливайся. Коснись пальцами солнечного сплетения и напомним себе: *«Мою ценность определяю я сама. Никто не может мне её дать или отнять»*.

— Веди дневник «Я есть ценность». Каждый вечер записывай три вещи, которые ты сделала для себя, без оглядки на других. Что-то, что подтверждает твою самостоятельную ценность. Это укрепляет центр.

Общая практика: «Сканирование тела»

Сядь удобно, закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха. А теперь мысленно пройди по трём зонам — это займёт 10—15 минут.

— **Плечи.** Направь туда внимание. Почувствуй их тяжесть, напряжение, тепло или холод. Не пытайся изменить, просто наблюдай. Мысленно спроси: *«Что ты хранишь? Какой груз ты несешь?»*. Подожди ответа — может прийти образ, слово, воспоминание. Подыши в эту область, расслабляя её на выдохе.

— **Горло.** Перенеси внимание в горло, в шею. Чувствуешь ли ты ком, сжатие, сухость? Спроси: *«Что ты не говоришь? Какую правду я прячу?»*. Сделай глотательное движение, прокашляйся. Позволь горлу «оттаять».

— **Солнечное сплетение.** Опустите внимание в центр живота. Что там? Тревога? Пустота? Тепло? Боль? Спроси: *«Что тебе нужно, чтобы восстановить мою силу?»*. Подыши в эту зону, наполняя её светом.

После сканирования поблаговари каждую зону за то, что она держала эту боль, — она защищала тебя как могла. А теперь скажи: *«Я беру свою силу назад. Я освобождаю свои плечи. Я возвращаю свой голос. Я восстанавливаю свою ценность. Моё тело — мой храм, и я больше не сдаю его в аренду»*.

Итог

Твоё тело — это не просто оболочка. Это карта твоей души. И когда ты перестаёшь выпрашивать любовь, одобрение, деньги, ты не просто меняешь мысли — ты переписываешь эту карту. Ты убираешь зажимы там, где хранилась боль. Ты расправляешь плечи, чтобы дышать свободно. Ты открываешь горло, чтобы звучать уверенно. Ты укрепляешь солнечное сплетение, чтобы стоять твёрдо на своей земле.

Привычка просить оставляет следы в теле. Но тело — оно пластично. Оно умеет исцеляться, если мы даём ему внимание и любовь. Начни сегодня. Прямо сейчас: расправь плечи, сделай глубокий вдох, коснись своего центра. Ты уже не просишь. Ты уже чувствуешь свою целостность. Она здесь. В твоём теле.

В следующей главе мы поговорим о зависимости от чужого мнения — ещё одном маркере попрошайки. А пока — будь в своём теле. Это твоя территория. И ты — её хозяйка.

Глава 12. Зависимость от чужого мнения как форма попрошайничества

Мы подошли к ещё одному маркеру, который настолько въелся в современную женщину, что кажется нормой. Это **зависимость от чужого мнения**. Мы называем это «чувствительностью», «эмпатией», «умением слушать» или даже «гибкостью». Но на самом деле это форма попрошайничества. Самая изощрённая и самая социально одобряемая.

Почему? Потому что, когда ты ищешь чужого мнения, ты на самом деле просишь: *«Скажи мне, что я хорошая. Скажи, что я всё делаю правильно. Скажи, что я не ошибаюсь. Скажи, что я имею право быть»*. Ты выпрашиваешь разрешение на своё существование, на свои выборы, на свою жизнь. Ты отдаёшь свою власть в чужие руки, делая кого-то другого главным судьёй своей судьбы.

А теперь честно: сколько раз ты не купила платье, потому что «а что подруги скажут?»? Сколько раз ты не сменила работу, потому что «а как отреагируют родители?»? Сколько раз ты промолчала на совещании, потому что «а вдруг моя мысль покажется глупой?»? Это всё — та же самая привычка просить, просто переодетая в «приличную» одежду.

Как это выглядит в повседневности?

Ты прокручиваешь в голове предстоящий разговор и придумываешь не то, что хочешь сказать, а то, что «хорошо прозвучит». Ты выкладываешь пост в соцсети и через пять минут начинаешь тревожно проверять лайки, потому что их количество определяет твоё настроение на весь день. Ты выбираешь профессию, партнёра, город, причёску, диету — исходя не из своего желания, а из того, «как это оценят другие». Ты не живёшь — ты **предъявляешь себя на проверку**, каждый раз замирая в ожидании вердикта.

Если оценка высокая — ты на секунду чувствуешь облегчение, даже радость. Но она длится недолго, потому что внутри сидит голод: «А вдруг в следующий раз будет хуже?». Если оценка низкая — ты рушишься. Ты начинаешь сомневаться в себе, переделывать, оправдываться, доказывать, заслуживать. Ты снова и снова вступаешь в игру, где **твоя ценность никогда не принадлежит тебе**. Она всегда на чужом счету.

Откуда берётся эта зависимость?

Всё из того же детства. Если тебя хвалили только за успехи, если твои оценки в школе определяли настроение родителей, если тебя сравнивали с соседской Машей, если твой голос не имел веса в семье, — ты усвоила: *«Чтобы быть в безопасности, нужно, чтобы меня одобряли. Моё мнение неважно. Важно то, что обо мне подумают другие»*.

И ты выросла в перманентном состоянии «смотри на меня, скажи мне, кто я». Ты ищешь внешний авторитет, потому что внутренний был подавлен. Ты не доверяешь себе, потому что тебя никогда не учили доверять. Ты не чувствуешь своей правоты, потому что тебя всегда поправляли. И теперь ты бегаешь от одного «эксперта» к другому: к маме, к подругам, к начальнику, к психологу, к гороскопу, к коучу — в надежде, что кто-то наконец скажет тебе заветную фразу: «Ты всё правильно делаешь, продолжай».

