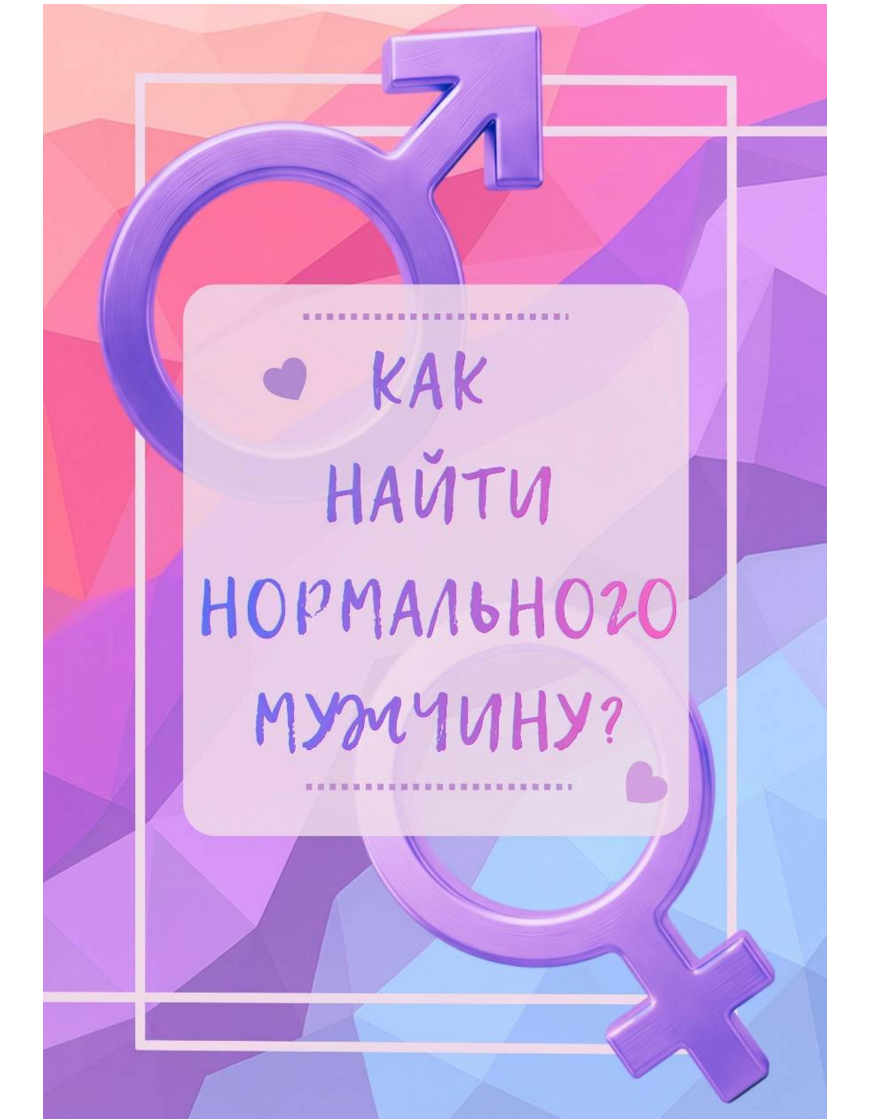




.....

♥ КАК
НАЙТИ
НОРМАЛЬНОГО
МУЖЧИНУ?

..... ♥

Кристина Хижняк

Как найти нормального мужчину?

<https://litres.ru/74613483>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему одним девушкам встречаются достойные мужчины, а другим раз за разом достаются «не те»? Дело в том, что все начинается не с поиска мужчины, а с поиска себя.

Это руководство для девушек и женщин, которые хотят построить счастливые и здоровые отношения. Автор делится личным опытом и объясняет, как распознать свои негативные программы, понять, какой мужчина вам действительно нужен, где его встретить и как не ошибиться в выборе.

Также вы узнаете, какие детские сценарии и внутренние программы мешают построить здоровые отношения. Научитесь выбирать мужчину не только разумом, но и душой, духом.

Это та книга, в которой практическая психология соединяется с эзотерикой и ведическим взглядом на семью.

Содержание

Отказ от ответственности	5
Предисловие	6
Правила пользования книгой	9
Часть первая. Путь к себе	10
Детство, окружение, семья	10
Домашнее задание	14
Подростковый возраст	16
Домашнее задание	21
Как молодой девушке начать разбираться в отношениях?	23
Понимание, кто я	29
Домашнее задание	31
Как обрести себя в конце концов?	34
Домашнее задание	36
Часть вторая. Эзотерический подход к отношениям	38
Как распределяется энергия в отношениях между мужчиной и женщиной	38
Энергетические вампиры и доноры	50
Домашнее задание	55
Энергетическое взаимодействие: донор и вампир в отношениях	57
Знакомство с собой: Квадрат Пифагора	60

(Психоматрица)	
Знакомство с собой: Матрица Судьбы	64
Знакомство с собой: Число Судьбы (Число Жизненного Пути)	70
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Кристина Хижняк

Как найти нормального мужчину?

Отказ от ответственности

Материалы книги основаны на личном опыте и мнении автора и носят рекомендательный характер. Они не являются психологической, медицинской или юридической консультацией и не заменяют помощь специалиста. Автор не несет ответственности за решения, принятые читателем на основе прочитанного, и за их последствия.

Предисловие

Приветствую Вас, дорогие девушки, женщины!

Эта книга для тех, кто хочет стать счастливой и хочет быть замужем. Быть счастливой замужем! Ведь что делает девушку по-настоящему удовлетворенной? Это не только ее достижения, карьерный рост или материнство. Прежде всего, это качественные отношения, наполненные смыслом. Вот что делает каждую девушку Живой!

В книге отражен мой личный путь к построению здоровых отношений. Что-то было со мной вначале, что-то я осознала сама. Этот опыт, уровень осознанности, знания. Также была постоянная практика и «оттачивание мастерства».

Женщина должна быть вкладом не только в пару, но в своем окружении, а также в жизни в целом. Только отдавая по-настоящему, девушка обретает смысл жизни. Она чувствует себя нужной и важной.

За годы поисков и практик я собрала четкие, работающие принципы, которые помогут вам взглянуть на свою жизнь и понять, что вы делаете не так или, наоборот, так, а также то, чего не хватает или недостает. Настало время открыто поделиться этим с миром.

Сразу скажу, что в книге больше отражена суть о поиске себя, чем о поиске мужчины. Но именно это понимание даст вам возможность привлечь в свою жизнь максимально под-

ходящего партнера. Конечно, здесь будет подробное описание качеств идеального мужчины, а также мест их обитания. Главное — усвоить одновременно очень простую и сложную мысль: «Все начинается с Вас!».

Я современный человек, а современные люди не любят «воду». Нам всем дорого наше время. Поэтому в книге вся информация собрана емко и по делу — факты, понятные схемы и прикладная психология. Если бы мне было предложено кратко озвучить тему книги, то она звучала бы так — «Практическая психология о поиске себя». Ведь чтобы найти мужчину, для начала нужно обрести себя.

Ух, и не нравится мне эта фраза про поиск половинки. Каждый человек изначально целостен сам по себе. Когда сходятся два целостных человека, они умножают свое счастье на два и более раз, а не делят, как говорят. Пара-половинка не делает человека полноценным. Она лишь показывает то, что человек еще не обрел себя окончательно. Это больше похоже на зависимые отношения, но никак не здоровые, о которых в книге и повествуется.

Книга будет идеальной для неопытных девушек, которые только начинают познавать мир любви и отношений. Но также будет полезна для более опытных, для тех, кто не понимает, что происходит, почему не везет в отношениях.

Эта книга для вас, если вы:

- Хотите найти достойного мужчину;
- Хотите понять, почему вам не везет в отношениях;

- У вас есть отношения, которые не устраивают, и вы не знаете, как их закончить;
- У вас есть отношения, которые устраивают, но вы хотите сделать их лучше.

В своей книге я отразила путь от психологии и эзотерики до азов ведических знаний. Сама тема духовности будет проскальзывать в книге достаточно часто. Ведь если смотреть вглубь всех ситуаций и событий — все идет оттуда. В некоторых главах книги будет выделена основная мысль. Это поможет вам лучше проникнуться моими посылами, а также усвоить материал.

Для лучшего усвоения материала рекомендую придерживаться следующих правил:

Правила пользования книгой

- Чтобы глубже проникнуться сутью книги, читайте не спеша, делайте перерыв между главами;
- Эта книга — практика, поэтому не забывайте выполнять домашние задания;
- Внедряйте описанные принципы в реальной жизни сразу после прочтения книги;
- Во время чтения выбирайте тихое время и место, где вас никто не будет отвлекать от погружения;
- Фиксируйте инсайты, неожиданные мысли и собственные примеры сразу по ходу чтения.

Впереди нас ждет приключение — путь глубокого взросления, очищения от иллюзий и возвращения к своей истинной сути.

Пристегните ремни, мы начинаем!

Часть первая. Путь к себе

Детство, окружение, семья

Рождение девочки в семье, как и мальчика, — это замечательное событие. Ни для кого не секрет, что воспитание девочки отличается от воспитания мальчика. Но чаще всего, особенно когда в семье есть братья и сестры, модель воспитания одинаково ложится на детей. И вот тут важно понимать, что ребенок усваивает модель поведения родителей. Поэтому нужно показывать пример с себя, а не бесконечно повторять что-то ребенку.

Большинство из нас, уже будучи взрослыми, следуют парадигме мышления своих родителей, а порой даже бабушек и дедушек. Если в семье присутствуют негативные шаблоны поведения, то нужно задуматься о том, как их прервать. А прервать их можно только начиная с себя. По мере своего взросления ребенок будет бессознательно и сознательно копировать вас. Поэтому задуматься о себе полезно в любом возрасте и взрослым, и детям.

