

ВЫХОД ИЗ ТИШИНЫ



ГУЛИМХАН

18+

Гулимхан Гулимхан

Выход из тишины

<https://litres.ru/74597313>

SelfPub; 2026

Аннотация

Бывает так, что самым громким звуком в жизни становится собственное молчание. Мы прячем глубоко внутрь непрожитую боль, подавляем страхи, замираем в созависимости и делаем вид, что все в порядке. Но эта тишина не лечит — она медленно забирает право быть собой.

Книга «Выход из тишины» — это честная, глубокая и предельно искренняя художественно-документальная автобиография. Это история автора, прошедшего через темноту травм и зависимостей, через периоды, когда чужая боль казалась важнее собственной. Это путь освобождения от душных масок и возвращения к себе.

Эта книга не предлагает сухих универсальных рецептов. Она звучит как бережный, поддерживающий диалог с каждым, кто прямо сейчас ищет выход из своего личного кризиса. Личный опыт автора станет для вас безопасным ориентиром и напомнит о главном: у вас есть право говорить, выбирать себя и защищать свои границы.

Время прервать молчание пришло. Просто будьте любовью и несите свет — ведь свет всегда растворяет тьму.

Содержание

Дисклеймер	4
ОТ АВТОРА	6
ПРОЛОГ	8
МЕНЯ ЗОВУТ ГУЛИМХАН	10
МОЙ БОГ И ДЬЯВОЛ	12
МОЯ ЦЕННОСТЬ	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Гулимхан

Выход из тишины

Дисклеймер

Эта книга – художественно – документальная автобиография, основанная на моих личных воспоминаниях и прожитом опыте. В целях защиты частной жизни и конфиденциальности близких мне людей, имена, биографические детали, а также некоторые даты и места событий были изменены. Любые совпадения с реальными лицами являются случайными.

Все описанные в книге мысли, выводы и пути преодоления кризисных периодов отражают исключительно мой личный, субъективный опыт и взгляд на жизнь. Автор не ставит перед собой цель давать универсальные экспертные советы, навязывать мнения или оценивать чужие поступки. Путь каждого человека уникален, и эта история рассказана как бережное напоминание о том, что выход есть из любой, даже самой глубокой тишины.

Посвящается моей самой любимой девочке ...

Будь любовью. Просто неси свет.

И что бы ни происходило вокруг – просто неси свет.

Свет растворяет тьму.

ОТ АВТОРА

13 сентября 2026

Дорогой Читатель,

Я благодарю тебя за доверие и приглашаю тебя в моё путешествие – мой выход из тишины. У меня ушло два года и две недели на написание этой истории и еще несколько месяцев на то, чтобы набраться смелости опубликовать ее. Это не просто мемуары, это груз души, что тянул меня вниз и который я выбираю отпустить, чтобы закрыть эту главу своей жизни и отправиться в поездку мечты. Эта книга стала моей терапией, моим путём исцеления и поэтому честность была моим главным руководством при её написании. Быть откровенной не всегда легко, особенно с собой.

В прошлом месяце я написала заявление об увольнении и купила билет в один конец. В начале года я поставила себе намерение, что этот год будет годом осуществления моих мечтаний. Этим летом я съездила в Германию, где я навестила подругу детства, которую не видела семнадцать лет! А следующая страна, куда я намеревалась попасть, — это Индия. У меня есть чуть больше месяца на редакцию и публикацию моей истории и сегодня я решила отпустить всё и не заморачиваться как будет выглядеть моя книга. Для меня более важно закрыть эту главу, нежели то, что скажут люди

о содержании или о стиле повествования.

В июне я дала прочитать рукопись своему академическому наставнику в университете и она сравнила мою историю с историей Луизы Хэй. С аффирмациями этой великой женщины я была знакома, но не с историей ее жизни. На днях посмотрела фильм «Исцели свою жизнь» (You can heal your life) с участием Л. Хэй, где она говорит, что опубликовала свою первую книгу на двенадцати страницах. Этот факт избавил меня от давления моего внутреннего перфекциониста, а точнее моего эго. Ему то, конечно, хочется, чтобы книга была в красивой глянцевой обложке, на качественной бумаге и с множеством цветных фото. Дай ему волю и он на сценарий художественного фильма замахнется. Но жизнь научила *питать свою душу, а не эго*, поэтому я выбрала публиковаться самиздатом, без профессиональной редакции и уж тем более без вмешательства искусственного интеллекта. Если я смогла простить себе все свои ошибки в прошлом, то я смогу простить себе ошибки в орфографии и пунктуации. И вам того же желаю, дабы не упустить моё послание.