Почему это форма попрошайничества?

Потому что ты **просишь разрешения**. Не деньги, не любовь, а что-то более ценное — право быть собой. Ты ставишь свою жизнь на голосование. Ты говоришь миру: *«Я не знаю, кто я. Расскажите вы мне, кто я, и я буду таким»*. И мир отвечает, но каждый раз — по-разному. От этого ты не становишься цельной. Ты становишься хамелеоном, который меняет цвет под каждого встречного. Ты притворяешься, угождаешь, подстраиваешься, сжимаешься, лишь бы получить ту желанную «печать качества».

Но в этом есть одно «но»: **сколько бы одобрения ты ни получила — его никогда не будет достаточно**. Потому что проблема не в количестве лайков, а в отсутствии твоей собственной опоры. Как только ты получила одну порцию одобрения, ты сразу начинаешь беспокоиться о следующей. Это как наркотик. Ты ищешь дозу, получаешь её, через пару

часов ловишь ломку и снова ищешь. Бесконечно. До изнеможения. До потери себя.

Чем платит женщина, зависимая от чужого мнения?

Она платит **своей жизнью**. Прямо здесь и сейчас.

— Она не может принять решение без совета. Она советуется со всеми, а потом оказывается, что сделала не то, что хотела, и винит себя.

— Она тратит часы на то, чтобы подготовить «идеальную» презентацию, наряд, речь, — но внутри не чувствует уверенности, потому что она зависит не от своего состояния, а от реакции зала.

— Она отказывается от блестящих возможностей, потому что боится, что «а вдруг не справлюсь и надо мной посмеются».

— Она терпит неуважение в отношениях, потому что боится осуждения, если уйдёт («а что скажут соседи/подруги/родители?»).

— Она живёт в постоянной тревоге, потому что пытается контролировать то, что невозможно контролировать, — чужое восприятие.

— Она теряет энергию, потому что постоянно сканирует пространство: а как я выгляжу? а правильно ли я говорю? а одобряют ли меня?

— И в конце концов она приходит к врачу с психосоматическими жалобами.

тикой, с хронической усталостью, с ощущением, что «всё не так», и не понимает, почему, ведь она старалась быть такой удобной, такой правильной, такой одобряемой.

Как перестать зависеть от чужого мнения и вернуть себе власть?

Шаг первый — **перестать спрашивать разрешения**. Сделай эксперимент: в течение недели не спрашивай ни у кого совета в тех вопросах, где ты сама знаешь ответ или где ответ зависит только от тебя. Что надеть, что поесть, куда пойти в выходной, какой фильм посмотреть, какую книгу начать читать. Просто **выбери сама**. Даже если ошибёшься — это твой опыт. Ты имеешь право ошибаться, не спрашивая на это разрешения.

Шаг второй — **отделить факты от интерпретаций**. Когда ты боишься чужого мнения, ты боишься не фактов (например, что платье тебе идёт), а того, что это мнение якобы говорит о тебе как о личности («если ей не нравится платье, значит, я безвкусная и никчёмная»). Это ошибка. Один человек не любит красный цвет — это его вкус, а не оценка твоей души. Тренируйся отделять: «Мне не нравится твой поступок» ≠ «ты — плохой человек». Чужое мнение — это **информация**, а не приговор.

Шаг третий — **строить свою систему критериев**. Заведи дневник и напиши в нём свой личный кодекс. Что для тебя важно? Не для мамы, не для блогеров, а для тебя. На-

пример: «*Я выбираю свободу*», «*Я выбираю честность с собой*», «*Я выбираю здоровье*», «*Я выбираю радость*». И когда ты стоишь перед выбором, спроси себя не «*что скажут?*», а «*согласуется ли это с моим кодексом?*». Если да — действуй. Если нет — откажись, даже если все одобряют.

Шаг четвёртый — **практика «Два голоса»**. Внутри тебя есть два голоса. Первый — «Они скажут», голос внешнего одобрения. Второй — «Я знаю», голос твоей внутренней мудрости. Чаще всего первый звучит громче и тревожнее. Твоя задача — научиться слышать второй. Каждый раз, когда ловишь себя на страхе чужого мнения, остановись, сделай вдох и спроси: «*А что я на самом деле хочу? Что чувствую? Что мне подсказывает моя интуиция?*». Запиши ответ. Начни доверять ему, даже если он «неудобный».

Шаг пятый — **экспозиция страху**. Начни намеренно делать маленькие «неодобряемые» вещи. Не сознательно провокационные, а просто не соответствующие ожиданиям. Например, выйти без макияжа, если привыкла краситься. Или сказать на встрече то, что действительно думаешь, даже если это не совпадает с мнением большинства. Или надеть то платье, которое нравится тебе, а не «одобряемое». Наблюдай за тем, что происходит. Скорее всего, мир не рухнет. И это снизит твой страх.

Практика к главе 12. «Инвентаризация внешних голосов»

Возьми лист и ручку. Сделай три колонки.

Колонка 1: «Чьё мнение я чаще всего ищу?» Напиши имена или группы людей (мама, муж, подруги, начальник, блогеры, общественность). Пронумеруй от самого влиятельного к наименее влиятельному.

Колонка 2: «В каких вопросах я их слушаю?» Рядом с каждым именем напиши сферы жизни, где ты чаще всего прислушиваешься к ним. Например: мама — в вопросах воспитания и выбора квартиры; подруги — в вопросах внешности и досуга; начальник — в вопросах карьеры.

Колонка 3: «А что я сама думаю по этим вопросам?» Напиши свой собственный ответ на каждый из этих вопросов. Не перечитывай «чужое» мнение, напиши то, что идёт от тебя. Пусть это будет в столбик, напротив каждого пункта.

