



ИСТОРИИ О ЛУ • КНИГА ПЕРВАЯ

# Из боли в лёгкость

*Карманная терапия для женщин*



Регина Алексеева

Регина Алексеева

**Из боли в лёгкость**

«Автор»

2026

**Алексеева Р.**

Из боли в лёгкость / Р. Алексеева — «Автор», 2026

«Из боли в лёгкость» — книга для женщин, которые устали быть сильными. Для мам, жён, тех, кто привык справляться, заботиться обо всех и откладывать себя «на потом». Для тех, кто однажды остановился и спросил: «А я? Чего хочу я? Кто я — кроме своих ролей, обязанностей и бесконечного списка дел?» Лу — жена, мама троих детей и женщина, которая много лет искала себя. Ей казалось, что нужно найти дело, призвание, реализацию. Но шаг за шагом она поняла: поиск себя начинается не с идеального ответа на вопрос «кем быть», а с умения услышать, чего тебе не хватает прямо сейчас — любви, безопасности, поддержки, права быть неидеальной и живой. Это 65 коротких, честных историй. В каждой из них Лу бережно замечает старые убеждения и находит, чего на самом деле не хватало. О том, как дети становятся не только испытанием, но и проводниками к себе. О том, что не обязательно тащить всё одной, и что реализация рождается там, где женщина возвращает себе право чувствовать, хотеть и выбирать.

© Алексеева Р., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Глава                                                      | 5  |
| От автора                                                  | 7  |
| Для кого эта книга                                         | 7  |
| Кто такая Лу?                                              | 8  |
| Несколько слов, которые встретятся в книге                 | 9  |
| О методе                                                   | 10 |
| Содержание                                                 | 11 |
| Часть 1. Отпустить старое                                  | 13 |
| Глава 1. Затычка в каждой бочке                            | 14 |
| Глава 2. Боль как несущая конструкция жизни                | 15 |
| Глава 3. Когда дело больше не дышит                        | 16 |
| Глава 4. Когда рутина не зажигает                          | 18 |
| Глава 5. Почему я всё обнуляю?                             | 19 |
| Глава 6. Непривязанность и доверие через насилие над собой | 20 |
| Глава 7. Страх жить как принцесса                          | 22 |
| Глава 8. Круэлла на кассе                                  | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                          | 24 |

# Из боли в лёгкость

## Глава

**Из боли в лёгкость**

*Карманная терапия для женщин*

Регина Алексеева

*Истории о Лу · книга первая*

16+



16+

© Регина Алексеева, 2026. Все права защищены.

Любое использование текста, рисунков и обложки книги, включая копирование, цитирование, пересказ и публикацию отрывков в интернете и в печати, возможно только с письменного разрешения автора. Исключение составляют цитаты в объёме, который допускает закон, с обязательным указанием автора и названия.

Эта книга — личный опыт автора. Она не является медицинским, психологическим или юридическим пособием, не ставит диагнозов и не предлагает лечения. Описанные практики не заменяют помощь врача или психолога; если вам тяжело, обратитесь к специалисту.

Взгляды на веру, Творца и подсознание — личная картина мира автора. Книга не направлена против каких-либо религиозных, национальных или социальных групп.

Имена близких автора в книге не называются.

ThetaHealing® — зарегистрированный товарный знак THInK. Книга не является официальным изданием Института.

## От автора

### Для кого эта книга

«Из боли в лёгкость» — книга для женщин, которые устали быть сильными.

Для мам, жён, тех, кто привык справляться, заботиться обо всех и откладывать себя «на потом». Для тех, кто однажды остановился и спросил: «А я? Чего хочу я? Кто я — кроме своих ролей, обязанностей и бесконечного списка дел?»

Лу — жена, мама троих детей и женщина, которая много лет искала себя. Ей казалось, что нужно найти дело, призвание, реализацию. Но шаг за шагом она поняла: поиск себя начинается не с идеального ответа на вопрос «кем быть», а с умения услышать, чего тебе не хватает прямо сейчас — любви, безопасности, поддержки, права быть неидеальной и живой.

