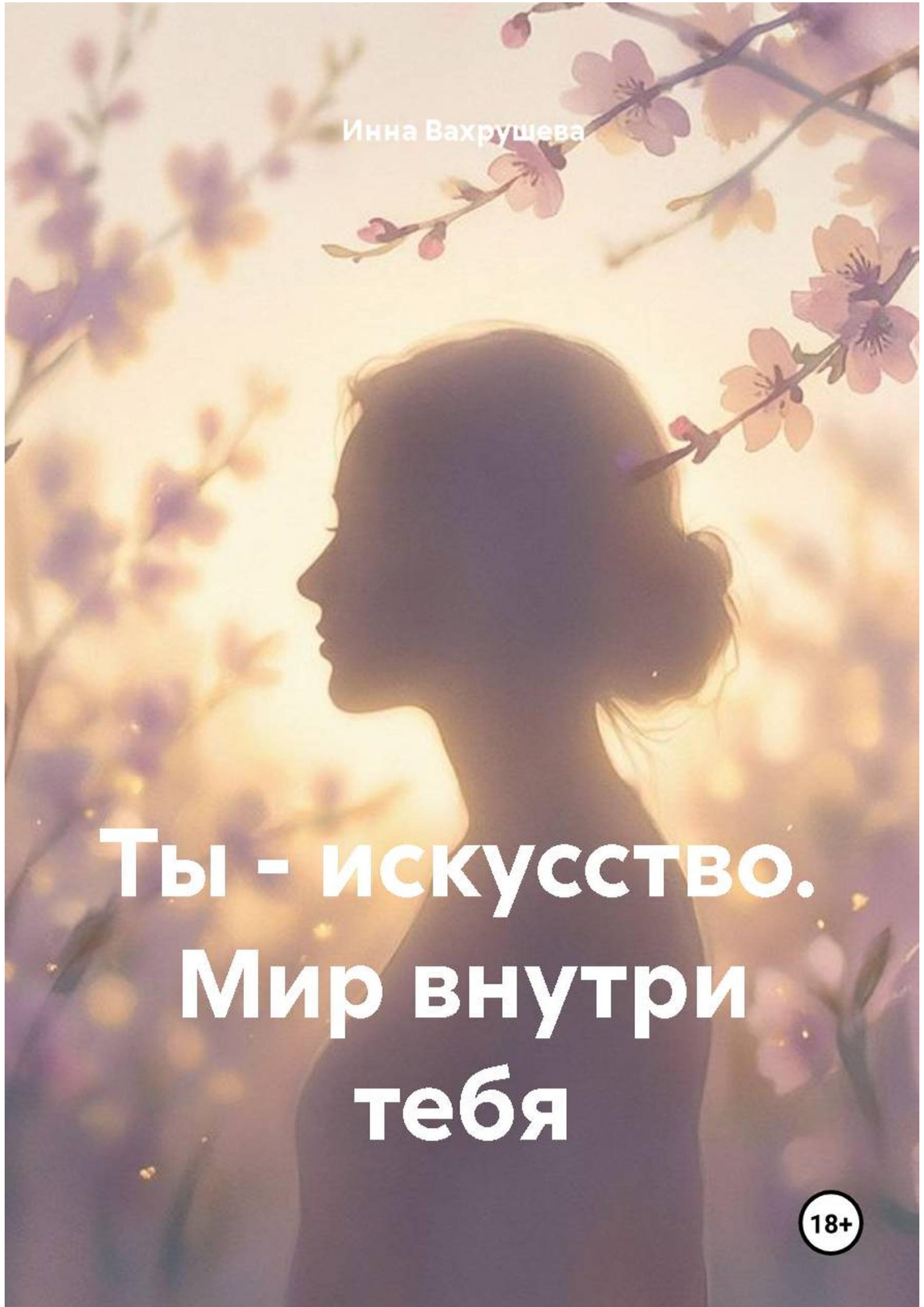


The background of the cover is a soft-focus illustration of a woman's silhouette in profile, facing left. She has dark hair tied back. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. Delicate pink cherry blossom branches with small buds and open flowers are scattered across the frame, particularly in the upper corners. The overall mood is romantic and contemplative.

Инна Вахрушева

Ты - искусство. Мир внутри тебя

18+

Инна Вахрушева

Ты - искусство. Мир внутри тебя

«Автор»

2026

Вахрушева И.

Ты - искусство. Мир внутри тебя / И. Вахрушева — «Автор»,
2026

Книга-объятие для женщин, которые хотят почувствовать свою женскую природу. Книга-исповедь для тех, кто устал от ролей и ищет себя. Работа, дом, чужие ожидания... Я не учу, как жить, а делюсь своим путём: через потерю бабушки, брата и подруги, через поиск своего голоса, через танец и детство. Через метафоры сада, холста и музыки я помогаю услышать три внутренних голоса: девочку, девушку, женщину - и перестать жить по чужим правилам. Это не учебник, это разговор подруги, которая пришла с подарком. 28 глав с бережными практиками, вопросами для размышления и страницами для записей. «100 поводов любить себя», «Аптечка», «30 дней улыбок» - то, что можно открыть на любой странице и выдохнуть. Книга прошла проверку практикующими психологами. Для женщин от 25 лет, которые ищут не инструкции, а поддержку и понимание. Для тех, кто хочет вернуться к себе настоящей.

© Вахрушева И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Посвящение	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Ты – искусство.	10
ЧАСТЬ 1. ВНУТРЕННИЙ СОВЕТ	11
Глава 1. Девочка.	12
Как она проявляется?	12
Чего хочет девочка и в чем её сила?	13
Травмы Девочки: когда её заглушили	13
Как «обнять» Девочку? Не подавить, а внедрить и совместить.	13
Почему это важно для тебя?	14
Комплексы. Откуда они берутся	14
Моя история	14
Практика «Стоп-кадр»	16
Упражнение: Встреча с собой. Исцеление и новый взгляд	16
Страница для тебя. Встреча со совет внутренней девочкой	18
Глава 2. Девушка.	19
Знакомство с ней. Как она проявляется?	19
Что она хочет и в чем её сила?	19
Флирт: язык игры, на котором говорит Девушка.	19
Практика «Флирт с миром».	21
Травмы Девушки: когда её бунт сломали.	21
Хронический саботаж успеха: крик о помощи.	21
Моя история о страхе выделиться и о праве выбирать себя	22
Как направить энергию Девушки?	23
Почему это важно для женщины?	23
Упражнение: «Карта твоей территории»	23
Страницы для тебя. Бунт и поиск	26
Глава 3. Женщина.	28
Знакомство с ней. Кто она?	28
Чего хочет Женщина? Её глубинные потребности	28
Её вызовы и «тени» (что мешает ей проявиться)	29
Как направить созидательную энергию Женщины	29
Практическая выгода: Зачем это нужно здесь и сейчас	31
Моя история	32
Страница для тебя. Тишина и мудрость	33
ЧАСТЬ 2. ИНСТРУМЕНТЫ	34
Глава 4. НЕТ. Наш ежедневный выбор.	35
Почему мы не можем сказать «НЕТ»?	35
Моя история	36
Как говорить «НЕТ» экологично, бережно и нежно?	37
Что даёт нам это право?	38
Страница для тебя. Граница	39
Глава 5. Мечта. Миссия – какой он, мой путь?	41
Мечта, цель, миссия – в чём разница?	41
Как услышать тот самый «голос из детства»?	42

Моя история	42
Верность себе: это не эгоизм, а забота о себе	43
Плавность и мягкость: стратегия «вплетения», а не «ломки»	43
Моя история	44
Что делать, если путь кажется невозможным?	44
Страница для тебя. Путь	45
Глава 6. Команда, которая начинается внутри. Взгляд на мир с разных сторон.	46
Почему мы теряем себя в коллективе?	46
Внутренний совет выходит во внешний мир	47
Твоё «нет» в команде – это не предательство	48
Лидерство из целостности	48
Моя история. Рафтинг в Турции	49
Как не раствориться в «мы»?	49
Люди разные. И это естественно.	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Инна Вахрушева

Ты - искусство. Мир внутри тебя

Посвящение

Бабушке — за то, что она была.
Брату — за то, что он есть во мне.
Подруге — за то, что она осталась в моём сердце.

Я начала писать, когда ушла она.
И продолжала писать, когда ушёл он.
Я не остановилась, когда ушла она.

Эта книга для женщин.
Для всех, кто ищет свой свет.
Про любовь, которая не кончается,
Которая есть внутри каждой из нас.
Которую мы можем нести
и передавать дальше.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет, милая! Чувствуешь, как воздух уже пахнет иначе? Настало время перемен.

Если ты держишь эту книгу в руках – значит, что-то внутри тебя уже откликнулось. Может быть ты устала. Может, ищешь. Может, просто хочешь побыть в тишине, где никто не ждёт, не требует, не оценивает. А может хочешь познакомиться с собой по-настоящему и узнать, кто ты такая.

Я здесь для этого.

Я написала эту книгу не для того, чтобы учить и давать советы. Здесь нет инструкций. Это не учебник. Это я, ты и наши голоса, наш разговор. Бери, что откликается. Остальное пропускай, возможно, для него ещё не пришло время. Прислушивайся во время чтения к себе и своей душе. Я здесь для того, чтобы быть рядом.

Написала я её, чтобы поделиться тем, что поняла, пережила, что до сих пор открываю в себе и в других. Потому что путь к себе не заканчивается никогда. Он просто становится тише, глубже, роднее и ты лучше себя понимаешь.

Здесь будут истории. Мои, не мои, общие. Будут вопросы, на которые нет правильных ответов. И будет тишина – та самая, в которой рождаются ответы.

А ещё здесь будут упражнения и страницы для тебя. Место, где можно остановиться, выдохнуть, записать свои мысли или порисовать. Не потому что «надо», а потому что захочется. Можешь заполнять. Можешь пропускать. Можешь вернуться через год. Это твоё пространство.

Почему я говорю тебе «ты» и прошу что-то сделать?

Я обращаюсь к тебе на «ты», потому что мы – подруги. Мы – сёстры. Мы – две женщины, которые сели на кухне и говорят по душам. Здесь нет места официальному «вы». Здесь есть только доверие.

А когда я прошу «напиши», «нарисуй», «вспомни» – это приглашение. Я не говорю «ты должна». Я говорю: «Ты можешь. Если захочешь. Если откликнется».

Я просто сижу рядом и иногда тихо говорю: «Посмотри сюда, тут, кажется, что-то важное». А решение – всегда за тобой.

Назвала я книгу «Ты – искусство. Мир внутри тебя», потому что внутри нас действительно целая Вселенная. Мы так часто смотрим вовне – на других, на их успехи, на чужие мнения, – что забываем заглянуть внутрь. А ведь именно там – наш настоящий дом.

Эта книга – про то, как раскрыться, вернуться к себе и найти мир внутри себя.

Здесь не будет советов из серии «возьми себя в руки». Я не верю, что в глобальном смысле женщину нужно брать в руки – она же не чемодан. Её можно обнять, услышать, поливать, как цветок. Дать ей пространство, время и право быть разной, ценить и уважать. Целовать. А если упала – помочь встать. Или просто быть рядом.

Я не знаю, где ты сейчас и что с тобой происходит. Не знаю, что ты переживаешь и куда идёшь. Но я знаю одно: ты уже целая. Ты не брак, не черновик, не работа над ошибками. И ты – не кукла.

«Найти себя»... знаешь, это не значит найти раз и навсегда, как ключи от квартиры. Себя находят снова и снова. В 20, в 35, в 50, а может, и в 90. Иногда просто перестают искать – и тогда находится само. А иногда оказывается, что ты никуда не терялась. Просто притихла, чтобы переждать бурю. И теперь потихоньку отогреваешься.

Ты – искусство.

Сад. Холст. Музыка. Танец. Как хочешь. Всё сразу.

Мир внутри тебя уже есть. Осталось только зайти в него. Это твоё путешествие – от контроля к гармонии, от попыток «соответствовать» к смелости быть разной.

Есть миф, что «быть собой» значит найти что-то одно. А что, если «быть собой» – это наконец-то разрешить себе быть разной?

Сегодня – нежной и плачущей над фильмом.

Завтра – строгой в переговорах.

В следующий раз – безумно весёлой с подругами.

А потом – молчаливой и созерцающей.

Давай представим, что внутри тебя живёт твой личный внутренний совет. В нём три голоса жизни:

Девочка – семя, сад. Она хочет играть, творить, быть беззащитной и получать заботу.

Девушка – танец, балет. Она хочет бунтовать, исследовать, флиртовать, искать свою уникальность.

Женщина – холст, картина. Она хочет созидать, дарить мудрость, быть опорой и знать свою цену.

Боль приходит, когда одна из них подавляет остальных. «Найти себя» – значит стать мудрой Главой этого Совета. Услышать и дать слово каждой. И принять решение, учитывая все голоса, но не находясь в плену ни у одной.

