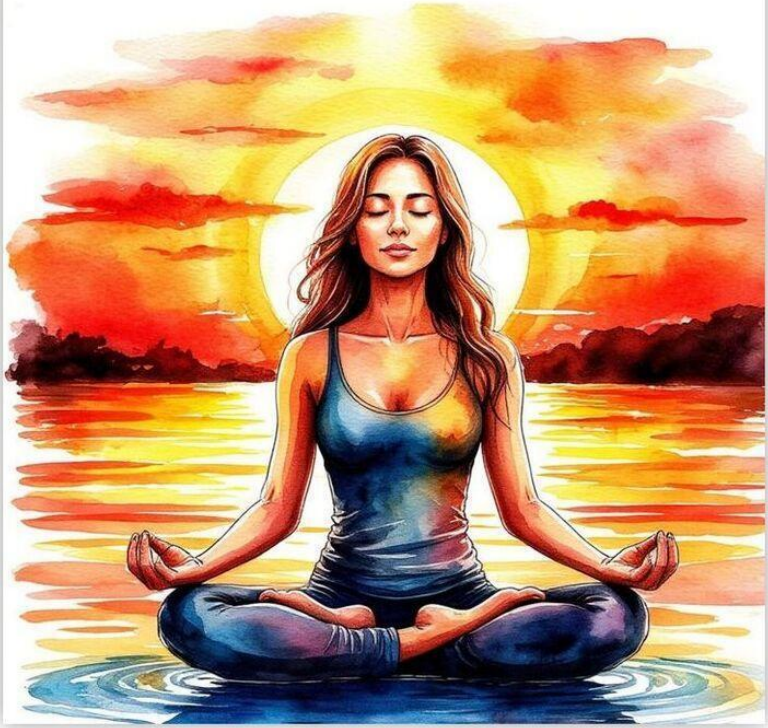
18+

Лира Счастье

Энергия «Да»

Практики согласия с собой и с миром



Лира Счастье

Энергия «Да». Практики согласия с собой и с миром

https://litres.ru/74927439
ISBN 9785007169547

Аннотация

Эта книга для тех, кто потерял себя в чужих ожиданиях и хочет вернуться к своей настоящей сути. «Энергия „ДА“» — это практическое руководство по согласию с собой и миром. Ты перестанешь быть «удобной», отпустишь вину и страх, найдёшь свою миссию и научишься создавать реальность своими руками. Твой личный кодекс свободы и любви к себе уже внутри. Открой его.

Содержание

РАЗДЕЛ I. Анатомия отказа. Почему мы говорим «НЕТ»? 6

Глава 1. Диагноз «Вечный боец»: почему мы воюем с жизнью? 6

Глава 2. Синдром самозванца и страх разрешить себе счастье 11

Глава 3. Где живет сопротивление? Сканируем тело на блоки 16

Глава 4. Энергия «НЕТ» как защита. Когда она нужна, а когда убивает 22

Глава 5. Женская вина: главный убийца согласия 28

Глава 6. Социальные ярлыки: «Хорошая девочка» против «Женщины в ресурсе» 34

Глава 7. Тест-драйв: Насколько ты согласна с собой прямо сейчас? (Чек-лист) 40

Глава 8. Миф о том, что «ДА» = слабость. Разрушаем стереотип 47

РАЗДЕЛ II. Телесный интеллект. Практики через физику. (Практики) 53

Глава 9. С чего начинается «ДА»? С расслабления челюсти 53

Глава 10. Дыхание жизни: Практика «Вдох- 59

согласие, выдох-принятие»
Глава 11. Танцевальная терапия: Попроси тело сказать «ДА» 65
Глава 12. Соматические практики: Работа с тазом, как центром «хочу» 72
Глава 13. Жест-якорь «Согласие»: Как телом закрепить решение 78
Глава 14. Утренний ритуал «Здороваюсь с телом» 85
Конец ознакомительного фрагмента. 97

Энергия «Да»
Практики согласия
с собой и с миром

Лира Счастье

© Лира Счастье, 2026

ISBN 978-5-0071-6954-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАЗДЕЛ I. Анатомия отказа. Почему мы говорим «НЕТ»?

Глава 1. Диагноз «Вечный боец»: почему мы воюем с жизнью?

Теория. Аудит собственной войны.

Представь, что ты просыпаешься утром, еще не открыв глаза, и твой внутренний голос уже запускает сканирование:

— *«Что я должна сделать? С кем мне нужно разрулить конфликт? Какую проблему предотвратить?»*

Ты встаешь с кровати, и в это время твое подсознание уже держит оборону. Защищает твои границы. Сражается за твое время. Доказывает твою правоту в споре с мужем. Борется с отражением в зеркале. Сражается с килограммами. Воюет с прокрастинацией. Пытается одолеть чувство вины.

И к 10 утра ты чувствуешь себя как после трехчасовой тренировки в окопах. Знакомо?

Это и есть *диагноз «Вечный боец»*. Это устойчивая нейронная привычка воспринимать реальность как поле битвы, где «или я съем этот мир, или он съест меня».

Но вот парадокс: женщина создана не для завоевания территории. Женщина — это *сосуд*, *пространство*, *проводник*.

Мы приходим в этот мир не брать штурмом, а *принимать*. Но нас с детства выучили на бойцов. Спроси себя:

— Кто сказал тебе, что жить легко — стыдно?

— Кто приравнял твою ценность к количеству преодоленных препятствий?

— Когда ты последний раз позволяла себе просто *быть*, а не *добиваться*?

Корни войны: откуда ноги растут.

Мы воюем с жизнью по трем главным причинам, и сейчас мы разложим их по полочкам.

Причина №1. Страх быть «плохой».

Нас воспитывали на системе «Ты — хорошая, если делаешь полезное». Оценка «хорошая девочка» выдавалась за послушание, за помощь, за тишину. Во взрослой жизни этот паттерн трансформируется: «Если я сейчас расслаблюсь и скажу „ДА“ себе, — я стану эгоисткой». Мы начинаем войну, чтобы доказать миру и маме в голове, что мы достойны. Мы нападаем на свои желания и потребности, чтобы не выглядеть «неудобными».

Причина №2. Травма «Надо заслужить».

Это самая глубокая женская боль. Ты внутри веришь, что у Вселенной нет любви просто так. Что солнечный свет, деньги, удача, мужская забота — это призы, которые выдаются за выживание. Ты думаешь: *«Если я сейчас прекращу бороться — то ничего не получу, мир отвернется»*. Ты ведешь переговоры с жизнью как с жестким работодателем, а

не как с любящим родителем.

Причина №3. Привычка к адреналину.

О да, это химия. В состоянии войны организм выбрасывает кортизол и адреналин. Они дают иллюзию контроля, бодрости, «включенности». Но на самом деле — это медленное самоотравление. Ты подсела на иглу «проблемного мышления». Тебе становится СКУЧНО без проблем. Мир кажется пресным, если не с кем бороться. И мы неосознанно создаем конфликты, драмы, дедлайны, чтобы снова почувствовать себя *живыми*.

Практика. «Поле битвы или сад?»

Я хочу, чтобы ты сейчас взяла ручку или открыла заметки в телефоне.

Нарисуй вертикальную линию, раздели лист на две колонки.

В левой колонке напиши ответ на вопрос:

«Где в моей жизни я чувствую сопротивление? Где я гну свою линию, доказываю, контролирую, не принимаю ситуацию?»

Будь честна. Это может быть:

— Отношения с мамой (я хочу, чтобы она была другой).

— Работа (я борюсь за повышение, изматывая себя).

— Собственное тело (я веду войну с весом).

— Деньги (я борюсь, чтобы их удержать).

В правой колонке напиши цену этой войны:

— Сколько энергии ты тратишь на это ежедневно? (По

шкале от 1 до 10).

— Какое чувство преобладает? (Раздражение? Тревога? Гнев? Опустошение?)

— Что ты не делаешь, потому что *воюешь*? (Не отдыхаешь? Не смеешься? Не занимаешься сексом? Не путешествуешь?)

Энергетический крючок.

Война — это всегда про прошлое или будущее. Про «как должно быть» или «как не надо».

Согласие — это всегда про «как есть» здесь и сейчас.

Ты не можешь выиграть войну с реальностью. Потому что реальность больше тебя.

Но ты можешь выйти из окопов и просто лечь в поле, подставить лицо ветру и сказать: «Я больше не сражаюсь. Я живу».

Мощная мотивация «Зачем нам это „ДА“?»

Представь, что твоя жизнь — это река. Когда ты «Вечный боец», ты бьешь веслами против течения, кричишь на реку, пытаешься проложить новый канал. Ты устаешь, тонешь, но гордо говоришь: «Я сильная!».

А Энергия «ДА» — это когда ты просто перестаешь грести против течения. Ты ложись на спину, доверяешь воде, позволяешь ей нести тебя. И вдруг оказывается, что река сама знает путь к морю. Ты не перестаешь быть активной. Ты просто перестаешь *мешать* течению своей жизнью направлять тебя.

Твое «ДА» миру — это не капитуляция. Это высший пилотаж управления энергией. Это когда ты выбираешь *эффективность* вместо *героизма*. Потому что герой в конце битвы часто мертв. А Женщина, которая согласна с собой — жива, цветет и притягивает.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Если бы я перестала бороться за свою жизнь и начала просто ею жить, что бы изменилось в моем завтрашнем дне? Какой первый маленький шаг к миру я могла бы сделать уже сегодня?»

Не надо ничего решать. Просто *разреши* себе подумать об этом. Это и есть твой первый шаг из окопа обратно — к себе настоящей.

Глава 2. Синдром самозванца и страх разрешить себе счастье

Теория. Кто такая «Самозванка»?

В психологии синдром самозванца обычно описывают как страх разоблачения в профессии. Но мы, женщины, носим его гораздо глубже. Мы чувствуем себя самозванками не в офисе. Мы чувствуем себя самозванками в *собственной жизни*.