А теперь сядь и сравни. Где твоё мнение расходится с чужим? В каких сферах ты живёшь не свою жизнь? Выбери один вопрос, где расхождение самое сильное, и прими решение: **в ближайший месяц я буду действовать по своему мнению в этой сфере**, независимо от реакции. Это будет твой первый шаг к возвращению своей власти.

Аффирмации для тренировки

Каждый раз, когда просыпается страх чужого мнения, произноси:

— *«Моё мнение о себе важнее любого чужого мнения».*

— *«Я не обязана нравиться всем. Я обязана быть собой».*

— *«Я имею право на свои ошибки и свой выбор без чужого разрешения».*

— *«То, что обо мне думают другие, — их проблема, а не моя ответственность».*

— *«Я верю себе, даже если никто не верит».*

Итог

Зависимость от чужого мнения — это самая тонкая и незаметная форма попрошайничества. Ты просишь не денег, не любви, а **разрешения быть**. Ты ставишь свою жизнь в зависимость от чужого одобрения, и это делает тебя рабыней. Но ты не рабыня. Ты — женщина. Ты — хозяйка. Ты имеешь право иметь своё мнение, даже если оно не совпадает с мнением толпы.

Начни с малого. С того, что перестанешь проверять лайки, чтобы узнать, хороша ли ты. С того, что скажешь «нет» чужому совету и выберешь своё. С того, что посмотришь в зеркало и скажешь: *«Я знаю, кто я и чего стою. И мне не нужна подпись другого человека, чтобы это подтвердить».*

Твоя жизнь принадлежит тебе. Не спрашивай разрешения. Живи её. В следующей главе мы поговорим о том, как мы манипулируем через слёзы, обиды и болезни — как это ещё один способ выпрашивать и контролировать. Будет непросто, но честно. Готова? Идём дальше.

Глава 13. Как мы манипулируем через слезы, обиды и болезни

А теперь мы подходим к самой неудобной, самой тёмной и самой скрытой части нашего «выпрашивания». Той, которую мы меньше всего готовы признать в себе. Потому что она маскируется под уязвимость, под искренность, под «так сложилось». Это **манипуляция через страдание**. Через слёзы, которые должны растопить лед. Через обиды, которые должны заставить почувствовать вину. Через болезни, которые становятся единственным способом получить внимание.

Мы не хотим в этом признаваться. Нам кажется, что мы просто «чувствуем», «переживаем», «болеем». Но если присмотреться внимательнее — за каждым таким проявлением стоит невысказанный запрос: *«Посмотри на меня, пожалей меня, сделай что-то для меня, останься со мной, не бросай меня, дай мне то, что я не смею попросить прямо»*. Это не прямая просьба. Это **просьба, спрятанная в страдании**. И она работает — часто лучше, чем честные слова. Потому что против чужой боли сложно устоять. Сложно сказать «нет» человеку, который плачет или болен. И мы, сами того не осознавая, используем это как рычаг.

Слёзы как оружие и как наркотик

Слёзы — это естественный способ разрядки. Они помога-

ют снять стресс, вымыть горе, очистить душу. И это здорово. Но есть другой вид слёз — **слёзы-манипуляция**. Они появляются в тот момент, когда мы не получаем желаемого. Когда нам отказали, когда нас не поняли, когда мы проиграли в споре. Они включаются как механизм давления: «Посмотри, как мне больно от того, что ты делаешь (или не делаешь). Ты виноват. Исправляйся».

Ребёнок быстро учится этому: если громко заплакать, мама прибежит и даст конфету. Во взрослой жизни мы иногда используем ту же схему — но уже с партнёром, с родителями, с начальником. Мы не говорим: «Мне нужно, чтобы ты меня выслушал и поддержал». Мы плачем, чтобы он почувствовал вину и дал нам желаемое. И если плач становится привычным способом добиваться своего, он перестаёт быть искренним. Он превращается в **спектакль**, который мы разыгрываем даже перед собой. Мы сами начинаем верить в свою беспомощность, потому что она так удобно работает.

Особенно опасны слёзы в отношениях. Женщина, которая плачет при каждом конфликте, быстро лишает себя уважения. Партнёр сначала бросается утешать, потом начинает раздражаться, потом — игнорировать. Потому что слёзы перестают быть сигналом боли, они становятся сигналом давления. И тогда настоящая боль — та, что действительно требует внимания, — остаётся не услышанной. Ведь «она опять плачет, это просто манипуляция».

Обида как способ удержать власть

Обида — это, по сути, **замороженная агрессия**. Мы не показываем злость открыто, мы не говорим: «Мне не нравится то, что ты сделал, давай это обсудим». Мы уходим в молчание, в холодность, в демонстративную боль. Мы говорим не словами, а поведением: «Ты меня обидел, я страдаю, и это будет длиться, пока ты не признаешь свою вину и не искупишь её». Мы удерживаем человека в позиции должника. Мы даём ему почувствовать себя виноватым — и получаем власть.

Это тоже форма выпрашивания. Мы обижаемся не потому, что действительно так больно, а потому, что **обида — это способ получить желаемое, не прося прямо**. Мы хотим, чтобы партнёр догадался сам. Чтобы начальник заметил. Чтобы мир извинился. Но мир не догадывается. Партнёр устаёт от вечной обиды и начинает отдаляться. Начальник не читает мыслей и не понимает, за что извиняться. А мы остаёмся с чувством несправедливости и опять обижаемся — уже на то, что нас не поняли.