А всё скрепляет музыка – тот самый голос, который проходит через все три возраста.

С годами я раскрываюсь, словно цветок. Учусь быть настоящей, живой.

Иногда я крайне привлекательна. Иногда проста. А иногда – эмоциональна и даже взрывная. Бывает, вспыхиваю как свечка. И тут важно не потухнуть, и не сжечь всё вокруг. А сиять, гореть, заряжать.

Найти себя не значит заковать в одну удобную для всех форму. А значит собрать воедино все свои грани, все свои «я» – девочки, девушки, женщины – и дать им голос. Договориться с ними. Научиться искусно переключаться между ними, не предавая ни одну.

Эта книга о том, как перестать разрываться между ролями и начать ими играть. По своим правилам.

До встречи с Собой. Со всеми своими «я».

Стань собой.

Милая моя – сделай шаг. До встречи с собой осталось немного. Протяни мне свою руку – пойдём вместе. Я рядом. Здесь и сейчас.

Посмотри, какой внутри тебя мир!

Ты прелесть. Ты счастье. Ты – настоящее искусство.

Пришло время быть собой в этом прекрасном мире!

Если ты готова зайти в свой внутренний мир – моя книга ждёт тебя.

Я хочу защитить этот мир внутри нас. Береги его.

С любовью,

твой автор

Ты – искусство.

Не сломать.

Не переделать.

А увидеть и открыть.

Входи.

И помни!

У тебя есть крылья.

ЧАСТЬ 1. ВНУТРЕННИЙ СОВЕТ

Знакомство с собой. Кто живёт внутри.

Глава 1. Девочка.

Та, которая верит в чудеса. Возвращение к себе через нежность к своим началам.

Найти путь к себе не значит заглушить внутреннего ребёнка. Это значит дать ей свою взрослую руку для защиты и свою взрослую мудрость для игры.

Милая, внутри каждой из нас живёт девочка. Не та, которая инфантильная, ветреная или «несерьёзная». А та, которая помнит, как удивляться, верить и любить просто так. Она не про «детство» как возраст, а про аутентичность и любопытство. Про право быть увиденной и услышанной, быть в безопасности, радоваться без причины и творить без оценки просто потому что ей нравится.

Знаешь, я всё чаще замечаю: чем старше становлюсь, тем больше хочу возвращаться к ней. К той, которая не боится испачкаться, громко смеяться, если надо просит о помощи и просит обнять. Я разрешаю себе это. Разреши и ты себе. Девочка внутри тебя это ты сама и твоё проявление в этом мире.

Давай познакомимся с ней заново.

Как она проявляется?

Наша девочка проявляется через:

Чувства: Она питается от восторга от простых вещей. Будь то пузыри, качели, первый снег или цветы на поляне... И она же обижается «по-честному» – надувает губы, если кто-то нарушил обещание. Испытывает страх от темноты, высоты, или наоборот – получает дикое, искреннее счастье, например, от объятий. У неё всё на грани, всё по-настоящему. Она не умеет притворяться. Её эмоции открыты миру, и она не думает кто и что подумает о ней в данный момент.

Телесность: Она хочет кружиться в красивом платье, бегать босиком по траве, лепить из теста, обнимать плюшевого мишку. Ей нужно чувствовать себя телом – живым, тёплым, настоящим и красивым.

Мысли: Девочка верит в чудеса. Если загадать желание на падающую звезду – оно сбывается. Её главный вопрос к миру – «Почему?». Не чтобы поспорить, а, чтобы понять.

Вспомни, когда в последний раз ты испытывала детский восторг? Может быть, от вкуса мороженого? От того, как шуршат листья под ногами? Вот это была она. Запомни это чувство. Это твой внутренний компас, на радость.

Я, например, недавно каталась на ватрушке по снежному склону и знаешь, я пицала от восторга. По-настоящему, как ребёнок. А потом дурачилась с дочкой: мы валялись в снегу, рисовали снежного ангела, катались и смеялись. И на время я забыла, что я взрослая, что у меня есть дела. Снежок так и кружил нас, целиком окунув меня в детство, а я снова была той девочкой, которая не боится быть смешной. Она здесь и сейчас, целиком и полностью. Она живёт и наслаждается здесь и сейчас.

А теперь твоя очередь, задумайся. Что может вернуть тебя в детство прямо сейчас?

Чего хочет девочка и в чем её сила?

Девочка хочет:

Быть замеченной и безусловно любимой. Не за оценки и достижения, а просто потому, что она есть. Ей важно, чтобы кто-то сказал: «Я тебя вижу. Ты здесь. Ты важна. Я тебя люблю».

Играть и творить без цели. Рисовать, петь и танцевать, не для кого-то, а потому что хочется и т.д.

Чувствовать себя в безопасности. Знать, что есть взрослый, который защитит, если страшно. Знать, что он рядом.

Её суперсила: Абсолютная искренность, живое воображение, фантазия и способность целиком отдаваться моменту.

Я, кстати, давно поняла, что люблю делать что-то руками. Рисую, варю мыло и свечи, создаю украшения из глины и эпоксидной смолы, просто для себя. Чтобы замедлиться, переключиться, побыть в процессе. Мне это нравится. Я дарю это людям и чувствую себя счастливой.

Травмы Девочки: когда её заглушили

Всё хорошо и, казалось бы, гладко, а потом приходят фразы: «Не реви!», «Не кричи!», «Хватит глупостями заниматься!», «Будь хорошей девочкой». И внутри что-то щёлкает. Обида застревает в горле. Гнев становится «недопустимым», а желание сказать «нет» – опасным.

И девочка уходит в подполье. Закрывается от внешнего. Тело словно сжимается и дышит поверхностно. А взрослая женщина получает внутреннего критика, который говорит голосами из прошлого: «Не позорься», «Это глупо», «Ты слишком много хочешь».

Узнаёшь? Я – да. Я видела много таких женщин и слышала много историй, разных, несравнимых, но в глубине – таких одинаковых.

Как «обнять» Девочку? Не подавить, а внедрить и совместить.

Здесь речь не про то, чтобы ходить в детском платье, а о том, чтобы дать нашей девочке безопасный выход во взрослую жизнь.

Дай ей голос: в сложный момент спроси себя: «Чего боится моя маленькая девочка? Что ей нужно?» «Я сейчас хочу защитить эту девочку?». Часто это: защита, отдых, похвала, тёплые слова. Не игнорируй её. Она не враг. Ты узнаешь, какую она хочет поддержку. Что ты можешь сделать прямо сейчас?

Дай ей безопасную игру: выдели 10-15 минут в день на бесцельное творчество: раскраски, лепка, танцы ... Вспомни, что тебе нравилось в детстве. Твои идеи – это продолжение тебя. Не стесняйся. Это для твоей души и для тебя.

Создай ритуал заботы: мягкие носочки, какао с зефиркой из морозилки, добрый мультфильм. Купи ту самую игрушку или безделушку, которую ты так хотела в детстве. Это забота.

Дай ей защиту: Стань для неё той самой взрослой, мудрой поддержкой, которой ей не хватало. Когда слышишь внутренний голос: «У тебя ничего не получится», ответь: «Я здесь. Мы разберёмся. Я справлюсь. Даже если ошибёшься – это не конец». Ведь не ошибается только тот, кто ничего не делает. А тот, кто ничего не делает ты знаешь, где оказывается. Нигде.

Пока мы живы – всё поправимо и решается. Ищи выход.

Почему это важно для тебя?

Милая, это важно для тебя потому что:

Во-первых, это профилактика выгорания. Девочка – твой источник спонтанной радости и отдыха.

Во-вторых, это интуиция. Детское чутьё часто точнее взрослой логики.

В-третьих, это креативность. Нестандартные решения приходят из игрового и детского состояния.

В-четвёртых, это границы. Когда ты понимаешь, где тебя ранили, ты перестанешь допускать это снова.

В итоге, это важно, потому что твоя Девочка – это твой внутренний сияющий тёплый маяк. Она знает, что для тебя по-настоящему важно. Обрести её значит перестать стыдиться её «глупостей» и начать ценить её мудрость. Впусти её на кухню, когда готовишь ужин. Дай ей выбрать наклейку для ежедневника или креативную ручку. Разреши ей заплакать от усталости, а потом засмеяться. Найди то, что тебя веселит и будоражит. То, что тебя заряжает и окрыляет. Твоя энергия – это твои крылья. Вдохни, чтобы ощутить это.

Когда ты дашь своей Девочке руку, ты перестанешь искать одобрения извне. Источник самой чистой любви и поддержки уже внутри. Его просто нужно услышать.

Комплексы. Откуда они берутся

Что происходит, когда мир вместо безусловного принятия вручает маленькой девочке огромный плакат с надписью: «ТЫ НЕДОСТАТОЧНО ХОРОША»? Именно тогда рождаются настоящие комплексы. Не как мысли, а как убеждения о себе. Глубокие, вязкие и липкие, почти неотличимые от правды и тянущие в трясины.

Когда нет внутренней опоры, комплексы «заедают» тебя надолго.

Давай сойдём с абстрактных высот на землю и разберём на примере. У меня есть история. Она про нос и про слёзы.

Моя история

Мне в детстве одноклассники говорили, что мой нос... ну, не соответствует «кукольным» стандартам, скажем мягко. ДА, в детстве это звучало обидно и жестоко. Он с горбинкой. «С характером», как я теперь говорю. Я его постоянно стучала, то мне прилетало баскетбольным мячом, то он куда-то не помещался, то я падала... Они смеялись. Я пряталась. Долгие годы я искала ракурс на фотографиях, отворачивалась, выбирала тень, слышала их голоса. Мысль о том, что я «несуразная», посещала меня снова и снова. Это был голос моей травмированной Девочки: «Что-то в тебе не так. Надо исправить. Или быть незаметной». Это оставило свой отпечаток в моей жизни и реки пролитых слёз. Долгие годы комплекс по этому поводу был моим громким спутником. Иногда до сих пор я слышу отклики минувших дней.

А потом я выросла. И однажды – не сразу, не вдруг – пришёл другой голос. Голос взрослой женщины, которая научилась договариваться с той Девочкой. Не отрицать её боль, а признать её, прожить, прочувствовать и предложить иной выход. Это было не просто. Это и помощь психолога, и взгляды на себя с другой стороны и письма, написанные одноклассникам, но так им и не врученные.

Я начала играть в игру «Мнение и факт».

Взгляд других – это мнение. Это то, что у них в голове. А то, что у меня есть нос – факт. Он дышит – факт. Кроме этого, у меня есть руки, ноги, выющиеся длинные волосы и зелёные глаза – факт. Ты можешь им не нравиться. Но то, что у тебя есть, – твоё. Этого им не отнять, сказав мне неприятное. Оно не должно влиять на моё отношение к себе. Пусть мой мир в розовых очках, но он мой. И знаешь, что ещё? Через сто лет не будет ни их, ни тебя, как динозавров. Так зачем тратить время на чужие вздоры? Если не получается изменить ситуацию, попробуй изменить отношение к ней. Если не меняется отношение, меняй себя и делай то, что в итоге тебе поможет.

Я сказала себе: «Да, мой нос не маленький. Возможно, даже греческий. Это факт. Но давай посмотрим, что у меня есть в активе и плюсе».

И я обнаружила удивительную вещь. Я – не одна, а идеал – абстракция. Мой нос – не изъян, а архитектура. Которая диктует свои правила игры. И эти правила вовсе не плохие.

Моя мантра для «неидеальных» черт. Так, мой нос заслужил своё место под солнцем.

Он дышит. Каждый день я дышу. Я чувствую своё дыхание, запах чая и кофе, дождя, улицы... Это бесценный дар. Благодарность за функцию – первый шаг к миру с формой.

Он – мой «холст» для макияжа. Горбинка? Высота? Не беда. Я научилась её подчёркивать хайлайтером, добавлять свет, играть с тенями. А иногда вообще не трогать. Я научилась видеть возможности, а не препятствия.

Он диктует стиль украшений. Крупные серьги, которые на миниатюрном личике выглядели бы громко, на моём находят баланс. Он позволяет мне носить смелые аксессуары. Он словно держит их и дополняет.

Что изменила эта практика? Я не перестала замечать свой нос. Я перестала замечать его со знаком минус и прятаться от него. Я стала получать комплименты, а главное слышать их и не отрицать. И я верю, что у тебя тоже получится.

Милая, наша задача не подавить комплекс, а перенаправить энергию. С борьбы и стыда на принятие и творческую адаптацию.

Наша «неидеальная» черта – не клеймо, а можно сказать, уникальный паттерн. И у нас есть два выбора:

Пытаться стереть его (что болезненно, дорого и часто ведёт к потере индивидуальности, а может и потере здоровья).

Изучить его свойства и вплести в общий, гармоничный образ. С помощью цвета, света, фактур, силуэтов, аксессуаров. Задумайся. Позволь фантазии разыграться. К слову, тут может помочь фотограф, зеркало и подруга.