Это ощущение, что ты украла чужую биографию. Что ты «притворяешься» счастливой, «играешь роль» успешной, «симулируешь» спокойствие. И вот-вот кто-то (или сама жизнь) ткнет пальцем и скажет: *«А ну-ка выходи! Ты не настоящая! Твое место в тревоге и борьбе!»*

Этот синдром рождается из глубокого детского убеждения: **«Счастье — это награда. А так как я не идеальна, награда мне не светит».**

Мы можем всю жизнь работать над собой, ходить на терапию, делать практики, но если внутри нас сидит жесткий внутренний прокурор, который не подписывает акт о нашем праве на радость, — мы будем саботировать каждое свое достижение.

Корни страха: Почему нам страшно быть счастливыми?

Это звучит дико, правда? Кто же боится счастья? Но давай

честно. Страх счастья (или *хедонофобия*) — это реальный феномен.

Причина №1. Магия «Сглаза» и суеверие.

На генном уровне мы помним: *«Не смейся громко, чтобы не плакать горько»*. Наши бабушки жили в мире, где за любым благополучием следовала трагедия (война, голод, болезни). Мы переняли этот родовой страх: если мне сейчас хорошо, я «накаркаю» беду. Мы боимся, что Вселенная, увидев нашу радость, пошлет нам «испытание» за наглость. Поэтому мы живем вполсилы, чтобы «не разбудить злого дракона».

Причина №2. Предательство своих «старых версий».

Внутри тебя живет та девочка, которой когда-то было очень больно и одиноко. И когда тебе сейчас хорошо, твоя душа чувствует вину перед этой девочкой. Подсознание говорит: *«Как ты смеешь радоваться, если та, прежняя, страдала? Ты обязана помнить о своей боли!»*. Мы не разрешаем себе счастье, потому что это кажется предательством нашего прошлого опыта.

Причина №3. Потеря контроля.

В состоянии войны ты всегда знаешь, кто враг. Ты контролируешь процесс. Но счастье… оно *приходит*. Его нельзя заставить, купить или просчитать. Счастье — это поток. А поток невозможно контролировать. Для женщины, привыкшей все контролировать, быть счастливой — значит *сдать-*

ся. И это пугает до дрожи.

Практика. «Акт амнистии для себя».

Садись ровно, положи руки на бедра ладонями вверх — это жест открытости и получения. Сделай три глубоких вдоха.

А теперь представь, что перед тобой сидит судья. Это твой внутренний критик. Он держит список твоих «грехов» и «недостатков», из-за которых тебе «нельзя» быть счастливой.

Я даю тебе задание — написать **«Оправдательное письмо самой себе»**.

Возьми лист бумаги (это важно — рука должна чувствовать сопротивление) и напиши:

«Уважаемый Внутренний Прокурор!

Я, (Твое Имя), признаю, что я несовершенна.

Я могу быть ленивой, могу злиться, могу ошибаться, могу чего-то не знать и не уметь.

Я принимаю все свои прошлые решения как лучшие для меня в тот момент.

И, несмотря на все это, я официально разрешаю себе быть счастливой.

Это мое врожденное право, которое не нужно заслуживать.

Моя радость — не кража у других. Моя радость — это мой вклад в мир.

Чем я счастливее, тем больше света я даю своим близким».

Поставь подпись и дату.

А теперь **сожги** это письмо (в безопасном месте!) или порви на мелкие кусочки, представляя, как уходит страх. Ты только что подписала мирный договор со своей душой.

Энергетический крючок.

*Синдром самозванца — это попытка твоей психики защитить тебя от разочарования. Он говорит: «Не смей радоваться, чтобы не расстраиваться потом». Но это иллюзия.

Ты уже здесь. Ты уже есть. Ты не занимаешь чужое место.

Ты пришла в этот мир не для того, чтобы искупать вину. Ты пришла, чтобы *испытать* эту жизнь. Включая любовь, богатство, нежность и легкий смех без повода.

Не бойся, что «кирпич» упадет. Бойся, что проживешь жизнь в бронежилете и никогда не почувствуешь дождя на коже. *

Мотивация «Почему это важно»

Представь, что твое счастье — это не личная прихоть, а *экологическая необходимость*.

Помнишь закон сообщающихся сосудов? Когда ты разрешаешь себе радость, твой сосуд наполняется. Только из переполненного сосуда ты можешь давать другим: детям — тепло, мужу — вдохновение, миру — свет.

Если ты будешь вечно сидеть на диете из запретов и страданий, ты будешь обесточена. Ты не сможешь помочь никому, потому что сама упадешь в обморок от истощения.

Разрешить себе счастье — это самый смелый поступок женщины. Это значит сказать Вселенной: «Я доверяю Твоему замыслу обо мне. Я принимаю дары. Я готова их принять и приумножить».

Твоя радость — это твоя священная обязанность перед самой жизнью.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Если бы у меня было безусловное разрешение быть счастливой прямо в эту минуту, что бы я сделала в первую очередь? (Не думай о деньгах, времени, чужих мнениях. Просто действие души).»

Этот вопрос — ключ к твоим настоящим желаниям. Не тем, которые «надо», а тем, от которых расправляются плечи. Не бойся записать даже самую «глупую» мелочь. Это твой разговор с душой.

Глава 3. Где живет сопротивление? Сканируем тело на блоки

Теория. Тело как карта души.

В психосоматике есть золотое правило: *«То, о чем мы молчим, говорит наше тело»*.

Когда мы говорим жизни «НЕТ», когда мы боремся, сопротивляемся, не принимаем, наше тело превращается в поле боя. Оно застывает в позе воина: плечи — вперед (защита груди), челюсть — сжата (чтобы не кричать), диафрагма — зажата (чтобы не дышать полной грудью).

Мы носим в себе столько «нет», что мышцы превращаются в бетон. Это называется **мышечный панцирь**. Это броня, которую ты надела когда-то, чтобы выжить. Но сейчас она тесна. Она не дает тебе дышать, двигаться, танцевать, получать удовольствие.

Сопротивление жизни всегда имеет свой «адрес» в теле.

— **Сопротивление правде** живет в шее и горле.

— **Сопротивление удовольствию** — в области таза.

— **Сопротивление любви** — в грудной клетке.

— **Сопротивление движению** — в ногах и стопах.

— **Сопротивление контролю** — в диафрагме и животе.

Сегодня мы проведем «инвентаризацию». Мы не будем лечить. Мы будем *общаться* со своим телом. На языке прикосновения и дыхания.

Три корня телесных блоков (чтобы ты понимала, откуда это)

Причина №1. Замороженные эмоции.

Когда в детстве мы испытывали страх, гнев или боль, но нам нельзя было их проявить (сказали: «Не плачь», «Не кричи», «Терпи»), энергия эмоции не вышла. Она «вмерзла» в мышцы. Это как лед в суставах. Например, невыплаканная обида оседает в горле комом, а непрожитая злость — в плечах.

Причина №2. Функциональное напряжение.

Мы много лет держим позу «быть хорошей»: втягиваем живот, поднимаем плечи к ушам, сжимаем ягодицы. Это мышечные паттерны, которые стали *нормой*. Мы перестали их замечать. Но именно они блокируют ток энергии.

Причина №3. Отказ от чувствительности.

Мы перестали чувствовать свое тело, потому что боялись почувствовать боль. Мы «выключили» связь с ним, как отключают телефон, чтобы не слышать плохих новостей. Но, отключив боль, мы отключили и радость. Тело стало «вещью», которую мы таскаем за собой, а не *священным сосудом*.

Практика. «Телесное сканирование „Теплый луч“»

Это самая важная практика в этой книге. Мы будем делать ее медленно. Найди тихое место, где никто не потревожит 20

минут. Ляг на спину. Ноги вытяни, руки вдоль тела. Закрой глаза.

Ты будешь направлять свое внимание (как теплый, золотистый луч света) в разные части тела. Твоя задача — не оценивать, не чинить, просто *замечать*.

Шаг 1. Стопы и ноги (Сопротивление движению, деньгам, опоре).

Направь луч в левую стопу. Почувствуй ее. Она теплая или холодная? Есть ли покалывание? А теперь правая стопа.

Подними луч выше: икры, колени, бедра.

Задай себе вопрос: «Чувствую ли я землю под собой? Есть ли у меня опора? Или я боюсь сделать шаг вперед?»

Шаг 2. Таз (Сопротивление желаниям, сексуальности, творчеству).

Сосредоточься на области таза. Это наша «кастрюля» с интуицией и желаниями.

Почувствуй, тяжелый ли таз? Есть ли в нем напряжение? Может быть, он как будто «убегает» от тебя или онемел?

Вопрос: «Что я запрещаю себе хотеть? Какое „хочу“ я заморозила здесь?»

Шаг 3. Живот и диафрагма (Сопротивление принятию, страх перед будущим).

Луч опускается в живот. Почувствуй, как он поднимается и опускается на вдохе. Если ты дышишь только грудью — живот зажат. Это значит, ты боишься жить «на полную катушку».

Положи руку на живот. *Скажи ему:* «Я разрешаю тебе дышать свободно. Я разрешаю тебе расслабиться».

Шаг 4. Грудная клетка (Сопротивление любви и обида).

Теперь луч в груди. Почувствуй, есть ли там тяжесть, сжатие, комок. Часто здесь живет невыплаканная боль и обида на мир.

Вопрос: «Могу ли я сейчас сделать полный, свободный вдох? Или воздух упирается в стену?»

Шаг 5. Горло, челюсть, плечи (Сопротивление правде и самореализации).

Луч идет в шею. Покачай головой легко. Чувствуешь скованность? Сожми и разожми челюсть. Это место «невысказанных слов».

Вопрос: «Что я хочу крикнуть миру, но молчу?»

Шаг 6. Макушка и лицо.

Завершаем. Почувствуй свое лицо. Расслабь лоб, межбровье, веки.

Вопрос: «Могу ли я улыбнуться своим мышцам?»