Мы же возьмем гипотетическую девочку, которая родилась в хорошей, гармоничной семье, где есть теплые, любящие друг друга и своего ребенка родители. Как же формируется ее характер за годы жизни?

Детство. С самых первых дней жизни девочка видит маму. Ощущает ее состояния. У тревожных родителей — тревожные дети. У спокойных — спокойные. Тут все просто. Иногда сложные вещи оказываются очень простыми в понимании. Через маму девочка видит прекрасный пример того, какой нужно быть девушкой в будущем.

Папа же формирует ее отношение к мужчинам. Он также участвует в том, какой девушкой она будет себя воспринимать. Она впитывает в себя образы женственности, расслабленности, доверия к себе и к миру. Формируется ее опора в себе, чувство уважения, любви и ценности себя. Отсюда и ресурс делиться любовью с другими. В том числе и с будущим мужчиной. У нее правильные паттерны поведения с мужчинами. Нет лишних мыслей, додумок.

В будущем она научится жить через чувства и выбирать то, что по ее сердцу. Без предательств себя, без самообмана. У нее здоровая самооценка. Она знает и принимает все свои недостатки и ценит свои достоинства. Хотя какие могут быть недостатки, если она любит себя? Мама через свой опыт гармоничных отношений с ее папой показывает ей, какого мужчину ей следует выбирать для жизни. У девочки автоматически формируются нужные фильтры. Она видит, кто ей подходит, кто не подходит. Совершает меньше ошибок в отношениях.

Вот вы читаете и думаете, что большинство сказанного тут не про вас? Появляется чувство внутренней борь-

бы, несправедливости, мол, жаль, что мои родители не такие. Они не смогли дать то, что мне полагалось. Если таких чувств нет, отлично, значит, ваша трансформация будет проходить легче.

Для тех, кого все-таки немного «сжало», говорю:

«Все, что происходит с вами в вашей жизни — это результат ваших выборов. Ваша ответственность».

Буду часто это повторять, дабы это хорошо отложилось в вашей памяти. Перед воплощением здесь родителей выбрали тоже вы сами. Да, да. А для чего? Для своего нового опыта. Немного духовной тематики. Когда вы осознаете, что вы — автор своей жизни, многое встанет на свои места. Осознать сложно. Нужно пробуждаться. Каждый день, каждую секунду. Через каждую негативную ситуацию. Если вам что-то не додали родители, так возьмите сейчас всю свою решимость и дайте себе сами! Откройте в себе, возрастите!

Окружение. Окружение также играет немаловажную роль в социализации девочки. Родителям нужно присматриваться к тому, с кем общается их дочь. Хорошо, если девочка научится сама разбираться в том, с кем ей комфортно общаться, а с кем нет. Что она может позволить в отношении себя, а что нет. Что приемлемо для нее, а что нет. Иметь собственное мнение, уважать других и т. д. Опять же сама, не сама, все дают родители.

Обычно мама балансирует между тем, чтобы давать дочери полную свободу выбора и между тем, чтобы вводить неко-

торые ограничения в ее жизни. Это нормально, пока ребенку не исполнится 18 лет. Или даже так. Пока мама не увидит, что ее ребенок стал самостоятельным, осознанным, осведомленным о жизни человеком. Бывает такое, что и в 20 лет еще ребенок, а есть и в 15 лет уже работающие, самостоятельные личности. Главное — опираться на собственные ощущения и больше общаться с ребенком. Настроить с ним доверительные отношения. Стать его лучшим другом/подругой. Такая связь формируется еще в детстве.

Семья. Как уже говорила, отношения между родителями также являются одним из главных факторов в формировании будущего у девушки. Пример надежных, теплых отношений, построенных на взаимоуважении и доверии, — станет отличным фундаментом для личного счастья девушки. Если же в семье был разлад, то девушка бессознательно усваивает эту модель поведения и считает ее эталонной. Даже если она кажется деструктивной, но зато привычной, «родной». Энергетика ее семьи, атмосфера в ней — это то, к чему бессознательно она будет тянуться. Новое всегда неизвестно, значит, опасно. Такие особенности нашей лимбической системы¹.

Самый интересный и увлекательный Путь получается, когда девушка начинает «распаковку» этих паттернов самосто-

¹ это участок мозга, который отвечает за эмоции и чувства. Многим она известна как «эмоциональный мозг», и это не случайно, ведь именно здесь обрабатываются такие переживания, как страх, радость или гнев.

ательно, либо с помощью специалиста. Ведь это не так просто, как может показаться. Важно не просто обнаружить проблему, но и ликвидировать ее причины.

Поймите, каждый день, каждую секунду вы делаете выбор — осознанно или неосознанно. Если в жизни что-то не устраивает, нужно менять это, либо, если изменить это невозможно, то менять к этому отношение. А если проблемы давние, то и отношение так просто не поменяешь. Поэтому здесь и сейчас сделайте выбор: вас устраивает ваша жизнь? Если да, то отлично, если нет — будете ли вы что-то делать?

Домашнее задание

Возьмите белый листок бумаги и поделите на 4 части. В первом верхнем квадрате напишите то, что вас очень сильно не устраивает в жизни на данный момент. Во втором напишите то, что вас не устраивает, но это пока терпимо. В третьем нижнем квадрате выпишите то, что вас устраивает в жизни, и в четвертом то, что очень сильно устраивает. Посмотрите, что получилось. В каких квадратах больше пунктов?

Если верхние два перевешивают нижние, то здесь и сейчас решите, что вы достойны большего и хотите жить по-другому. Важно просто ваше намерение и договор с самим собой. Договор на то, что вы с этого дня начинаете менять свою жизнь в лучшую сторону, как сами того желаете.

Если хороших пунктов больше, значит, поблагодарите себя за такой результат. Ведь это результат ваших выборов в прошлом. И все же, скорее всего, вы тоже стремитесь к большему и к лучшему. Если действия уже свершались ранее, то просто наделите себя верой в то, что дальше будет еще лучше.

Если плохих пунктов нет вообще, значит, вас полностью все устраивает, либо вы себе в чем-то не признаетесь. В первом случае все отлично, а вот во втором необходимо начать обретать честность с собой.

Подростковый возраст

С подросткового возраста у девушки начинается настоящий фонтан чувств и мыслей. Можно сказать, что в такие моменты многие из девушек чувствуют себя разрозненно. В такие периоды важна поддержка родителей. Примерно в 14–16 лет девушка впервые задумывается о парнях. Этот период особенный в жизни девушки. На новый лад перестраивается не только ее тело, но и ее психика, сознание. Родителям нужно быть максимально внимательными и понимающими. Ведь подростки часто творят всякую дичь, в них просыпается максимализм или минимализм, как первичные попытки установить связь с окружающим миром. Ребенок постепенно отделяется от родителей. Как бы выходит из родительского кокона и пробует соединиться с миром. Со временем ребенок обрстет своим «коконом», если выразаться простым языком.

Часто эти попытки проходят травматично, искажая картину мира подростка. Все зависит от готовности ребенка. Это, в свою очередь, зависит от готовности родителей передать этот опыт ребенку. Подросток может вырасти прекрасным взрослым человеком, но внутри он так и будет подростком, если этот этап взросления прошел негармонично. Благо, это все можно исправить. Допрожить, перепрожить, отпустить.

Книга направлена преимущественно на женскую аудиторию.

рию, но и парням будет не лишним ознакомиться с видами негативных женских программ. Здесь важно не отождествлять себя или знакомых с какой-либо из них. Просто прочтите. Возможно, сможете увидеть положительное в той или иной программе.

Негативная программа мышления — это неосознанный паттерн поведения и реакций, который заставляет человека каждый раз действовать в ущерб себе. Это как привычка, сформированная прошлым (чаще всего негативным детским) опытом, которая искажает восприятие реальности и заставляет психику двигаться по привычной, но разрушительной колее.

Как уже говорила, дети часто берут пример с родителей, и не всегда этот пример положительный. Если паттерны поведения ребенка не будут осознаны родителями, то с большей вероятностью ребенку придется разбираться с этим самостоятельно во взрослом возрасте. Ниже приведены основные программы девушек, которые значительно блокируют успех на здоровые отношения.

Топ основных программ современных девушек:

1. **«Я Само Эго».** Девушка может откровенно одеваться, вести себя достаточно раскрепощенно. На лице обычно отсутствует улыбка. Самооценка часто завышена. Эти девушки настоящие охотницы за роскошью. Они хотят хорошо жить. Часто ничего не давая взамен, либо платя меньшую сумму. Уверены, что достойны всего самого лучшего в жизни. Про-

сто так. За то, что они есть. Нравятся и выбирают преимущественно богатых мужчин. Подчеркивают их статус. Нередко, потому что сами выглядят соответствующе.

Минусы программы:

- С ними часто сложно или невозможно создать семью;
- Недальновидность собственного жизненного пути;
- Мало, либо нет стремления развивать или познавать себя;
- Сложный характер: высокомерие, стервозность, жадность и т. д. (это не делает ее плохим человеком, просто травмированный ребенок).

Плюсы программы:

- Позволение себе всего самого лучшего;
- Уверенность в себе;
- Упорство в личных целях и желаниях;
- Четкие личные границы, собственное мнение.

2. Противовес к «Я Само Эго» обычно идет «Я-Невидимка». Такая девушка обычно зажата в своих позах. Скромно одевается. Не любит шумные компании. Обычно низкая самооценка.

Минусы программы:

- Становятся жертвами токсичных отношений;
- Не знают себе «цену» и соглашаются на меньшее (на работе, в личной жизни и т. д.);
- Неуверенность в себе часто мешает познавать новое;
- Отсутствие доверия к себе и к людям.

Плюсы программы:

- Часто хорошо обдумывают свои решения;
- Обладают хорошей эмпатией;
- Способны выстраивать крепкие отношения с узким кругом людей, которых впустили в свое пространство;
- Восполняют свой ресурс в уединении.