Например, мне очень помогли фотосессии. Так я увидела, какие ракурсы, цвета и стиль мне идут.

Комплекс – не приговор, а так сказать законсервированная боль твоей Девочки, которой не помогли, не защитили, не объяснили. Найти себя – значит не бороться с комплексом, а вернуться к истоку и дать Девочке то, чего ей недодали.

Когда ты станешь для неё надежной опорой, эти каменные глыбы комплексов начнут рассыпаться в песок. А из него можно будет строить что-то новое. Начинается это с обычного признания: «Да, мне было больно. И теперь я взрослая, чтобы эту боль исцелить». У тебя появится опора в себе.

Ты можешь! Главное попробуй.

Перед встречей с собой, я хочу тебе кое-что сказать.

Знаешь, я заметила одну штуку. Иногда нам гораздо интереснее копаться в себе, рефлексировать, искать, «где я сделала не так», «что я недоделала». Это увлекательно как детектив, где главный герой – я сама. Но иногда это затягивает не туда. Мы перестаём видеть реальность. Очевидные результаты, достижения они есть, а мы их не замечаем и не принимаем их за достижения, а просто как само собой разумеющееся.

«Ну, это же просто. Ну, это же я просто сделала. Ну, это же не считается».

А если оглянуться, оказывается: я сделала столько, а внутри – пустота. Потому что я не разрешила себе это засчитать. Я не остановилась, чтобы сказать: «Боже, спасибо, какая я молодец!».

Так вот это про гиперфиксацию. Про то, как мы заикливаемся на одной мысли, одной проблеме, одном «недостатке» и перестаём видеть целое. И это может быть и даром (способностью глубоко погружаться), и проклятием (способностью не выныривать).

Может быть, главный навык уже взрослой женщины – не перестать анализировать, а научиться замечать, когда анализ превращается в побег от реальности. И вовремя останавливаться. А затем говорить себе: «Стоп, я здесь, я есть, я уже сделала. И это – достижение».

Практика «Стоп-кадр»

Попробуй сделать это прямо сейчас. Запиши три вещи, которые ты сделала за последний месяц, но не засчитала себе как достижение.

Перечитай их и скажи вслух: «Я это сделала. Это – моё достижение».

Позволь себе почувствовать это. Даже если внутри ёкнет: «Ну, это же ерунда». Не слушай. Это голос той Девочки, которую когда-то не похвалили. Скажи ей: «Спасибо, я слышу тебя. Но сейчас я взрослая, и я имею право гордиться собой».

Это не хвастовство. Это исцеление. Это возвращение себе права видеть свои победы.

А теперь сделай ещё один шаг.

Упражнение: Встреча с собой. Исцеление и новый взгляд

Это не спешка, а возможность побыть с той Девочкой, которая ждёт тебя внутри.

Шаг 1. Вернись в тот момент.

Вспомни самый болезненный момент, связанный с внешностью, речью, голосом, телом. Может это шрам. Не торопись.

Я не буду говорить «не переживай». Потому что это не мелочи. Это часть твоей жизни, твоей истории, твоего тела. Давай посмотрим на это иначе. Не как на то, что тебя сломало, а как на то, что сделало тебя тобой.

Шаг 2. Посмотри на ту девочку со стороны.

Ты уже взрослая, сильная, мудрая. Посмотри на неё. Какая она? Испуганная? Грустная? Не оценивай. Просто смотри и проживай заново, но уже сейчас.

Шаг 3. Подойди и обними.

Сделай то, что не сделал тогда никто. Подойди к ней. Обними. Посади на колени. И скажи то, что ей так было нужно услышать:

– Я с тобой. Ты в безопасности. То, что ты считаешь «неправильным» – часть тебя. Не плохая, не хорошая. Просто часть. Ты имеешь право быть разной. И смешной, и неловкой, и неуклюжей. Это не делает тебя хуже.

Если у тебя есть шрам или особенность, скажи: ты не виновата. Ты имеешь право быть здесь. Твой шрам – карта того, что ты пережила и осталась.

Спроси её: «Что тебе нужно от меня сегодня?». И сделай это для неё. Для себя. Медленно, спокойно, без спешки.

Шаг 4. Посмотри на «нелюбимую» черту новыми глазами.

В каждой черте скрыт ресурс, просто посмотри на него иначе. Возьми лист бумаги, красивую ручку и ответь:

Какую полезную или необычную функцию выполняет эта черта?

Например:

Родинка – уникальная метка, индивидуальность.

Широкие брови – защита от пота и выразительность лица.

Полные бёдра – сила, женственность, фигура.

Кривые зубы – изюминка.

Голос и речь. Голос, который кажется «не таким» – он может звучать увереннее, чем ты думаешь. Он твой. Речь тоже твой инструмент. Их можно тренировать, смягчать, придавать бархатистость и даже силу. По голосу и речи слышно даже то, как ты улыбаешься.

Как обыграть это стилем?

Цвета, фасоны, аксессуары. Поиграй с образом. Экспериментируй. Пробуй. Обратись за помощью к специалистам, подругам или родным.

Как превратить это в изюминку?

Милая, а что, если это не недостаток, а твой личный автограф? То, что делает тебя тобой? Давай представим: если бы эта черта была у твоей любимой актрисы или подруги, ты бы назвала её изюминкой? Скорее всего, да. Так почему ты себе этого не разрешаешь? Если кто-то может, почему ты не можешь?

Шаг 5. Если это шрам или особенность здоровья не ищи пользу. Ищи историю.

О чём он напоминает? Чему научил? Это не функция. Это сила.

Шрам – это карта твоего тела. Рассказ о том, что ты пережила и осталась. Она чему-то тебя научила.

Шаг 6. Позови подругу, найди фотографа, возьми зеркало.

Иногда со стороны виднее. Посмотри на фото не глазами критика, а глазами той Девочки, которую ты только что обняла.

– Ой, а здесь я себе нравлюсь!

– А здесь моя улыбка такая живая!..

Фотограф, подруга, зеркало – не судьи. Они свидетели твоего возвращения к себе.

Моя подруга часто устраивала нам фотосессии, мы придумывали образы, фон, место встречи, экспериментировали и делились друг с другом, как и что нам лучше. Это несравнимый опыт. Так я посмотрела на себя совершенно другими глазами и начала чувствовать: свет, цвет и даже взгляд.

Шаг 7. Живи дальше. Но теперь – вместе.

Ты не исправила себя, но немного изменилась. Ты вернулась к себе – целой, настоящей, со всеми своими чертами, которые теперь не враги, а часть твоего сада. Это очень ценно. Я крепко обнимаю тебя, милая.

Если рана заново просто вернись в этот диалог. Не держи в себе. Излей душу. Обними свою Девочку ещё раз. Даже если грустно и слёзы на лице, я хочу, чтобы ты улыбалась, чтобы мы с тобой улыбались и шли дальше.

Переверни страницу. В конце каждой главы тебя ждёт твоё пространство. Твои мысли здесь и сейчас.

Страница для тебя. Встреча со совей внутренней девочкой

Милая, я оставила это место для тебя. Здесь можно быть любой: неаккуратной, честной, смешной. Никто не увидит. Только ты и бумага.

Вспомни, как тебя называли те, кто любил? Не по паспорту, а как-то иначе?

Чем твоя девочка могла заниматься часами, не замечая времени? Может, рисовала, строила шалаши, читала под одеялом с фонариком? Напиши здесь, ведь это твой компас к радости.

Где она пряталась? Угол за шкафом, ветка старого дерева, шалаш, подоконник на кухне? Напиши или нарисуй это место. Оно всё ещё ждёт тебя.

Во что она играла? С кем? Что было самым волшебным и приятным?

Кем она хотела стать, когда вырастет? Не бойся, если это смешно, потому что она верила и так чувствовала. Поверь и ты.

Самое важное. Если бы ты могла сейчас подойти к той девочке и сказать ей что-то важное – что бы это было? Может, то, что она так хотела услышать?

Если не хочется писать просто нарисуй: кривую линию, солнце, точку или сердце. Это тоже ответ.

Ты не одна. Я здесь. И она – тоже. Она всё поймёт.

Глава 2. Девушка.

Бунт, поиск, первая смелость, право на ошибку. Как её энергия становится не разрушением, а топливом для роста.

Понять Девушку не значит усмирить её бунт. Это значит направить её огонь на покорение новых территорий, а не на разрушение своих стен.

Милая, пришло время познакомиться с твоей внутренней Девушкой. Она – наша сила утверждения, которая требует ответственности, внимания и реальности. Её миссия отделиться от навязанных правил, нащупать свои границы, проверить себя на прочность (через ошибки и яркие эксперименты). Это наша внутренняя воительница, бунтарь и исследовательница.

Знакомство с ней. Как она проявляется?

Наша девушка проявляется через:

Эмоции: Бурный протест против несправедливости, страстное увлечение, первая влюбленность как буря, острое чувство одиночества и тоски.

Действия: Эксперименты со стилем, смена интересов, споры с родителями или начальством, импульсивные решения (внезапная поездка, смена работы, тату) и пр.

Мысли: «Я хочу всё попробовать», «А почему я должна?», «Кто я на самом деле?», «Я докажу им всем!», «Никто никому ничего не должен!».

Вспомни тот момент, когда ты впервые сказала твердое «нет» тому, что тебе навязывали. Или, когда купила ту самую «невозможную» вещь, вопреки советам. А, когда отстояла свою точку зрения, хотя голос дрожал? Это была она. Девушка, которая заявляет о своих правах на территорию под названием «Это моя жизнь».

Что она хочет и в чем её сила?

Девушка внутри нас хочет многого.

Во-первых, быть уникальной. Отделиться от стаи, найти свой неповторимый почерк и стиль. Её девиз: Мечтать не вредно!

Во-вторых, хочет испытать всё на своей шкуре. Пройти через ошибки, чтобы получить свой, а не чужой опыт, потому что это её жизнь, а не чужая.

В-третьих, хочет установить свои границы. Ей важно чётко обозначить: «Со мной можно так, а так – нельзя».

В-четвёртых, она хочет быть замеченной и признанной за свои достижения, а не просто за «милоту».

Её суперсила: неукротимая энергия, смелость идти против течения, гибкость и способность к радикальным трансформациям.

Флирт: язык игры, на котором говорит Девушка.

Есть один особый язык, на котором наша внутренняя Девушка говорит виртуозно. Это не язык слов, а язык энергии, взглядов, нежных касаний и намёков. Это флирт. Он как вода для цветка женственности. Энергия игры, лёгкости, исследования своей привлекательности.

Флирт – не про соблазнение и поиск партнёра, а про практику жизненной силы. Когда ты ловишь взгляд и отвечаешь улыбкой. Когда надеваешь красивое платье просто для себя.

Когда игривый тон в разговоре делает тебя живой. Это лёгкость бытия, превращённая в коммуникацию.

Думаю, ты видела и знаешь таких девушек и женщин, от которых так и манит эта уверенность, которая сохраняется с нежностью и теплотой. Как ей удаётся это излучать и зачем оно нам нужно мы узнаем чуть ниже.

Зачем это нужно Девушке внутри тебя?

Чтобы напомнить себе, что ты живая. В потоке рутины («дом-семья-работа») флирт – это мгновенный возврат в тело, в ощущение своей привлекательности, своего присутствия здесь и сейчас.

Чтобы тренировать свою мягкую силу. Флирт как искусство ненасильственного влияния, создания магнитного поля вокруг себя. Ты ничего не требуешь, но мир начинает улыбаться тебе в ответ, потому что ты сама открыта и светишься.

Чтобы отстоять право на радость. Да, да, именно право. Иногда мы вовсе не умеем радоваться. Общество часто навешивает на взрослую женщину ярлыки: «солидная», «серьёзная», «занятая». А флирт – это бунт Девушки против этих ярлыков. Её заявление: «Я не только трудяга и человек. Я ещё и девушка, которая умеет играть».

Что происходит, если Девушку лишили этого языка?

Если в юности её стыдили за интерес к своей внешности («Сколько можно смотреть в зеркало!»), осуждали за лёгкость и простоту («Ведёшь себя вызывающе!»), или её первые робкие попытки флирта были грубо осмеяны или отвергнуты – она делает вывод: «Проявлять свою женственность опасно».

Тогда взрослая женщина получает либо скованность («Я не умею этого, это пошло и отвратительно»), либо, наоборот, вымученную, агрессивную кокетливость, которая служит не ей, а потребности доказать что-то миру. И тут стоит серьёзно задуматься, остановиться и вернуть себе этот язык.

А что, если флирт кажется пошлым?

Я знаю, есть женщины, которые морщатся от самого слова «флирт». Им кажется, что это про наигранность, про «стрельбу глазками», про что-то несерьёзное и даже стыдное. Они выросли с установкой: «быть скромной – хорошо, быть заметной – плохо», «кокетство – для легкомысленных и ветреных».