С любовью,
Гулимхан Ибраева

ПРОЛОГ

15 мая 2024, Кокшетау

— Гулим, тебе стоит написать книгу! — сказал Эдди. — Серьёзно! Однажды тебя не станет, но она останется после тебя на века. Представь, если бы у тебя была книга, написанная твоей тётей или кем-то из твоей семьи, разве тебе не было бы интересно её прочитать?

Мы сидели с Эдди в полумраке уютного заведения, где мы часто встречались поговорить обо всём и ни о чем. Мы были коллегами, но за пределами школы, мы стали близкими друзьями и ему я доверилась рассказать свою историю жизни. И в результате очередного откровения, Эдди начал убеждать меня начать писать эту книгу.

Я подумала о своих племянниках и племянницах, которых я очень люблю. Думаю, им было бы интересно, а где то и познавательно узнать о своей странной тётушке.

Хотя всё это звучало очень убедительно, я подумала, что мы, вероятно, уже говорили об этом раньше. В любом случае, мне всегда было комфортнее выражать свои мысли в письменной форме, так что, возможно, это неплохая идея. В конце концов, я с удовольствием прочту её сама, когда моя память начнёт подводить меня.

Когда я встретила Роджера в 2010 году, он сказал мне, что хочет написать книгу. Тогда это звучало так волнующе и впечатляюще. Было бы забавно, если бы в итоге это я, а не он, написала книгу. Это говорит моё эго. Успокойся. И продолжай писать.

Так что когда я доберусь до того, чтобы выразить признательность людям, которые помогли мне закончить эту книгу, ты будешь первым, Эдди. Кстати, мне нравится, как ты проносишь мое имя. Благодарю тебя за нашу дружбу и веру в меня!

Вот моя история...

МЕНЯ ЗОВУТ ГУЛИМХАН

1¹

Нам дают имена, но только мы решаем, какой силой их наполнить.

Моё имя несло в себе власть, но истинной правительницей своей судьбы

я стала лишь тогда, когда приняла свою уязвимость.

Ведь самое смелое путешествие в жизни начинается с готовности

произнести собственное имя – без страха и с любовью.

Долгое время я не могла принять свое имя, как и, впрочем, себя в целом. Оно всегда мне казалось слишком длинным, редким, чуждым. Особенно тяготило окончание ХАН, характерное для мужских имен. Может поэтому, я вложила в свою маленькую голову, что я не была желанным ребенком. Мол три девочки уже есть, а тут четвертая пришла сомнительным бонусом, так как мальчики в нашем обществе до сих пор в приоритете. Мужчинам нужны наследники, хотя часто бывает, что наследовать то нечего.

Помню, как в детстве меня отвезли в деревню к бабушке и со мной пытались познакомиться местные мальчишки.

¹ «Гүлім» в казахском языке означает «мой цветок», «хан» - король, правитель

Конечно же я не знала, что можно было сократить свое имя или вообще придумать другое, я честно повторяла несколько раз как меня зовут и меня это расстраивало. Заявлять о себе громко я не умела, и никто не научил. Глупость такая, но в этом нежном возрасте, когда мы начинаем активно пополнять запас комплексов и страхов, каждая мелочь чрезвычайно важна. Так мы познаем мир.

Еще я думала, что когда у меня родится ребенок, то ему я дам самое короткое имя (Али или Ivy), чтобы он так не мучался)) *Все родители хотят лучшей жизни для своих детей!* Но родителем я стала только для английского бультерьера по имени Бо, из приюта Adorabull и тот сейчас не со мной (((О нем я могу написать целую главу, но чуть позже. Во мне еще теплится надежда, что когда-нибудь у меня появиться человеческий ребенок, но я хочу чтобы, ребенок мой родился в здоровых, зрелых отношениях, где он будет окружен любовью и заботой.

Я бы не писала так много о своем имени и эту книгу вообще, если бы в моей жизни не появилось ПРИНЯТИЕ. Такое глубокое и емкое понятие, которое облегчает жизнь и делает человека счастливым. К этой свободе я шла достаточно долго и сейчас я благодарю себя за этот путь.

Об этом и будет мой рассказ.

P.S. А имя свое сейчас я интерпретирую как Королева Цветов))

МОЙ БОГ И ДЬЯВОЛ

Если боль глубока, тебе придется отпустить её много раз.