3. **«Я-Карьеристка».** Смелая, открытая, активная, готова к любым начинаниям. Душа компании. Часто берет все на себя. Быстро выгорает. В отношениях с мужчиной может занимать его позицию.

Минусы программы:

- В отношениях осознанно или неосознанно занимает мужскую позицию;
- Выбирает неподходящих мужчин;
- Выгорание и, как следствие, проблемы со здоровьем;
- Привычка соревноваться и бороться.

Плюсы программы:

- Самостоятельная, знает, чего хочет от жизни;
- Целеустремленность;
- Финансовая независимость;
- Развитые лидерские качества, стрессоустойчивость.

4. **«Я хорошая девочка».** Она прекрасный человек, милая и добрая девушка. Всегда все успевает. Прекрасная хозяйка, зарабатывает деньги. Только почему-то ей попадаются одни недостойные мужчины. Она работает за троих, но ей платят копейки. Сначала можно подумать, что с самооцен-

кой у нее все хорошо, но ее действия говорят об обратном.

Минусы программы:

- Низкая самооценка;
- Часто становится жертвой абьюза, газлайтинга в отношениях;
- Нечеткие личные границы либо их отсутствие;
- Высокая тревожность.

Плюсы программы:

- Терпение и выносливость;
- Добросердечность и порядочность;
- Высокий уровень ответственности;
- Вызывает чувство доверия.

5. **«Я активистка».** Всегда в тренде, в гуще самых интересных событий. Не пропускает ни одну тусовку. Общительная, открытая. Одним словом, «домой не загонишь» такую девушку.

Минусы программы:

- Могут быть сложности в формировании семейных отношений;
 - Бегство от одиночества как уход от внутренних проблем.
- «Внешний» шум заглушает голос Сердца;
- Синдром упущенной возможности (FOMO), расфокусировка и неумение замедляться;
 - Отсутствие энергетического ресурса из-за гонки за новыми впечатлениями.

Плюсы программы:

- Хорошие коммуникативные навыки, способность заводить полезные связи (нетворкинг);
- Высокий уровень энергии, жизнерадостность;
- Адаптивность к изменениям (новые люди, места);
- Широкий кругозор, ведь с ней всегда есть о чем поговорить.

Разбор таких и подобных этим программ привел меня к тому, что у каждой программы есть свои плюсы. Как говорят, вторичная выгода, за которую люди неосознанно держатся, проживая ее. Часто это становится помехой при проработке этой программы. У всех данных установок есть чему поучиться. Поэтому и выписала положительные стороны. Чтобы вы не смотрели так категорично. При личной работе над собой можно взять от каждой программы по одному положительному качеству, которое вы бы хотели в себе развить.

Конечно, негативных программ огромное количество. Как и позитивных. Для работы над собой важно узнать хотя бы немного о себе. Часто нами управляют именно они. Но это происходит, когда мы «спим». Когда вы знаете свои программы, появляется возможность постепенно переводить свой фокус внимания с них на то, что хочется ощущать, взрастить в себе.

Домашнее задание

Выделите для себя 5 минут тишины. Закройте глаза. Глу-

боко вдохните и медленно выдохните через нос. Обратитесь к себе. Спросите себя: «Какие негативные программы мышления у вас есть?».

Ответ может прийти в виде слов, образов, воспоминаний ситуаций прошлого. Например, вы можете увидеть, как в детстве вы не отстояли свои границы. Вас обидели, а вы промолчали. Или вы не принимаете что-то в себе. А может, вы что-то не приемлете в других? Как бы вы смогли это описать?

Возьмите листок бумаги и выпишите на нем название программы. Имя даете сами. Если не получается кратко, то пишите, как получается. Главное, что вы увидели и как-то это обозначили.

В будущем, когда эта программа будет активироваться, вам уже будет проще ее заметить в себе.

ВАЖНО: Вы также можете фиксировать программу в повседневной жизни. Как их определять? Все, к чему у вас возникает негативная реакция (триггер), является ее запуском.

Как молодой девушке начать разбираться в отношениях?

Итак, мои советы для 16–18-летних девушек. Уже много раз я задавалась вопросом о том, как бы поступила, если бы все имеющиеся знания были у меня с самого начала?

Впервые я задумалась об отношениях, как и о парнях в принципе, в 16 лет. Считаю этот возраст идеальным для того, чтобы потихоньку начинать разбираться в мужчинах, в отношениях в целом.

В 16 лет девочка уже больше похожа на девушку. В этом возрасте устанавливается менструальный цикл, подходит к своему завершению формирование молочных желез, у некоторых девушек происходит полное формирование костей скелета (останавливается рост). Гормональные качели раннего пубертата (12–14 лет) начинают затихать. Тело привыкает к новому уровню половых гормонов, стабилизируются сон, метаболизм и перепады настроения. Повышается чувствительность рецепторов к дофамину и окситоцину. Из-за этого эмоциональные переживания, первая любовь и привязанность ощущаются предельно остро и врезаются в память ярче, чем в зрелом возрасте.

Из-за буйства гормонов нередко в этом возрасте начинают делать ошибки. Они бывают самые разные. Разные условия жизни, семьи, в которой выросла девочка, ее способностей,

решений, выборов и окружения. Перечислять можно до бесконечности.

Каждый может заявить:

«А вот у нее лучшие жизнь, лучшие условия были, вот она и живет сейчас хорошо!» и т. д.

Но никто не знает, как на самом деле живет человек. Счастлив ли он? Поэтому мои советы будут обобщенными, но полезными.

Какие советы я бы дала самой себе в этом возрасте:

1. Начинать первые сексуальные отношения после 20 лет. Очень редко отношения, начатые в 16 лет, действительно заканчиваются свадьбой. Это скорее исключение из правил, чем тенденция. Как уже говорила ранее, девушка в 16 лет — это чаще всего непонятный коктейль из эмоций и гормонов. С ней можно общаться, дружить, но спать или строить семью навряд ли. Даже если все хорошо и девушка счастлива. В 25 у нее может быть уже двое детей минимум. И как такой образ жизни на ней отражается? Часто и нет уже легкости и искры в глазах. Ощущение, что человеку лет 40. Он уже пожил.

В общем, ранние связи и семейные узы имеют свои плюсы и минусы. Единственный плюс в этом, так это экономия времени девушки. В 25 она уже может быть семейным человеком и строить карьеру в этом возрасте. Но чаще бывают разводы, нежеланные дети, депрессия и абсолютная потерянности в жизни. А ей всего 25 лет.

2. Длительность между отношениями должна быть мини-

мум 6 месяцев, но лучше дольше. Когда девушка переживает первый разрыв, то это всегда удар по ее сердцу. Это больно. В эти периоды советую не начинать отношения ради отвлечения от болевых чувств. Такие ощущения лучше проживать самостоятельно, либо на приеме у психолога.

Перед следующими отношениями желательно учесть и проработать ошибки, которые были допущены. Да и время на восстановление необходимо выделить. Когда девушка молодая, ей незачем спешить в отношения. Особенно влюбые, лишь бы не быть одной.

3. Осознать важность заботы о своем женском здоровье. Вовремя обследоваться и лечить воспаления. Когда начинается половая жизнь, проверку своего здоровья желательно делать каждый год. Своевременное обследование и лечение — это комфорт и качество вашей жизни, рождение здоровых детей, качественный секс в том числе. К тому же просто приятно чувствовать себя, когда забота о себе. Появляется уверенность.

4. Не стесняться спрашивать партнеров об их половом здоровье. При необходимости требовать справку об отсутствии патогенных бактерий на его мужском достоинстве. Особенно если вы узнали, что у мужчины до вас было много девушек. Если он еще ни разу не обследовался, то вас это должно насторожить. Либо мужчина не знает, что нужно проверяться (тогда просто направьте его на этот путь), либо он что-то скрывает.

Занятие сексом в презервативе не дает 100 % гарантии защиты от ЗППП. За время отношений вам все равно захочется его снять. Поэтому тут важно не тянуть с этим и узнать статус здоровья партнера до начала половой близости в принципе.

5. Не торопиться заводить сексуальную связь с мужчиной. От начала знакомства до первой интимной близости желательно 4 месяца хорошенько повстречаться и лучше узнать друг друга. Почему 4 месяца? Лично это моя норма. Ее выявила случайно. Если ходить на свидания хотя бы 2 раза в неделю, то за 4 месяца получится порядка 32 свиданий, а если 3 раза в неделю, то 48. Что можно узнать о мужчине за 32 свидания? Если встречи содержательные, в них есть диалоги, задаются вопросы, то узнать можно все! Более того, за это время можно по-настоящему сблизиться или понять, что человек не ваш. По моему мнению, для того чтобы составить более-менее полную картину о человеке, нужно 15 свиданий.

6. Не бросать учебу или работу ради мужчины. Свой заработок, хоть и небольшой, все же лучше, чем постоянно зависеть от мужского плеча. То, что мужчина обеспечивает женщину — это прекрасно! Но хорошо тогда, когда у той самой женщины есть ребенок от этого мужчины. Когда она еще молода, тем более учится, лучше ей выйти на работу. Хотя бы до того времени, пока пара не начнет планировать беременность.

7. Беременность лучше планировать заранее. Это лучший

вариант. Если беременность случилась не по плану, тут главное — не паниковать и быстрее вставать на учет к врачу. Когда пара планирует зачатие — это снижает риски осложнений, вовремя выявляет болезни, которые лечатся перед зачатием. Это еще и правильный психологический настрой для обоих партнеров. Настройка на то, что скоро они станут еще ближе. Их будет объединять их будущий ребенок.