Давай попробуем посмотреть иначе. Флирт – это не обязанность надевать маску. Это разрешение быть живой. Когда ты позволяешь себе задержать взгляд на красивом закате, улыбнуться своим мыслям, ответить теплом на чужую улыбку. Это не про «охмурение», а про контакт и разговор с миром. Без флирта мир становится плоским, серым, только деловым. А так не бывает.

Если внутри живёт страх, что флирт – это «пошло», попробуй разделить понятия. Пошлость – это когда кто-то лезет без спроса, нарушает границы, сводит всё к телу. А флирт – это лёгкое, уважительное «я тебя вижу, ты мне интересен». Начни с малого: просто улыбнись красоте вокруг или человеку в ответ. Ничего пошлого. Это тоже флирт, только флирт с жизнью.

А если ты никогда не флиртвала и не умеешь, то это тоже поправимо. Этому можно учиться. Как училась ходить, говорить, писать и читать. Начни с себя. С зеркала. С того, чтобы сказать своему отражению: «Привет, красотка». Без пошлости, с теплом и лаской. И ты увидишь, как внутри станет чуть светлее.

Да, что уж, я и сама когда-то смотрела на флирт как на пошлость и некое коварство со стороны женщины, а с годами поняла, что это как воздух и вода, без которого цветок не раскроется.

Практика «Флирт с миром».

Флирт с собственным отражением. Подмигни себе утром в зеркало. Скажи: «Привет, милая. Да ты красotka!». Улыбнись.

Флирт с жизнью. Надень красивое бельё для себя, купи как минимум один цветок на стол, включи музыку и пройди по улице с лёгкой походкой. Выпрямись. Флиртуй с жизнью, с ветром, солнцем, облаком ...

Флирт с баристой. Улыбнись, поблагодари искренне.

Наша с тобой цель не только результат и проживание, а процесс. Цель – почувствовать, как внутри просыпается та самая Девушка, которая знает, что она желанная часть этого мира по праву своего существования, по природе.

Когда ты разрешаешь себе эту игру, ты делаешь невероятно важную вещь: ты нашла энергию Девушки, направляя её не на саморазрушительный бунт, а на сотворение атмосферы лёгкости и притяжения вокруг себя. Ты не ждёшь, когда кто-то придёт и польёт твой цветок. Ты поливаешь его сама.

Травмы Девушки: когда её бунт сломали.

Фразы-раны: «Будь как все», «Не выдумывай», «Ты еще молода, чтобы понимать», «И чего ты добила своим упрямством?».

Жёсткое пресечение попыток установить границы («Пока я тут главный!»).

Высмеивание экспериментов со внешностью или интересами.

Итог: Девушка либо уходит в саморазрушительный бунт («Назло всем!»), либо сдается, надевая маску «удобной, послушной девочки». Во взрослой женщине это может проявляться как страх выделиться, перфекционизм (чтобы не ругали) или, наоборот, хронический саботаж успеха. Вот о нём мы с тобой поговорим подробнее, милая.

Хронический саботаж успеха: крик о помощи.

Это не лень и не глупость. Это механизм разрушения, когда ты подсознательно мешаешь себе достичь того, чего на самом деле сильно хочешь. Проявляется он зачастую как самокритика, прокрастинация, вредные привычки.

Примеры: она...

...заваливает важный проект в последний момент, хотя готовилась к нему месяцами.

...опаздывает на важное собеседование.

...забывает отправить заявку на грант в срок.

...срывает диету перед событием.

...вступает в ненужный конфликт с начальником как раз перед повышением.

...начинает болеть каждый раз перед выходом на новую ступеньку.

...находит «уважительную» причину отказаться от выгодного предложения («Мне страшно/я не готова/семье нужно») и т.д.

Со стороны кажется: «Да она просто безответственная!». А внутри происходит настоящая драма.

Травмированная Девушка, которую жёстко осаждали за её попытки проявиться, делает логичный вывод: «Быть заметной и преуспевающей = быть наказанной. Безопасность = оставаться в тени». И вот она, взрослая женщина, сама наказывает себя за потенциальный успех, чтобы избежать более страшной (в её представлении) угрозы – отвержения, одиночества, непосильной ответственности.

Саботаж – крик о помощи твоей прошлой, травмированной версии себя. Услышь его. Поблагодари, прими и отпусти. И затем сделай осознанный взрослый выбор и шагни вперёд, взяв её за руку.

Моя история о страхе выделиться и о праве выбирать себя

Я занималась танцами уже будучи взрослой. Нам было за 20. И это была моя жизнь: команда, репетиции, дружба, атмосфера, в которой я была собой.

Когда наш коллектив собирался на соревнования в другую страну, я почувствовала, как внутри что-то замирает. Я начала искать причины: устала, нет визы, не дадут очередной отпуск, нет преподавателя, мне не нравится, у меня уже есть семья и т.д. И все они были настоящими. Всё скопилось и вылилось в то, что я ушла спустя несколько приятных непростых, но трудолюбивых лет в этой атмосфере. Главная причина была не в них. Она была во мне.

Я боялась, не поездки и не соревнований, а того, что меня там увидят и что я буду недостаточно хороша, недостаточно гибка и недостаточно ярка. Что я не оправдаю и вообще просто недостойна того, чтобы быть там. Это был какой-то детский страх получить «двойку», только теперь он звучал в моей взрослой жизни. Тогда я не сбежала, а ушла и это не одно и то же. Я осознанно выбрала не ехать и сказала себе, не хочу, не готова, не сейчас, не то и не так, не моё. И я отпустила. Прошло много лет, и я могла бы жалеть, но я не жалею, потому что тогда сделала выбор я сама. Возможно он был из страха, но был моим. Я не предавала себя и сказала: мне нужно остановиться, перестать доказывать и найти новую опору. Исцеление и осознание пришло не сразу, но главное пришло! И я поняла, что не была жертвой обстоятельств, а уже тогда была автором своей жизни. Я выбирала то, что чувствовала.

Я благодарна тем годам, этому опыту и своим девочкам в команде, что они поддержали меня в тот момент. И до сих пор бережно храню эти воспоминания. Я благодарна той себе, пусть растерянной, но честной, и конечно тому выбору.

Порой своё бунтарство я никак не могла обуздать и шла по нему, как по битому стеклу. Но таков был мой собственный путь. С ошибками, слезами, и стадией принятия, уважения к своему выбору и это не поражение, а очередной поворот.

Именно с такого осознания начинается путь. Когда ты видишь механизм, ты перестаёшь быть его заложником и просто благодаришь за такой бесценный опыт как дар.

Я не сожалею, ведь я выбрала себя. И это изменило всё.

Хронический саботаж не твой враг. Это искажённая забота твоей внутренней Девушки о тебе. Она, как испуганный страж, кричит: «Стоп! Дальше – опасно! В прошлый раз, когда ты сияла, тебе сделали больно!».

Задача взрослой части тебя не воевать с этим стражем, а переубедить его и договориться.

Практическое упражнение «Договор с Саботажником»:

В следующий раз, когда ты заметишь, что сама рушишь свои планы (прокрастинируешь, опаздываешь, находишь отговорку), остановись.

Спроси свою внутреннюю Девушку: «От чего ты меня пытаешься защититься? Что страшного случится, если у меня это получится?», «Что я чувствую и как я хочу?». Запиши ответы.

Поблаговари её за заботу. А потом, из своей взрослой позиции, приведи новые, сильные аргументы:

«Спасибо, что бережёшь меня от критики. Но сейчас я взрослая, я могу выдержать чужое мнение. Моя ценность не зависит от него».

«Я понимаю, ты боишься, что меня разлюбят. Но настоящая любовь не требует от меня быть маленькой. Если кто-то уйдёт из-за моего успеха – это говорит о нём, а не обо мне».

«Даже если я ошибусь после этого успеха – это не конец. Это просто опыт. Я справлюсь. У меня теперь есть ресурсы».

Как направить энергию Девушки?

Милая, здесь мы поговорим про то, чтобы сделать её своей союзницей в изменениях, а не разрушительницей.

Дай ей безопасное поле для бунта:

Эксперименты со стилем: Создай «доску настроения», например, в Pinterest или удобной соцсети в Избранном, со смелыми образами. Купи и надень одну «невозможную» вещь (яркий цвет, непривычный крой).

Новые хобби и навыки: Запишись на тот мастер-класс, который всегда казался «не твоим» (гончарное дело, пение, рисование, сварка, столярное дело, боевые искусства, стрит-арт, бокс, танго, приготовление пиццы, езда на лошади и т.д.).

Социальный бунт: Научись вежливо, но недвусмысленно говорить «нет», отстаивать свою цену на работе и защищать себя и то, что подарила тебе природа.

Преврати упрямство в упорство: Спроси себя: «Если моя внутренняя Девушка так ярко чего-то хочет или не хочет – что стоит за этим? Какая её глубинная потребность?». Может, бунт против рутины – это жажда свободы? А протест против заданий – потребность в уважении к своему времени?

Легализуй право на ошибку: Девушка учится зачастую только на своём опыте. Создай для себя новый девиз: «Лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и жалеть». Заведи «Дневник неудач», где будешь записывать, чему каждая ошибка тебя научила. Это обезоруживает страх. ТЫ имеешь право на ошибку. Помни это. Если не сейчас, то, когда? Если не ты, то, кто?

Почему это важно для женщины?

Карьера и бизнес: Энергия Девушки даёт драйв в карьере и бизнесе, смелость предлагать новые идеи, силу для переговоров, уверенность.

Отношения: Умение ставить здоровые границы рождается именно здесь.

Постоянное развитие: Она не даёт застыть, толкает к новым курсам, путешествиям, знакомствам и пр.

Аутентичность: Она не даёт раствориться в ролях «жены, мамы, сотрудницы», напоминающая: «А где же Я?».

Упражнение: «Карта твоей территории»

Это упражнение для Девушки внутри тебя, которая хочет понять, где проходят её настоящие границы, а где – навязанные и чужие. Оно поможет тебе увидеть, где ты сжимаешься, где прогибаешься, а где готова расправить плечи и сказать: «Здесь моя земля, это моя территория».

Что тебе понадобится:

1. Лист бумаги (можно просто тетрадный лист, но если готова творить – возьми красивый, цветной, большой)

2. Ручка или карандаш

3. И дополнительно, по твоему желанию цветные карандаши, фломастеры, наклейки – для творчества и радости

А теперь пошагово как это можно сделать:

1. Нарисуй свою территорию

Представь, что ты – маленькое государство. Нарисуй границы этого государства (не обязательно ровные, пусть это будет абстрактная форма – круг, облако, сердечко, что хочешь). Внутри этой границы твоя личная зона: твои желания, твои потребности, твои ценности, твои «можно» и «хочу».

2. Обозначь «старые, навязанные» границы

Теперь подумай, какие заборы и стены поставили не ты, а кто-то другой. Где ты делаешь что-то не потому что хочешь, а потому что «так принято», «так надо», «мама сказала», «все так делают», «начальник требует», «подруги ожидают».

Нарисуй эти чужие границы за твоей личной зоной, как бы снаружи, другой линией или красным цветом. Напиши рядом, что именно это за ограничение.

Примеры:

«Надо работать сверхурочно, даже если я устала» – нарисовала стену, за которой лежит усталость.

«Не высовывайся, будь скромной» – забор, который не даёт проявлять себя.

«Я должна быть идеальной мамой/женой/дочерью» – глухая стена, за которой спрятана настоящая я.

«Не проси помощи – это стыдно» как колючая проволока вокруг твоей потребности в поддержке.

3. Отметь «новую черту» – туда, где Девушка хочет протестовать и на самом деле защищает себя

Теперь представь, что ты бунтарь. Где ты хочешь снести старый забор и поставить свой? Где ты хочешь сказать «нет» и установить новую границу? Нарисуй яркую линию (например, зелёную или жёлтую) и напиши, что именно ты хочешь изменить.

Примеры:

«Я хочу говорить "нет" внеурочной работе по пятницам» – новая дверь.

«Я разрешаю себе не нравиться всем» – расширение территории.

«Я имею право на тихий вечер без звонков и сообщений» – установка нового столба с надписью «моё время».

«Я хочу просить о помощи, когда трудно» – прорубка дороги в ту сторону, где раньше был тупик.

4. Запланируй один «бунтарский» акт на эту неделю

Какой один «бунтарский», но безопасный акт ты совершишь на этой неделе, чтобы обозначить свой суверенитет?

Выбери из новой черты одно действие, самое маленькое, но реальное, и запиши его. Оно может показаться глупым или незначительным – это не важно. Важно, что это будет твой шаг к себе.

Примеры:

Отказаться от неоплачиваемой сверхурочной работы (сказать «нет»).

Купить и надеть красное бельё (даже если никто не увидит) (сказать ДА).

Не пойти на скучную встречу, а остаться дома с книгой.

Заявить о своём желании в отношениях (например: «Я хочу, чтобы мы иногда гуляли по воскресеньям»).

Просто не ответить на сообщение, если нет сил (и не чувствовать вину).