Юнг Пуэбло

Мне было 15, когда в моей жизни не стало главного для меня человека — моей мамы, Назаровой Бахытжан Есимбековны. Мой мир разделился на ‘до’ и ‘после’. И это ДО с годами стирается и нет достаточно фото и видео, чтобы воссоздать образ мамы. Это сейчас почти у каждого есть смартфоны с камерами, а в 1998 году в нашей семье не было даже фотоаппарата. И те редкие фото, что хранятся в семейных фотоальбомах, были сделаны в фотосалонах или приглашенными фотографами. А приглашали мы их судя по всему очень редко. На моей памяти это было только один раз, когда было сделано единственное семейное фото в полном составе.

Я была «кенже», то есть самая младшая в семье и мне доставались все утренние ласки. И я отчетливо помню то утро, когда сестра приехала из больницы и сказала, что нам следует готовиться к худшему. Я прижалась к стенке в детской комнате и подумала, кто теперь будет называть меня «кунім», «балапаным» (солнышко моё, цыплёнок мой). Два дня спустя в этой комнате омывали ее тело. Позже мне ещё было и стыдно за свои мысли, которые показались мне эго-

истичными, и я никому не рассказывала о них.

Мой маленький мир рухнул, спали розовые очки, но я не плакала. Люди приходили и говорили: «Будьте сильными, держитесь вместе». И я поверила, что я сильная и, что я слишком большая, чтобы плакать. Помню, как несколько дней спустя после похорон я лежала на кровати лицом к стене. Ко мне подошла старшая сестра и провела пальцем под моими глазами, наверное, хотела вытереть мои слезы, а их не было (зато я плачу сейчас пока печатаю эти строки). Их не было очень долго. Я не чувствовала своей боли и уж тем более чужой. Я стала чёрствая, можно даже сказать жестокая. Если кто-либо терял своих близких, то я думала: «Я это пережила, и ты переживешь». А на самом-то деле не прожила, а затоптала, не дав им выхода, потому что не знала, как это делать. Во мне отсутствовали сострадание и сопереживание к чужой боли, потому что *невозможно пропустить через себя чужую боль, когда ты наполнена своею.*

Мне пришлось долго разгребать то, во что обратились эти непрожитые, подавленные эмоции. А именно, страх смерти и потери близких, недоверие к миру, в частности к мужчинам, отсутствие эмпатии и веры в Бога, непринятие себя и своего тела и вытекающей отсюда низкой самооценки. Этот список можно продолжать, но не буду так как это все в прошлом. Сейчас мне хочется говорить о том, как с этим всем справляться и не жить ролью жертвы, как это делала я очень долгое время.

Впервые свою утрату я оплакивала более 20 лет спустя на другом континенте после того, как прослушала медитацию. Это были первые слезы ребенка, который потерял свою маму. Удивительно то, что фразы «надо отпустить» и «родители всегда рядом» обретают смысл только тогда, когда я начала отпускать свою боль и не скрывать своих слез. Я смогла принять тот факт, что смерть это цикл жизни и тогда-то в моей жизни стали появляться люди, которые искренне относились ко мне как к своему ребенку. Одной из такой женщин была Илейн, хозяйка пиццерии Upper Crust in Муйзенберг. Она знала все, что я чувствую, даже если я не рассказывала ей о своих переживаниях. В этой женщине столько мудрости и еще больше доброты и нежности, что мне несложно было назвать ее мамой.

Я благодарна всем тем женщинам, что встречались и будут встречаться на моем пути. И эту главу я хотела бы закончить письмом той самой женщине, что подарила мне жизнь.

Моя милая мамочка,

Сейчас я знаю, что ты рядом и всегда была. А было время, когда я злилась на врачей и на Бога, за то, что они забрали тебя у меня. Я больше не держу зла. Я приняла и отпустила. Было бы конечно здорово, если бы родители говорили о таких вещах и как-то готовили своих детей, но без манипуляций.

У меня все замечательно, мам. Я получила хорошее обра-

зование, как ты и хотела) мы все получили. Ну не считая Адельки, ему было сложнее всех без тебя, поэтому я полагаю, он решил присоединиться к вам пораньше. Я очень скучаю по нему, скажи ему, что я его люблю и сожалею, что не говорила ему об этом чаще. Я слишком поздно поняла то, чему он меня учил.