8. Не торопиться заводить детей до 25 лет. Во-первых, девушка, которая получает высшее образование, будет учиться до 22–23 лет. В эти годы лучше посвятить время себе. Ребенок же в первые годы жизни занимает много времени и внимания. Если вы хотите вырастить психически и эмоционально здорового ребенка, то будьте готовы посвятить первые 1,5–2 года жизни ему. К тому же у многих девушек до 23 лет организм все же еще формируется. До 25 лет приобретается базовый жизненный опыт. Решения девушки становятся более качественными и обдуманными. Поэтому готовность стать осознанной мамой, как правило, в этом возрасте выше.

9. Не вестись на мужчин, которые предлагают быть соержанкой, любовницей и тому подобные виды деструктивных отношений. Ну тут понятно, почему нельзя.

Во-первых, трата времени, молодости, ваших лучших лет жизни.

Во-вторых, накопление психологических проблем. Как ни крути, каждая девушка в конечном итоге хочет просто люб-

ви: любить и быть любимой. Такой вид отношений не то что не дает любви, он направлен на выкачивание энергии у девушки. Даже если вначале все хорошо, даже если за это она получает много денег. В конечном итоге она остается ни с чем.

В-третьих, узнав о таком прошлом, нормальный мужчина вряд ли согласится строить отношения. Для него это будет звоночком. Можно ли ему доверять такой? Не бросит ли она его ради другого, более богатого мужчины? Не будет ли изменять? Доверие автоматически падает. Поэтому девушке лучше смолodu сохранять свою честь и достоинство. Любить себя и не соглашаться на отношения, в которых она заведомо будет проигравшей.

Идеального рецепта о том, как начать разбираться в отношениях, нет. Каждая девушка проживает свой собственный уникальный опыт. Но общие советы все же есть, и о них мы уже узнали.

Понимание, кто я

Задавали ли вы себе вопрос «Кто я?» Хотя бы раз в жизни? Если нет, задайте его прямо сейчас. Какой ответ к вам пришел? Возможно, это будет ответ: «Я Душа, Я человек, Я (Ваше имя) или Я никто». Здесь важен не столько сам ответ, сколько ваше понимание себя. «Кто я?» — это фундаментальный и экзистенциальный вопрос, который направлен на определение своей истинной природы. Он помогает человеку переосмыслить собственную жизнь. Это начало пути самоидентификации. Ответ на него станет вашей отправной точкой в работе над собой. Поможет определить и отделить личные убеждения, принципы и ценности от навязанных социумом программ.

Это настоящее приключение в поиске себя. Постараюсь кратко описать, из чего оно состоит:

1. Осознание того, что мне искренне нравится, а что — нет. Когда вы честны с собой и хорошо понимаете, что вы любите, а что не очень, вы «на связи» с собой. Это может быть еда, развлечения, работа, хобби, дело жизни. Когда вы осведомлены о своих вкусах, интересах — это то, что делает вас уникальной личностью.

2. Умение выбирать окружение и понимание того, какие люди мне близки. Как мы себя чувствуем, когда общаемся с тем, кто нам не нравится? Дискомфорт, отсутствие

энергии, грусть и т. д. Это нас заряжает? Нет. Это похоже на любовь к себе? Навряд ли. Умение говорить «нет» и позволить себе формировать окружение под свои желания — это еще один плюс к формированию целостной личности.

3. Выстраивание личных границ. Четкое понимание, что для меня допустимо, а что неприемлемо. Особенно это хорошо отрабатывается на общении с людьми. Когда вы позволяете нарушать ваши границы, то что вы чувствуете? Позитивные эмоции или нет? Это вас наполняет или обессточивает? Ответы на эти вопросы помогут вам «пробудиться» в моменте и остановить нежелательное воздействие.

4. Честное признание как своих достоинств, так и недостатков. Это базовый принцип любви к себе. Разве можно ругать себя? Кроме вас у вас никого больше нет. Понятно, что есть близкие, есть дети. Но они также есть и у себя самих. Вы не замените их, не проживете за них жизнь, не прочувствуете их эмоции. Вы — это вы. Отрицая себя в чем-то, вы теряете контакт с собой. Следовательно, свою целостность и понимание себя.

5. Обретение истинных целей и стремление к их реализации. Когда человек в гармонии с собой, в нем столько энергии. Будет идеально направлять ее на желаемые цели. Именно истинные цели. То, что хочет ваша Душа по-настоящему, а не родители, окружение, общество. Это будет давать вам больше драйва в жизненном пути. С виду такой человек ощущается заряженным, живым. С ним хочется быть рядом.

Это притягивает.

6. Раскрытие своей подлинной природы и возвращение к себе настоящему. Это тот самый внутренний ребенок. Вы — настоящий. Ваша самая максимальная глубина. Фундамент для обретения контакта с собой. Можно назвать это связью с Душой. Здесь формируется и раскрывается ваше полное понимание себя.

Таким образом, стоит осознать, чем раньше девушка поймет, кто она и что из себя представляет, тем гармоничнее сложится ее личная жизнь. Главное — начать что-то делать в эту сторону. Неважно, как к вам это придет: самостоятельно или через родителей.

В целом, это полезно не только для взрослых девушек, но и для мам своих дочерей. Помните, что дети берут с вас пример. Лучшее воспитание — это подача примера. Если с этим уже поздно, то начните с душевных разговоров. Попробуйте определить, на чем «застрял» ваш ребенок и искренне попробуйте с ним это исправить. Лучшая работа — это работа через себя. Начните с себя.

Домашнее задание

Возьмите листок бумаги и постарайтесь ответить себе на эти вопросы:

1. Что мне нравится, а что нет? Жанры фильмов, книг, еда, развлечения и т. д.

2. Что мне нравится в людях, а что не нравится? Качества характера или особенности поведения.

3. Что для меня приемлемо, а что недопустимо? Это касается ваших личных границ. Например, вы терпеть не можете, когда вас торопят, или вы обожаете, когда вас хвалят.

4. Выпишите 5 основных недостатков и достоинств, которые у вас есть. Если получится больше, то пишите. Желательно выявить минимум 5 характеристик, не меньше.

5. Напишите ваши цели, если они у вас есть на данный момент.

Что вы чувствуете, когда думаете про них? Вам комфортно внутри или дискомфортно? Чувствуете расширение или сжатие? Если ощущения хорошие, цели ваши, если нет — возможно, они не ваши.

Если не смогли разобраться, оставляйте пока как есть.

Если целей нет, не переживайте. Разбирайтесь в себе. Значит, сейчас такой этап.

Также попробуйте пройти тест на архетип личности. Самая известная система — 12 архетипов Кэрол Пирсон. Тест можно найти в Интернете по запросу «Тест 12 архетипов Пирсон».

Выпишите два-три архетипа, которые набрали больше всего баллов. Прочитайте их описания и подумайте:

1. Что в этом описании про вас, а что — нет?

2. Как этот архетип проявляется в отношениях с мужчинами?

3. Какой архетип у вас самый слабый? Возможно, именно его качеств вам сейчас не хватает.

Помните, архетип — это не ярлык, а подсказка. В каждой из нас живут все двенадцать, просто какие-то звучат громче.

Как обрести себя в конце концов?

Что это вообще за фраза «обрести себя»? Разве я уже не у себя? Как правило, нет. Поиск и обретение себя — это одна из базовых задач всех пришедших сюда людей. В начале жизни ребенок как белый лист. Потом на нем формируются краски из его установок, шаблонов и паттернов. Лист может быть ярким, цветным и добрым, а может быть серым, темным, грубым. Мы сами ответственны за то, что будет на нашем полотне. Но чаще всего ребенок перенимает привычки родителей, берет с них пример и т. д. А потом, если вообще это к нему приходит, осознает, что он не такой, как его мама и папа. Он сам по себе уникален. А значит, быть похожим на родителей не обязан.

Просто прекрасно, если вам не больше 20 лет, и вы еще не успели выйти замуж, но уже пришли к этому пониманию. Это даст такой буст² к вашему личностному и духовному развитию. Ваша картина мира станет более целостной и гармоничной.

Что приводит человека к обретению себя? Как правило, через стрессы и боль до человека легче достучаться. В дискомфорте вся суть роста. Если принять это и не сопротивляться этому, осознавая, что все есть высшее благо для нас,

² Это жаргонное слово, которое означает стремительное повышение, бурный подъем чего-либо, мощный толчок к чему-либо.

то дискомфорт становится комфортом и даже пользой. Увидеть пользу в плохой ситуации сложно, но она есть.

И вот представьте, что девушка с «серым полотном». В ее жизнь приходит дискомфорт. Она поначалу потеряется,отреагирует по-старому, как все, по-обычному. Потом успокоится и начнет искать ответы. Почему так произошло, для чего это случилось со мной? Где тут польза для меня? После таких вопросов старое полотно разбивается на кусочки. И вот после этого начинается настоящий поиск себя.

По пазлику, по чуть-чуть. Этот процесс может длиться не один год и не одно воплощение. Пазлики постепенно очищаются, обновляются. Затем все это собирается в новую уже совершенную картину. Человек собирает себя снова. Только уже в истинный образ.

Это можно назвать: «Танец с Жизнью», когда человек снимает с себя позицию борца и обретает новый образ. Какой же это образ? Для женщины — это постоянная трансляция любви, спокойствия, наслаждения. Причем делается это само собой. Это новое состояние жизни, а не разовая практика. Это про то, когда каждый день наполнен предвкушением чего-то хорошего. Уверенность в будущем. Жизнь в настоящем.

Обретение себя — это не разовая задача. Это процесс. Долгий и постепенный.

Лично я представляю себе духовное развитие человека как спиральную лестницу. Он может идти по кругу, сталки-

ваясь с теми же проблемами, задачами и уроками, но каждый раз он становится на уровень выше. Начинает видеть больше, чем он видел до этого. Рост есть, главное — подобрать комфортный темп для себя.