«Твоя внутренняя Девушка – твой внутренний драйвер изменений. Она не даёт заснуть, требует большего, толкает с обрыва в неизвестность, чтобы ты научилась летать.

Твоя задача не заставить замолчать её дерзкий голос, а стать для неё мудрым стратегом. Дать ей поле для манёвров, инструменты (знания, навыки) и чёткую, взрослую цель. Чтобы её бунт превращался не в хаотичное разрушение, а в освобождение новых земель твоей личности.

Подружись с ней и тогда страх «а что подумают?» уступит место вопросу: «А чего хочу Я?». И это будет самый важный вопрос твоей жизни».

После того, как Девушка отвоевала себе территорию, установила границы и набралась опыта (конечно включая шишки), приходит время Женщины, чтобы обустроить эту территорию, наполнить её смыслом, глубиной и настоящей силой, которая не требует постоянных доказательств.

Представляешь, как здорово быть собой?! Посмотри в зеркало и заведи Дневник изменений, попробуй назвать его «Как я встретилась с собой».

Пример оформления дневника

Дневник «Как я встретилась с собой»

Начало [дата]

Мой девиз сейчас: «Я имею право быть разной»

Страница первая. Мои три голоса сегодня

Девочка хочет: заботы, полежать с книгой или чтобы её обняли.

Девушка хочет: сказать «нет» лишней работе и пойти танцевать.

Женщина хочет: спокойно доделать отчёт и лечь спать вовремя.

Что я выбрала сегодня: выделила 10-20 минут на танец под музыку.

Пример записи за день (даже после сильной усталости)

Сегодня я была на пределе. С утра срыв на муже или коллеге, потом чувство вины, потом работа через силу. Вечером села и спросила себя: кто сейчас говорит? Девушка. Она злится, что «всё на мне». Я дала ей покричать в подушку. А потом пришла Женщина и сказала: «Завтра попрошу мужа забрать ребёнка из сада». На душе стало легче.

Страница «Мои победы» (даже маленькие)

Сказала «нет» коллеге, которая просила подменить в выходной.

Надела красивое бельё просто так.

Выпила стакан воды утром – и не забыла.

Страница «Мои ошибки и уроки»

Сорвалась на маме. Пожалела. Поняла, что это была не она, а моя усталость. Извинилась. Почувствовала, как обида растаяла.

Страница «Что я хочу попробовать»

Записаться на пробный урок по гончарному делу (давно хотела).

Один день в неделю без телефона после восьми вечера.

Страница «Тишина» (место для свободных записей)

Сегодня сидела на лавочке в парке и просто смотрела на облака. Вспомнила себя в 12 лет. Она была смелее.

Написала ей письмо: «Ничего не бойся, у тебя всё получится».

Как вести дневник, если совсем нет сил

Не надо писать каждый день. Вот три шадающих формата:

Три строчки перед сном: что сегодня было хорошего, что плохого и чему я научилась.

Одна фраза: просто опиши своё состояние словом – «нежность», «буря», «пустота», «лёгкость», «суета».

Коллаж: вырезай из журналов или распечатывай картинки, которые откликаются, и вклеивай. Можно без слов. Только образы.

Важно: дневник – не ещё одна обязанность

Если ты чувствуешь, что «не хочу, но надо вести дневник» – остановись. Это твоё пространство. Можешь писать раз в месяц, можешь рисовать, можешь просто завести красивую тетрадь и один раз написать: «Я здесь. Я начну, когда буду готова».

Твой дневник «Как я встретила себя» не марафон. Это медленная, тёплая прогулка. И ты в ней главная.

Я, например, постоянно пыталась вести дневники, но раз за разом после регулярности я теряла к ним интерес и пыл угасал. Записи становились реже и реже, блокнотов всё больше и больше, ни один не закончен, а потом я поняла, любые записи появляются тогда, когда они мне просто жизненно необходимы. Добрые или грустные, любые, по настроению. И если записи не ежедневные это абсолютно нормально.

А теперь, когда наша Девушка взбодрилась и раскрылась, мы переходим к главе о Женщине.

Если Девочка принятие, а Девушка отделение, то Женщина – интеграция, созидание и глубокая сила. Это мудрость. Только вчитайся в это слово – мудрость.

Эта глава о выходе на новый уровень: от бунта к мудрости и здравомыслию, от поиска себя к созданию своей реальности.

Страницы для тебя. Бунт и поиск

Та, которая верила: ещё немного, ещё чуть-чуть, и всё получится. Иногда она устаёт, но не сдаётся.

Что она хочет/хотела больше всего на свете?

На что она была готова ради своей мечты?

Чего она боялась?

Что ей помогло не сдаться?

Если бы ты встретила её сейчас, что бы сказала?

Одно «безумство», которое ты так и не сделала. Напиши его здесь. Может, ещё не поздно?

Глава 3. Женщина.

Мудрость, созидание и глубокая сила. Когда внутри наступает мир.
Сила Девочки в мечте.

Сила Девушки в броске.

Сила Женщины в способности удерживать и воплощать.

Милая моя, пришла пора узнать себя как настоящую женщину, которую создала природа.

Если внутренняя Девочка – сад, а Девушка – садовод, то Женщина – ландшафтный дизайнер, архитектор и хозяйка сада. Она сама себе муза. Наступает время её расцвета, или на современном модном языке – прайм-эра. Женщина раскрывается словно роза, вдохновляет и цветёт.

Она знает циклы. Понимает, что где посадить. Умеет ждать урожая и наслаждаться самим процессом выращивания. Её сила не в разрушении старых стен, а в строительстве прочного, красивого дома, в котором хватит места всем её частям, созданию уюта и теплоты.

Давай же поскорее познакомимся с ней.

Знакомство с ней. Кто она?

Милая, начнём с того, что женщина – не возраст, а состояние. Это голос глубины, интуиции и ответственности.

Как она проявляется:

Спокойная уверенность (не наглость).

Умение выбирать, на что тратить и сохранять энергию.

Способность говорить «я знаю» без необходимости это доказывать.

Готовность нести ответственность за свой выбор, свой комфорт и своё пространство.

Умение быть в тишине и не чувствовать себя покинутой.

Способность радоваться за других без зависти и без сравнения.

Её девизы:

«Я есть. И этого достаточно».

«Я нужна этому миру».

«Я здесь, а значит – я есть».

«Я знаю, чего хочу»

Чего хочет Женщина? Её глубинные потребности

Женщина хочет созидать, а не разрушать.

Вкладывать энергию в проекты, отношения, дружбу, творчество, которые имеют долгосрочную ценность. Строить наследие: будь то семья, бизнес, сад, книга, традиция.

Для неё важна глубина вместо суеты.

Ей важны не количество событий, а их качество и смысл. Глубокие разговоры, осознанные отношения, деятельность «по призванию». Она не гонится за трендами – она ищет баланс.

Авторство своей жизни.

Осознанно формировать свой день, окружение, правила игры. Быть режиссёром, а не актрисой в чужом спектакле.

Мягкая сила и влияние.

Влиять не криком и давлением (энергия Девушки), а примером, мудростью, спокойствием. Создавать такую атмосферу, в которой другие расцветают.

Быть видимой, но не навязчивой.

Женщина уже не кричит: «Посмотрите на меня!». Она просто есть и этого достаточно, чтобы её заметили.

Её вызовы и «тени» (что мешает ей проявиться)

Выгорание в ролях.

Раствориться в ролях «идеальной жены, матери, коллеги, деловой женщины», полностью забыв о своих личных «хочу». Потеря себя в служении другим.

Страх собственной силы.

Подавление своих амбиций и власти из страха быть «неженственной» или разрушить хрупкий баланс в отношениях. Боязнь, что, если я проявлюсь в полную силу – меня не выдержат.

Цинизм и усталость.

Разочарование от прошлых бунтов («ничего не меняется») может привести к отказу от активности к пассивности. К тихому: «А зачем?»

Иллюзия, что «уже поздно».

Женщина может думать, что её время ушло, что главное уже случилось, что теперь только доживать. Это одна из самых болезненных и неоправданных ловушек.

Важно:

Женщина не отрицает Девочку и Девушку, а даёт им дом и направление. Она принимает их, потому что принимает себя. Её кризис наступает, когда она пытается их игнорировать или «перерасти», как будто они были ошибкой молодости, но это не так. Ведь это она сама в прошлом.

Как направить созидательную энергию Женщины

Практика внутреннего суверенитета

Спроси себя: «Чего я хочу?» – не из каприза (как Девочка), не из протеста (как Девушка),

а из глубинного знания своих ценностей и потребностей.

Учись распределять энергию:

Что заслуживает твоих лучших сил? А что – лишь минимума внимания?

Женщина не пытается успеть всё. Она выбирает своё и делает это хорошо.

Развивай «кругозор циклов»

Женская природа циклична. Наш месячный ритм, смена сезонов, этапы жизни – всё это не прямая линия, а круг. И когда ты это понимаешь, перестаёшь требовать от себя невозможного.

Мужская логика чаще линейна: цель – действие – результат. Это работает. Но если женщина пытается мыслить только так, она быстро выгорает. Потому что её тело живёт по-другому: сегодня хочется творить, завтра – молчать, послезавтра – действовать. И это не хаос, это ритм.

Как это применить на практике:

Наблюдай за своим месячным циклом. Подробно об этом я расскажу в Главе 9. Циклы. Записывай, в какие дни легко, в какие тяжело, в какие хочется творить, а в какие – лежать с книгой. Примерно через пару месяцев ты увидишь свой личный ритм и перестанешь требовать от себя продуктивности в «тихие» дни.

Планируй год по сезонам. Как природа.

Сезон

Что делать

Зима

Покой, планирование, восстановление, тишина. Не требуй от себя подвигов.

Весна

Старты, новые проекты, энергия, посев идей. Лови волну.

Лето

Активная реализация, движение, сбор первых плодов. Действуй.

Осень

Благодарность, итоги, завершение, замедление. Отпускай лишнее.

Посмотри на природу: осенью листья опадают, зимой земля отдыхает, весной всё прорастает, летом цветёт и плодоносит. Природа не пытается быть продуктивной круглый год. Зачем придумывать новое, если всё уже создано? Просто войди в этот ритм.

Принимай разные фазы жизни. Есть период активной карьеры, есть период декрета, есть период «выдыха» после потерь или болезней и не только. Это не простой, а другая фаза твоего цикла. Она тоже нужна. Невозможно работать и двигаться круглосуточно, даже ночью тебе нужен сон. Представь, что это зима, утром наступает весна, время продуктивности, днём ты как лето, а к вечеру наступает спад – твоя осень. И так по кругу.

Никто: ни мужчина, ни женщина – не обязаны быть продуктивным 365 дней в году. Любому человеку нужны спады, паузы, выходные, сезоны тишины и восстановления. Просто у женщин есть дополнительный, природный ритм – менструальный цикл, который даёт ещё один слой для самопонимания.

В природе ничего лишнего нет. Каждый муравей, каждая травинка, каждый дождь – всё на своём месте. Всё для чего-то нужно. Круговорот воды, смена сезонов, рождение и увядание – это не хаос, это порядок, который существует миллионы лет.

Женщина устроена также. Её циклы не поломка, не слабость, не «эти дни». Это её природа, такая же естественная, как смена зимы и весны. Если ты перестанешь бороться с тем, как тебя создали, и начнёшь слушать свой ритм – станет легче, потому что ты перестанешь требовать от себя невозможного и войдёшь в свой собственный, природный круг.

Культивируй мягкую силу:

Устанавливай незыблемые, но спокойные границы – без агрессии, без оправданий.

Практикуй глубокое слушание – себя и других. Не перебивай. Не советуй, пока не попросят.

Учись отличать заботу от спасательства*, поддержку от слияния**.

Учись выдыхать по-настоящему. Прямо сейчас, как этому учусь я. Выдох длиннее вдоха. Не просто в разговоре – а в тишине, с собой. Сделай короткий, спокойный вдох, а на выдохе сложи губы трубочкой и мягко скажи «фуууух». Не быстро, не слишком громко. Просто позволь воздуху выходить медленно, со звуком, как будто ты сдуваешь с себя тяжёлую шубу. Повтори три раза. Это не магия. Но это один из самых коротких путей к телу, которое застряло в напряжении.

Эта книга – не только о радости. Она и о том, как мы падаем. Я писала её сквозь бессонные ночи, слёзы счастья, радости, болезни и потери. Если ты сейчас тоже не спишь – я с тобой. Ты не одна. И именно сейчас я тоже ищу себя и учусь выдыхать, чтобы услышать себя.

* Забота – помогаю, но не делаю за другого. Спасательство – тащу на себе.

** Поддержка – я рядом, но я есть. Слияние – я = ты.

Создай свой «совет мудрости»

В трудной ситуации спрашивай совета у всех трёх внутренних голосов:

Что чувствует Девочка? (её эмоции, страхи, радости)

Чего хочет Девушка? (её протест, желание действия, перемен)

Что решит Женщина? (взвешенное, стратегическое решение, учитывающее всех)

Практическая выгода: Зачем это нужно здесь и сейчас

Устойчивость.