Энергетический крючок.

Твое тело — это не враг, который «подводит» тебя болезнями. Твое тело — это твой самый верный союзник, который кричит тебе сигналами боли, когда ты сворачиваешь не туда.

Оно всегда говорит тебе правду. Даже когда ты не хо-

чешь ее слышать.

Если ты не хочешь слушать шепот — тело начнет кричать.

Перестань воевать со своим телом. Начни его слышать.

Мотивация. «Почему сканирование — это акт силы».

Многие женщины боятся сканировать тело, потому что думают: *«А вдруг я там найду что-то страшное?»*. Да, моя хорошая. Ты найдешь там боль. Ты найдешь зажимы. Ты найдешь слезы.

НО! Знание — это сила. Когда ты знаешь, *где* живет твое сопротивление, ты перестаешь быть его жертвой. Ты перестаешь бороться с жизнью вслепую. Ты получаешь карту местности. Ты видишь: «Ага, вот тут у меня мина. Я аккуратно ее обойду, а потом мы разоружим».

Сегодня ты не разоружаешь. Ты просто *узнаешь* свою местность. Это возвращает тебе контроль над собой. Не над миром — а над собой. И это самое ценное.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Если бы мое тело могло говорить человеческим голосом, что бы оно сказало мне прямо сейчас? Где оно просит остановиться, а где — действовать?»

Напиши от лица своего тела письмо. Начни так: *«Я, твое тело, хочу тебе сказать…»*. Ты удивишься, сколько мудро-

сти там живет.

Глава 4. Энергия «НЕТ» как защита. Когда она нужна, а когда убивает

Теория. Два лица женского «НЕТ».

В энергетике есть два вида отрицания. И путать их — смертельно опасно для твоей души и тела.

Первое лицо — «НЕТ» Токсичное. Это НЕТ-Война.

Это реактивное, импульсивное, агрессивное отрицание всего нового. Это позиция «Мир плох, я буду защищаться».

Оно рождается из страха и недоверия. Оно говорит: «НЕТ, я не пойду на это собеседование, там точно будет сложно». «НЕТ, я не буду разговаривать с мужем, он все равно не поймет». «НЕТ, я не возьму эти деньги, это опасно».

Такое «НЕТ» закрывает двери *до того, как ты в них постучалась*. Оно убивает твои возможности, твою легкость, твою интуицию. Оно душит жизнь на корню. Ты говоришь «НЕТ» из позы жертвы или бунтаря. Ты просто *отталкиваешь* мир.

Второе лицо — «НЕТ» Священное. Это НЕТ-Граница.

Это осознанный, спокойный, твердый отказ тому, что *не твое*.

Оно рождается из глубокого уважения к себе. Это самое мощное «ДА» своей целостности.

Оно говорит: «НЕТ, я не буду терпеть неуважение».

«НЕТ, я не буду делать эту работу за троих, потому что я хочу спать». «НЕТ, я не пойду в эти отношения, потому что там нет моего света».

Такое «НЕТ» закрывает ненужные двери, чтобы открыть нужные. Оно не отталкивает мир. Оно *отсеивает* лишнее. Оно звучит как спокойный голос королевы, а не как истеричный крик солдатки.

Главное отличие:

Токсичное «НЕТ» отнимает у тебя энергию (ты вся сжимаешься, злишься, боишься).

Священное «НЕТ» — **дает тебе энергию** (ты чувствуешь силу, легкость в плечах, четкость в голове).

Корни проблемы: Почему мы путаем?

Причина №1. Травма нарушенных границ.

Если в детстве твои границы постоянно нарушали (заставляли есть, когда не хочется; обнимали, когда не нравится; решали за тебя), ты выросла в двух вариантах:

— Ты либо совсем разучилась говорить «НЕТ» (терпишь всё).

— Либо твое «НЕТ» стало взрывным, агрессивным, неадекватным ситуации (защищаешься до того, как напали).

Ты не знаешь, что такое «спокойное НЕТ». Ты умеешь только молчать или кричать.

Причина №2. Синдром «Хорошей девочки».

Нас учили, что отказывать — это «неудобно», «некраси-

во», «эгоистично». Нам говорили: «Уступи», «Будь добрее», «Не будь такой гордой». В результате, когда мы пытаемся сказать «НЕТ», мы чувствуем вину. Мы делаем это тихо, извиняясь, и потом ещё неделю переживаем.

Причина №3. Смешение с жестокостью.

Многие женщины думают, что сказать «НЕТ» жестко — значит стать «стервой» или «сукой». Они путают *агрессию* и *твердость*. Но граница — это не удар в ответ. Это просто обозначение предела твоей территории. Как забор вокруг дома. Забор не агрессивен. Он просто стоит.

Практика. «Как звучит твое настоящее „НЕТ“?»

Эта практика — про *качество* твоего отказа.

Встань ровно. Ноги на ширине плеч. Сделай глубокий вдох.

Шаг 1. Сыграй «токсичное НЕТ».

Вспомни ситуацию, которая тебя сильно раздражает или злит. Представь человека, перед которым ты чувствуешь вину или страх.

Скажи громко (или мысленно, если не одна): **«НЕТ!»** — так, как ты обычно это делаешь в стрессе: срываясь на крик, сжимая плечи, с кулаками.

Почувствуй, как сжалось тело. Как перехватило дыхание. Как задрожал голос. Ощути *агрессию*.

Шаг 2. Теперь найди «священное НЕТ».

Опусти плечи. Расставь ноги чуть шире для устойчивости.

Представь, что ты стоишь на своем балконе, спокойно и красиво. Вокруг тебя — твоя территория.

Представь ту же самую ситуацию, но теперь ты — королева. Ты не злишься. Ты *констатирует факт*.

Глубокий вдох в живот. И скажи: **«НЕТ»**.

Спокойно. Медленно. С достоинством. Не повышая голоса. Опустив голос в низ (в диафрагму, в таз). Просто констатация: *«Этого не будет. Потому что я так решила»*.

Почувствуй разницу. Где легче и свободнее? Где больше сил? Конечно, во втором варианте. Ты не тратишь энергию на эмоциональный взрыв. Ты просто *убираешь* лишнее.

Энергетический крючок.

*Ты пришла в этот мир не для того, чтобы терпеть. Ты пришла для того, чтобы *выбирать*.

Если ты выбираешь что-то, ты автоматически отказываешься от альтернатив. Это закон физики.

Отказ — это не потеря. Отказ — это *фокусировка*.

Когда ты говоришь «НЕТ» тому, что истощает тебя, ты освобождаешь место для того, что наполняет.

Настоящая женская сила — это не умение удержать всё. Это умение легко отпустить чужое. *

Мотивация. «Когда „НЕТ“ — это акт любви».

Мы часто думаем, что сказать «НЕТ» — значит обидеть другого. Но давай посмотрим правде в глаза: если ты гово-

ришь «ДА» через силу, через «надо», ты всё равно будешь делать это с кислым лицом, с напряжением в голосе. Ты создашь вокруг себя поле раздражения. Ты сделаешь это плохо.

Твое неискреннее «ДА» — это ложь. А ложь разрушает отношения больше, чем честный отказ.

Сказать «НЕТ» — значит подарить другому человеку *правду*. Правду о том, что у тебя есть свои планы, своя усталость, свои желания. Это честно. И это уважение к себе и к нему. Ты не берешь на себя чужую ответственность. Ты даешь ему шанс решить свой вопрос по-другому.

Помни: **«НЕТ» — это законченное предложение. Оно не требует объяснений и оправданий.**

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Где в моей жизни я сегодня говорю „ДА“, хотя моё тело и душа кричат „НЕТ“? Какое маленькое „Священное НЕТ“ я могла бы сказать уже завтра?»

Запиши конкретную ситуацию. И напиши фразу, которую ты скажешь. Например: *«Нет, я не приду сегодня на встречу, мне нужно восстановиться»*. Проговори это вслух несколько раз, пока голос не станет спокойным и уверенным.

Ты справилась, моя хорошая. Теперь ты знаешь, что «НЕТ» — это не враг. Это твоя верная стража. Ты научилась различать, где заканчивается твое сопротивление миру,

и начинается защита своей территории.

Глава 5. Женская вина: главный убийца согласия

Теория. Что такое женская вина и чем она отличается от мужской?

Это важно понять. Мужская вина (если она есть) обычно связана с поступком: *«Я сделал что-то не так, я нарушил правила игры»*.

Женская вина — это **экзистенциальная**. Она связана не с поступком, а с *фактом существования*. Она звучит как: *«Я просто есть — и это уже слишком много / слишком мало / не то»*.

Мы чувствуем вину за всё:

— Вину за то, что мы счастливы (когда вокруг кто-то страдает).

— Вину за то, что мы несчастны (потому что «у других всё хуже»).

— Вину за то, что работаем (перед детьми).

— Вину за то, что не работаем (перед мужем и обществом).

— Вину за то, что мы устали (потому что «надо быть сильной»).

— Вину за то, что мы хотим секса, денег, внимания, отдыха, новой одежды, тишины.

Эта вина — как фон. Как белый шум в голове. Она под-

тачивает нашу энергию 24/7. И самое страшное: мы считаем её *нормой*. Мы думаем, что так и должно быть. Что «быть женщиной» — значит «быть виноватой».

Корни женской вины: Откуда это в нас?

Причина №1. Родовая память «Женской доли».

Веками женщина получала внимание, любовь и защиту только в обмен на *самопожертвование*. «Терпи, потому что ты женщина». «Страдай, потому что такова твоя доля». Если женщина вдруг жила легко, её называли «ведьмой» или «бесстыжей». Эта программа живет в нашей крови. Нам кажется, что если нам хорошо — мы «отнимаем» у кого-то другого (у мамы, у детей, у подруг).

Причина №2. Манипулятивное воспитание.