Пусть мои слова не расстроят вас, это правда. Если человек не двигается в Жизни, не развивается, значит, он не стоит на месте. Если человек считает, что он просто стоит на месте — он деградирует. Мы все состоим из энергии, а энергия не может просто стоять. Она все равно куда-то движется. Просто поймите, что вам нужно что-то делать, постоянно. Конечно, не тогда, когда есть выгорание и сильная усталость. Но и она тоже говорит о том, что темп был взят не по силам.

Домашнее задание

Прежде чем идти дальше, давайте посмотрим, в каком состоянии вы начинаете этот путь. Иногда мы так привыкаем к фоновой тревоге или усталости, что перестаем их замечать.

1. Найдите в Интернете Госпитальную шкалу тревоги и депрессии (HADS). Это короткий опросник из 14 вопросов, он займет не больше 5 минут. Можно также пройти шкалу тревожности Спилбергера — Ханина: она показывает, насколько тревожность — ваша черта характера, а насколько — реакция на текущую ситуацию.

2. Отвечайте честно, не задумываясь долго. Первый ответ, который пришел в голову, обычно самый верный.

3. Запишите результаты на листок и отложите его. Вернитесь к нему, когда дочитаете книгу, и пройдите тест еще раз. Сравните, что изменилось.

ВАЖНО: тест не ставит диагноз. Он лишь показывает, на что стоит обратить внимание. Если результат получился высоким или вам давно тяжело, грустно и ничего не радует, пожалуйста, не оставайтесь с этим одна. Обратитесь к психологу, психотерапевту или врачу. Позаботиться о себе вовремя — это тоже любовь к себе.

Часть вторая. Эзотерический подход к отношениям

Как распределяется энергия в отношениях между мужчиной и женщиной

Есть такое правило «брать-давать». При его соблюдении оно определяет гармоничность взаимодействия, где выигрывают оба.

Также есть люди, которые этого не осознают. Тут либо идет сильная отдача, либо только принятие. Безусловно, каждый человек на Земле должен это осознавать и чувствовать. К чему он больше всех отдается или, наоборот, что-то недодает? Причем неважно, личные это отношения или рабочие. И даже не всегда это между людьми происходит. Бывает так, что человек сильно отдается работе, а платят ему несоразмерно его усилиям.

Для каждого человека своя норма отдачи и принятия. Чем оно определяется? Все решается через чувства, осознания.

В отношениях бывает так, что один партнер отдается больше другого. И тут бывает два исхода: тот, кто отдает-

ся, не умеет принимать или его просто используют. Постоянная отдача в отношениях, неважно какого характера (эмоционального, финансового или физического), без принятия той же энергии от другого партнера, делает отношения дисгармоничными. У того партнера, кто отдает, энергии очень мало, а у того, кто принимает, очень много. В конечном итоге теряют ее оба. Энергия не может стоять, ей нужно постоянное движение. Если в человеке переизбыток энергии, ее нужно отдавать партнеру обратно, либо пускать в какую-либо деятельность. Иначе он ее потеряет. Получается такой энергетический паразитизм.

И как все-таки распределяется энергия в паре? Если кратко, то по чакрам. Для начала разберемся, что такое чакры, где они расположены и за что отвечают.

Чакры — это психоэнергетические центры в тонком теле человека, через которые протекает жизненная энергия. Согласно традициям тантры и йоги, в теле человека расположены 72 000 энергетических каналов (нади), а чакр насчитывают от 7 до 114, но ключевыми считаются именно 7 основных центров, которые идут снизу вверх вдоль позвоночника. Каждая из них отвечает за определенные органы, эмоции, сферы жизни и имеет свой цвет. Рисунок ниже хорошо иллюстрирует расположение чакр.



Рис. 1. Расположение чакр в теле человека (сгенерировано ИИ)

Существует технология под названием Хронально-Векторная диагностика (ХВД) или Чакроанализ. Если кратко, то это фотография ваших чакр в момент рождения. В каждой из них есть свой энергетический потенциал. Узнать его можно с помощью онлайн-калькуляторов в Интернете, либо на консультации у специалиста. Это инструмент, который по-

могает лучше узнать себя, понять свой врожденный энергетический запас. Анализ емкости чакр (в процентах) может объяснить особенности вашего метаболизма, стрессоустойчивости, эмоциональных реакций и физической выносливости. Это дает возможность грамотно распределять силы, вовремя восполнять дефициты и строить жизнь в согласии со своими природными ритмами, а не вопреки им.

В таблице ниже представлено краткое описание системы чакр человека. В ней отражена информация по расположению, предназначению, а также перечислены чувства и состояния, когда чакра в балансе, а когда нет.

***Таблица 1.** Описание системы чакр человека (составлено автором)*

1. Корневая (Муладхара)

Расположение: Основание позвоночника, промежность

Цвет: Красный

За что отвечает: Безопасность, выживание, базовые потребности, связь с родом

В балансе: Чувство опоры, стабильность, тонус

В дисбалансе: Страх, тревога, жадность, бессилие

2. Сакральная (Свадхистана)

Расположение: Низ живота (на 3–4 см ниже пупка)

Цвет: Оранжевый

За что отвечает: Удовольствие, сексуальность, эмоции, творческий поток

В балансе: Чувственность, легкость, вдохновение

В дисбалансе: Чувство вины, апатия, зависимость от наслаждений

3. Солнечное сплетение (Манипура)

Расположение: Диафрагма, чуть выше пупка

Цвет: Желтый

За что отвечает: Сила воли, дисциплина, самооценка, личные границы

В балансе: Решительность, здоровая уверенность

В дисбалансе: Агрессия, контроль, безволие, позиция жертвы

4. Сердечная (Анахата)

Расположение: Центр грудной клетки

Цвет: Зеленый

За что отвечает: Безусловная любовь, сострадание, эмпатия, принятие

В балансе: Внутренний покой, доверие, открытость

В дисбалансе: Обиды, холодность, созависимость

5. Горловая (Вишудха)

Расположение: Область горла, щитовидная железа

Цвет: Голубой

За что отвечает: Самовыражение, правда, проявление своего голоса в мир

В балансе: Искренность, дар убеждения, свобода речи

В дисбалансе: Страх говорить правду, косноязычие, пустословие

6. Третий глаз (Аджна)

Расположение: Центр лба, межбровье

Цвет: Индиго (темно-синий)

За что отвечает: Интуиция, ясное видение сути, мудрость, осознанность

В балансе: Тонкое предчувствие, ясность ума

В дисбалансе: Иллюзии, догматизм, хаос в мыслях

7. Коронная (Сахасрара)

Расположение: Макушка головы

Цвет: Фиолетовый или белый

За что отвечает: Духовность, связь с высшим сознанием, целостность

В балансе: Глубокое доверие миру, просветление

В дисбалансе: Потеря смысла жизни, фанатизм, цинизм

Чакры — это один из способов демонстрации вертикали человека. То есть отражение пути от земной материи к Духу.

Нижние центры (Муладхара, Свадхистана, Манипура) отвечают за способность быть «в теле» или, иными словами, «заземляться». Это про базовое выживание, физический ресурс, способность получать радость от жизни и осознавать себя в социуме. Пока в человеке не развито базовое чувство безопасности, любое его стремление к высшим сферам останется лишь «побегом» от реальности.

Сердечный центр (Анахата) служит неким мостиком. Это как портал, который соединяет материальную природу человека с духовной. Происходит это через безусловную любовь

к себе и ко всему сущему, а также искренность и принятие.

Верхние центры (Вишудха, Аджна, Сахасрара) раскрывают потенциал человека во внешнем и тонком мирах. Это умение проявляться, слышать собственную интуицию и осознавать свое единство с миром.

Таким образом, истинный баланс рождается в движении снизу вверх: опираясь на физическую силу и уверенность, мы открываем сердце, а уже через него обретаем ясное видение и духовную зрелость. Без корней дерево падает, а без кроны — не видит света.

Теперь мы подходим к главному вопросу главы о распределении энергии в паре. Гармоничные отношения строятся на поочередной работе активных (отдающих) и пассивных (принимающих) энергетических центров. Нарушение этой полярности со временем приводит к смене ролей. От них происходят конфликты и потеря влечения.

Итак, распределение энергии в теле человека происходит снизу вверх. В паре она проистекает следующим образом:

1. Муладхара. Отвечает за выживание, безопасность.

Баланс: Мужчина — отдает: обеспечивает материальную стабильность, жилье, безопасность и решение внешних проблем. Женщина — принимает: доверяет мужчине базовые вопросы жизнеобеспечения.

Дисбаланс: Если женщина берет функции выживания на себя, она закрывает женский полюс, становится жесткой и включает мужской тип поведения. Нередко в таком союзе

мужчина начинает занимать женский полюс.

2. Свадхистана. Ответственна за удовольствие, сексуальность, желания.

Баланс: Женщина — отдает: накапливает сексуальную энергию, создает чувственность, наполняет мужчину ресурсом для его достижений. Мужчина — принимает: черпает из женской энергии мотивацию для движения вперед.

Дисбаланс: Блокировка второй чакры у женщины, например, из-за установок, стыда или контроля, приводит к потере контакта со своими желаниями и угасанию страсти в паре.

3. Манипура. Отражает волю, власть, достижения.

Баланс: Мужчина — отдает: ставит цели, принимает решения, берет на себя лидерство и реализацию в социуме. Женщина — принимает: передает право решения мужчине, сохраняет внутреннее спокойствие без конкуренции за власть в семье.

Дисбаланс: Если женщина конкурирует, доминирует и все решает сама, мужчина также становится пассивным, теряет статус добытчика и переходит в зависимую позицию.

4. Анахата. Это про любовь, принятие, чувства.

Баланс: Женщина — отдает: делится безусловной любовью, создает эмоциональное тепло и атмосферу близости. Мужчина — принимает: заботу и любовь, затем преобразует ее в ответственность.

Дисбаланс: Если мужчина чрезмерно берет на себя роль

эмоционального «донора», женщина теряет к нему интерес и уважение. Он становится для нее слишком «женственным».