Женщина не «ломается» от неудач, потому что видит их в контексте большого пути. Ошибка – не катастрофа, а урок. Кризис – не конец, а поворот.

Притягательность.

Спокойная уверенность и самодостаточность – магнит. К ней тянутся: здоровые отношения, интересные проекты, возможности, люди, которым можно доверять.

Эффективность.

Она тратит силы на то, что действительно важно, отсекая: энергетических вампиров, бессмысленные драмы и нытьё, чужие ожидания, дела, которые можно делегировать или не делать вовсе.

Ясность.

Женщина меньше мучается выбором, потому что знает свои ценности. Ей не надо «пробовать всё» – она уже знает, что её, а что нет.

Покой.

Внутри Женщины есть точка тишины, куда она может вернуться в любой момент. Это не побег от реальности, а способ в ней удерживаться.

Наследие.

Она начинает создавать то, что останется после неё:
атмосферу в семье,
дело,
знания,
традиции,
сад, который будет цвести без неё и пр.
Свобода быть собой.

Женщина больше не доказывает, не заслуживает, не боится не понравиться. Она просто есть. И из этого состояния рождается всё.

Моя история

Был в моей жизни период, когда я пыталась руководить сотрудниками, как это делали мои коллеги: жёстко, директивами, давлением. Я истощалась, команда была разновозрастная и порой не хило сопротивлялась. Моя внутренняя Девушка злилась: «Да они меня не слушают!»

А потом я попробовала иначе. Вместо «сделай к пятнице» я стала говорить: «Давайте подумаем, как нам удобнее распределить эту задачу, чтобы у всех всё получилось». Вместо критики – «Я вижу, как вы выросли здесь, а вот тут давайте найдём решение вместе». Один сотрудник лучше оформляет документы – пусть делает это. Другой «продаёт» – дадим ему свободу. Я перестала требовать, чтобы все были одинаковыми. И команда ожила и нашла свой ритм. И коллеги, нет, не просто мои подчинённые, а мои коллеги, стали ко мне прислушиваться, стали советоваться и у нас появилось взаимное уважение. Мы смогли звать друг друга на помощь и самое главное, помогать друг другу.

Эффект был ошеломляющим. После падений и ошибок, продуктивность выросла, атмосфера стала творческой. Я не стала «слабой». Я стала сильной по-другому. Я использовала свою женскую силу – не проламывать стены лбом, а строить мосты и создавать условия для роста и гармонии. Это и есть голос Женщины.

Голос Женщины – твой внутренний ориентир и опора. Он не кричит, поэтому его так легко заглушить суетой. Но когда ты научишься его слышать, ты обретёшь ту самую силу, которой не надо ничего доказывать.

Женщина – сокровище, созданное природой.

Ты просто есть.

И из этой точки «есть» рождается:

твой покой,

твоё влияние,

твоё самое главное творение – жизнь, которая по-настоящему тебе подходит и нравится.

Быть Женщиной – не значит «перерасти» Девочку и Девушку.

Это значит дать им дом.

Девочка приносит желания («Хочу радости!»).

Девушка приносит энергию и смелость («Я всё могу! Ну, или попробую!»).

Женщина приносит карту и компас («Вот куда идти, вот как не заблудиться, и вот где я спрятала шоколад на чёрный день»).

Её энергетика не взрывная, а тёплая, как печка, к которой хочется присесть, когда холодно. Она не пытается никому нравиться, но к ней тянет. Потому что рядом с ней можно быть собой.

Твоя задача не выбирать, какая из них «правильная».

Твоя задача – быть Главой этого шумного, прекрасного и слегка сумасшедшего собрания. Теперь, когда ты знаешь всех в лицо, это будет гораздо проще.

А после завершающего аккорда первой части книги мы с тобой можем смело переходить к практическим инструментам. К планированию, работе с эмоциями, телом, отношениями. Но уже с целостной позиции, где все внутренние части услышаны и задействованы.

Какой это дар быть в лучшей форме, состоянии и чувствовать себя на пике возможностей. Ты героиня своей жизни.

Страница для тебя. Тишина и мудрость

А это ты сегодня. Та, кто прошла не малый путь. Та, кто уже не торопится. Та, кто знает, что важно, а что – нет.

Что ты теперь знаешь такого, чего не знала раньше?

Что ты перестала доказывать?

От чего ты перестала ждать разрешения?

Что для тебя сейчас главное?

Напиши три предложения. Это твоя мудрость. Она родилась из всего, что было.

И ещё. Если бы ты встретила ту Девочку и ту Девушку – что бы ты им сказала? Напиши здесь. Как старшая сестра. Как мама. Как подруга с любовью и теплотой.

Внутри тебя – и Девочка, и Девушка, и Женщина. Они не мешают друг другу. Они – твой внутренний совет, твой компас.

Запиши, что сейчас хочет:

Девочка: _____

Девушка: _____

Женщина: _____

А что хочешь ты? Та, которая читает эти строки и та, которая держит ручку. Напиши здесь. Это самое главное.

ЧАСТЬ 2. ИНСТРУМЕНТЫ

Как обращаться с собой в повседневности.

Глава 4. НЕТ. Наш ежедневный выбор.

Искусство отказывать себе и другим без чувства вины как наше священное право. О том, как твёрдое слово становится актом любви, а не стеной.

Я часто думаю, почему нам так трудно сказать одно короткое слово? Всего три буквы, три звука, а внутри целая буря. Страх, вина, желание быть хорошей и удобной, правильной.

Милая, я расскажу тебе о том, как важно уметь говорить «нет», потому что в нашей жизни миллион ситуаций чуть ли не ежесекундно, а уж ежедневно точно, когда так или иначе в каждой из них мы делаем выбор, сами. Берём за это ответственность, а может не берём, и часто, просто потому что страшно, лень или «а вдруг подумают, что плохая». Согласись?

Вернуться к себе значит не только сказать «да» своим истинным желаниям, но и, в первую очередь, научиться говорить «нет» всему, что от них уводит. Взять ответственность в свои нежные руки, без отговорок, страха, сложностей и пр.

Моё время, энергия и внимание – мой личный сад и мастерская, это моё пространство. Слово «НЕТ» – не колючая проволока и не хлопок дверью. Это приветливый, но твёрдый ответ садовника, который знает, какие семена можно впустить и посадить в свой сад, а какие сорняки погубят весь урожай.

Давай представим:

Коллега просит тебя «подменить», потому что ты «так хорошо справляешься».

Знакомая зовёт на нудное мероприятие «за компанию».

Родственники дают «добрый совет», который противоречит твоим планам.

Внутренний голос нашёптывает: «Съешь ещё пирожное, ты же устала».

И в 99% случаев ты говоришь:

«Ладно...», «Пожалуй...», «Ну, разве что только ненадолго...».

А потом чувствуешь раздражение, усталость и предательство самой себя.

Знакомо?

Это значит, твоё «НЕТ» заперто в клетке страха, вины и желания быть «хорошей». Пора выпустить его на волю.

Порой ты даже неосознанно и уже на автомате соглашаешься и вот наступает момент, когда после беседы с подругой к тебе приходит осознание, что это всё время было не твоё. А твоё оно вот, копнём глубже.

Почему мы не можем сказать «НЕТ»?

Проведём небольшую диагностику (без осуждения, а с любопытством).

Девочка внутри боится:

«Меня разлюбят, если я откажу. Со мной перестанут играть».

Девушка протестует, но сдаётся:

«Да как они смеют меня использовать?! Хм... но, если я откажу, про меня плохо подумают. Ладно уж, в следующий раз...».

Женщина устала объяснять:

«У меня нет на это сил, но проще сделать, чем объяснять. Отдохну в следующий раз».
Общий корень:

Путаница между добротой (действие от избытка, от любви) и безотказностью (действие из страха, из желания быть удобной, из дефицита).

Разные лики «НЕТ» на практике.

Милая, а ведь мы можем в слове НЕТ увидеть свет.

А. «НЕТ» другому человеку бережно и честно

НЕТ-пауза:

«Спасибо за предложение. Мне нужно взять паузу, подумать и свериться со своими планами. Я отвечу завтра».

НЕТ-альтернатива:

«Я не могу сделать всю работу за него, но могу проконсультировать по его части, например, с 15 до 16».

НЕТ-констатация:

«Нет, это не соответствует моим целям, принципам, возможностям сейчас».

(Без оправданий.)

Моя история

Раньше я боялась пропускать тусовки. Любые. Даже те, на которых мне было скучно и даже, если я уже знала, что будет скучно. Внутри сидел червячок, знаешь? Который шептал: «А вдруг там случится что-то невероятное, а ты пропустишь? Или то, что изменит мою жизнь, а я об этом не узнаю? Вдруг без меня обсудят то, что мне нужно знать? А вдруг перестанут звать?».

И я ходила, через не хочу, через усталость и через «ну ладно, зайду на часик».

А потом меня снова позвали на встречу, которая повторялась из года в год и давно перестала быть для меня интересной. И я вдруг отчётливо поняла: я не хочу. Совсем. Не хочу тратить вечер на то, что не приносит радости.

Я сказала: «Спасибо, но в следующий раз».

И что я обрела? Тёплый семейный вечер. Иногда разговоры – это хорошо. Но иногда молчание – ещё лучше. То самое молчание, когда ты не обязана ничего говорить, потому что тебя и так понимают.

Вечеринка прошла без меня. И ничего. Я ничего не потеряла: ни важной информации, ни друзей, ни статуса. При этом обрела свободу, спокойствие и уверенность: моё место там, где меня любят, а не там, где я должна быть, чтобы «не пропустить».

Б. «НЕТ» самой себе – забота вместо насилия

НЕТ-забота:

«Нет, я не смогу проверять почту после 21:00. Моей нервной системе нужен отдых».

НЕТ-инвестиция:

«Нет, я не куплю эту очередную ненужную кофточку. Эти деньги я отложу на курс, который меня развивает».

НЕТ-выбор:

«Нет, я не пойду сегодня на вечеринку. Я выбираю тихий вечер с книгой, чтобы восстановиться».

Упражнение «Моё главное НЕТ на этой неделе»

После написанного выше я решила, что хочу сделать это упражнение вместе с тобой. Чему или кому ты скажешь «НЕТ» на этой неделе, чтобы освободить место для важного «ДА»?

Запиши. А в конце недели проверь – что изменилось?

Моё главное нет на сегодня – я не буду брать телефон в руки, пока не допишу эту главу.

А твоё? _____

В. «НЕТ» обстоятельствам и навязанным сценариям

НЕТ-девиз:

«Нет, я не буду жить в вечном стрессе, потому что «так надо». Я создаю свой комфортный ритм».

НЕТ-пересмотр правил:

«Нет, для меня не обязательна идеальная чистота дома ценой моего сна. Достаточно, если будет «достаточно хорошо».

Важный момент:

Это «НЕТ» не миру, а чужим правилам игры. Ты не переделываешь мир, ломая его и не борешься с ним – ты выбираешь, как в нём жить. И меняя себя, ты меняешь и мир вокруг.

Как говорить «НЕТ» экологично, бережно и нежно?

Правило «Сначала я»:

Перед ответом спроси себя: «А чего хочу я? Что для меня сейчас важно?»

Не торопись. Возьми паузу.

Формула: Благодарность + Твердость (+ Альтернатива):

«Спасибо, что думаешь обо мне! (благодарность) Я не смогу это сделать (твёрдость). Но удачи с поисками!»

Смена фокуса:

Не оправдывайся («У меня дела...»), а говори о своих приоритетах:

«У меня есть правило/традиция: не работать по выходным. Это время для семьи, мы вместе в этот день...».

Практика с малого:

Начни тренировать мышцу «НЕТ» на безопасном: откажись от дополнительного соуса в кафе, от лишней конфетки в офисе, от ненужной бумажки/пакета в магазине.

И заметь: земля под ногами осталась. Никто не рухнул. Мир как будто ожил. Ты в порядке, на месте и даже никуда не провалилась.

Что даёт нам это право?

Уважение. К тебе начинают относиться серьезнее, когда видят твои границы.

Энергия. Ты перестаёшь распыляться и сохраняешь силы и женскую энергию для главного.

Самоуважение. Каждое честное «нет» неудобному – это «да» себе. Оно укрепляет внутренний стержень.

Свобода. Ты перестаёшь быть заложником чужих ожиданий.

Забота и уважение к другому человеку.

Это самый неочевидный и самый зрелый бонус.

Когда ты говоришь честное «нет» вместо избегания, равнодушия или соглашательства, ты проявляешь к другому высшую степень уважения.

Почему?

Ты признаёшь его значимость. Молчаливое игнорирование или «да» из страха – это послание: «Ты и твоя просьба не важны». Чёткое «нет» говорит: «Я тебя услышала. Я отвечаю честно».