Обида — это яд, который мы принимаем сами, но хотим, чтобы отравился другой. Она не даёт нам двигаться вперёд, потому что мы застреваем в прошлом: «Ты мне должен, я жду». Но тот человек, от которого мы ждём «компенсации», может даже не догадываться о наших ожиданиях. Или догадываться, но не хотеть играть в эту игру. Тогда обида ста-

новится хронической, перерастает в депрессию, в чувство безысходности — и это уже путь в никуда.

Болезнь как последний аргумент

Самая тяжёлая и самая разрушительная форма манипуляции — это **болезнь**. Когда человек заболевает, мир вокруг него замирает. Все бегут, все волнуются, все готовы на уступки. И есть женщины, которые бессознательно используют это. Не симулируют, а именно **вводят себя в болезнь** через постоянное напряжение, через непрожитые эмоции, через желание быть «слабой и нуждающейся».

Как это работает? Ты устала, ты перегружена, ты не знаешь, как сказать «нет». И вдруг — температура. Или обострение хронической болезни. Или мигрень. И все вокруг начинают носиться с тобой: «Бедненькая, отдохни, мы всё сделаем». Ты получаешь то, чего не могла получить здоровой: внимание, заботу, освобождение от обязанностей. Но это внимание — временное. Оно заканчивается, когда ты выздоравливаешь. И чтобы получить его снова — нужно снова заболеть. Так замыкается круг.

Болезнь как манипуляция — это крайнее проявление беспомощности. Она говорит: «Я настолько не могу справиться с жизнью, что моё тело сдаётся. Ты не можешь отказать больному. Ты должен позаботиться». Это честно, но это страшно. Потому что тело действительно начинает разрушаться. И тогда ты оказываешься в настоящей болезни, которую уже не

отменить, даже если ты осознала игру. Тело не умеет различать «нарочно» и «не нарочно». Оно просто исполняет приказ психики.

Почему мы выбираем эти способы?

Потому что они **безопаснее**, чем прямая просьба. Прямая просьба может быть отвергнута. А когда я плачу — меня трудно отвергнуть. Когда я обижена — я в позиции жертвы, и ты вынужден меня утешать. Когда я больна — ты не можешь меня игнорировать. Мы выбираем эти обходные пути, потому что боимся прямого отказа. Мы не верим, что наши желания — даже самые простые — могут быть выполнены просто так, по-доброму, без давления.

Мы не говорим: «Я хочу, чтобы ты побыл со мной сегодня вечером». Мы обижаемся, что он не догадался. Мы не говорим: «Я устала, мне нужен отдых». Мы доводим себя до болезни. Мы не говорим: «Мне больно, когда ты так говоришь». Мы плачем. Мы надеемся, что нас **прочитают**, как открытую книгу. Но книги не читают. Люди не экстрасенсы. И мир не обязан расшифровывать наши страдания. Когда мы манипулируем через страдание, мы добиваемся лишь временного результата — и теряем уважение, доверие, искренность.

Как перестать манипулировать и начать говорить прямо?

Первое и самое важное — **признаться себе**, что ты это делаешь. Не для того, чтобы себя винить. А для того, чтобы увидеть свою старую стратегию и выбрать новую. Это сложно, потому что признаться в манипуляции — значит признаться в слабости. Но зато это даёт силу её прекратить.

Второе — **научиться переводить страдание в запрос**. Когда ты чувствуешь, что хочешь заплакать, чтобы получить внимание, остановись и спроси себя: *«Что я на самом деле хочу сказать? Чего я хочу?»*. Например: *«Я хочу, чтобы муж подошёл и обнял меня»*. Теперь скажи это **словами**, спокойным голосом. Без слёз. Без обиды. Просто: *«Мне сейчас нужны твои объятия»*. Это сложно, но это честно.

Третье — **перестать ждать, что догадаются**. Никто не догадается. Даже если ты обижаешься годами. Чужие люди не умеют читать твои мысли. Начни формулировать свои желания как запросы. Учись говорить: *«Мне было бы важно, если бы ты...»*, *«Я хочу попросить тебя о...»*. Не жди, что кто-то сам додумается.

Четвёртое — **перестать использовать болезнь как способ избегания**. Если ты часто болеешь в стрессовых ситуациях, значит, твоё тело «работает» на тебя. Спроси себя: *«Что я пытаюсь избежать через болезнь? Какой разговор мне страшно вести? Какое решение я откладываю?»*. И начни делать это **здоровой**. Без температуры. Просто возьми ответственность за свою жизнь.

Пятое — **понять, что ты достойна получать внима-**

ние и без страдания. Это главный урок. Ты не обязана быть больной или обиженной, чтобы тебя пожалели. Ты можешь получать любовь, заботу и признание **просто так**, потому что ты есть. Если ты этого не получаешь — возможно, ты просто окружила себя неправильными людьми. Или сама не научилась принимать. Начни тренироваться принимать заботу, когда тебе хорошо. Замечай, когда кто-то делает для тебя что-то доброе. Благодарю. Это разрушает привычку «зарабатывать» внимание через боль.

Практика к главе 13. «Распознавание своих манипуляций»

Эта практика требует максимальной честности. Никто её не увидит, кроме тебя. Сделай её, чтобы освободиться.

— **Вспомни три ситуации за последний месяц**, где ты использовала слёзы, обиду или болезнь, чтобы получить желаемое. Например, надавила на партнёра слезами, чтобы он согласился на поездку; обиделась на подругу, чтобы она извинилась; «слегла» с головной болью, чтобы не идти на нелюбимое мероприятие.

— **Напиши** напротив каждой ситуации: что ты **на самом деле** хотела получить? Не «чтобы он согласился», а глубже: *«Я хотела чувствовать себя важной, услышанной, чтобы меня ценили, чтобы мне уступили».*

— **Теперь напиши альтернативный сценарий** — как бы ты могла получить то же самое, не прибегая к страданию?