5. Вишудха. Это самовыражение, голос, истина, социальный статус.

Баланс: Мужчина — отдает: транслирует свои идеи, авторитет и позицию во внешнем мире. Держит свои обещания, защищает честь семьи в социуме и задает вектор развития пары. Женщина — принимает: признает авторитет мужчины, искренне восхищается его талантами и умом, дает ему обратную связь через уважение и верность.

Дисбаланс: Если женщина спорит, перебивает, публично критикует и обесценивает слова партнера, она блокирует его горловой центр. Мужчина либо теряет голос и статус в обществе (проблемы в бизнесе и карьере), либо становится агрессивным деспотом, пытаясь силой доказать свое право на уважение.

6. Аджна. Это интуиция, мудрость, ясновидение, тонкое чутье.

Баланс: Женщина — отдает: тонко чувствует пространство, предупреждает о скрытых опасностях, считывает скрытые мотивы людей и интуитивно направляет мужчину. Мужчина — принимает: прислушивается к тонкому предчувствию женщины, берет ее интуитивные подсказки в расчет и на их основе выстраивает четкую логику действий.

Дисбаланс: Если мужчина «глух» к женскому чутью или считает ее интуицию «глупыми фантазиями», он рискует со-

вершить ошибки во внешнем мире. Если же женщина отрешена от своей мудрости из-за активной логики или тревоги, пара движется вслепую, опираясь лишь на здравый смысл.

7. Сахасрара. Высшая духовная связь, контакт с Богом, единство.

Баланс: Мужчина и женщина соединяются как две Вечные Души перед лицом Творца. Это уровень общих высших ценностей, духовной чистоты и осознания высшего смысла своего союза.

Дисбаланс: Если связь с седьмым центром потеряна, брак сводится к потребительскому соглашению и чистому эгоизму («ты мне — я тебе»). Такие отношения быстро выгорают при первых серьезных кризисах, потому что у пары нет духовного фундамента и высшей цели, выходящей за пределы быта и материальных благ.

Рисунок ниже наглядно демонстрирует распределение энергии в паре.

Мужчина

Женщина



.....➤ стрелка — от того, кто отдает, к тому, кто принимает

Рис. 2. Распределение энергии в паре по чакрам (составлено автором)

Что из этого нужно для себя уяснить. Фундамент баланса всех отношений держится на нижних центрах и сердечном центре! Мужчина создает для женщины безопасность и статус путем работы Муладхары и Манипуры, а женщина наполняет его энергией удовольствия и безусловной любовью (Свадхистана и Анахата). Главная точка женского фокуса — раскрытие и контакт со второй чакрой — Свадхистаной. Это про радость в жизни, чувство удовольствия и наслаждения.

Энергетические вампиры и доноры

Вообще каждому из нас временами свойственно быть и вампиром, и донором. Но есть люди, которые действительно осознанно «вампируют».

Энергетические вампиры — это те люди, которые «вытягивают» энергию с других. Чаще всего неосознанно. Это человек, который осознанно или бессознательно провоцирует окружающих на сильные эмоции, чтобы восполнить собственный внутренний дефицит энергии.

Еще существуют *энергетические доноры* — это те, кто отдает энергию другим. Иногда в ущерб себе. И тоже в большинстве случаев неосознанно. Донорами и вампирами редко становятся случайно — для этого нужен определенный психологический склад («агрессор», «жертва», «спасатель», «эмпат», «удобный» человек).

Я могла бы просто вставить эти признаки из Интернета, но так делать не буду. По опыту общения с большим количеством людей, у меня появились собственные определения. Сразу скажу, что ничего плохого в том, что есть такие люди, нет. Если вам плохо с человеком, это не означает, что он вампир, но знать про таких личностей не будет лишним.

Признаки энергетического вампира:

- Часто нарушает личные границы. Подойдет близко, прям вплотную. Частые прикосновения, без разрешения.

Постоянно задают неудобные вопросы, отпускают колкие фразы;

- Любит пошутить над человеком. По себе замечала, что у них шутки как «острые лезвия». Они могут задеть любого. При этом вампир не чувствует себя плохим в этот момент. Наоборот, это доставляет ему удовольствие;

- Любят смотреть ужасы, плохие новости и прочие источники негатива. Это их наполняет;

- Спокойно могут работать на «негативных» работах. Можно подумать, что у человека стальная психика, и, скорее всего, так и есть, но главное отличие — это то, что вампиру такое нравится и доставляет удовольствие. Они не «выгорают» на них;

- Его Число Судьбы 1, 2 или 4. По моему опыту общения с разными людьми и вычислению их Числа Судьбы скажу, что поведение людей вполне соответствует их числу. *Подробнее о том, как узнать свое число Судьбы, изложено в домашнем задании;*

- Бывают два типа: агрессор и жертва. Еще их называют солнечными и лунными вампирами. Агрессор получает подпитку через провокацию конфликтов либо с участием себя, либо с другими людьми. Жертва же получает свою пищу через постоянные жалобы и откровенное нытье. Притом, как бы вы такого человека ни поддерживали, делать он ничего не будет. А зачем, если это стиль жизни такой;

- Даже после обычного разговора вы чувствуете себя как

«выжатый лимон». Необязательно быть в негативе, чтобы отдать свою энергию. Достаточно просто постоять рядом с таким человеком. Но знаете, особенно сильно работает на мнительных людях. На тех, кто любит накручивать лишнего. Такие люди свою энергию отдают добровольно.

Если увидели в человеке большую часть этих признаков, значит, стоит полагать, что он энергетический вампир. Иногда это может быть родитель, сестра/брат, даже ребенок.

Признаки энергетического донора:

- Обожают природу. Прогулки по лесу, посидеть на зеленой траве, посмотреть на красивую реку — все это свойственно донорам. Как известно, природа — это отличный донор;

- Их любят домашние животные и дети. Они выделяют доноров своим взглядом. Могут испытывать более яркие чувства к ним в отличие от других людей;

- Не переносят конфликты и сплетни. Конфликт — это буря негативных эмоций, напряжение и раздражение. Донорам это буквально бьет по сердцу. Они чувствительные личности;

- Любят побыть наедине с собой, вдали от шумных мест. Торговые центры, кинотеатры, общественные мероприятия — все это ужасно выматывает доноров;

- Чаще всего интроверты, малообщительные личности. Они отлично чувствуют, понимают и знают себя. Им не нужно жаловаться кому-либо, они могут поддерживать себя са-

ми. Опять же повторюсь, что не каждый донор 100 % себя так ведет. Люди разные и смотрим на все в комплексе;

- **Доброта и чистота Души.** Они невероятно добрые и сами часто от этого страдают. Их намерения чаще всего лишены корысти и скрытых смыслов. Таких людей называют Земными Ангелами.

Взаимодействие с этими двумя типажами требует принципиально разных стратегий, но база всегда одна — осознанность и контроль над собственными энергетическими ресурсами.

Как вести себя, если вы обнаружили в вашем окружении энергетического вампира?

1. **Во-первых, осознайте, что вампиру нужна любая негативная эмоция — гнев, страх, оправдания или жалость.** Чем она сильнее, тем лучше. Станьте для такого человека «пустым», таким пофигистом. Отвечайте односложно, без интонации: «Понятно», «Бывает», «Я тебя услышала». Отсутствие эмоциональной подпитки заставит его быстро потерять к вам интерес.

2. **Время вашего общения.** Не позволяйте манипуляторам часами сливать на вас негатив. Четко обозначайте рамки диалога до его начала, например, «говори быстрее, у меня есть ровно пять минут, потом мне нужно возвращаться к делам». Главное — дайте понять ему, что вы — это отдельный человек со своими чувствами и границами. Не «жилетка», не «спасательный круг», а живой человек.

3. Спасать нельзя помогать. Каждый прочитает по-своему. Но если перед вами вампир-жертва, который вечно жалуется на жизнь, не предлагайте ему решения, он все равно их обесценит. Просто спросите: «И что ты планируешь с этим делать?». Возвращайте ему 100 % ответственности за его же решения.

4. Держите физическую дистанцию. Если чувствуете, что вас втягивают в воронку чужого негатива, не бойтесь показаться невежливой. Прерывайте контакт физически: выходите из комнаты, кладите трубку, ссылаясь на срочный звонок. Ваша психоэмоциональная стабильность важнее чужого комфорта.

Как вести себя, если вы обнаружили в вашем окружении донора:

1. Если вы узнали, что донор — это ваш близкий человек. Берегите его, так как сам он защищать свои границы не умеет или умеет плохо. Принудительно останавливайте его попытки сделать все за вас. Они еще те любители брать все на себя. Чтобы донор не впал в жертву, чаще задавайте ему вопрос: «А чего сейчас хочется именно тебе?». Это немного вернет его к реальности.

2. Если вы узнали в доноре себя. Это важный сигнал к внутреннему пробуждению. Начните с малого — возьмите обязательную паузу перед любым согласием на чью-либо просьбу (скажите: «Мне нужно свериться с планами, я отвечу позже»). Помните, что истинная задача вашей Души —

слушать свое сердце, а не быть бесплатной батареей для тех, кто не хочет нести ответственность за свою жизнь.

3. Чаще бывайте на свежем воздухе, особенно перед сном. Гуляйте наедине с собой, выбирайте тихие и уютные места. Также хорошая идея завести себе питомца. Они те еще доноры. Ну или хотя бы цветочек в горшочке. Растения не только украсят ваш дом, но и внесут свой вклад в гармонизацию вашего пространства.

Дабы у вас не возникло ощущение, что я ругаю вампиров и защищаю доноров, повторю: каждый человек уникален и прекрасен. У каждого свой опыт и путь. Осуждать не нужно. Моя главная идея здесь в том, чтобы вы научились лучше разбираться в людях и понимали, с кем вам может быть плохо или хорошо и по каким возможным причинам.