Ты не вводишь в заблуждение. Согласившись против воли, ты создаёшь иллюзию, а потом подводишь и теряешь доверие. А честное «нет» сейчас избавляет другого от разочарования потом.

Ты строишь отношения на правде. Доверие рождается не из бесконечных «да», а из понимания: «Если этот человек говорит «нет» – значит, его «да» будет настоящим».

Представь: ты зовёшь подругу в кино.

Вариант А (игнорирование/ложь): «Ой, посмотрю по времени...» – а потом тишина или отмена в последний момент. А подруга могла найти себе компанию.

Вариант Б (честное «нет»): «Спасибо за приглашение, мне очень приятно! Но сегодня я выжата, мой план – кровать и книга. Давай в другой раз, я сама тебе напишу, хорошо?»

Во втором случае подруга чувствует: её приглашение ценят, с ней честны, дверь открыта. Это «нет», которое сближает, а не отдаляет.

Твоё «нет» перестаёт быть эгоистичным актом. Оно становится актом бережного отношения – к чужому времени, ожиданиям, чувствам. Ты даёшь человеку ясность и возможность двигаться дальше. Это и есть настоящая зрелость: забота и о себе, и о другом.

Твоё умение говорить «нет» превращается из навыка личной защиты в искусство честной, тёплой коммуникации.

И оказывается, люди умеют всё, кроме одного – говорить по-настоящему. Но это можно изменить – никогда не поздно научиться разговаривать.

Твоё «НЕТ» – не грубость. Это твой главный созидательный инструмент. Оно расчищает пространство в жизни для того единственного «ДА», которое имеет значение.

Когда ты говоришь «нет» лишней работе – ты говоришь «да» своему отдыху.

Когда ты говоришь «нет» токсичным отношениям – ты говоришь «да» своему спокойствию и открыта новому.

Когда ты говоришь «нет» страху – ты говоришь «да» своей смелости.

Позволь своей Девочке сказать «нет» тому, что её пугает.

Позволь своей Девушке сказать «нет» тому, что её ограничивает.

Позволь своей Женщине мудро выбирать, где провести эту черту.

Начни с малого. Скажи одно «нет» на этой неделе. И почувствуй, как внутри расправляет плечи та, кто наконец-то вернула себе право выбирать.

Твой сад не обязан принимать всех подряд. Иногда самый лучший урожай вырастает именно потому, что ты вовремя сказала «нет» сорнякам и прополола их. Даже если эти сорняки очень милые и говорят: «Ну пожалуйста, пусти нас, мы только посидим».

ТЫ выбираешь украшать, поить и созидать в этом мире или нет. Помни, что разрушать всегда проще и легче, но убегая ты всегда берёшь с собой себя со всеми своими ДА и НЕТ.

Ощути этот воздух и энергию, когда взяла ответственность за себя и всё в свои руки.

Это и есть возвращение к себе.

Вежливо. Спокойно. Неумолимо.

С любовью.

Страница для тебя. Граница

Милая, ты только что прочитала о том, как важно говорить «нет». О том, что это не грубость, а уважение к себе. А теперь твоя очередь.

Кому или чему ты скажешь «нет» в ближайшее время, уже сегодня или завтра? Напиши, даже если страшно, даже если кажется, что не сможешь. Назови это.

А что случится, если ты это сделаешь? Что самое страшное может произойти? Напиши. А потом спроси себя: «Я правда это переживу?».

И последнее. Чему или кому ты скажешь «ДА», когда освободишь место?

Границы – не стена. Это калитка. И только ты решаешь, кому и когда открывать.

Знаешь, я хочу показать тебе то, что помогает мне самой помнить о границах. Это сердце. Внутри этого сердца мы сами. Я. Ты. Это твоя правда, твои желания, твоя безопасность. Всё,

что снаружи — мир. С его правилами, ожиданиями, чужими голосами. И только ты решаешь, кому и чему переступать эту черту. Это твоё «НЕТ». Это твои границы. Это твоё право.

ТЫ

МИР

Глава 5. Мечта. Миссия – какой он, мой путь?

Компас из детства. Как услышать свой голос и оставаться верной себе (без жертв и надменностей)

Вернуться к себе – значит не заглушить тихий голос мечты ради громких чужих «надо». Это значит стать для неё самым чутким слушателем и самым надёжным проводником.

Когда мы научились говорить «нет» тому, что нас истощает, в освободившемся пространстве воцаряется тишина. И в этой тишине наконец-то становится слышно.

Не голос начальника.

Не ожидания родных.

Не хор социальных норм и старых убеждений.

А тот самый, тихий и настойчивый напев – голос нашей самой первой, самой чистой мечты, как голос птички в нашем саду. Той, что звучала в нас, когда мы были ребёнком, ещё не знающим слово «невозможно».

И если прислушаться – в этом голосе уже есть ответ на главный вопрос:

«Какой он, мой путь?», «О чём я мечтаю?».

Мечта, цель, миссия – в чём разница?

Цель – конкретный пункт на карте. «Выучить язык», «купить квартиру», «сменить работу». К ней можно идти планомерно.

Мечта – ощущение, состояние, атмосфера, которая стоит за этими целями.

Не «купить квартиру», а «чувствовать уют, безопасность и простор в своём гнездышке».

Не «выйти замуж», а «любить, чувствовать лёгкость, поддержку и вдохновение в партнёрстве».

Не «написать книгу», а «быть услышанной, делиться тем, что наболело и помогать другим».

Миссия – твой способ быть в этом мире. То, как ты проходишь свой путь. Это не про «спасти всех», а про твоё уникальное сочетание талантов, ценностей и радости.

Мечта – это «зачем, для чего», цель – это «что», а миссия – это «как» и «кто я в этом движении».

Важно: Не нужно срочно бросать всё и «следовать мечте» в стиле голливудского кино. Нужно начать её слышать и позволить ей направлять твои ежедневные шаги. Путь складывается из них, даже если они маленькие.

Но есть одна опасность: когда человек слепо следует за своей мечтой, он может перестать замечать других. Идти по головам, разрушать отношения, думать только о себе. Это не про мечту. Это про одержимость. И это — не путь.

Настоящая мечта не требует жертв. Она требует внимания. И уважения — к себе, к другим, к миру, в котором ты живёшь.

Знаешь, что ещё даёт нам детство? Оно показывает наши таланты. Не те, за которые хвалят взрослые («ах, какая послушная девочка!»), а те, в которых мы забывали о времени.

Талант – это не обязательно «рисовать как ...» или «петь как ...». Талант – это твой уникальный способ быть в мире. То, что у тебя получается почти без усилий. То, что другие замечают и говорят: «Как у тебя это легко выходит!».

У одной женщины талант – создавать уют из ничего. У другой – слышать и утешать. У третьей – организовывать людей так, что им самим хочется делать. У четвертой – видеть красоту в обычном и т.д.

Твой талант – это не то, за что тебя можно похвалить. Это то, без чего ты не можешь дышать полной грудью. Это твоё.

А потенциал – это не про «достичь максимума». Это про позволить себе быть той, кто ты есть. Со всеми своими странностями, способностями, неожиданными поворотами. Потенциал не надо «раскрывать» – как банку с краской или икрой. Ему надо дать место. Время. Тишину. И однажды он прорастёт сам – именно там, где нужно.

Как услышать тот самый «голос из детства»?

Упражнение «Чемоданчик безделья»

Вспомни, чем ты могла заниматься часами в детстве, неважно в каком возрасте, будь то в 5, в 7, в 10, 12 лет, когда тебя никто не торопил и не оценивал.

Рисовала одежду для кукол?

Строила шалаши?

Рассказывала истории плюшевым мишкам?

Организовывала «спектакли»?

Часами возилась с конструктором или в песке?

Лепила?

В этом состоянии потока и радости и есть ключ к твоей миссии. Потому что миссия — это не то, что ты должна делать. Это то, что ты не можешь не делать.

А для этого нужно одно — верить, что ты имеешь право на свой путь. Что ты уже достаточно хороша, чтобы идти по нему. Это есть здоровая самооценка, и она не только признак твоей зрелости, а её дыхание.

Моя история

Помню, моим главным детским «ничегонеделанием» были не просто игры в куклы. Это был целый мир созидания.

Я могла часами делать из синей изоленты туфельки для Синди, разрезать мамины лоскуты на «платья», а из листьев мастерить накидки. Мы с подругой сидели у забора, каждая на своей «территории», и это было священнодействие. И главный, мучивший меня тогда вопрос был: «Как так взрослые люди не играют в куклы? Я буду играть всегда!».

Сейчас, оглядываясь, я понимаю, что дело было не в куклах.

В той игре я практиковала сразу несколько состояний, которые и стали фундаментом моей миссии:

Абсолютную свободу творчества «из ничего». Превращение бросовых вещей в ценности. Это навык видеть потенциал и ресурсы там, где другие видят мусор.

Глубокую вовлечённость в процесс. Меня интересовал не результат, а сам проект: замысел → поиск материалов → воплощение. Это чистейшее состояние потока.

Умение создавать миры и правила. У забора был свой микрокосм, своя Вселенная! Я была в нём и режиссёром, и дизайнером, и сценаристом. Это потребность в авторстве, в построении своей реальности.

Социальность в творчестве. Мне важно было делиться процессом с подругой. Это потребность в со-творчестве и обмене идеями.

Какой же вывод?

Моя детская мечта «играть в куклы всю жизнь» не была буквальной. Она была закодированным посланием: «Я хочу прожить жизнь как увлекательный, творческий проект, где я из подручных материалов реальности создаю что-то уникальное, где я автор своих правил».

Это и есть моя миссия. Мой путь и мой внутренний мир. Я иду по нему через книги, через разговоры, через эту самую главу, которую ты сейчас читаешь.

Спроси себя:

Какое ощущение давало тебе то занятие в детстве? Свобода творчества? Власть? Забота? Исследование?

Вывод:

Твоя взрослая миссия – способ вернуть это ощущение в свою нынешнюю жизнь, но на новом, сложном, интересном для тебя уровне. Твой путь – это дорога к этому ощущению.

Я до сих пор продолжаю мечтать, позволь и ты себе.

Верность себе: это не эгоизм, а забота о себе

«Идти по головам» – это когда ты продавливаешь свою мечту, не считаясь с миром. Это энергия испуганной Девочки («хочу сейчас!») или бунтующей Девушки («а плевать я хотела на всех!»).

«Быть верной себе» – это когда твоя мечта становится твоим внутренним стержнем, благодаря которому ты не прогибаешься под чуждые тебе сценарии. Ты говоришь твёрдое «нет» тому, что уводит в сторону, и мягкое, но уверенное «да» маленьким шагам к себе. Это энергия Женщины, которая знает: путь важен не меньше цели.

Верность себе – не надменность («я особенная, а вы все нет»). Это смирение* перед собственным предназначением и уважение к пути других. У каждого – своя дорога. Твоя не лучше и не хуже. Она просто твоя, без высокомерия и эгоизма, а с любовью и открытым сердцем и душой.

* Бывает в жизни, когда смирение не признак слабости.

Плавность и мягкость: стратегия «вплетения», а не «ломки»

Ты не бросаешь работу, чтобы стать художником. Ты находишь 20 минут в день для скетчбука.

Ты не сжигаешь мосты с семьёй, чтобы путешествовать. Ты начинаешь копить на маленькое путешествие, которое сама спланируешь.

Метод «Ниточки мечты»:

Как вплести золотую нить своего пути в ткань повседневности?

Найди микро-действие, которое принесёт то самое «ощущение детства».

Хотела быть балериной? Запишись на пробное занятие.

Мечтала о саде? Купи один горшок с живым растением.

Хотела привести тело в порядок? Встань на полчаса раньше и делай зарядку.

Моя история

Я всегда мечтала писать. Лет десять-пятнадцать эта мечта жила где-то на задворках, она появлялась в стихах, а потом в поэзии для детей, которые я сочиняла в первом декрете, то в заметках телефона, в записях ежедневников, то в разговорах «вот когда-нибудь». Я проходила курсы, и мы с подругами учились писательству, выполняли разные упражнения.

Но книга всё не писалась. Потому что было страшно. А вдруг не получится? А вдруг осудят? А вдруг это никому не нужно?

Потом пришёл второй декрет. И с ним – чёткое понимание: если не сейчас, то уже никогда. Не потому что потом не будет времени. А потому что потом не будет этой смеси усталости, любви и отчаянного желания оставаться собой. И я внесла это желание в пункт хотелок, но так и оставила на бумаге.

Последним, что подтолкнуло меня к действию, оказалась смерть бабушки. Об этом я расскажу в главе про потери.

Я не стала совершать подвигов, но начала писать то, что лилось из души. Я стала писать во время сна ребёнка по вторникам и четвергам, чтобы делать хоть что-то в этом направлении. Вместо того, чтобы валяться в кровати и смотреть в потолок – я наливала чай, садилась за стол и писала.