Я знаю, что ты хотела, чтобы мы были дружными, и даже воспитывала нас интересными и непонятными для меня тогда методами. Помню, как мы сидели на кухне за столом и помню удар по спине вешалкой и долго помнила моё молчаливое возмущение за незаслуженное наказание. Причину этих люлей мне объяснили намного позже мои любимые сестра, когда я наконец-таки озвучила своё негодование. Оказалось, что двое из сестер о чем-то спорили и ссорились за столом и ты решила всем поровну отмерить своей мерной ложкой правосудия. По твоей методике, ты была согласна на то, чтобы мы все вместе сердились на тебя и ключевое слово здесь «вместе». Ну так вот, я рада тебе сообщить, что это сработало)) мы вместе и очень дружны и даже проживаем в одном городе)) А еще наши дети тоже растут дружными, что меня очень радует. Я знаю, что тебе не хватало таких отношений со своими братьями и сестрами, но мы не подвели тебя!

Еще я полюбила путешествия, я думаю тебе бы это тоже понравилось. Еще люблю природу, как и ты. Много чего люблю...

Я даже побывала замужем) но не сложилось, ты все знаешь. Иногда я думаю, что если бы ты была жива, то я бы давно уже была замужем и окружила бы тебя внуками. И ты бы жила со мной и у тебя была бы кровать с балдахином. Это были мои детские мечты, когда ты была жива. Но замуж я вышла намного позже и то ненадолго, так кіріп шықтым(зашла и вышла)) я просто тогда не знала, чего хочу. Сейчас я тоже пока не совсем знаю, чего я хочу, но я точно знаю, чего я НЕ хочу в своей жизни.

Мам, я хочу тебе рассказать кое-что и отпустить это навсегда. Мне следовало это рассказать это еще тогда, когда это произошло, но почему-то я побоялась и очевидно у нас не были выстроены доверительные отношения.

Это произошло тогда, когда мы жили в пятиэтажке, мне было 6 или 7 лет. Был вечер и я вышла на лестничную площадку, накинув клетчатое пальтишко. Мне было жарко дома или скучно. Сейчас не помню. У наших соседей были гости и на площадке стоял незнакомый мне мужчина. Он сказал, что даст мне три рубля если я выйду с ним на улицу. И я пошла.

Он затащил меня в подвал, и, наверное, случилось бы самое страшное событие в моей жизни, если бы я отпустила ручку двери, в которую я крепко вцепилась своими детскими ручонками. Я чувствовала его холодные руки на моих ягодицах и его уговоры пойти вниз пугали меня. К счастью, мне удалось вырваться из его лап, когда в дверном проеме

я увидела проходящую мимо женщину. Я забежала домой и спряталась за столом, никому ничего не сказав. А через некоторое время в дверь постучали. Это был он. У этого ублюдка еще хватило наглости прийти и сказать, что он дал твоей дочери деньги. Почему ты не спросила за что он дал деньги? Почему я не рассказала всё тогда? У меня нет сомнений в том, что ты бы его спустила с пятого этажа, ведь ты всегда нас защищала, Мама! А вот тогда этого не случилось. Ты только рассердилась, наверное от того что твое самолюбие было задето, что твой ребенок взял чужие деньги. Нет, ты не ругала меня, а только сверкнув злобным взглядом отобрала деньги и передала ему. Лучше бы ты наругала меня, может я бы смогла рассказать всё, пытаюсь защитить себя. Но ты не стала этого делать. Ты предала своего ребенка, для меня ты встала на его сторону. Мне было стыдно, страшно и больно от, того, что ты не смогла защитить меня.

Сейчас я осознаю весь ужас происходящего тогда события и конечно понимаю, что тебе выросшей в советское время и в голову не могло прийти, что тот мужчина был педофилом, охотящимся за беззаботными детьми, пользуясь беспечностью их родителей. Это сейчас мы все информированы и оберегаем своих детей от всего, что надо и не надо, а тогда все было иначе.

Много лет я не вспоминала об этом, можно сказать даже и не помнила. Так устроен наш мозг, который блокиру-

ет воспоминания, для того чтобы мы могли справляться с такими травмами. Несколько лет назад я вспомнила об этом происшествии, наверное, потому что появились ресурсы проработать травму и понять, почему нет доверия к противоположному полу. Я всё рассказала своим сестрам, потому что у них подрастают дети и мне хотелось, чтобы они не боялись своих родителей и рассказывали им все и никогда в жизни не испытали того, что испытала я в тот вечер.

Когда я впервые прочла о практике прощения родителей*, я подумала, что мне нечего было тебе прощать, так как ты для меня была всем – и богом и дьяволом. Я боготворила тебя и временами чертовски боялась тебя, особенно когда ты сердилась)) Когда мой мозг выдал это неприятное воспоминание, я поняла, что мне есть, что тебе простить.