Домашнее задание

Вычислите свое Число Судьбы. Это личный код человека, который рассчитывается по дате рождения и указывает на его жизненный путь, таланты и главное предназначение.

Как считать:

1. Напишите полную дату своего рождения (день, месяц, год).
2. Сложите между собой все цифры, из которых состоит дата.
3. Если в сумме получилось двузначное число, сложите

его цифры снова, пока не останется однозначное число от 1 до 9.

Пример:

Дата рождения: 16.08.1991

1. $1 + 6 + 0 + 8 + 1 + 9 + 9 + 1 = 35$

2. $3 + 5 = 8$

Число судьбы: 8

Расшифровка значений:

- 1 и 2 — Вампиры. Дефицит ресурса.
- 5 и 7 — Доноры. Избыток ресурса.
- 3, 6, 8 — Нейтральные. Не берут чужое, не отдают лишнее. Устойчивы к чужим манипуляциям.
- 4 (черный маг) и 9 (белый маг) — Смешанный энергообмен. В первом случае нейтральный или сильный вампир, в другом — нейтральный или сильный донор.

Следующий шаг — исследовать свое окружение. Рассчитайте Числа Судьбы тех, с кем соприкасаетесь чаще всего. Сверьте их реальные поступки с расшифровкой. Этот простой анализ поможет взглянуть на поведение близких по-новому. Опираясь на полученную информацию, вы сможете выстроить с ними совершенно иной уровень взаимопонимания. Главное — не устраивать из-за этого конфликт, если вдруг выяснится, что кто-то из близких — вампир. Если человек стремится осознанно работать над собой, то неважно, какое у него число.

Энергетическое взаимодействие: донор и вампир в отношениях

В отношениях проявления вампиризма и донорства проявлены особенно ярко. Ведь люди постоянно находятся вместе и проживают свой опыт. Например, в начале отношений вампир-агрессор кажется донору невероятно сильным и уверенным. Вампир-жертва — глубоким и нуждающимся в любви. Донор, часто склонный к роли «спасателя», чувствует свою огромную значимость: «Я тот самый человек, который его исцелит и поймет». Вампир же получает безлимитный доступ к энергии через эмоции донора. Донор же получает иллюзию контроля и нужности, бессознательно игнорируя собственные границы.

Сценарии развития деструктивных отношений по типу «вампир-донор»:

1. Угасание донора. Со временем донор начинает чувствовать нехватку энергии. В долгосрочной перспективе начинает болеть физически. Психосоматика (например, женские заболевания или проблемы со щитовидной железой) включается как единственный резкий способ сказать «нет» и отдохнуть от постоянного выкачивания сил.

2. Смена ролей. Иногда донор, доведенный до полного нервного истощения, взрывается и на короткое время сам становится агрессором. Он забирает энергию обратно через

истерику. Но этот бунт быстро сменяется тяжелым чувством вины, и цикл запускается вновь.

3. «Разрыв» шаблона. Донор осознает себя и свое поведение и, например, включает эмоциональную отстраненность. Он перестает выдавать привычные реакции на провокации. Вампир, столкнувшись с таким новым необычным поведением, устраивает финальный скандал и, скорее всего, уходит искать новую «батарейку».

В чем здесь урок? Донору необходимо сместить фокус с партнера на себя и перестать заслуживать любовь через самопожертвование. Урок заключается в том, чтобы услышать свое сердце, вернуть себе право на личные границы и осознать: здоровая любовь отдается на равных, а не вытягивается через боль.

По своему опыту скажу, что у меня были такие отношения, где я была донором, а мужчина — вампиром. Его Число Судьбы 1, а мое — 7.

Основная модель наших отношений базировалась на том, что я должна была «выслуживать» его любовь. Ему все время что-то не нравилось во мне и в том, что я делаю. Заслужить его одобрение было очень сложно. Когда я «устала» находиться в таких отношениях, осознала этот момент и приняла решение расстаться.

Расставание далось нелегко. Мы еще несколько раз пробовали начать все сначала, но все скатывалось к начальному поведению. Конечно, были и другие моменты, но этот был

основной. Можно сказать, что я прошла все три этапа: от угасания до разрыва шаблона.

Этот опыт дал мне осознание того, что любовь — это не услуга, ее не заслуживают. Ее просто дают. Не ожидая ничего взамен. Любовь — это не плата или средство для расчета. Этот мужчина дал понять, что меня можно любить просто так, и мне не нужно из «кожи вон лезть», чтобы эту любовь получить.

Кстати, про Числа Судьбы даже и не говорю. Это просто совпадение. Хотя совпадений не бывает.

Мой совет: Обращайте внимание на Числа Судьбы всех тех мужчин, с которыми знакомитесь. Далее без оценок, без мыслей об этих числах, наблюдайте за их поведением. Если вы, будучи донором, осознанно решаетесь на отношения с вампиром, знайте, что могут быть последствия. Тогда я знала, что он вампир, но решила поверить в человека, а не в нумерологию, но как-то все равно не получилось. Поэтому сейчас стала обращать внимание.

Знакомство с собой: Квадрат Пифагора (Психоматрица)

Как можно еще познакомиться с собой? Помимо анализа своих внутренних ощущений и чувств, можно обратиться к эзотерике. Воспринимайте это как игру для того, чтобы узнать себя лучше.

Квадрат Пифагора или, иными словами, Психоматрица — это система анализа личности по дате рождения. Вопреки названию, она не относится к античной математике: современный метод разработал в XX веке нумеролог Александр Александров, объединив нумерологию, психологию и статистику. Цифры даты рождения распределяются по сетке 3×3 , где каждая ячейка отражает врожденный психологический потенциал и баланс качеств (характер, энергия, интерес к наукам/творчеству, здоровье, логика, труд, удача, чувство долга, память/интеллект).

Главный фокус здесь — это понимание, где у качеств избыток, а где норма или дефицит на основе количества цифр от 1 до 9 в каждой ячейке. На рис. 3 изображен пример психоматрицы по дате рождения: 16.08.1991.

Характер: 111	Здоровье: Нет	Везение: Нет
Энергия: Нет	Логика: 5	Чувство долга: 88
Интерес: 333	Знак труда: 66	Ум, память: 99

Рис. 3. Психоматрица по дате рождения

В Интернете существует множество калькуляторов, которые рассчитывают психоматрицу относительно вашей даты рождения. Там же и есть подробные расшифровки. Далее приведены основные значения чисел в психоматрице:

1. **Воля и характер.** Сила внутреннего стержня. Большое количество единиц говорит о ярко выраженном лидерстве, самостоятельности и решительности.

2. **Чувствительность и интуиция.** Тонкость эмоционального восприятия. Избыток двоек повышает душевную восприимчивость, а их отсутствие дает сдержанность и холодный рационализм.

3. Энергия и активность. Жизненный тонус и динамика. Определяет способность легко включаться в процессы и продуктивно действовать в любых жизненных ситуациях.

4. Ответственность и трудолюбие. Надежность и последовательность в делах. Несколько четверок подчеркивают верность обязательствам, но при их избытке проявляется упрямство.

5. Общительность и гибкость. Легкость в контактах и адаптивность. Множество пятерок указывает на открытость, а их отсутствие говорит не о замкнутости, а об избирательности и осторожности в поиске друзей.

6. Забота и семейные ценности. Внутренняя способность отдавать душевное тепло, поддерживать близких и создавать уют.

7. Духовность и склонность к самопознанию. Глубокий интерес к внутреннему развитию, философии и поиску скрытых смыслов.

8. Материальные цели. Здравый практицизм, умение обращаться с земными ресурсами и стремление к стабильности.

9. Интеллект и память. Аналитический склад ума, любознательность и глубина обработки информации; усиливаются при наличии нескольких девяток.

Помните, что дата рождения определяет лишь ваш начальный капитал, с которым душа входит в материальный мир. Однако то, во что этот капитал превратится, — оста-

нется ли он нереализованным потенциалом или станет прочным фундаментом зрелой личности, — зависит не от чисел в таблице, а от вашего ежедневного выбора. Числа лишь подсвечивают путь, но шаги по нему делаете только вы.

Знакомство с собой: Матрица Судьбы

Матрица Судьбы (метод 22 Арканов) — это синтетическая система самопознания на стыке нумерологии и философии Таро, которая позволяет составить детальный психологический портрет личности и понять ее траекторию по жизни.

Матрица Судьбы исключает абстракцию. Если обычные числа часто остаются грубой статистикой, а метафорические карты — непонятными подсказками, то матрица выстраивает четкий маршрут. Она показывает, с каким багажом способностей вы пришли, какие семейные программы незаметно управляют вашей жизнью и через какие ситуации в жизни ваша Душа выйдет на новый уровень зрелости.

Графически матрица представляет собой восьмиконечную звезду (октаграмму), образованную наложением двух квадратов под углом 45° :

- Диагональный (личный) квадрат. Он отражает личный «багаж» человека — его врожденные таланты, характер, силу воли, физическое здоровье, а также финансовые потоки и кармический опыт;
- Прямой (родовой) квадрат описывает неотработанные программы по линиям отца и матери — это сценарии, которые передались по наследству и неосознанно влияют на наши выборы, здоровье и личную жизнь;

• Центр матрицы — это точка душевного комфорта — базовое состояние, в котором человек чувствует себя гармонично, безопасно и в гармонии с собой.

Ключевые сферы жизни, которые раскрывает Матрица Судьбы:

- Предназначение человека — личное (для себя), социальное (для мира и окружения) и высшее — духовное.
- Личные отношения. В них входят типаж идеального партнера для семейного союза, обстоятельства судьбоносной встречи и опасности, которые могут разрушить союз.
- Финансовый поток. Это про сферы профессиональной реализации, негативные денежные установки, а также возможности прихода к процветанию.
- Родовые задачи — программы, которые требуют исцеления, чтобы освободить себя и потомков от повторяющихся родовых сценариев.
- Кармические узлы — нерешенные задачи прошлых воплощений, которые влияют на положение в текущей жизни.