Вспомни фразы из детства: «Я на тебя столько сил потратила, а ты…», «Будь благодарна, что я вообще…», «Если бы не ты, я бы…». Нам вшили в подсознание: *«Ты — причина проблем. Ты должна искупать свой долг»*. И теперь мы всю жизнь пытаемся «отработать» это право на жизнь.

Причина №3. Гиперответственность.

Женщина в современном мире несет на себе всё: эмоциональный фон семьи, воспитание детей, поддержку мужчины, порядок в доме, профессиональные успехи. Когда мы не справляемся со всем этим объемом, мы чувствуем вину. Мы считаем, что должны быть *супервумен*. А когда мы ей не являемся (а это невозможно), мы виним себя.

Три маски вины (как она маскируется)

Вина никогда не говорит прямо: «Я — вина». Она носит маски.

Маска №1. Тревога.

Ты беспричинно тревожишься? Проверь, нет ли там вины. Часто тревога — это страх наказания за то, что ты делаешь что-то *для себя*. Ты покупаешь платье и боишься, что «прилетит кирпич». Это вина.

Маска №2. Раздражение на других.

Когда мы злимся на мужа или детей, часто за этим стоит… чувство вины перед ними. Мы чувствуем, что «не додали», и от этого злимся — на них и на себя. Раздражение — это гнев, направленный внутрь.

Маска №3. Перфекционизм.

«Я должна быть идеальной, иначе я ничтожество». Перфекционизм — это попытка избежать вины. Если я сделаю всё «на 5+», я докажу, что я хорошая, и меня не за что винить. Но это ловушка. Выиграть в этой игре нельзя.

Практика. «Ревизия долгов».

Сядь удобно. Возьми лист бумаги. Мы проведем «аудит» твоих долгов. Не денежных — *моральных*.

Раздели лист на четыре колонки:

Кто?	В чем я виновата?	Это правда?	Что я реально могу сделать?
Мама	Что редко звоню	Нет (я звоню достаточно)	Позвонить завтра на 5 минут
Дети	Что мало играю	Нет (я даю им лучшее)	Играть 15 минут в день осознанно
Муж	Что устаю	Нет (я человек)	Попросить его о помощи
Начальник	Что не успеваю	Нет (объем нереальный)	Поговорить о сроках
Я себе	Что я отдыхаю	**НЕТ (я имею право)**	**Ничего. Принять факт.**

А теперь самый важный столбец — последний. Прочитай его. Это твоя «бухгалтерская ведомость». Ты увидишь, что 90% твоей вины — это **фиктивные долги**. Ты взяла на себя обязательства, которых никто на тебя не вешал. Или которые невозможно выполнить.

Ритуал «Прощения себя»: Сожги этот лист (или порви). Скажи вслух: *«Я аннулирую все фиктивные долги перед миром. Моя жизнь принадлежит мне. Моя совесть чиста»*.

Энергетический крючок.

*Вина — это единственная эмоция, которая не ведет никуда. Гнев дает силу на действия. Печаль дает глубину. Страх

защищает. Но вина… она стоит на месте и грызет себя.

Вина ничего не меняет. Она не делает тебя лучше. Она не делает мир лучше. Она просто лишает тебя сил.

Пока ты чувствуешь вину, ты не можешь получать. А если ты не можешь получать — ты не можешь и давать по-настоящему.

Твоя главная задача — не избавиться от вины, а перестать ей верить. *

Мотивация «Как вина убивает согласие».

Помнишь, мы говорили об Энергии «ДА»? Это состояние, когда ты говоришь жизни: «Да, я принимаю тебя. Да, я согласна на это счастье».

Но если внутри тебя сидит огромный груз вины, ты не можешь сказать «ДА» жизни. Потому что подсознание думает: *«Если я сейчас соглашусь на это благо, я еще больше „задолжаю" миру. Мне придется еще больше страдать, чтобы отработать».*

Ты будешь притягивать проблемы, болезни, усталость — чтобы *оправдать* свое существование. Чтобы доказать, что ты не «дармоедка». Но ты не дармоедка! Ты — дар. Ты — дитя Вселенной. Ты здесь по праву рождения, а не по билету, который нужно оплачивать страданиями.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Если бы я перестала чувствовать вину за всё на свете,

что бы я сделала уже завтра? Как бы я прожила свой идеальный день, не оглядываясь на „долги“?»

Опиши этот день в деталях. Вкусы, запахи, действия. А теперь спроси себя: *«Что мешает мне сделать это прямо сейчас?»* Ответ будет — вина. Но ты уже знаешь, как с ней быть. Ты просто перестаешь в нее верить.

Ты справилась с этим, моя хорошая. Ты сняла с себя тяжелый груз чужой ответственности. Ты снова стала легче.

Глава 6. Социальные ярлыки: «Хорошая девочка» против «Женщины в ресурсе»

Теория. Тюрьма без решеток.

Представь, что ты родилась в мире, где каждому человеку с рождения выдают сценарий. Для мужчины — один. Для женщины — другой. И этот сценарий называется **«Быть хорошей»**.

Что значит «хорошая девочка» в нашем социуме?

Это та, которая:

— Всегда улыбается, даже когда внутри шторм.

— Не спорит со старшими и начальством.

— Не просит слишком много (ни денег, ни внимания, ни места).

— Заботится о всех, забывая о себе.

— Не говорит громко о своих желаниях, особенно интимных.

— Готова пожертвовать своим временем ради других.

— Стыдится своего успеха, чтобы не затмить мужчину.

Этот образ — **социальный конструкт**. Его придумали люди, чтобы было удобно управлять женщиной. Потому что «хорошую» легко контролировать. Ей можно поручить любую работу, она не возмутится. У нее можно забрать время,

она не заплачет (или заплачет втихаря).

Но есть одна проблема: этот образ не имеет ничего общего с твоей *реальной природой*. Природа женщины — переменчива, глубока, сильна и мудра. Она не умещается в фартук «хорошей девочки».

Кто такая «Женщина в ресурсе»?

Это не стерва. Это не эгоистка. Это та, которая **сначала наполнилась, а потом дает**. Она понимает простое правило: если я пуста, я не могу напоить других. Она говорит «НЕТ» не из злости, а из любви к себе. Она позволяет себе быть разной — злой, веселой, уставшей, сексуальной, грустной. Она не играет роль. Она *живет*.

Если «хорошая девочка» тратит энергию на то, чтобы *соответствовать*, то Женщина в ресурсе тратит энергию на то, чтобы *творить* и *получать удовольствие*.

Три главных ярлыка, которые вешают на нас (и которые мы носим)

Ярлык №1. «Ты должна быть удобной».

Это самый страшный ярлык. «Удобная» — значит не создающая проблем.

Но природа женщины — создавать волны. Твои эмоции — это не «проблемы». Это твоя навигационная система. Когда тебе неудобно, когда тебе больно — это сигнал, что твои границы нарушены. Если ты будешь удобной для всех, ты станешь прозрачной. Тебя перестанут замечать.

Удобство — это путь к исчезновению.

Ярлык №2. «Ты должна быть скромной».

«Не высовывайся», «Не хвали себя», «Не проси повышения», «Не носи слишком яркое». Скромность в нашем социуме — это кодовое слово для «не будь угрозой».

Но скромность — это самоуничижение. Это когда ты уменьшаешь свой свет, чтобы не ослепить кого-то.

Запомни: твой свет не ослепляет. Он *согревает*. И если кто-то боится твоего света — это его проблемы, не твои.

Ярлык №3. «Ты должна быть терпеливой».

«Потерпи, это пройдет», «Терпи, все так живут», «Будь мудрее, промолчи». Терпение — это великая добродетель, но только когда оно осознанное.

А чаще всего «терпение» — это просто отсроченное самоуничтожение. Это когда ты позволяешь себя обесценивать, унижать, использовать, надеясь, что «оно само пройдет». Не пройдет. Пройдешь ты. Твоя жизнь. Твое здоровье.

Осознанное терпение — это когда ты ждешь созревания плода. Невротическое терпение — это когда ты гниешь заживо.

Практика. «Сними маску „Хорошей девочки“»

Эта практика будет про *разрешение быть разной*.

Найди уединенное место, где тебя никто не увидит. Встань перед большим зеркалом (или просто закрой глаза и пред-

ставь).

Представь, что ты в театре. И на сцене — твоя жизнь. Весь день ты играла роль «Хорошей девочки»: вежливая, покладистая, улыбчивая.

А теперь скажи себе вслух (это очень важно — вслух!):

«Я снимаю с себя костюм „Хорошей девочки“. Я больше не обязана быть удобной. Я не обязана нравиться всем. Я не обязана терпеть то, что мне вредит».

А теперь, стоя перед зеркалом, представь свою «альтер-эго» — Женщину в Ресурсе. Как она выглядит? Как она стоит? Как она дышит? Где у нее центр тяжести? (Он должен быть внизу живота, а не в грудной клетке).

Встань в эту позу. Расправь плечи. Отпусти челюсть. Сделай глубокий вдох животом. И скажи, глядя себе в глаза:

«Я разрешаю себе быть неудобной. Я разрешаю себе просить много. Я разрешаю себе не терпеть. Я разрешаю себе быть счастливой, богатой, любимой и успешной. Я — Женщина в Ресурсе. Я наполнена. И я готова делиться только из избытка, а не из остатка».

Побудь в этом состоянии несколько минут. Почувствуй, как иначе дышится, когда ты не играешь роль. Это и есть твоя настоящая ты.

Энергетический крючок.

*Социальные ярлыки — это просто чужие мнения. А чужие мнения — это не факты.

Если ты позволишь им определять твою жизнь, ты проживешь чужую биографию.

«Хорошую девочку» любят все… кроме нее самой.

А Женщину в Ресурсе любят не все. Но та, которая любит себя — она всегда счастлива.

Ты здесь не для того, чтобы вписаться в рамку. Ты здесь для того, чтобы расширить пространство собой.

*

Мотивация. Почему Женщина в Ресурсе — это дар для мира.

Многие боятся перестать быть «хорошими», потому что думают: «А что обо мне подумают? Что я эгоистка? Что я слишком много о себе возомнила?»