Это 65 коротких, честных историй о материнстве, отношениях, деньгах, усталости, вине, страхе и попытках найти своё место в жизни. В каждой из них Лу бережно замечает старые убеждения и находит, чего на самом деле не хватало. О том, как дети становятся не только испытанием, но и проводниками к себе. О том, что не обязательно тащить всё одной, и что реализация рождается там, где женщина возвращает себе право чувствовать, хотеть и выбирать.

Книгу можно читать подряд или открывать на любой странице. Это не инструкция и не замена помощи специалиста. Это тёплый, бережный разговор, который напоминает: не нужно бороться с собой. Возможно, просто пора вернуться к себе.

## Кто такая Лу?

Это истории, в которых есть реальная жизнь, саморефлексия и мягкая работа с убеждениями. Добро пожаловать.

Давайте немного расскажу про Лу, чтобы вы её представили.

Лу — женщина, у которой трое детей и прекрасный муж, с которым она вместе уже больше половины жизни.

Всю жизнь она искала себя. Успела примерить разные роли:

Та, что работает с 9:00 до 18:00 пять дней в неделю.

Та, что сидит в декрете, совсем не радуясь ему, и занимается только ребёнком и домашними делами.

Та, что работает на себя — много и упорно, доказывая силу себе и всем.

Та, что работает поменьше, но всё равно не может отпустить дело.

Обо всех этих этапах вы ещё прочитаете между строк. Ведь на каждом строились отношения: с собой, партнёром, родителями, детьми и окружением. Это был большой, классный путь.

А сегодня Лу — та женщина, которая отпустила былую гонку и суету. Перешла на новую ветку реальности, где просто живёт и всё ещё учится наслаждаться жизнью. Делает только то, что в гармонии со всем. Где семья — главная ценность.

Но каким был и есть этот пятый этап? Как она его чувствует и проживает? Давайте начнём с него.

## Несколько слов, которые встретятся в книге

*Убеждения (строки с #)*— внутренние установки, которые мы когда-то приняли за правду и которые тихо управляют нашей жизнью, часто мешая быть счастливой. Их можно заметить и поменять. Если вы узнаете себя в строке с галочкой, это не диагноз, а повод посмотреть на неё внимательнее.

*Раскопка*— мягкий поиск причины: откуда взялось чувство и какое убеждение за ним стоит. Лу копает не для того, чтобы найти виноватого, а чтобы найти опору.

*«Чего на самом деле не хватало?»*— вопрос Лу к себе после раскопки. Под раздражением, усталостью или страхом почти всегда стоит потребность в определённом состоянии: в любви, благодарности, безопасности, свободе, доброте.

*Добродетели*— состояния, которых человеку не хватает и из-за которых складываются неудобные жизненные ситуации. Мы наращиваем их в себе: любовь, доброту, мудрость, смелость, свободу, благодарность, доверие. И жизнь постепенно меняется.

*Творец*— высшая сила, которая больше нас и поддерживает нас, как бы мы её ни называли: Богом, Вселенной, Источником.

*«Лу знает, как это чувствуется»*— не совет, а присутствие рядом. Она сама прошла этот путь.

## О методе

Работа с убеждениями в этой книге опирается на метод ThetaHealing®, автор которого — Вианна Стайбл. Название связано с тета-состоянием: это спокойное, медитативное состояние. В методе считается, что в нём проще заметить скрытые убеждения и выбрать новые.

Я — сертифицированный инструктор ThetaHealing®. «Раскопки» в этих историях — то, чему я училась у автора метода и что практикую в своей жизни. Книга не обучает методу и не заменяет семинар или сессию с практиком. Узнать больше и найти сертифицированного специалиста можно на официальном сайте института THInK: [thetahealing.com](http://thetahealing.com).