Дорогая Бахытжан Есимбековна!

Я прощаю Вас за всё, и Вы простите меня за всё. Я Вас принимаю, уважаю и люблю!

Я прошу Вашего благословения на долгую и счастливую жизнь! Я обещаю Вам и себе в первую очередь, быть счастливой не смотря ни на что!

С любовью,

Ваша младшая дочь Гулимхан

Всем тем, кто не отпустил и не простил своих родителей, я настоятельно рекомендую сделать это для своего же бла-

га. Родители всегда рядом, их души оберегают нас. Обрас-
тая болью и разочарованием, вы тем самым отказываетесь
от этой божественной защиты. Они наши Ангелы-храните-
ли, просто не мешайте им впускать чудеса в ваши жизни. От-
пустите своих родителей и получите их благословение. Если
ваших родителей нет в живых или по каким-то другим при-
чинам вы не можете попросить прощения или простить их
живую, то я предлагаю вам практику прощения, которую я
использовала для своих родителей. На листе бумаги вы пи-
шите левой рукой (если вы правша) следующее сообщение:

Дорогой/ ая (полное имя)

Я прощаю Вас за всё и Вы простите меня. Я Вас принимаю, уважаю и люблю.

Подпись

Написав эту записку, вам необходимо делать поклоны ли-
бо перед фото, либо просто представив этого человека. Нет
конкретного количества поклонов, которое нужно осуще-
ствить, делайте столько сколько чувствуете необходимо сде-
лать. Практику выполняете каждый день в течении 40 дней.
По окончании практики листочки можно сжечь.

Если же у вас замечательные отношения с родителями, то
просто попросите их благословения и желательно получить
какой-то подарок, который будет символизировать это бла-
гословение. Это не обязательно должно быть что-то дорого-
стоящее, просто амулет или оберег.

Желаю вам быть в гармонии с собой и с окружающим вас миром! 29.05.24

ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА...

13.11.2025

Несколько дней крутится в голове песня В.Толкуновой «Поговори со мною, мама...». Понимаю, что поговорить уже не получится, а вот выговориться хочется, для этого и придумана практика написания писем. И вот пишу тебе письмо, мама...

Недавно у моей студентки умерла мама. Сколько бы тебе не было лет, маму сложно терять и к этому сложно подготовиться, особенно когда ты еще сам ребенок. Через неделю она вернулась к учебе, и я подняла тему родителей – я попросила студентов написать письмо маме. Я знала, что это заставит её расплакаться, при чем плакала не только она, но и другие студенты, которые возможно посчитали меня жестокой. Я постаралась им объяснить, что нужно ценить и дорожить людьми пока они рядом, пока живы, а потом уже им надо учиться справляться с эмоциями и болью потерь. Потому что после смерти умершим ни холодно, ни жарко от наших слёз, это нам себя жалко. Мы жалеем, что недостаточно времени проводили вместе, жалеем, что не сказали, не обняли, не позвонили, когда могли это сделать. А теперь живём сожалениями. И плачем. Но лучше плакать сейчас, чем пря-

тать их и притворяться сильной, как это делала я.

Девочка моя плакала в уборной, пока я объясняла остальным, что ценить надо живых и дарить им своё тепло, когда они есть на этом свете. Затем я присоединилась к ней. Я обнимала и плакала вместе. И говорила «Плачь». Сейчас я понимаю, как это важно разрешить себе горевать, не скрывая слёз, не подавляя эмоции. Мне не хотелось, чтобы она прятала свою боль. Маму терять очень больно. Это тот человек, который подарил тебе жизнь, проносив под сердцем девять месяцев. Это человек, который не спал и отдавал последнее, чтобы накормить ребенка и видеть его здоровым и счастливым. Этот человек, который принимает и любит тебя таким, какой ты есть, который видит в тебе самое лучшее, видит то, чего не видишь ты сам. И будь тебе 15 или 50, это всегда больно.

Когда тебя не стало, мама, я стыдилась слёз, считая, что я взрослая и сильная и мне нельзя плакать. Обнимая свою студентку, мне было жаль себя, что мне так никто не разрешил, что меня никто не обнял и не сказал, что можно плакать. И что это нормально, это не стыдно. У меня так много времени ушло, чтобы разрешить себе плакать. Почему так? Почему, когда дети плачут им говорят: «Не плачь?!» Или ругают их за это, а некоторых даже бьют. Почему нас растят быть удобными, сильными и угрожающими другим людям? Кому это надо? Тем, кого когда-то не услышали и заставляли молчать? Замкнутый круг, да?