Но подумай вот о чем: когда ты в ресурсе, когда ты полна энергии, радости, любви к себе — ты *заражаешь* этим всех вокруг. Ты становишься примером. Твои дети видят не уставшую, замученную мать, а цветущую женщину. Твой муж видит не вечно недовольную жену, а вдохновляющую партнершу. Твои подруги видят, что быть счастливой — *можно*.

Ты не забираешь у мира. Ты *создаешь* в мире больше света. Твоя «неудобность» — это твой вклад в эволюцию женского сознания. Ты показываешь, что можно жить по-другому. Можно не страдать. Можно цвести.

Отказ от роли «хорошей девочки» — это акт огромной

смелости. И ты на это способна.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«В каких ситуациях я продолжаю играть роль „Хорошей девочки“, хотя внутри чувствую сопротивление? Что я боюсь потерять, если перестану это делать? И что я реально выиграю?»

Запиши свою «выгоду» от отказа быть удобной. Например: *«Я выиграю время на себя»*, *«Я выиграю уважение мужа»*, *«Я выиграю свое здоровье»*. Повесь этот список на видное место.

Ты сделала это, моя хорошая. Ты расправила крылья. Ты вышла из клетки «хорошей девочки». Впереди — проверка твоей силы. Мы вернемся к телу и проведем самый важный тест в этой книге: *«Тест-драйв: Насколько ты согласна с собой прямо сейчас?»*

Глава 7. Тест-драйв: Насколько ты согласна с собой прямо сейчас? (Чек-лист)

Теория. Что значит «быть в согласии с собой»?

Это не про то, чтобы всегда чувствовать себя супер-счастливой. Это про **отсутствие внутреннего раскола**.

Когда ты согласна с собой:

— Твой разум говорит одно, и тело согласно с этим (нет зажимов).

— Твои желания совпадают с твоими действиями (ты не делаешь то, что ненавидишь).

— Твоя интуиция совпадает с твоими решениями (ты не предаешь себя).

— Ты не тратишь энергию на самокритику и самооправдания.

Когда ты *не* согласна с собой, ты чувствуешь это как:

— Хроническую усталость (даже после сна).

— Раздражение на близких (без причины).

— Апатию (ничего не хочется).

— Чувство, что «я живу не свою жизнь».

— Постоянные сомнения и метания.

Сегодня мы просто *зафиксируем* факты. Ответь честно. Не пытайся «выглядеть хорошо» даже перед собой. Это твой

личный документ. Никто его не увидит.

Практика. Чек-лист согласия с собой.

Возьми лист бумаги или открой заметки в телефоне. Напротив каждого утверждения поставь **«ДА»**, **«НЕТ»** или **«ЧАСТИЧНО»**.

Будь максимально откровенна. Если сомневаешься — ставь «ЧАСТИЧНО». Это тоже ответ.

Блок 1. Тело и физика (Согласие с материей)

— Я просыпаюсь утром с чувством лёгкости (а не разбитости).

— Я чувствую сигналы своего тела (голод, усталость, боль) и уважаю их.

— Я могу спокойно посмотреть на себя в зеркало без осуждения.

— Я позволяю себе отдыхать, даже если дела не доделаны.

— Я дышу глубоко, грудью и животом (не поверхностно).

— Я занимаюсь физической активностью не «из-под палки», а в удовольствие.

— Я сплю столько, сколько нужно моему организму (без чувства вины).

Блок 2. Эмоции и чувства (Согласие с душой)

— Я разрешаю себе злиться и не чувствую за это вину.

— Я разрешаю себе плакать и не считаю это слабостью.

— Я разрешаю себе быть счастливой, даже если у других проблемы.

— Я не «заедаю» и не «запиваю» свои эмоции, а проживаю их.

— Я знаю, что я чувствую в данный момент (а не «всё нормально»).

— Я позволяю себе быть слабой и просить о помощи.

— Я не стыжусь своих желаний (даже самых «неправильных»).

Блок 3. Отношения с другими (Согласие в социуме)

— Я говорю «НЕТ» легко и без чувства вины.

— Я не терплю неуважение и обесценивание от других.

— Я выбираю окружение, которое меня поддерживает, а не тянет вниз.

— Я не пытаюсь «спасать» всех вокруг в ущерб себе.

— Я не жду, что кто-то догадается о моих желаниях — я их озвучиваю.

— Я общаюсь с родителями из уважения, а не из долга и страха.

— В моих отношениях есть место моим потребностям (не только его/их).

Блок 4. Дела и предназначение (Согласие с миссией)

— Моя работа (или основное занятие) приносит мне удовлетворение.

— Я не боюсь проявляться и говорить о своих успехах.

— Я знаю, чего я хочу в жизни (у меня есть цели и мечты).

— Я двигаюсь к своим целям без насилия над собой (в потоке).

— Я позволяю себе зарабатывать столько, сколько я хочу.

— Я не живу в режиме «постоянного выживания» и аврала.

— У меня есть время и энергия на творчество и саморазвитие.

Блок 5. Отношения с деньгами и миром (Согласие с изобилием)

— Я считаю, что достойна хорошей жизни.

— Я принимаю подарки, комплименты и помощь без «отказов».

— Я не боюсь тратить деньги на себя и свои удовольствия.

— Я чувствую, что мир — это союзник, а не враг.

— Я благодарю за то, что имею, и открыта к большему.

— Я не чувствую вины за своё благополучие.

— Я верю, что у меня всё получится, даже если сейчас трудно.

Подсчёт результатов (не для оценки, а для фокуса)

Не ставь себе «оценку». Это не ЕГЭ. Просто посмотри на свои ответы.

— **Если большинство «ДА» (20+)**: Ты на правильном

пути, моя хорошая. Ты в контакте с собой. Но даже у тебя есть зоны роста. Посмотри на «НЕТ» и «ЧАСТИЧНО» — это твои точки силы. Там, где ты сказала «НЕТ», скрыт твой потенциал. Начни с малого, с одного пункта.

— Если большинство «ЧАСТИЧНО» или «НЕТ» (20+): Не паникуй. Это не приговор. Это **диагноз**, который мы поставили в начале книги. Ты просто очень долго воевала с жизнью. Ты устала. Ты отключилась от себя. Но теперь ты *знаешь*. А знание — это половина исцеления. Мы будем работать над каждым из этих пунктов в следующих главах. Ты не одна.

А теперь самое важное упражнение. Не перелистывай.

Практика «Карта моего согласия».

На отдельном листе напиши три колонки:

Колонка 1. Где я уже говорю жизни «ДА» (Пункты из чек-листа, где у тебя уверенное «ДА»). Напиши это и *порадуйся*. Похвали себя. Ты — молодец. Ты уже многое сделала.

Колонка 2. Мои зоны роста (Пункты с «НЕТ» или «ЧАСТИЧНО»). Выбери из них **ТРИ**, которые больше всего отзываются болью. Самые «горячие» точки.

Колонка 3. Мой первый шаг (Напротив каждого пункта из колонки 2 напиши одно конкретное действие на завтра).

Например:

— Пункт 4 (отдых без вины) -> Завтра я ложусь на диван

на 15 минут днём и НИЧЕГО не делаю.

— Пункт 15 (говорить НЕТ) -> Завтра я отказываю коллеге в просьбе и не извиняюсь.

— Пункт 34 (вина за благополучие) -> Завтра я покупаю себе кофе и говорю себе: «Я это заслужила».

Энергетический крючок.

*Этот тест-драйв — не приговор. Это карта сокровищ. Твои «НЕТ» — это не провалы. Это просто указатели: «Здесь зарыт твой ресурс. Здесь ты отдаёшь свою энергию впустую».

Ты не должна исправлять всё сразу. Это невозможно.

Но ты можешь начать с одного «ДА» себе завтра утром.

Согласие с собой — это не пункт назначения. Это путь. И ты уже на нём. *

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Какое ОДНО решение я могу принять сегодня, чтобы приблизиться к себе на один шаг? (Опиши это действие. Оно должно быть конкретным и выполнимым в ближайшие 24 часа)».

Запиши это решение. И завтра, когда ты его сделаешь, поставь галочку. Ты только что начала новый уровень игры «Энергия ДА».

Ты прошла этот тест, моя хорошая. Ты была честна с со-

бой, даже когда было страшно и стыдно. Это акт огромного мужества. Ты — молодец.

Теперь у тебя есть карта. Ты знаешь, где твои слабые места. Но самое главное — ты знаешь, что у тебя *есть* сила их изменить. Потому что ты — Женщина в Ресурсе. Ты — та, кто делает выбор.

Глава 8. Миф о том, что «ДА» = слабость. Разрушаем стереотип

Теория. Культ борьбы и страх «сдаться».

Нас воспитали в культе борьбы. С детства нам внушали: «Жизнь — это борьба», «Будь сильной», «Никогда не сдавайся», «Добивайся своего», «Преодолевай препятствия».

И это отличные лозунги… для мужчин, которые идут на войну. Но для женщины, которая хочет *творить*, *рожать*, *любить*, *создавать уют* — эти лозунги смертельно опасны. Почему? Потому что **женщина — это не воин, она — сад**. Воин сражается с врагами. Садовод *принимает* семена, поливает их, заботится и ждёт всходов.

Когда ты ассоциируешь себя с воином, ты воспринимаешь жизнь как поле битвы. Ты ждёшь ударов. Ты готовишься к обороне. Ты не видишь возможностей, потому что твой фокус — на угрозах.

А когда ты ассоциируешь себя с садоводом, ты воспринимаешь жизнь как землю, которая даёт урожай. Ты не борешься с землёй. Ты *сотрудничаешь* с ней. Ты доверяешь ей. И она даёт тебе плоды.

«ДА» — это не слабость. Это высшая форма доверия к жизни.