Какие слова можно было сказать прямо? Например, не плакать, а сказать: «Мне очень важно, чтобы мы поехали именно туда. Это много для меня значит. Давай найдём компромисс». Не обижаться, а сказать: «Мне было больно от твоих слов. Пожалуйста, в следующий раз говори иначе». Не болеть, а сказать: «Я устала и хочу отдохнуть. Я побуду дома».

— **Проведи эксперимент**: в течение недели в ситуациях, где ты раньше автоматически включила бы слёзы, обиду или болезнь, **скажи прямо**. Без подготовки. Просто скажи, чего ты хочешь, честно и спокойно. Записывай результаты. Ты увидишь, что мир не рухнет. А скорее всего, ты получишь даже больше уважения, потому что ведёшь себя как взрослая.

Итог

Слёзы, обиды и болезни — это язык, на котором говорит ребёнок, который не умеет просить по-взрослому. Мы носим в себе этого ребёнка, и он иногда выходит наружу, чтобы получить хоть каплю тепла. Но теперь ты — взрослая женщина. Ты можешь говорить прямо. Ты можешь просить, не унижая себя. Ты можешь заботиться о себе, не доводя до болезни. Ты можешь быть в контакте с другими, не играя в жертву.

Ты не нуждаешься в том, чтобы манипулировать. Потому что у тебя есть голос. И он звучит сильно. Ты можешь сказать: «Я хочу», «Мне важно», «Мне нужна твоя поддержка». И это будет принято. А если нет — значит, это не твой чело-

век или не твоё место. И тогда лучше узнать это честно, чем тратить годы на спектакль с платками и градусниками.

Освободи себя от этой тяжёлой игры. Прямо сейчас вдохни и скажи себе: *«Я больше не использую свою боль как монету для торговли. Моя боль священна, и я несу её достойно, но не продаю её»*. Ты заслуживаешь любви без надрыва. Заслуживаешь внимания без слёз. Заслуживаешь заботы без болезней. И ты можешь это получить — просто потому что ты есть.

Глава 14. Провокация: Что ты сделаешь, если счастье уже здесь, но не в той упаковке?

А теперь я задам тебе вопрос, от которого у большинства женщин начинает зудеть под ложечкой. Вопрос, который заставляет их защищаться, оправдываться или злиться на меня. Но я задам его, потому что именно здесь, в этом вопросе, прячется ключ к твоей свободе. Вот он:

****Что ты сделаешь, если счастье, которое ты так отчаянно ищешь, уже стоит у твоей двери — но оно выглядит совсем не так, как ты себе представляла? Что, если оно пришло не в виде принца на белом коне, а в виде уставшего мужчины в растянутом свитере, который честно говорит тебе: «Я не идеален, но я люблю тебя»? Что, если оно пришло не в виде золотых гор, а в виде скромного, но стабильного дохода, который даёт тебе свободу не думать о хлебе? Что, если оно пришло не в виде стройной фигуры с обложки, а в виде здорового тела, которое может бегать, смеяться и обнимать?**

Это и есть самая большая провокация на пути к притяжению. Потому что мы чаще всего не замечаем счастья именно тогда, когда оно приходит **не в той упаковке**. Мы так зациклены на картинке, на деталях, на сценарии, который написали в своей голове, что проходим мимо настоящего да-

ра, хлопая дверью. Мы говорим: «Не хочу! Я ждала другого! Это не то, о чём я мечтала!» — и продолжаем выпрашивать у жизни иллюзию, вместо того чтобы принять реальность.

Почему мы отвергаем счастье в «чужой» упаковке?

Потому что мы **привязаны к форме**, а не к содержанию. Мы ищем не любовь, а чтобы нас носили на руках. Мы ищем не деньги, а чтобы купить ту самую сумку, о которой мечтает подруга. Мы ищем не здоровье, а чтобы вписаться в идеал красоты. Мы хотим, чтобы мир подстроился под наш сценарий, а не наоборот. И когда мир предлагает нам тот же самый дар, но в другой форме — мы отказываемся.

За этим стоит детская логика: «Если это не так, как я нарисовала, значит, это неправильно». Мы не умеем видеть суть за формой. Мы не умеем чувствовать вкус блюда, потому что оно подано не на той тарелке. Мы не умеем ценить человека, потому что он не носит тот пиджак, который мы ему выбрали. Это называется **перфекционизм ожиданий**. И он убивает счастье на корню, потому что счастье никогда не приходит идеально упакованным. Оно всегда живёт в шероховатой, несовершенной, живой реальности.

Кроме того, мы отвергаем «неправильную» упаковку, потому что боимся **потерять лицо** перед другими. «Что скажут подруги, если я буду счастлива с простым мужчиной, а не с олигархом? Что скажут коллеги, если я буду радоваться скромной зарплате, а не миллионам? Что скажет мама, если

я буду счастлива в своей маленькой квартире, а не в центре мегаполиса?». Мы так боимся оценки, что готовы отказаться от подлинного счастья, лишь бы оно соответствовало чужой картинке.

Как распознать счастье в «неправильной» упаковке?

Это навык, которому нужно учиться. Он называется **присутствие**. Умение быть здесь и сейчас, не сравнивая с тем, «что могло бы быть». Умение чувствовать своё тело, свои эмоции, свой внутренний отклик — даже если внешняя картинка не совпадает с идеалом.

Задай себе честный вопрос: **«Что я сейчас чувствую?»**, а не **«Как это выглядит?»**. Если тебе тепло, если тебе спокойно, если ты улыбаешься, если ты чувствуешь, что тебя принимают — это счастье. Даже если мужчина невысокий, даже если зарплата не баснословная, даже если тело не супермодельное. Счастье живёт в твоих ощущениях, а не в сертификате соответствия.