## Содержание

От автора  
Для кого эта книга  
Кто такая Лу?  
Несколько слов, которые встретятся в книге  
О методе  
Часть 1. Отпустить старое  
Затычка в каждой бочке  
Боль как несущая конструкция жизни  
Когда дело больше не дышит  
Когда рутина не зажигает  
Почему я всё обнуляю?  
Непривязанность и доверие через насилие над собой  
Страх жить как принцесса  
Круэлла на кассе  
Встреча в лифте. Почему вы в пижаме?  
Часть 2. Страх жизни  
Свобода без «должна»  
Работа — не единственный путь  
Быть разной — это плохо?  
Хочу писать!  
Жизнь — это путь к мечте  
О чём пожалеет душа  
Хочу мужика альфа-самца  
Это он жмот или я — тень?  
Страх смерти? Нееее, это страх жизни  
Адская ночь  
Дать ей место быть  
Одержимость и система  
Смирение — это не терпение  
Часть 3. Вернуться в дом и в себя  
Импульс  
Не марионетка и не бунтарь  
Проверка на вшивость  
Как одно СМС поколебало доверие  
Терпение как добродетель  
Каникулы: радоваться или плакать  
Женщинам, хозяйкам дома, — посвящается  
Почему женщины порой «выпрыгивают из штанов»  
Чудо-скамейка  
Родовое гнездо  
А так можно? Можно!  
Больше не хочу испытывать боль  
Монахи ошибались?  
Свобода без вины  
Сильные женщины  
Часть 4. Доверие и тишина

Когда любовь перестаёт быть расчётом  
Когда боль возвращает к жизни  
Уйти от привязок  
Ты не белая ворона  
Одиночество или уединение?  
Когда открывается новое  
Багаж предков  
Потеря баланса как благо  
Вы свободны!  
Когда её желания рушат его спокойствие  
Часть 5. Мама другого уровня  
Вернись из «вне»  
Хватит терпеть, начни быть доброй к себе  
Сила воли или доброта к себе?  
Когда любовь кажется слишком тяжёлой  
Материнство. Создавайте помощь  
Материнство. Мама тоже имеет право на жизнь  
Материнство. Младший идёт в сад — зачем снова помощник?  
Отпуск не всегда лечит  
Женская энергия  
Отказ от ясности  
Не в страхе, а в потоке  
Напряжение: зачем женщине постоянно его испытывать?  
Дорогая, ты не упускаешь возможности. Ты выбираешь себя  
Когда не хватает любви  
Кто сказал, что нужно страдать?  
Для тех, кто много работает, а денег всё не становится  
Качели, которые оказались спиралью  
Когда «нет» — это любовь к себе  
Заключение  
Об авторе

## Часть 1. Отпустить старое

*Бывает, что жизнь держится на привычной боли: на «надо», на контроле, на «я справлюсь сама». Лу долго жила так и не замечала, как много сил это забирает. В этой части она впервые останавливается, смотрит на то, что держала, и позволяет себе выдохнуть.*

## Глава 1. Затычка в каждой бочке

Лу снова ловит себя на том, что пытается всё контролировать — людей, обстоятельства, жизнь. Как будто ей нужно быть «затычкой в каждой бочке», вмешиваться во всё, держать под контролем каждый шаг.

Она тратит силы на внешний мир, напрягается, устаёт, не может просто позволить себе расслабиться. И в итоге от её тревоги достаётся близким...

Хотя ведь на самом деле Лу хочет совсем другого — лёгкости, удовольствия, состояния доверия.

Перед отпуском в ней поднимается тревога: вдруг кто-то заболеет, что-то сорвётся, всё пойдёт не по плану.

Но что в этом страшного? Даже если так, это не конец света.

Лу понимает: за этими мыслями прячется старый сценарий жертвы — желание всё предусмотреть, чтобы не столкнуться с болью. А ведь можно выбрать иначе. Можно просто разрешить всему быть.

✓ Чтобы не столкнуться с болью, нужно всё предусмотреть и держать под контролем.