Сравним:

СТРАХ (Война)	ЭНЕРГИЯ «ДА» (Сад)
Я должна контролировать всё	Я доверяю процессу
Я доказываю свою ценность	Я знаю свою ценность
Я сражаюсь с людьми и обстоятельствами	Я взаимодействую с людьми и обстоятельствами
Я боюсь потерять контроль	Я позволяю себе быть в потоке
Я трачу энергию на сопротивление	Я трачу энергию на созидание
Я чувствую напряжение, тревогу, усталость	Я чувствую лёгкость, доверие, радость

Корни стереотипа. Почему мы путаем «ДА» со слабостью?

Причина №1. Отождествление с мужским архетипом.

В мире, где доминирует мужская энергия (агрессия, конкуренция, завоевание), женская энергия (принятие, забота, сотрудничество) воспринимается как вторичная, «менее ценная». Нам внушили, что чтобы быть «сильной», нужно вести себя по-мужски. Но ты не мужчина. Ты женщина. И твоя сила проявляется иначе. Сила женщины — в гибкости. Сила женщины — в умении принимать. Сила женщины — в умении быть *не* жёсткой, а *целостной*.

Ты не должна подстраиваться под мужские стандарты силы. У тебя есть свои.

Причина №2. Путаница между «согласием» и «терпением».

Мы уже говорили об этом, но повторю: это огромная разница. Согласие — это осознанный выбор. Ты говоришь «ДА» тому, что *твоё*. Ты выбираешь это с радостью и открытостью.

Терпение — это насилие над собой. Ты говоришь «ДА» тому, что *не твоё*, потому что боишься сказать «НЕТ».

Если ты путаешь эти понятия, ты будешь думать, что «ДА» = страдание. Но это не так.

«ДА» = свобода. Терпение = тюрьма.

Причина №3. Страх «раствориться».

Многие женщины боятся сказать «ДА» миру, потому что боятся потерять себя. Они думают: «Если я соглашусь на эти отношения, я растворюсь в мужчине. Если я соглашусь на эту работу, я потеряю свободу. Если я соглашусь на эту жизнь, я перестану быть собой».

Это опасение понятно. Но оно основано на старом опыте, когда ты *не умела* говорить «НЕТ».

Когда ты умеешь говорить «НЕТ», твоё «ДА» становится безопасным. Ты можешь соглашаться, потому что знаешь: в любой момент ты можешь сказать «НЕТ».

Твоё «ДА» — это не потеря себя. Это расширение себя.

Практика. «Переопределение силы»

Эта практика поможет тебе *почувствовать* разницу между «силой-войной» и «силой-принятием».

Шаг 1. Вспомни «силу войны».

Вспомни ситуацию, когда ты «боролась» с жизнью. Когда ты доказывала, сопротивлялась, контролировала, кричала, билась головой о стену.

Закрой глаза. Почувствуй это состояние. Как дышится? Где напряжение в теле? Какое лицо? Что ты чувствуешь в груди?

Опиши это ощущение: *«Сила-война = это…»* (Например: «Это напряжение в челюсти, сжатые кулаки, поверхностное дыхание, чувство злости и тревоги»).

Шаг 2. Вспомни «силу принятия».

Теперь вспомни ситуацию, когда ты *позволила* чему-то случиться. Когда ты доверилась, отпустила контроль, сказала себе: «Пусть будет так, я справлюсь».

Закрой глаза. Почувствуй это состояние. Как дышится? Где напряжение? (Его нет!). Какое лицо? Что ты чувствуешь в груди?

Опиши это ощущение: *«Сила-принятие = это…»* (Например: «Это глубокое дыхание, расслабленные плечи, тепло в груди, чувство спокойствия и доверия»).

Шаг 3. Сравни.

А теперь сравни эти два состояния. В каком из них ты чувствуешь себя *реально сильной*? В каком из них больше энергии? В каком из них ты чувствуешь себя *живой*, а не

«заряженной адреналином»?

Очевидно, что второе — это истинная сила. Потому что в первом случае ты тратишь энергию *против* жизни. А во втором — ты получаешь энергию *от* жизни.

Энергетический крючок.

*Представь, что жизнь — это река. Ты можешь плыть против течения, кричать, брыкаться и доказывать реке, что она неправа. Ты будешь выглядеть очень «сильной» и «героической». Но ты будешь уставать, тонуть и никогда не доплывёшь до моря.

А можешь просто лечь на спину, расслабиться и довериться течению. Это не слабость. Это высший пилотаж. Это умение *использовать* силу реки, а не сражаться с ней.

Настоящая сила — это не умение выстоять под ударом. Настоящая сила — это умение танцевать под дождём. *

Мотивация. Почему «ДА» — это акт смелости.

Сказать «ДА» жизни — это страшно. Потому что, когда ты говоришь «ДА», ты перестаешь контролировать. Ты открываешься. Ты становишься уязвимой. Но именно в этой уязвимости и рождается настоящая сила.

Подумай о цветке. Он не борется с солнцем. Он просто раскрывает свои лепестки и *принимает* свет. Он не борется с дождём. Он просто *пьёт* воду. Его «ДА» миру — это его

способность расти. И он растёт, потому что он доверяет.

Ты — этот цветок. Ты пришла в этот мир, чтобы цвести. А не чтобы воевать.

Когда ты говоришь «ДА» жизни, ты разрешаешь себе:

— Получать любовь и заботу.

— Получать деньги и ресурсы.

— Получать новые возможности и встречи.

— Получать радость, счастье, удовольствие.

Это не слабость. Это смелость принять то, что тебе принадлежит по праву рождения.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Где в моей жизни я продолжаю бороться, хотя могла бы просто довериться? Что я могу „отпустить" уже сегодня, чтобы почувствовать истинную силу принятия?»

Запиши эту ситуацию. А затем запиши новую аффирмацию, которая заменит твой старый паттерн борьбы. Например:

«Вместо того чтобы бороться с этим, я разрешаю себе принять это и довериться процессу».

Ты сделала это, моя хорошая. Ты переопределила свою силу. Ты больше не воин, который сражается с жизнью. Ты — садовод, который сотрудничает с жизнью. Ты — цветок, который доверяет солнцу.

РАЗДЕЛ II. Телесный интеллект. Практики через физику. (Практики)

Глава 9. С чего начинается «ДА»? С расслабления челюсти

Теория. Твоя челюсть — это ворота в мир.

Знаешь, где прячется наше самое древнее, самое животное «НЕТ»? В челюсти.

Когда мы боимся, когда мы злимся, когда мы не можем сказать правду, когда мы *сдерживаемся* — мы сжимаем зубы. Это инстинкт, который достался нам от предков. Сжатая челюсть — это поза готовности укусить или закричать. Это сигнал: «Я в опасности, я защищаюсь».

Ты даже не замечаешь, как часто ты ходишь со сжатыми зубами. Попробуй прямо сейчас, пока читаешь эти строки: **осознай свою челюсть**. Она сжата? Чувствуешь напряжение в висках? В углах рта? Если да — значит, твоё тело всё еще на войне. Оно ждёт нападения.

А теперь сделай простое движение: **открой рот, как будто хочешь зевнуть, и мягко закрой, оставляя неболь-**

шое пространство между верхними и нижними зубами. Почувствовала? Воздух пошёл иначе. Напряжение в шее немного отпустило. Это первый шаг к твоему «ДА».

Почему челюсть так важна?

Челюсть связана с твоим центром речи, с твоей способностью говорить правду, с твоей способностью принимать пищу (то есть *принимать жизнь*) и с твоей способностью чувствовать себя в безопасности.

Когда челюсть зажата:

— Ты с трудом дышишь полной грудью.

— Напряжение передаётся в шею и плечи, вызывая головные боли.

— Ты «проглатываешь» свои слова, свою злость и свои желания.

— Ты не можешь получать удовольствие (даже от еды или поцелуев).

— Ты живёшь в режиме «готовности к удару».

Когда челюсть расслаблена:

— Ты дышишь глубже, спокойнее.

— Твой голос становится ниже, увереннее.

— Ты лучше чувствуешь вкус жизни.

— Ты легче принимаешь новое (еду, идеи, отношения).

— Ты говоришь то, что думаешь, без страха.

Расслабление челюсти — это акт капитуляции перед жизнью. Ты говоришь своему телу: «Здесь безопасно. Я не буду никого кусать. Я не буду ни на кого

кричать. Я здесь, чтобы *принимать*».

Три причины, почему мы носим челюсть в броне

Причина №1. НЕВЫСКАЗАННЫЕ СЛОВА.

Вспомни все моменты, когда ты промолчала, хотя хотела сказать. Когда ты «проглотила» обиду, гнев, просьбу, любовь. Эти слова никуда не ушли. Они застряли в мышцах челюсти, в связках, в горле. Ты буквально «зажала рот», чтобы не вызвать конфликт. Но энергия слов осталась. Она сжимает твою челюсть изнутри.

Причина №2. СДЕРЖАННЫЙ КРИК.

Когда тебе больно, когда ты злишься, когда тебя несправедливо обижают, твоя психика хочет закричать. Это естественный выход энергии. Но если ты не кричишь (потому что «нельзя» или «стыдно»), энергия крика застревает в челюсти. Она превращается в бруксизм (скрежет зубами во сне) или в хроническое напряжение.

Причина №3. СТРАХ УКУСИТЬ.

Да, это звучит архаично, но это правда. Челюсть — это наш «инструмент агрессии» (как у животного). Когда мы боимся проявить агрессию, даже справедливую, мы сжимаем челюсть, чтобы *сдержать* свой укус. Мы становимся «беззубыми». Но это напряжение отнимает у нас всю жизненную силу.

Практика. Три шага к свободной челюсти (Делай

прямо сейчас!).

Шаг 1. Осознание и массаж.

Сядь поудобнее. Проведи пальцами по линии челюсти — от ушей к подбородку. Надави мягко. Почувствуй, где есть болезненные точки или зажимы. Задержи пальцы в этих местах на несколько секунд, дыша глубоко.