Вот несколько маркеров, по которым можно отличить настоящее счастье от его имитации — даже в «некрасивой» упаковке:

— **Ты чувствуешь расслабление**, а не напряжение. Когда с тобой этот человек, когда ты в этом месте, когда ты делаешь это дело — твои плечи опускаются, дыхание становится глубже, уходят зажимы.

— **Ты чувствуешь себя живой**, а не «правильной». Тебе не нужно притворяться, надевать маску, соответствовать. Ты можешь быть разной, и тебя принимают.

— **Ты чувствуешь благодарность**, а не жадность. Ты не думаешь: «А можно было бы ещё лучше!», а думаешь: «Как здорово, что это у меня уже есть».

— **Ты чувствуешь лёгкость**, а не тяжесть. Ты не тащишь на себе это счастье как груз. Оно тебя не угнетает, не требует бесконечных жертв. Оно просто есть — и его достаточно.

Если ты чувствуешь всё это — значит, счастье пришло. Не важно, в какой оно упаковке. Важно, что оно внутри.

Что происходит, когда мы наконец принимаем «неидеальное» счастье?

Происходит магия. Потому что в тот момент, когда ты говоришь «да» тому, что есть, — ты перестаёшь выпрашивать. Ты перестаёшь быть в дефиците. Ты перестаёшь бегать за миражами. Ты **заземляешься** в своей реальности. И вот тогда — из этого состояния полноты и принятия — ты начинаешь притягивать ещё больше. Но уже не из нужды, а из избытка.

Парадокс в том, что, только приняв «скромное» счастье, ты становишься способной принять и «великое». Потому что твоя способность к принятию растёт. Ты больше не боишься, что «не то» тебя обманет. Ты доверяешь жизни. Ты зна-

ешь: если жизнь дала тебе этот опыт, этот человека, этот доход, эту возможность — значит, она хочет дать тебе именно то, что тебе сейчас нужно. Даже если ты думаешь, что тебе нужно нечто иное.

И ещё один важный момент: **часто то, что кажется «не той упаковкой», оказывается лучшей упаковкой из всех возможных.** Просто ты не знала, что именно тебе нужно. Помнишь, как в детстве ты мечтала о большой кукле с золотыми волосами, а получила маленького мишку с оторванной лапой — и он стал твоим самым любимым другом на много лет? Жизнь иногда даёт нам мишек, чтобы мы научились настоящей нежности. А большие куклы часто оказываются пустыми и холодными.

Практика к главе 14. «Ревизия ожиданий»

Эта практика — самая честная и самая сложная. Она потребует от тебя смелости посмотреть на свои сценарии и сказать им: «Спасибо, но я могу иначе».

— **Возьми лист бумаги.** Раздели его на три колонки: **«Сфера жизни», «Мой идеальный сценарий», «Что есть на самом деле и что в этом хорошего?»**.

— Заполни первую колонку: напиши все ключевые сферы — отношения, работа, деньги, внешность, друзья, здоровье, дом.

— Во второй колонке честно напиши свой «идеальный сценарий». Без цензуры. Как ты представляла себе идеаль-

ные отношения? Идеальную работу? Идеальное тело? Идеальный доход? Например: *«Идеальные отношения — это когда мужчина приносит цветы каждый день, зарабатывает миллион, носит на руках и никогда не раздражает»*. *«Идеальная работа — это должность директора с окладом от 500 тысяч, где я ничего не делаю, а меня все уважают»*.

— А теперь — третья колонка. Напиши **что есть у тебя сейчас** в каждой сфере. Без самокритики, просто факты. А затем напиши, **что в этом есть хорошего**. Честно, без обесценивания. Например: *«У меня есть мужчина, который не дарит цветы каждый день, но он заваривает мне чай по утрам и говорит, что я красивая, когда я только проснулась. Он не миллионер, но мы можем позволить себе путешествия раз в полгода. Он раздражает меня иногда, но он честен со мной и не изменяет»*.

— А теперь сядь и сравни колонки. Где твой идеальный сценарий и реальность расходятся кардинально? И что, если твоё счастье уже живёт в третьей колонке — а ты каждый день смотришь на вторую и говоришь: «Нет, это не то, я не буду радоваться, пока не получу то самое»?

Задание на неделю:

Каждый день находи хотя бы одну ситуацию, где ты получаешь что-то хорошее, но в «неидеальной» упаковке. Например, коллега не сказала спасибо, но помогла с проектом. Или муж не подарил цветы, но убрал на кухне. Или ты не по-

лучила повышение, но у тебя появилось больше свободного времени. И каждый раз говори себе вслух: **«Я принимаю это счастье. Оно пришло ко мне именно так, как мне нужно сейчас».**

Итог

Жизнь не спрашивает нас, какую упаковку мы предпочитаем. Она просто дарит нам дары. Иногда они завернуты в золотую фольгу, иногда — в серую бумагу. Но внутри всегда одно и то же: шанс на любовь, на радость, на развитие, на покой. И только от нас зависит — развернуть этот дар с благодарностью или бросить его в угол, потому что он «не такой, как я мечтала».

Ты можешь всю жизнь выпрашивать ту самую «идеальную» упаковку. Можешь ждать, обижаться, просить, манипулировать. А можешь просто открыть руки и принять то, что уже пришло. И тогда окажется, что внутри серой бумаги — то же самое счастье, которое ты искала. Просто оно не кричит о себе. Оно тихое, настоящее, тёплое.

И вот когда ты научишься принимать счастье в любой упаковке — ты перестанешь быть попрошайкой. Потому что ты уже получила. Ты уже наполнена. И из этой наполненности ты начинаешь притягивать ещё больше даров — уже в любой упаковке, которая тебе нужна. Потому что ты больше не требуешь. Ты просто благодарна. А благодарность — это и есть самый мощный магнит на свете.