Жизнь — это игра. Какой смысл всё время напрягаться, контролировать, бороться с течением? Можно довериться, отпустить и просто быть. Отстать от себя наконец.

Она знает: если не отпустит, снова будет ощущать тяжесть, раздражение, боль, злость — прежде всего на себя. За то, что не смогла прожить отпуск так, как мечтала, не позволила себе радости.

Но корень этого не в отпуске. На самом деле Лу не хватает чувства изобилия, безопасности, свободы, веры, доверия к жизни.

И если просто дать место всему — любой эмоции, любой ситуации — приходит понимание: это и есть путь к лёгкости.

Отпустить, перестать требовать от себя совершенства и от жизни безупречности. Ведь невозможно всё контролировать, а значит, нужно учиться доверять. Потоку, себе, жизни. И тогда остаётся только одно — жить, чувствовать, кайфовать и позволять этой игре под названием «жизнь» происходить самой.

## Глава 2. Боль как несущая конструкция жизни

Легко сказать это в голове... А как сделать? Как почувствовать?

Лу задумалась: ведь контроль и напряжение — это тоже форма жертвы. Вопрос только в том, что с этой жертвой делать. Каждый раз, когда она выбирает напрячься и сталкивается с последствиями, она вновь выбирает быть жертвой.

Но зачем? Зачем создавать себе иллюзорную «боль»? Откуда она вообще взялась? — спросила себя Лу, сидя на подоконнике в своей квартире.

Чем служит боль? Любая боль. То самое напряжение, контроль. Что хорошего в этом? Какой она становится благодаря этому?

- ✓ Интересная жизнь?
- ✓ Я молодец?
- ✓ Достойная жалости?
- ✓ Сильная?

— Фу, фу, фу! — отмахнулась она. — Стоп. Нет. Так больше не надо.

Когда это всё началось? Откуда взялось?

В памяти всплыло: мама тогда сильно ругала за кривое письмо. Пришлось переписывать тетрадь.

Наверное, именно там закончилась лёгкость жизни. Зачем гулять с друзьями, если можно переписывать тетрадь? Пришёл тяжёлый труд.

Но было и хорошее: можно поплакать, пожалеть себя — значит, полюбить. Пережить всё это и стать сильнее, неуязвимее — значит, получить безопасность.

Правда, вместе с этим закрылись и чувства. Закрылось сердце.

А потом Лу научилась наказывать себя за каждую «неидеальность», за любое мнимое недовольство собой.

Как? Да как угодно. Через болезни, неприятные ситуации — как только подсказывало подсознание.

— Нет, не хочу так! — твёрдо сказала она себе. — Больше не выбираю.

- ✓ Чтобы быть в безопасности, я должна испытывать боль.
- ✓ Чтобы любить и быть любимой, я должна испытывать боль.

— Нет! — сказала Лу. — Я выбираю выйти из роли жертвы, закончить с этой «болью», которая была несущей конструкцией моей жизни. Теперь я выбираю наблюдать, интересоваться, играть — в эту жизнь и со всем, что происходит вокруг.

Постепенно в её голове стало всё яснее. В душе — спокойно. Боль, как несущая конструкция, начала рушиться.

«Жить в жертве» — звучало теперь страшно.

### Глава 3. Когда дело больше не дышит

Начало нового года принесло Лу не столько ощущение праздника, сколько ощущение завершения чего-то важного.

Она закрыла своё дело — спокойно, без драм, просто потому что поняла: оно больше не дышит. Сколько бы усилий она ни вкладывала, сколько бы идей ни пробовала воплотить, что-то внутри оставалось неподвижным.

Она говорила себе, что, может быть, нужно просто постараться сильнее, но чем больше старалась, тем отчётливее чувствовала: отдачи нет, будто энергия уходит в пустоту.

✓ Чтобы чего-то добиться, нужно стараться сильнее, даже когда нет отклика.

Внутри постепенно оформилось решение: перестать отдавать силы туда, где нет живого отклика. Баланс между «давать» и «получать» нарушен, и как бы она ни старалась, восстановить его не удавалось.