Теперь открой рот максимально широко (как будто зеваешь), задержи на 2 секунды и медленно закрой. Повтори 5 раз. *Сделай это прямо сейчас!* Чувствуешь, как мышцы отзываются? Это они говорят тебе «спасибо».

Шаг 2. Выдыхаем старые слова.

Это мощная практика. Тысячи женщин чувствуют облегчение после неё. Закрой глаза. Вспомни ситуацию, где ты не сказала то, что хотела. Где ты проглотила слова.

Теперь сделай глубокий вдох, и на выдохе… **открой рот и издай любой звук**. Это может быть рык, стон, вздох, просто «аааааа» или «ооооо». Главное — *выпустить звук*. Не нужно красиво петь. Нужно выпустить воздух и энергию.

Представь, что вместе с этим звуком из твоей челюсти выходят все невысказанные слова, все «проглоченные» обиды. Сделай так 3—5 раз.

Шаг 3. Посвящение «ДА» челюсти.

Положи обе ладони на щёки, мягко обхватив челюсть. Закрой глаза. Сделай глубокий вдох. На выдохе скажи *вслух* (или мысленно), обращаясь к своей челюсти:

«Я разрешаю тебе расслабиться. Ты в безопасности. Я

больше не буду сдерживать свою правду. Я обещаю тебе: я буду говорить то, что чувствую. Я больше не буду „проглатывать" обиды и гнев. Мне не нужно защищаться. Я здесь, чтобы принимать жизнь. Я расслабляю тебя и благодарю тебя за верную службу».

Посиди так 1—2 минуты, чувствуя тепло своих рук и расслабление в мышцах лица.

Энергетический крючок.

*Твоя челюсть — это ключ к твоему горлу. Горло — это ключ к твоей правде. Правда — это ключ к твоей свободе.

Когда ты сжимаешь челюсть, ты блокируешь поток жизни в своём теле. Ты буквально говоришь Вселенной: «Я не принимаю тебя».

А когда ты отпускаешь челюсть, ты открываешь ворота. Через них входит воздух, через них выходит твой голос, через них приходит твоя сила.

Позволь своей челюсти стать мягкой. И мир станет мягче к тебе. *

Мотивация. О чём молчит челюсть?

Представь, что каждый раз, когда ты сжимаешь челюсть, ты посылаешь сигнал своему телу: «Бей тревогу! Опасность!». Мозг получает этот сигнал и выбрасывает кортизол, гормон стресса. Ты живёшь в состоянии «ложной тревоги» 24/7. Ты устаёшь, потому что твоя нервная система работает

на износ.

А теперь представь, что ты расслабляешь челюсть. Мозг получает сигнал: «Всё спокойно. Можно выдохнуть». Он переключается на парасимпатическую систему — систему отдыха, восстановления, пищеварения, удовольствия. Ты начинаешь *восстанавливаться* вместо того, чтобы *истощаться*.

Расслабление челюсти — это самый быстрый способ сказаться «ДА» своему телу. Ты можешь сделать это в любом месте: за рулём, на работе, в очереди. Это твой секретный инструмент.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Какие слова я проглотила за последнюю неделю? Кому я хотела что-то сказать, но промолчала? Напиши это письмо (не отправляя!). Просто позволь этим словам выйти на бумагу. А потом порви письмо, представляя, что ты освобождаешь свою челюсть от этой тяжести».

Ты сделала огромный шаг, моя хорошая. Ты начала работу с телом. Это самая сложная и самая благодарная работа. Помни: **твоё тело — это твоя главная книга**. И сегодня мы прочитали её первую страницу.

Глава 10. Дыхание жизни: Практика «Вдох-согласие, выдох-принятие»

Теория. Дыхание — это зеркало твоей души.

Посмотри на то, как ты дышишь в моменты стресса. Ты задерживаешь дыхание. Ты дышишь только верхней частью груди, коротко и часто. Это «дыхание паники». Ты готовишься бежать или драться, не замечая этого.

А теперь вспомни, как ты дышишь, когда ты по-настоящему счастлива. Когда ты обнимаешь любимого человека, когда смотришь на закат, когда слушаешь музыку, которая трогает душу. Твое дыхание становится глубоким, полным, спокойным. Живот поднимается, грудь расширяется, выдох долгий и теплый.

Твое дыхание — это твоя главная связь с настоящим моментом.

Мы не можем дышать в прошлом. Мы не можем дышать в будущем. Мы дышим только здесь и сейчас. Поэтому, когда ты возвращаешь себе полное, осознанное дыхание, ты возвращаешь себе себя настоящую, живую, *согласную* с этим моментом.

Когда ты дышишь глубоко и свободно, ты говоришь своему телу: **«Я в безопасности»**. Ты включаешь парасимпатическую нервную систему — режим покоя, восстановления, пищеварения, удовольствия. Ты выключаешь режим «бей

или беги». Ты перестаешь сражаться с жизнью и начинаешь её *чувствовать*.

Три главных «сбоя» женского дыхания (и как их распознать)

Сбой №1. Дыхание «плечиками».

Ты дышишь так, будто воздух проходит только через ключицы. Грудь почти не движется, плечи поднимаются к ушам. Это дыхание указывает на привычку сдерживать чувства и скрывать свои желания. «Я не хочу занимать много места».

Сбой №2. Задержка дыхания после вдоха.

Ты неосознанно держишь воздух внутри, как будто боишься, что если выдохнешь, то потеряешь контроль. Это привычка «замораживать» эмоции, особенно страх и гнев. Ты боишься «выдохнуть правду».

Сбой №3. Короткий, резкий выдох.

Ты выдыхаешь воздух так, будто торопишься освободить место, избавиться от чего-то. Это указывает на неумение принимать, на страх наполнения. Ты боишься, что если ты впустишь в себя что-то хорошее, это займет слишком много места.

Практика. «Вдох-согласие, выдох-принятие»

Это ежедневная медитация. Она займет у тебя всего 5 минут, но она может изменить твое состояние за секунду. Делай её утром, в обед или вечером, в любом месте, где ты можешь

побыть пару минут в тишине.

Подготовься:

Сядь или встань ровно. Ноги твердо на полу. Руки опусти вдоль тела или положи на бедра. Закрой глаза. Улыбнись уголками губ — просто намек на улыбку. Это смягчит твое лицо и подготовит к принятию.

Шаг 1. Почувствуй тело.

Проведи осознание по телу. Почувствуй, где оно касается стула или пола. Отметь, где есть напряжение. Не пытайся его убрать — просто *заметь*. Мы не исправляем, мы *принимаем*.

Шаг 2. Начни дышать осознанно.

Сделай медленный, глубокий вдох носом. **Не заполняй грудь — заполняй живот.** Положи руку на живот, почувствуй, как он надувается, как в нем появляется пространство. Ты приглашаешь воздух войти. Ты *соглашаешься* на то, чтобы жить, дышать, чувствовать. На вдохе про себя или вслух шепчи: **«ДА»**.

Не торопись. Пусть вдох будет долгим, мягким, наполняющим. Почувствуй, как воздух проходит через нос, горло, грудь и мягко заполняет живот.

Шаг 3. Осознанный выдох.

А теперь медленно выдохни ртом. Не выталкивай воздух с силой — *отдай* его. Представь, что вместе с выдохом ты отдаешь миру все свои страхи, тревоги, напряжение, старые обиды, все «нет», которые ты носила в себе. На выдохе про себя или вслух скажи: **«ПРИНИМАЮ»**.

Почувствуй, как тепло разливается по телу. Как будто ты сбросила тяжелый рюкзак. Выдох — это акт капитуляции. Ты не борешься с тем, что есть. Ты *принимаешь* это.

Шаг 4. Повтори 5—10 раз.

Продолжай этот ритм: «Вдох — Я говорю „ДА“ жизни. Выдох — Я принимаю жизнь такой, какая она есть». Пусть каждый цикл становится глубже и свободнее. Если заметишь, что мысли убегают — мягко верни внимание к животу, к движению воздуха.

Шаг 5. Завершение.

Сделай последний, особенно глубокий вдох и долгий выдох. Позволь себе несколько секунд просто посидеть в тишине, чувствуя покой и наполненность. Открой глаза медленно. Ты только что совершила акт самого глубокого согласия с собой.

Вариант практики: «Дыхание для экстренных ситуаций»

Если ты чувствуешь, что тебя накрывает тревога, раздражение, паника — остановись. Сделай три таких цикла:

— Глубокий вдох животом (заполняй низ живота). Мысленно скажи: **«Я здесь»**.

— Задержи дыхание на 2 секунды.

— Долгий, медленный выдох ртом, сложив губы трубочкой (как будто задуваешь свечу). Мысленно скажи: **«Я в порядке»**.

Это переключит твою нервную систему за 1 минуту.

Энергетический крючок.

*Каждый вдох — это акт доверия. Ты доверяешь миру, что в нём есть воздух для тебя. Каждый выдох — это акт принятия. Ты принимаешь, что мир может взять у тебя всё, что ты ему отдаёшь.

Дыхание — это самый тонкий и самый мощный мост между твоей душой и Вселенной.

Когда ты дышишь полной грудью, ты говоришь миру: «Я здесь. Я есть. Я согласна быть».

Никогда не недооценивай силу трёх глубоких вдохов. Они могут исцелить то, над чем ты билась годами. *

Мотивация. Дыши, чтобы жить.

Многие женщины боятся глубокого дыхания. Почему? Потому что, когда ты начинаешь дышать глубоко, в теле начинает подниматься энергия. А вместе с ней — подавленные чувства. Страх, гнев, грусть. Ты можешь захотеть плакать или кричать. Это нормально. Это *исцеление*.

Не пугайся этих волн. Просто дыши сквозь них. Позволь себе чувствовать. Твое дыхание — как якорь. Оно держит тебя в моменте, пока эмоции приходят и уходят. Помни: **эмоция — это всего лишь энергия в движении.** А твое дыхание — это ветер, который уносит эту энергию.