В следующей главе мы начнём новый раздел — о том, как отключать просьбу и возвращать свою энергию. Первая глава этого раздела — «Техника „Забираю обратно“» — будет о возвращении себя из прошлых отношений и ситуаций. Готова вернуть себя? Тогда поехали.

Глава 15. Дневник нужды: 3 дня слежки за фразами «мне не хватает», «дай», «если бы...»

Мы завершаем первый, самый важный раздел нашей книги. Мы прошли по всем маркерам: от мифа о счастливой женщине до зависимости от чужого мнения и манипуляций через страдание. Мы заглянули в детство, в родовую память, в тело. Мы прошли тест и увидели, где сдаём себя в аренду. А теперь — финальный аккорд. Самый честный и самый простой. Мы переходим от теории к **прямому наблюдению** за собой. Без оценок, без осуждения — просто как учёный, который изучает свой объект.

Это называется **Дневник нужды**. Три дня. Ты будешь записывать каждую фразу, каждую мысль, каждое слово, которое выдаёт в тебе состояние дефицита. Слова-маркеры: «*мне не хватает*», «*дай*», «*если бы...*», «*почему у меня нет...*», «*когда же наконец...*», «*вот бы...*», «*надо бы...*», «*я не могу себе позволить...*», «*я недостаточно...*».

Зачем это делать? Потому что **нельзя изменить то, чего не видишь**. Пока мы говорим о дефиците абстрактно — он остаётся в тени. Но когда мы начинаем замечать его в повседневной речи, в каждом «если бы», в каждой тихой обиде — он становится осязаемым. И тогда мы можем с ним рабо-

тать. Мы можем сказать ему: «Привет, я тебя вижу. Ты — не я. Ты — моя старая привычка. И я могу тебя отпустить».

Эти три дня станут для тебя откровением. Ты удивишься, как много энергии утекает через эти маленькие фразы. И ты начнёшь их замечать — а значит, перестанешь быть их жертвой. Ты станешь наблюдателем. А наблюдатель всегда сильнее того, за кем наблюдает.

Как вести дневник нужды?

Это просто, но требует дисциплины и честности. Возьми отдельную тетрадь или блокнот. Или создай файл в телефоне. Главное — чтобы это было место, куда ты будешь записывать **сразу**, как только услышала или подумала фразу дефицита. Не откладывай на вечер — ты забудешь. Лови момент.

Что записывать?

— **Слова, произнесённые вслух.** Это самые очевидные маркеры. Ты сказала подруге: «Мне не хватает денег на новое платье». Записывай. Ты сказала мужу: «Дай мне хоть пять минут тишины». Записывай. Ты сказала коллеге: «Если бы у меня был твой опыт, я бы тоже...». Записывай.

— **Мысли, которые не были произнесены.** Они не менее важны. Ты подумала, глядя на чужую фотографию: «Вот бы мне такую фигуру». Или в очереди в супермаркете: «У всех всё есть, а мне не хватает». Записывай.

— **Чувства, которые стоят за этими словами.** Рядом с каждой фразой запиши, что ты чувствовала в этот момент:

обиду, зависть, страх, тоску, бессилие, злость. Это поможет тебе понять, что стоит за дефицитом.

— **Ситуацию** — где, с кем, в какой момент это произошло. Это покажет тебе, в каких сферах твоя «нужда» наиболее активна.

Пример записи:

День 1, утро. Дома, за завтраком. Сказала мужу: «Если бы у нас было побольше денег, мы бы поехали в отпуск, а не сидели дома». Чувство: зависть к подругам, которые путешествуют, и обида на мужа, что он не зарабатывает больше.

День 1, обед. На работе, глядя на коллегу. Мысль: «Почему у неё такие классные проекты, а у меня — рутина?». Чувство: несправедливость, самоуничижение.

День 1, вечер. В соцсетях. Мысль: «Если бы я была моложе и красивее, я бы тоже выложила такое фото». Чувство: тоска, обесценивание себя.

Правила ведения дневника

— **Никакой самокритики.** Ты не «плохая», потому что так думаешь. Это просто автоматические мысли, которые достались тебе по наследству. Твоя задача — заметить их, а не осудить. Относись к ним как к надоедливым мухам: ты не злишься на муху, ты просто её замечаешь и не даёшь ей сесть на твой пирог.

— **Пиши всё.** Даже если фраза кажется незначительной.

Даже если она повторяется сто раз. Повторы — это самые сильные паттерны. Именно их важно увидеть.

— **Не редактируй.** Пиши как есть, не приукрашивая. Если ты хотела сказать «дай», но сказала «не могли бы вы», — запиши то, что было на самом деле, а не дипломатичную версию.

— **Веди три дня подряд.** Не прерывайся. Это важно, чтобы собрать полную картину. Если пропустила день — начни заново.

— **Не пытайся сразу менять.** Первые три дня — только наблюдение. Никаких аффирмаций, никаких «я должна думать иначе». Просто смотри и записывай. Трансформация начнётся после, когда у тебя будет материал.

Что ты увидишь по итогам трёх дней?

Когда ты перечитаешь свои записи, ты, скорее всего, будешь потрясена. Ты увидишь, как много раз в день ты **просишь** — у других, у жизни, у себя. Ты увидишь, как много твоей энергии уходит на зависть, сравнение, жалость к себе, обиды. Ты увидишь, что дефицит — это не просто «иногда», а **фон твоей жизни**.

Но это не повод для отчаяния. Это повод для **осознанности**. Потому что как только ты увидишь этого дракона — ты сможешь с ним сразиться. Или подружиться. Или научить его танцевать.