Лу долго думала, может, дело в ней, может, нужно было поступить иначе, но ответ так и не приходил.

А чего на самом деле не хватало? Разрешения остановиться и не потерять себя.

Было страшно признать, что нужно остановиться, но в этом страхе вдруг появилась лёгкость. Она решила просто жить. Без спешки. Без лишнего контроля. Наполнить себя и своё пространство тёплой энергией, радостью, интересом к тому, что происходит здесь и сейчас.

Теперь её внимание принадлежало дому и семье. Лу не ставила больше дальних целей — она просто наблюдала, как жизнь протраивается сама.

Ей казалось, что впервые за долгое время она не бежит. Она просто есть. Женщина, которая когда-то помогала другим и, возможно, будет снова, но теперь понимает: всему своё время и место.

Порой поднимается старое чувство тревоги, будто она может упустить шанс, отстать, потерять момент, но сразу за ним приходит тихое доверие.

Лу верит, что Творец приведёт её туда, куда нужно. А пока её задача — быть рядом с собой.

Однажды вечером она спросила мужа:

— Мы ведь как инь и янь, две энергии одного целого. Какой я могу быть для тебя сейчас?

Он ответил просто и уверенно:

— Будь в балансе. Уважай наш общий бюджет. Поддерживай меня. Заботься о доме, о детях, готовь с любовью.

Она улыбнулась и кивнула. Всё казалось до боли простым, но в этой простоте было равновесие, которого ей раньше не хватало.

Поздним вечером, когда дом засыпает, Лу часто чувствует грусть. Её прежнее дело было частью её души, местом, где она проявлялась. Теперь вместо него осталась тишина. Даже фотографии она стала делать реже — будто не о чем рассказывать миру. Всё, что раньше было вовне, теперь живёт внутри. Это непривычно, но именно в этой внутренней тишине кажется, что рождается что-то новое.

Она начала уборку. Все ненужные вещи — в сторону, старые бумаги — в мусор. Пока убирала, чувствовала, как вместе с пылью уходит застоявшаяся энергия, как становится легче дышать. Так она приглашала обновление и верила, что оно обязательно придёт.

Иногда Лу просто садится за стол, открывает тетрадь и начинает писать. Не для кого-то, а чтобы выгрузить из головы мысли и дать им форму на бумаге. Это стало её новой поддержкой.

Она тихо напоминает себе: «Моя работа сейчас — семья, дом, дети, забота о муже, забота о себе, письма в дневнике. Может, этого достаточно?»

Ответ ещё не пришёл, но привычка искать ответ уже не кажется такой важной.

Порой накатывает сожаление — короткое, острое. Но сразу вслед за ним в глубине появляется спокойствие. Оно мягкое и тёплое, словно нежное прикосновение жизни, которая говорит: «Ты всё делаешь правильно. Просто доверься».

Недавно Лу прочла строки, которые неожиданно отозвались: «Я доверяю жизни и себе. Я строю покой, не зависящий от внешнего мира, и в этом покое рождается сила».

Она перечитывала их несколько раз, словно мантру, и каждый раз понимала, что теперь эти слова — про неё.

## Глава 4. Когда рутина не зажигает

Лу проснулась с утра, и у неё уже холодеют ноги — знакомый сигнал. Теперь ясно: это желание улететь. Страх мягко сковывает, не даёт шагнуть.

Интересно, почему больше свободного времени — больше страха? Ведь именно тогда пора по-настоящему жить эту жизнь, наполняя её смыслом и интересом.

А мысли кружат: в чём же суть?

- 

Убраться дома?

- 

Приготовить что-то вкусное?

- 

Сделать уроки?

- 

Сходить на занятия для тела?

Всё это кажется таким тяжёлым и обыденным. Но Лу чувствовала: мы здесь, чтобы научиться превращать рутину в часть пути.

Все говорят: «Научись жить эту жизнь!» Но как, если она не зажигает?