Какая бы ты была, мам? Смогла бы уберечь меня от всех этих передраг? Смогла ли бы я тебе открыться и всё рассказать? Или пряталась бы как в детстве за столом? Сложно представить, честно говоря. Тебя уже так давно нет с нами, в этом году было 27 лет... Это почти в два раза больше, чем ты была рядом. Но я благодарна и за эти 15 лет. Я понимаю, что кто-то никогда не видел маму и не имел возможности сказать это теплое слово. Есть такие люди, которые и не хотели бы иметь матерей, потому что они не были такими добрыми и ласковыми, как ты, мам. Поэтому я благодарна за эти 15 лет, что ты была рядом. Ты любила и оберегала нас, как могла, как знала, как хотела, чтобы любили тебя. Так хочется прижаться к тебе, почувствовать твоё тепло, мама...

На ум пришла другая песня о маме К. Нуртаса:

Мама мама мама маматайым

Мама мама әніммен оятайын

Мама мен көрмеппін ғой бұрын қаиғы

Тез жазылып кетсен екен

Мендегі кұлын жүрек шырылдайды

Менің де жүрегім шырылдады ғой, мама... Ешкім естіген жоқ мені, маматайым. Қазір өзіме мұнаюға да, жылауға рұқсат беремін. Менде бәрі де жақсы, мама. Уайымдама. Тек қана кейде сені қатты сағынып кетемін, бірақ сен мені қолдап, қоршағаныңды білемін. Соған ризамын.

Анашым, бізді қазақ мектебіне жіберіп, ана тілін үйренсін дегенсін. Мен өзге тілді білем деп, өз тілімді ұмыттым ғой... Кешір мені, мама. Қазіргі оңтүстіктен келген студенттеріме ризамын. Кішкене болса да, сөйлесуге үйреніп бара жатырмын. Кім білсін, мүмкін жылдың аяғында қазақша сайрап кетермін. Басымыз аман болсын))

Хабарласқанша, анашым! Міндетті түрде тағы жазармын...

*Сенің балапаның
Гүлімхан*

МОЯ ЦЕННОСТЬ

Я не то, что со мной случилось, я то, чем я решил стать.

Карл Густав Юнг

Дописав предыдущую главу, я знала, о чем будет моя следующая глава. Несколько недель я вынашивала идеи, о чем напишу и зачем я это делаю. Головой я понимала, что мне не нужен больше этот багаж негатива, который тянет меня вниз, и сердце было готово простить всех, кто когда-либо обидел меня. Но душа моя съёживалась от мысли, что придется всё это снова пережить. Соппротивление было настолько велико, что незначительный дискомфорт в тазобедренных суставах превратился в блокирующую движения боль. О том, что мне нужно проработать сексуальные травмы, я осознала в процессе сеанса холотропного дыхания три года назад, но насколько это будет болезненно, я осознаю сейчас.

Мотивацией продолжить писать стало видео из социальных сетей, где буддийский монах давал совет как привлечь в свою жизнь любовь, а привлечь мне ее очень хотелось. ***«Я расстаюсь со всей болью, что когда-либо была причинена мне. Я отпускаю ее прямо сейчас полностью и без остатка. Моё сердце открыто для благополучия и гармонии».*** Эту фразу нужно повторять пять раз в день в течение трёх дней. И закрепило мою мотивацию принятие своей

женственности и сексуальности через танцы. В день записи нашего первого видео я медитировала на принятие, и я приняла! Впервые в жизни я просматривала свое видео и испытывала радость и гордость, что это я стою у пилона и проявляюсь как красивая, нежная, чувственная женщина, оставив позади то время, когда я не могла даже смотреть на свое отражение в зеркале. А теперь мне следует дописать эту главу и оставить позади, всё, что сковывало меня многие годы. Поехали!

Я не могу точно сказать, когда в свою юную голову я вложила, что ценность моя заключается в моей девственности. Книг об этом в школе я не читала, и дома об этом никто не говорил, но согласно этому убеждению замуж я должна была выйти невинной. Причем эту версию подтвердил и мой бывший муж. Мы были на свадьбе знакомых и, конечно, как и любая женщина, будучи в отношениях я тоже хотела свадьбу. И когда я робко изъяснила своё желание, что я тоже хочу свадьбу, то в ответ я услышала, что я же не девственница. Это было неприятно слышать, а еще неприятнее было вспоминать, как я её утратил

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.