Час. Всего час. Но он стал моим убежищем. Моей ниточкой к себе. Той самой, которая держала, когда казалось, что я ничего не успеваю, ничего не стою, ничего не умею. Потом в свободные минуты делала записи, чтобы перенести их в книгу.

Сейчас, глядя назад, я думаю: столько лет вынашивания – это не зря. Это было нужно, чтобы я перестала бояться чужих голосов и наконец-то услышала свой.

Путь оказался длинным. Очень длинным. Но он - мой.

Что делать, если путь кажется невозможным?

Чувствуешь этот страх? Ох, как я понимаю. Давай разберёмся.

Раздели на «суть» (ощущение) и «форму» (конкретное воплощение).

Мечта «жить у моря» – может быть на самом деле мечтой о «чувстве свободы и спокойствия». А его можно найти и в другом: в регулярных выездах на природу, в обустройстве балкона, в медитациях и хобби. Маленькое, но уже действие, правда?

Мечта «написать бестселлер» – может быть мечтой о «быть услышанной». А это можно получить и через блог, и через разговоры с подругами и многое другое.

Доверься процессу. Делай маленькие шаги из любопытства, и мир начнёт подкидывать возможности, которые ты не могла спланировать. Да что уж – которые ты и представить не могла.

Следование мечте – это не громкий побег.

Это тихое возвращение домой – к самой себе, в свой Храм, где снаружи тишина, а внутри роспись души, доброта и любовь. Там, где уютно, тепло, чисто и вкусно пахнет.

Разреш своей Девочке мечтать без стыда.

Доверь своей Девушке энергию и смелость для первых шагов.

Позволь своей Женщине выстроить маршрут так, чтобы идти к своей звезде, не растоптав по пути свой сад.

Твоя миссия не требует от тебя подвигов.

Она ждёт от тебя внимания и верности в малом.

Начни слышать её шёпот.

И однажды ты поймёшь, что всё это время шла не к мечте, а из неё.

Она и есть источник твоего истинного «да» – жизни, которая отзывается в самом сердце и резонирует с твоей душой.

Родиться с душой и сохранить её – великий дар.

Твой путь уже начался. Ты на нём. Прямо сейчас. Читая эту строчку. Расчистим же вместе дорогу для своего самого чистого и истинного голоса.

Страница для тебя. Путь

Мечта – это не то, что ты должна. Это то, что дышит внутри. Даже если ты её забыла. Она помнит.

Опиши свою мечту. Неправильную, глупую, настоящую, любую. Ту, от которой внутри загорается. В деталях, в цветах и даже в запахах.

А теперь маленький шаг. Самый маленький. Который ты можешь сделать уже сегодня. Напиши его.

Что тебе мешает? Спроси себя: «Это правда мешает или я просто боюсь?».

Твоя мечта не требует подвигов. Она просит внимания. В малом.

Глава 6. Команда, которая начинается внутри. Взгляд на мир с разных сторон.

Свой среди своих. Как не раствориться в «мы», но быть частью целого.

Сначала был сад, а потом мелодия. И после оказалось, что одно без другого – просто тишина.

Вырастив и обустроив свой внутренний сад, мы становимся умелой садовницей. Мы знаем, что нужно каждому растению (части себя), как поливать, когда обрезать, когда просто постоять рядом и подышать, наслаждаться и созерцать, медленно вдыхая и выдыхая.

А теперь представим, что нас пригласили помогать в общественном саду – будь то семейная задача, работа или совместное творчество с подругами. Наш внутренний опыт становится бесценным. Мы не будем выдёргивать чужие «цветы» с корнем, потому что они растут не так, как нам хочется. Мы принесём с собой умение видеть потенциал, уважать процессы и создавать условия для роста – уже не только для себя, но и для всей команды.

В команде каждый цветёт в своём ритме. Садовница не ругает розу за то, что она не плодоносит, а яблоню – за то, что она не пахнет как жасмин. Она создаёт условия, ухаживает за ними, нежно заботится.

Так и в мелодии каждый инструмент важен. Они играют каждая мелодия своё – и вместе рождается музыка.

Я долго думала, что быть в команде значит стать удобным винтиком. А потом поняла: команда – это не механизм. Это сад и мелодия одновременно. Это единый организм, живая экосистема, где каждый цветёт в своём ритме и звучит на своей ноте.

В саду всё растёт в своём ритме, но без звуков, без голосов – он просто молчит. А мелодия рождается только тогда, когда разные ноты звучат вместе, каждая в своё время, каждая на своём месте.

Сад без мелодии – тишина.

Мелодия без сада – просто звук.

А вместе они – жизнь.

Ты можешь быть садовницей – замечать, кому нужно больше солнца, кому – тени.

И ты можешь быть дирижёром – не заглушать, а помогать каждому голосу прозвучать вовремя.

Надеюсь я смогла передать это чувство.

Почему мы теряем себя в коллективе?

Мы входим в новую команду и внутри включается старая, знакомая программа: «Надо понравиться. Надо быть удобной. Надо не высовываться, но и не отставать. Надо угадать, какой меня здесь хотят видеть».

Знакомо?

Это не про работу. Это про выживание. Так когда-то внутренняя Девочка научилась читать настроение взрослых, чтобы быть в безопасности. И теперь она делает то же самое – на совещаниях, в родительских чатах, в новых проектах.

Она не виновата. Она просто очень хочет, чтобы её принимали, не отвергали.

Ты теряешь себя не потому, что ты «бесхребетная» или «бесхарактерная», а потому что твоя внутренняя Девочка до сих пор не уверена, что её примут такой, какая она есть. Ты обожглась пару раз и боишься это повторить.

Внутренний совет выходит во внешний мир

Помнишь три голоса внутри тебя? Они не только в саду живут, они ещё и звучат. И когда мы приходим в команду, мы приносим с собой целый оркестр. Представляешь? Казалось бы, где я и музыка? Где я и сад? Но ведь все мы разные, кто-то играет на треугольниках, кто-то на скрипке и т.д.

Посмотрим, как наши части проявляются в команде:

Часть

В конфликте

В переговорах

В рутине

Чего хочет на самом деле

Девочка

Обижается, молчит, уходит в бойкот

Боится просить, соглашается на меньшее

Ждёт похвалы, расстраивается, если не заметили

Чтобы её ценили и не бросали

Девушка

Бунтует, спорит, язвит

Доказывает, перебивает, горячится

Зажигается, а потом гаснет

Чтобы её уважали и считались с ней

Женщина

Делает паузу, задаёт вопросы

Говорит спокойно, держит паузу

Работает ровно, без надрыва

Чтобы было по делу и без драм

Представь, что это – три инструмента в оркестре. Девочка – нежная флейта. Девушка – страстная скрипка. Женщина – мудрая арфа. Каждая нужна. Каждая звучит по-своему. И только когда они играют вместе, рождается настоящая музыка.

Практика «Кто сейчас играет?»:

В следующий раз, когда в рабочем чате или семейном разговоре у тебя включится сильная эмоция – остановись на секунду и спроси себя: «Кто из трёх голосов сейчас звучит? Чего она на самом деле хочет?», проживи эмоцию, послушай, не заглушай.

Обычно за гневом Девушки оказывается страх: «Меня не уважают». За обидой Девочки – «Меня не любят». И только когда это признаёшь, можно включить Женщину и сказать спокойно: «Давай вернёмся к сути». Медленное дыхание и гнев постепенно растворяется, и то, что раньше будоражило и задевало, становится не таким уж и важным.

Твоё «нет» в команде – это не предательство

Мы так боимся прослыть «некомандными игроками», что говорим «да» всему подряд. А потом тонем в чужой работе, злимся, выгораем и тихо ненавидим тех, кого ещё вчера хотели впечатлить.

Но вот парадокс: человек, который умеет говорить «нет», вызывает больше уважения, чем тот, кто на всё соглашается.

Почему твёрдое «нет» делает тебя ценным членом команды:

Ты не создаёшь ложных ожиданий. Сказать «да» и не сделать – хуже, чем сразу честно отказаться.

Ты бережёшь не только своё время, но и время других. Команда не ждёт от тебя того, чего не будет.

Твоё «да» начинает весить больше. Когда ты соглашаешься значит, что ты правда готова вложиться.

Ты показываешь, что у тебя есть границы. А людей с границами уважают. Людей без границ – используют.

Формула честного отказа в командном контексте:

«Я сейчас не могу взять это в полном объёме, у меня есть другие обязательства. Но я могу помочь вот с этой конкретной частью. Или мы можем вернуться к этому через неделю».

Это не слабость. Это профессионализм.

Лидерство из целостности

Нас учили: лидер – это тот, кто громче всех говорит, быстрее всех принимает решения и никогда не сомневается.

А что, если настоящий лидер – это тот, с кем безопасно?

С кем можно ошибиться и не бояться, что тебя унижат. С кем можно сказать «я не знаю» и вместе искать решение. Кто не дёргает по пустякам, но надёжно держит опорные точки.

Лидер из целостности – это Женщина внутри нас, которая вышла в свет. Это дирижёр, который не заглушает оркестр, а даёт каждому инструменту прозвучать вовремя.

Она:

Не кричит, потому что её и так слышно.

Не доказывает, потому что не сомневается в своей ценности.

Не захватывает власть, потому что не боится её потерять.

Даёт другим пространство для роста – потому что сама в себе уже выросла.

Уважает окружающих.

Это не про должность. Это про состояние.

Ты можешь быть лидером в своём проекте, в своей семье, в своём кругу друзей – просто потому, что рядом с тобой людям становится спокойнее и яснее. Потому что ты умеешь слушать – не только слова, но и тишину между ними.

Моя история. Рафтинг в Турции

Я человек командный. Умею, люблю, практикую и не боюсь брать ответственность. Я пела в команде, танцевала в команде, у меня были в подчинении люди, играла в команде и даже плавала.

Однажды – рафтинг в Турции. Не соревнования, а приключение. Но на борту лодки – взрослые люди и маленькие дети. Игра заканчивается, начинается зона безопасности.

Капитан учил нас, как грести, подавал команды. Их слышала только я. Та, которая вцепилась в ребёнка и которой не дали весло.

Жизни ничто не угрожало, но для слаженности и реального кайфа важна командная работа. Женщины делали одно, мужчины – другое, а командир кричал как нужно было грести. У меня в голове троилось, потому что я всё это видела, наблюдая сзади.

В один миг я настолько громко крикнула: «Капитан велит делать одно, а вы делаете другое! Неужели сложно совместить? Есть же звуки для определённого движения!». Дословно не вспомню, но крики командира были «хоп-хей», чтобы легче грести. На «хоп» одно движение, на «хей» другое. Это же элементарно думала я...

И знаете? Все услышали. Даже те, кто витал в облаках. Что-то щёлкнуло, мы превратились в единое целое. И тут послышались самые настоящие звуки природы. Ледяная бурлящая вода, наша лодка, которую несло уже по-настоящему слаженным командным экстримом. Смехом, воплями и настоящим приключением. И тогда незнакомые люди в лодке стали словно родными, мы стали единым целым.

Вот что значит – команда. Когда все слышат друг друга. И когда кто-то один берёт на себя смелость сказать: «Остановитесь. Давайте вместе».

Как не раствориться в «мы»?

Иногда присутствует такой страх: если я слишком сильно сольюсь с командой, я потеряю себя. Стану функцией, просто «одной из». Но это не так.

Несколько якорей, которые помогут оставаться собой в любом коллективе:

Держи связь со своими тремя голосами. Утром перед работой спроси себя: «Как я сегодня? Что мне нужно?» Девочка хочет похвалы? Похвали себя. Девушка хочет высказаться? Запиши голосовое или письмо. Женщина хочет порядка? Составь план. Потом ты научишься слышать и слушать себя.

Не носи работу в тело. Научись переключаться. Закрала ноутбук – зарыла тему. Твоя ценность не в том, сколько задач ты закрыла, а в том, кто ты есть вне задач.

Помни: команда – это не семья. Это партнёрство. От семьи не уходят, а из команды – да. Как минимум переночевать)). И это нормально.

Разрешай себе быть разной в разных командах. С одними коллегами ты шутишь и смеёшься, с другими – сухая и по делу. Ты не лицемеришь. Ты интуитивно подбираешь мелодию, на которой все слышат друг друга. Ведь все мы разные, помнишь? Об этом поподробнее.

Люди разные. И это естественно.

В команде мы встречаем не только разные голоса внутри себя, но и совершенно разных людей снаружи.

Кто-то любит говорить и делает это громко. Кто-то молчит и наблюдает. Кто-то зажигает идеями, а кто-то их спокойно реализует. Кто-то хочет обниматься и щедро делиться, а кто-то держит дистанцию и устаёт от долгих разговоров.

Экстраверты заряжаются от общения. Им нужно говорить, обсуждать, быть в кругу. Для них тишина – каторга.

Интроверты восстанавливаются в одиночестве. Им нужно время подумать, побыть в себе. Для них шум – истощение.

Это не «плохо» и не «хорошо». Это разная природа.

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.