Что в ней ценного прямо сейчас?

Учишься держать дисциплину, не улетать в мечты, фокусироваться, быть организованной. Помогать другим с любовью, открывать возможности тела, решать повседневные вопросы.

Без тела здесь не обойтись — оно держит на земле. Улетишь — уроки не пройдены, и цикл повторится: возвращение, обучение, снова и снова. Это нескончаемое развитие через вызовы.

Развитие порой ощущается как тихая тяжесть.

Можно уйти на пятый план, в покой. Но Лу знала: она оттуда пришла, и там однообразие усыпляет. А сюда все рвутся играть, зная все риски. Почему? Потому что здесь полный спектр: страхи, что учат силе, удовольствия, радости, печали, злость, любовь. Здесь — настоящая жизнь!

В этих эмоциях, в дуальностях лёгкого и тяжёлого — вкус жизни на резонансе.

Жить эту жизнь — значит погружаться во всё: создавать взлёты и спуски, хорошее и сложное. Чувствовать глубоко, через разнообразие. В этом и смысл.

Не в вечном комфорте, где всё одинаково легко — это иллюзия, уход от выбора души. Она жаждет именно такой, многогранной.

А чего на самом деле не хватало? Разрешения проживать обычные дни как часть пути, а не как ожидание чего-то большего.

Так живи смело, как запланировано! Играй: сегодня одно, завтра другое, здесь — новые грани, там — открытия. Лу знает, как это чувствуется — жить в многогранности. Безопасно, вдохновляюще. Она уже в ней.

## Глава 5. Почему я всё обнуляю?

Лу думала, почему она постоянно в условном «нуле» — обнуляла всё, что имела.

И вот в чём парадокс: именно через обнуление она чувствовала интерес к жизни, разжигала творчество, любопытство, доверие.

✓ Чтобы чувствовать интерес к жизни, нужно всё обнулять и начинать заново.

Развивалась ярко — через невозможность стабильности и покоя во всём.

Но главная задача этого года для неё — научиться создавать себе стабильность и покой. В ней рождается удовольствие от жизни, наслаждение моментом, раскрывается творчество и кайф от простого. Без дофаминовых качелей.

Её всегда манили вихри быстрых перемен, соблазн резко поднять градус ощущений. Но подлинный подъём, поняла она, — это осознанный отказ от дофаминовых пиков. Любых.

Поэтому Лу стала присматриваться к тому, что происходит с её телом. У каждого тело своё, и у неё оно говорило вот что: сладкое вызывало зуд, после глютена хотелось спать, после ночных трапез снились кошмары, десять перекусов крали силы, а много кофе давало лишь нервное состояние. Она решила попробовать иначе, и тело отозвалось лёгкостью, состояние — стабильностью, решения — ясностью, а в душе стало больше любви.

Тело вообще честно показывает, как мы живём. Стоит его услышать.

Теперь Лу старается выбирать свободу через осознанные действия — чтобы жить и чувствовать так, как хочется.

Обнуление, поняла Лу, — это тихий саботаж: отказ от здоровья, ресурсов и стабильности под видом свободы. А настоящая сила — в созидании устойчивого кайфа.

А чего на самом деле не хватало? Умения оставаться в покое и не искать острых ощущений.

Впереди — истинная свобода.

## Глава 6. Непривязанность и доверие через насилие над собой

Если с темой питания у Лу стало более-менее ясно, понятно и даже получилось легко внедрить это в жизнь, то оставалась ещё одна сфера — физическая нагрузка, где было много своих вопросов. Например, Лу ходила на очень болезненный массаж каждую неделю.

И вот здесь захотелось покопать глубже.

Лу поняла, что ходит на массаж из злости на себя. Как будто она «ленивая», как будто в ней слишком много токсинов и мало сил. Как будто она делает свою работу недостаточно хорошо — возможно, потому что не занимается. И чтобы хоть что-то начать делать, она выбрала «ленивые упражнения»... но после них ей становилось плохо. Тело испытывало сильный стресс почти всю неделю.