Также существует язык матрицы: 22 энергии Вселенной. В основе расчетов лежит полная дата рождения, которая сводится к диапазону чисел от 1 до 22. Каждое число соотносится со Старшим Арканом Таро — универсальным архетипом человека:

1. **Маг** — импульс действия, созидательная воля, смелость начинать и риск впасть в самоуверенность.
2. **Жрица** — глубинная интуиция, созерцание, тайные

знания и внутренняя закрытость.

3. **Императрица** — изобилие, возвращение, забота и вопросы материального достатка.

4. **Император** — порядок, системность, авторитет, контроль и личная ответственность.

5. **Иерофант** — опора на традиции, передача опыта, следование правилам и наставничество.

6. **Влюбленные** — поиск гармонии, союз и ответственность за внутренний выбор.

7. **Колесница** — вектор движения, концентрация на цели и преодоление любых препятствий.

8. **Справедливость** — закон причинно-следственных связей, объективность и восстановление баланса.

9. **Отшельник** — обращение внутрь себя, осознанное уединение и поиск фундаментальных смыслов.

10. **Колесо** — переменчивость обстоятельств, доверие жизненным циклам и фазы удачи.

11. **Сила** — внутренняя опора, обуздание инстинктов и ресурс самообладания.

12. **Повешенный** — осознанная пауза, добровольная уступка и способность взглянуть на ситуацию под иным углом.

13. **Смерть** — закономерное завершение старого цикла и освобождение места для нового (без буквального прочтения).

14. **Умеренность** — внутренний баланс, соразмерность

шагов и примирение противоположностей.

15. **Дьявол** — проверка искушениями, материальные привязки, зависимости и скрытые теневые импульсы.

16. **Башня** — крушение ложных опор, внезапные трансформации и очищение от нежизнеспособного.

17. **Звезда** — чистый ориентир, вера в будущее, раскрытие дара и творческое вдохновение.

18. **Луна** — встреча с глубинными страхами, иллюзиями и скрытыми слоями подсознания.

19. **Солнце** — полнота жизни, ясность замыслов, триумф, тепло и заслуженное признание.

20. **Суд** — переосмысление пройденного пути, подведение черты и внутренний зов к пробуждению.

21. **Мир** — обретение целостности, выход на новый масштаб и гармоничное завершение этапа.

22. **Шут** — абсолютная внутренняя свобода, смелость обнуления и шаг в неизвестность без ожиданий и шаблонов.

Исходя из описания, получаем такую картинку. На рис. 4 изображен пример Матрицы Судьбы по дате рождения: 16.08.1991. Если вы всерьез возьметесь за расшифровку, то лучше обратиться к специалисту. Лично я потратила достаточно времени для того, чтобы расшифровать свою матрицу.

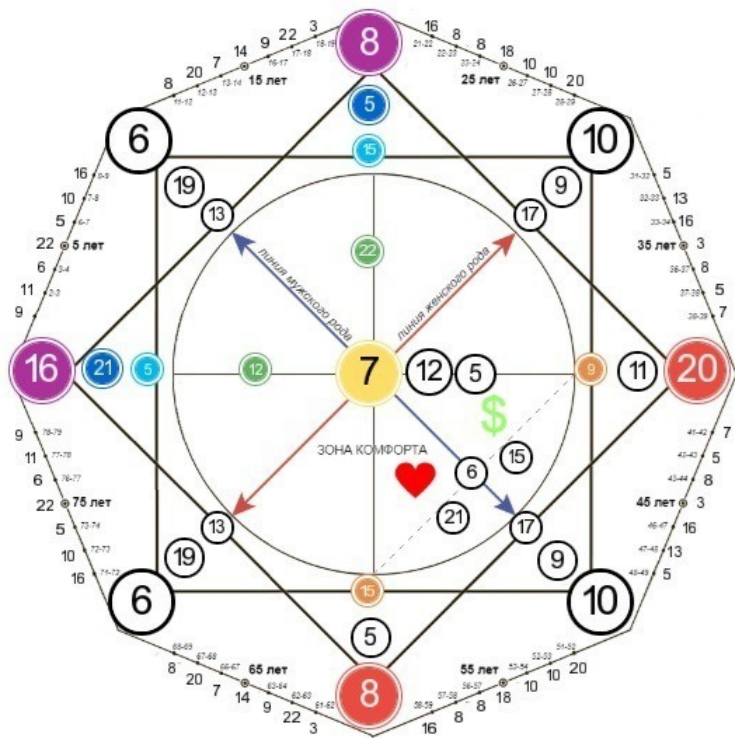


Рис. 4. Матрица Судьбы по дате рождения

Описание расшифровки вставлять сюда не буду, так как книга не об этом. Моя задача здесь показать вам то, как выглядит Матрица Судьбы и кратко с ней ознакомить.

Энергии матрицы не статичны. На них можно и нужно

влиять. Они как карта — дают понимание, где ты и куда нужно идти. Каждый аркан в жизни человека может проявляться двояко. В «плюсе» раскрываются таланты и способности, приходит достаток и изобилие, душевный покой и здоровые отношения. В «минусе», как правило, включаются обиды, страхи, тотальный контроль, финансовые блоки и эмоциональное выгорание.

Поймите, что истинная цель работы с Матрицей Судьбы — это осознать свои темные стороны и сознательно перевести эти энергии из минуса в плюс.

Знакомство с собой: Число Судьбы (Число Жизненного Пути)

Что такое Число Судьбы, мы узнали из главы «Энергетические вампиры и доноры». Если там мы смотрели на число как тип энергетики, то здесь значение этого числа обращено к жизненному пути человека. Я лишь напомню, что это главный вектор воплощения человека, который показывает его траекторию и врожденный потенциал.

По нему можно определить:

- Врожденные таланты и опоры — это природные качества и способности, которые даются легче всего и ведут к реализации предназначения;
- Архетип характера и роль в социуме (лидер, дипломат, творец, мыслитель);
- Профессиональные направления, где заложен максимальный ресурс реализации человека;
- Негативные черты, которые тормозят развитие, если проявлять эти качества.

Теперь давайте разберемся, что означает каждое из этих чисел:

1. **Лидер.** Это про независимость, созидательную волю, смелость и креатив. Прирожденный первопроходец, способный ставить масштабные цели и вести за собой. Негативные черты включают в себя: эгоцентризм, неумение слышать

других и работать в команде.

2. Партнер и миротворец. Тонкая эмпатия, гибкость, интуиция и дар дипломата — это про «двоек». Создает гармонию в союзах и раскрывается через сотрудничество. Их болезненная уязвимость перед конфликтами мешает их реализации в жизни.

3. Коммуникатор. Их выделяет оптимизм, яркое самовыражение, артистизм и природное обаяние. Легко заводят знакомства и привлекают внимание аудитории. Им мешает дефицит самодисциплины, поверхностное отношение к жизни и трудности с завершением начатых дел.

4. Практик и строитель. Они надежные, дисциплинированные, любят упорно трудиться. Имеют твердую опору в любом деле, ценят порядок и настроены на долгосрочные результаты. В зону риска входят такие черты, как консерватизм, упрямство и сопротивление к переменам.

5. Новатор. Ими движет жажда нового опыта, открытость миру, адаптивность к новым условиям и переменам. Легко начинает дела с нуля и легко выходит из устаревших рамок. Черты со знаком минус: импульсивность, нетерпеливость и низкий уровень дисциплины.

6. Наставник и хранитель. Безусловная забота, сердечное тепло, семья и защита близких — это про них. Проводник гармонии, уюта и душевной поддержки. А вот гиперопека, тревожный контроль и взваливание на себя чужой ответственности мешают таким личностям в собственной реа-

лизации.

7. Аналитик и мыслитель. Обладают острым умом, склонностью к философии, а также к глубинному познанию и духовному поиску. Стремятся докопаться до скрытой сути вещей. Мешают развитию такие черты, как замкнутость, отстраненность и трудности в проявлении чувств.

8. Стратег и творец. Это про масштабные амбиции, сильную волю, финансовое чутье и дар управления. Превращает сложные задачи в осязаемый успех. Негативные проявления выражены чрезмерным трудоголизмом, подавлением эмоций и эмоциональным выгоранием.

9. Гуманист и мудрец. Идеалисты с идеей служения, имеют обостренное чувство справедливости, а также выраженную эмпатию. Направлены на благо общества и безусловную отдачу. Им мешает чрезмерная эмоциональность и сильное погружение в чужие проблемы.

Также существуют так называемые мастер-числа. Они наделяют человека особой силой. Про таких часто говорят, что у них большая миссия на это воплощение. Если в вашей дате рождения при однократном сложении числа, месяца и года получаются числа 11, 22 и 33, то складывать повторно (как в случае с определением типа энергетики) их не нужно. Оставьте как есть.

11 — Духовный проводник. Люди с этим числом имеют мощный интуитивный канал, тонкое видение знаков и нередко становятся лидерами;

22 — **Мастер-созидатель.** Символ практичности, развитого стратегического мышления и потенциала для реализации крупных проектов;

33 — **Учитель.** Таких людей отличает высокий альтруизм, сострадание, доброта и милосердие.

Узнали в себе эти черты? Относительно отношений также есть расчеты совместимости между партнерами по дате рождения, по Числу Судьбы, по Матрице Судьбы и по чакрам. В Интернете можно найти бесплатные расклады, но они часто неполные. Есть платные, они более подробны. По моему мнению, достаточно посмотреть все эти расклады в комплексе. Будет достаточно знать свою дату рождения и партнера. Советую не опираться на полученные результаты, но иметь в виду. Это может помочь в построении отношений или определении подходящего мужчины. Особенно выручает, когда ищешь мужчину на сайте знакомств. Ведь узнать дату рождения можно сразу.

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.