Анализ, который стоит сделать после трёх дней:

— **В каких сферах больше всего фраз нужды?** Отношения? Деньги? Внешность? Карьера? Это покажет твои главные «болевы́е точки».

— **В какое время дня их больше?** Утром, когда только просыпаешься? Вечером, когда устала? В середине дня, когда сравниваешь себя с другими?

— **Какие чувства чаще всего сопутствуют этим мыслям?** Зависть, страх, обида, чувство вины? Это покажет, какая эмоция «кормит» твой дефицит.

— **Какие люди провоцируют эти мысли?** Муж, подруги, коллеги, мама, блогеры? Это покажет, с кем тебе нужно быть особенно внимательной.

Что делать дальше? Переход к следующему разделу

После трёх дней наблюдения мы переходим к действию. Это будет второй раздел книги — **«Контурь силы: отключаем просьбу»**. Мы начнём с техники **«Забираю обратно»** — возвращения своей энергии из прошлых ситуаций и людей. Теперь, когда ты увидела все свои «ниточки», по которым утекает сила, ты сможешь их перерезать.

Но пока — просто веди дневник. Не торопись. Пусть эти три дня станут для тебя ритуалом. Каждый вечер перечитывай свои записи и просто замечай: *«Ага, вот она, моя привычка просить. Привет. Я тебя вижу»*. И никуда не беги. Просто будь с этим.

Это похоже на то, как если бы ты впервые вышла из дома в

очках и увидела, что мир не размытый, а чёткий. Ты видишь каждую трещинку на асфальте, каждый листик. И это знание даёт тебе возможность выбирать, куда ступать ногами.

Практика к главе 15. «Три дня осознанной тишины»

Это будет твоя практика на следующие три дня. Помимо дневника, сделай дополнительное упражнение: **каждый раз, когда ты ловишь себя на фразе нужды — замри на три секунды и сделай вдох.** Не меняй фразу, не ругай себя. Просто вдохни. И скажи про себя: *«Я замечаю это»*. Затем, если есть возможность, запиши.

Это создаст маленький промежуток между привычкой и тобой. Ты не отождествляешься с мыслью, а просто наблюдаешь её. И со временем этот промежуток будет расти. Ты перестанешь быть автоматом, повторяющим сценарии, и станешь человеком, который выбирает свои реакции.

В конце третьего дня, перечитай весь дневник. И напиши небольшое письмо себе:

«Дорогая я, я вижу, сколько раз в день я чувствую нехватку. Я вижу, где я прошу, где жду, где сравниваю. Я не осуждаю себя за это. Я просто замечаю. И я решаю, что с завтрашнего дня я начинаю возвращать свою силу. Я начинаю говорить не „мне не хватает“, а „у меня есть“. Я начинаю не просить, а принимать. Спасибо тебе, что была честной в эти три дня. Это был смелый шаг».

Итог

Дневник нужды — это как рентгеновский снимок твоей души. Он показывает все переломы, все трещины, все места, где ты пережата и обесточена. Он может быть болезненным. Но он необходим, чтобы начать исцеление.

Ты теперь знаешь своё «лицо дефицита». Ты больше не сможешь притворяться, что его нет. И это прекрасно. Потому что теперь у тебя есть карта. Ты знаешь, где враг, и можешь начинать освобождать территорию. В следующей главе мы начнём этот процесс — с техники «Забираю обратно». Мы вернём себе ту энергию, которую ты раздала в прошлом, которую вложила в бесплодные отношения, в неблагодарных людей, в пустые ожидания.

Но сначала — три дня. Наблюдение. Присутствие. Ты справишься. Потому что ты уже не та, кто просит. Ты уже та, кто смотрит в глаза своей правде. А это — первый шаг к свободе. Вперёд, моя смелая. У тебя всё получится.

Завершение первого раздела:

Поздравляю! Ты прошла самый сложный этап — этап диагноза. Ты больше не живёшь в иллюзии. Ты знаешь свои маркеры, свои привычки, свои родовые программы, свою карту боли. Теперь ты готова перейти к трансформации. Во втором разделе мы будем строить свою силу, выстраивать границы, учиться отказываться от «спасательства» и возвращать себя себе. Ты уже не попрошайка. Ты воин, который собирает

свои доспехи. Иди дальше. Я рядом.

РАЗДЕЛ II. КОНТУРЫ СИЛЫ: ОТКЛЮЧАЕМ ПРОСЬБУ

Глава 16. Техника «Забираю обратно» — возвращение энергии, отданной в прошлые отношения

Мы подходим к первому, самому важному действию. Мы переходим от наблюдения к практике. До этого момента мы просто смотрели на свою жизнь, как на запутанный клубок. Мы видели, где мы запутались, где нити уходят в чужие руки, где мы сами стали заложниками своих привычек. Теперь мы начинаем **разматывать** этот клубок. И первый шаг — вернуть себе энергию, которую мы раздали в прошлом.

Ты думаешь, что прошлое осталось в прошлом? Нет. Оно живёт в тебе. Каждый мужчина, с которым ты была, каждая ситуация, где ты вкладывалась без остатка, каждый человек, которому ты отдала свою силу, — все они носят в себе частицу тебя. Не метафорически. Буквально. Энергетически. Ты оставляла им свои мысли, свои ожидания, свои слёзы, свои надежды, свою сексуальную энергию, своё время. И сейчас, когда ты думаешь о них, ты чувствуешь утечку — тоску, оби-

ду, злость, пустоту. Это твоя энергия, которая всё ещё привязана к ним. И пока она там, ты не можешь быть целой. Ты не можешь притянуть новое, потому что часть тебя всё ещё живёт в прошлом.

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.