Получается, она наказывала себя за «бездействие» и «отсутствие энергии». Злилась на своё тело — на то, что оно не хочет активно заниматься.

Злость, обида, горечь — на себя, на тело.

За то, что вес меняется не так быстро, за то, что жировая прослойка не уходит, за то, что тело «не хочет». Хотя при этом в течение дня оно и так много двигается.

И снова — горечь.

Когда это началось?

Когда было косоглазие — тогда появились горечь и обида. Ощущение, что глаза «предали». Что и так смуглая, как Маугли, а ещё и глаза косые... «спасибо, Господи», — с горечью внутри, будто и без того непросто жить в этом мире.

Как будто Бог наказывал её за что-то.

И тогда было принято решение: капли, тренажёры, целители — делать всё возможное, чтобы это исправить.

Чтобы исправить тело, нужно делать всё возможное. Делать, делать, делать — бесконечно. И жертвовать чем? Расслаблением, покоем, лёгкостью.

Но именно тогда, когда Лу от себя отстала — когда даже с операции её развернули — она отпустила. Сложила руки, доверилась Богу. И внутри всё начало налаживаться. Решения о лечении Лу принимала вместе с врачами; эта история про отношение к себе, а не про отказ от медицины.

Получается странная внутренняя формула:

✓ Чтобы научиться доверию, отпусканию, непривязанности, нужно отказаться от расслабления и лёгкости. Нужно много трудиться, делать, не слышать себя, проявлять к себе жестокость.

А чего на самом деле не хватало? Чему обучалась душа?

Любви к себе и своему телу. Нежности. Гладить свои глаза, говорить себе добрые слова, просить Бога сделать зрение комфортным, чувствовать себя красивой и прелестной — всегда.

По сути, Лу обучается добродетелям. Вообще это задача каждой души.

И в её картине мира долгое время было так: чтобы прийти к непривязанности и доверию, нужно тяжело трудиться во всём.

Но чего ещё не хватало? Непривязанности. Доверия. Настоящей любви к себе и своему телу. Принятия — себя и других. Доброты к себе. Веры. Свободы быть другой. Уникальности — вне общественного мнения.

И при этом Лу уже знает это состояние — когда всё рождается не из злости, не из попытки себя исправить, а из тихой любви и доброты к себе.

И тогда внутри появляется совсем другое движение. Ходить на массаж — но уже не через боль, а через удовольствие, через бережное прикосновение к себе. Слышать своё тело по-настоящему: откликается ли оно сейчас на это, или ему нужно что-то иное. Может быть, просто выйти на воздух, пройтись, подышать — и этого уже достаточно. И позволить этой достаточности быть. Без давления. Без доказательств. Просто потому что так чувствуется.

И здесь, в жизни Лу, проявляется ещё одно чувство — горечь. Глубокая, тягучая, почти неуловимая. Она скрыта под слоями обиды, прячется где-то очень далеко внутри, и потому не всегда сразу заметна. Но именно она тихо влияет на состояние, мешает чувствовать лёгкость, слышать себя и жить по-настоящему свободно. И на это важно обратить внимание.

## Глава 7. Страх жить как принцесса

Одним солнечным будним днём Лу отправила всех на работу, в школы и сады, купила кофе, вышла во двор, села на скамейку, закрыла глаза и кайфовала от солнца. Просидела так час и подумала: «Почему женщины так вечно спешат куда-то, даже когда не спешат физически, то спешат в голове? Когда декретный отпуск заканчивается, они рвутся на работу — чтобы быть нужными, ценными, в безопасности, заполнить пустоты внутри».

✓ Чтобы быть нужной, ценной и в безопасности, нужно спешить и работать.

И в этот момент Лу решила посмотреть на эту тему по-другому. Все мы уже знаем: у каждой в генах и на истории — выживание, тяжёлый труд. Осознанные люди уходят от этого: живут в кайфе, чувствуют, чего правда хотят.

А ведь в роду и правда были женщины, которые жили хорошо: в гармонии, радовались, дарили любовь и доброту — себе и другим. Вкладывали в мир, но без истощения.

Тогда Лу закрыла глаза и попросила показать таких женщин: их жизнь, что было круто, чего не хватало. Увидела барынь и принцесс: полдня чаепитие с подругами, красивые платья, причёски, музыка, языки. Лёгкость, радость! Но многие страдали — смыслов мало, кроме замужества и детей.

Поэтому женщины на самом деле мечтают о такой классной, лёгкой жизни: заниматься домом и семьёй, иметь кучу свободного времени, спа-процедур, чтобы муж ухаживал, ездить в отпуска и наслаждаться. Но в реальности этого нет — из-за большого страха жить как барыня или принцесса. И вот об этом страхе как раз и речь.

Чтобы разобраться глубже, Лу спросила Создателя: «Какие добродетели нужны для счастливой жизни?» Ответ: при достатке не хватало любви и доброты — к себе сначала, осознания своей уникальности. Что у тебя в изобилии — отдай другим. Жизнь в государстве — не клетка, оно заботится о людях. Когда полна, думай: «Что дать? Чем поделиться?» — и чувствуй единство и сопричастность со всеми.

Если хотите жить как Лу, значит, важно начать нарабатывать эти добродетели.

И наша барыня начала с малого: поговорить на женском собрании, собрать мнения о важном для женщин, открыть дом для нуждающихся.

Так смысл появился — жизнь наполнилась. Но главное: она шла к этому из спокойствия, гармонии, достатка, лёгкости.

Поэтому стоит позволить себе жить, кайфовать: не бежать в магазин, не готовить, не убираться, не спешить на работу, не думать, как помочь мужу.

Просто быть женщиной, барыней, принцессой.

И вот в чём настоящее сокровище для женщины: быть красивой, заботиться о себе, наполняться изнутри светом и радостью. Позволять себе эту лёгкую-лёгкую жизнь — просто кайфовать от каждого дня. Вы можете это! И это вовсе не страшно — просто начните позволять себе прямо сейчас. И ваши семьи станут счастливее, а вклад в мир — глубже, из вашей уникальности.

## Глава 8. Круэлла на кассе

Сегодня Лу проснулась в великолепном настроении! Позавтракала с мужем в кофейне, погуляла по парку. Жизнь ей казалась просто прекрасной. Она была сама лёгкость, воздушность и улыбочивость.

А потом она зашла в магазин за продуктами и на кассе столкнулась с Круэллой, которая успела напасть на неё и высказать всё недовольство мира.

Лу вышла из магазина в странных чувствах. С одной стороны, было ужасно неприятно, и хотелось погрузиться в раздумья об этом. С другой стороны, было стойкое ощущение того, что внешний мир не может так влиять на неё и выбивать её из прекрасного состояния.

Что же это за ДОБРОДЕТЕЛЬ такая, которая поможет не ввязываться в это? Старая Лу сказала бы, что это опять про ценность, но нет — это не оно. На этом фронте у неё было всё ровно.

«Ок, — подумала она. — Тогда надо сформировать убеждение здесь, возможно, понимание придёт».

Начнём с прихода в магазин: это было супер воздушное, лёгкое состояние. При появлении Круэллы — резкое заземление. Звучит как «опуститься в материю». Всё понятно:

✓ Чтобы жить на земле, быть в материи, нужно испытывать боль.

«История стара как мир, — подумала Лу. — Адам и Ева испытали боль, предательство и разочарование, когда пришли на землю жить в материи».

Отсюда возьмём старые добрые добродетели — доверие и благодарность, то, чему они обучались. Всё-таки у Бога был классный план по отправлению их на землю, где есть все удовольствия мира и вкус жизни. Не подвёл он их, а как раз наоборот. Это они ещё поймут вскоре.

Но что же ещё? Какое чувство нужно иметь, чтобы обойти Круэллу стороной?

## **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.