Ты не должна бояться своих чувств. Ты не должна их контролировать. Ты можешь просто дышать и позволять им быть. Это и есть истинное принятие.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Когда сегодня я могу выделить 5 минут, чтобы просто подышать? Где я могу это сделать в тишине и покое? Что я чувствую, когда позволяю себе дышать полной грудью?»

Запиши свои ощущения. Ты можешь вести дневник дыхания в течение недели, записывая, какие чувства приходят к тебе во время практики. Ты увидишь, как меняется твое состояние.

Ты сделала это, моя хорошая. Ты овладела одним из самых мощных инструментов Энергии «ДА». Теперь твоё дыхание — это не просто физиологический процесс. Это твоя молитва. Твой разговор с жизнью.

Глава 11. Танцевальная терапия: Попроси тело сказать «ДА»

Теория. Почему танец — это язык души.

С древних времен женщины танцевали. Не для зрителей. Не для оценки. А для себя. Для богов. Для луны. Для земли. Танец был способом общаться с миром без слов, способом отпускать боль, способом радоваться жизни, способом призывать плодородие, любовь, удачу.

Когда мы двигаемся под музыку, мы входим в состояние *потока*. Мы перестаем контролировать. Мы перестаем думать. Мы просто *есть*. Это одно из самых глубоких состояний согласия с жизнью.

В танце нет «правильно» или «неправильно». В танце есть только *твоя правда*. Твое тело само знает, как ему двигаться. И когда ты даешь ему свободу, оно начинает высвобождать то, что было заперто: старые обиды, невыплаканные слезы, подавленный гнев, замороженную радость.

Танец — это лекарство, которое не нужно пить. Его нужно *проживать*.

Танцевальная терапия работает на трех уровнях:

— **Физический**: ты снимаешь мышечные зажимы, улучшаешь кровообращение, насыщаешь клетки кислородом, возвращаешь телу гибкость и легкость.

— **Эмоциональный**: ты даешь выход чувствам, которые

не могли найти слов. Ты позволяешь себе злиться, плакать, радоваться, грустить — все это через движение.

— **Духовный**: ты соединяешься со своей глубинной сутью. Ты чувствуешь себя *частью* жизни, а не отдельным воином, сражающимся с ней.

Три страха, которые мешают нам танцевать (и как с ними справиться)

Страх №1. «Я не умею танцевать».

Это самый распространенный страх. Нам с детства говорили: «Танцуй правильно», «Делай как все», «Не выделяйся». В результате мы зажали свое тело и перестали ему доверять.

Но **танец, о котором мы говорим, не требует навыков**. Он требует *разрешения*. Ты не должна быть балериной. Ты должна быть *собой*. Если твое тело движется — ты уже танцуешь. Даже если это просто покачивание бедрами или взмах рукой. **Это твой танец. И он идеален, потому что он твой.**

Страх №2. «Меня увидят».

Мы боимся, что кто-то зайдет, увидит, осудит. Поэтому так важно создать *безопасное пространство*. Закрой дверь. Задерни шторы. Ты танцуешь не для других. Ты танцуешь для себя. Для Бога внутри тебя. Никто не должен видеть этот танец, пока ты сама не захочешь. Это твое личное свидание с душой.

Страх №3. «Я не знаю, куда девать руки».

Это страх неуклюжести, страх выглядеть смешно. Но посмотри на маленького ребенка. Он не знает, «куда девать руки». Он просто двигается. Он просто радуется. Верни себе эту детскую свободу. **Не думай о том, как ты выглядишь. Думай о том, как ты *чувствуешь* себя.** Твое тело само найдет путь.

Практика. Танец «Попроси тело сказать „ДА“»

Это практика на 15—20 минут. Найди время и место, где тебя никто не потревожит. Подготовь плейлист из трех частей (или просто включи любую музыку, которая тебе отзывается).

Часть 1. Разогрев. Знакомство с телом. (3—5 минут)

Включи спокойную, ритмичную музыку. Закрой глаза. Встань ровно.

Начни с простого: просто покачивайся с ноги на ногу. Почувствуй пол под ногами. Это твоя опора.

Теперь начни медленно двигать головой: влево-вправо, вверх-вниз. Почувствуй, как освобождается шея.

Проведи руками по телу — от макушки до пяток. Как будто здороваешься с каждой клеточкой. *Скажи телу:* «Привет. Я здесь. Я хочу танцевать с тобой».

Начни двигать плечами — вверх-вниз, вперед-назад. Освободи грудную клетку.

Плавно подключи бедра — легкие круговые движения,

вперед-назад.

Дыши глубоко. Просто *чувствуй* свое тело в движении.

Часть 2. Освобождение. Танец чувств. (7—10 минут)

Включи более энергичную, ритмичную музыку — ту, которая заставляет сердце биться чаще.

А теперь отпусти контроль. Перестань думать о том, *как* ты двигаешься. Просто позволь телу вести.

Представь, что ты в лесу. Ты — ветер. Ты — лист. Ты — волна.

Как движется твоя грусть, если бы она была танцем? Позволь ей быть.

Как движется твоя злость, если бы она была танцем? Позволь ей выйти через руки, через ноги, через бедра.

А как движется твоя радость? Твоя благодарность? Твое «ДА» жизни?

Не оценивай. Не критикуй. Просто *позволяй*.

Если хочется топать — топай. Если хочется хлопать — хлопай. Если хочется кружиться — кружись. Если хочется упасть на колени — упади.

Тело знает, что ему нужно. Доверься ему.

Позволь себе издавать звуки: вздохи, стоны, смех, крик. Звук усиливает освобождение.

Часть 3. Благодарность. Интеграция. (3—5 минут)

Когда почувствуешь, что энергия улеглась, переключи музыку на очень медленную, плавную, мелодичную.

Замедли движение. Пусть танец станет мягким, почти ме-

дитативным.

Обхвати себя руками за плечи. Обними себя. Покачайся медленно из стороны в сторону.

Почувствуй, как тепло разливается по телу. Как будто ты только что сделала себе самый глубокий массаж души.

Скажи себе вслух или про себя:

«Я благодарю тебя, мое тело, за этот танец. Я благодарю тебя за правду. Я благодарю тебя за то, что ты сказало „ДА“ жизни. Я люблю тебя. Я принимаю тебя. Ты — мой дом».

Посиди в тишине несколько минут, чувствуя пульс, дыхание, тепло.

Энергетический крючок.

*Когда ты танцуешь, ты перестаешь быть «головой». Ты становишься *душой*.

В танце нет места страхам, сомнениям, планам. Есть только движение. Есть только сейчас.

Твое тело помнит все. Оно помнит, как быть свободным, до того, как ты научилась «быть удобной».

Позволь себе танцевать. И твое «ДА» станет не просто словом, а вибрацией, которая сотрясает пространство и притягивает в твою жизнь всё, что ты заслуживаешь. *

Мотивация. Танец как проявление твоей истины.

Представь, что твоя душа хочет что-то сказать. Но слова слишком грубы, слишком плоские. Тогда душа начинает танцевать. Она говорит через изгиб твоего тела. Через взмах руки. Через движение бедра. Через прыжок.

Когда ты позволяешь себе танцевать, ты показываешь миру, что ты есть. Ты не скрываешься. Ты не сжимаешься. Ты *проявляешься*.

Это акт огромной смелости. Особенно для женщины, которая привыкла быть невидимой, удобной, тихой. Танец говорит: «Я здесь. Я живая. Я хочу занимать место в этом мире».

И мир отвечает тебе. Он видит твою красоту. Он видит твою силу. Он начинает подстраиваться под твой ритм. Потому что **ты — магнит. Ты притягиваешь то, что резонирует с твоим танцем.**

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Какой была моя энергия во время танца? Что я почувствовала в теле? Какие эмоции вышли наружу? Что я хочу сохранить из этого опыта в своей повседневной жизни?»

Запиши свои ощущения. Может быть, ты почувствовала легкость. Может быть, ты заплакала. Может быть, ты смеялась. Всё это — ценные сигналы. Твое тело говорит с тобой. Учись слышать его.

Ты сделала это, моя хорошая. Ты не просто прочитала

теорию. Ты *прожила* свой танец. Ты позволила телу сказать «ДА». Это большой шаг на пути к себе настоящей.

Глава 12. Соматические практики: Работа с тазом, как центром «хочу»

Теория. Почему таз — это центр «ХОЧУ».

В восточных традициях таз — это область **свадхистана-чакры**, второго энергетического центра. Его называют центром желания, удовольствия, творчества, сексуальности, эмоций и связей с другими людьми. Это не «грязное» место. Это *священное* место. Именно здесь рождается жизнь. Именно здесь зарождается вдохновение. Именно здесь мы чувствуем нашу связь с родом, с женщинами до нас.

Когда таз свободен, мы чувствуем себя:

— Гибкими и подвижными (физически и ментально).

— Чувственными и живыми.

— Способными хотеть и просить.

— Уверенными в своей привлекательности.

— Связанными со своей интуицией («чувствую животом»).

Когда таз зажат, мы чувствуем:

— Зажимы в пояснице и крестце (боль, тяжесть).

— Холод внизу живота.

— Потерю желаний (не знаю, чего хочу).

— Страх близости.

— Проблемы с женским здоровьем.

— Ощущение, что жизнь «не течет».

Почему таз зажимается?

Причина №1. **Культурные запреты.** Нам с детства говорили: «Сиди смирно», «Не верти бедрами», «Не привлекай внимания», «Это неприлично». Мы научились зажимать таз, чтобы быть «хорошими девочками».

Причина №2. **Травмы.** Любое переживание, связанное с нарушением границ, с насилием (физическим, эмоциональным, сексуальным), с потерей близости или с тяжелыми родами, «замораживается» в тазу. Это способ тела защититься: «Я сжимаюсь, чтобы не чувствовать боль».

Причина №3. **Страх быть отвергнутой.** Таз — это центр близости. Если ты боишься, что тебя не примут, что ты недостаточно хороша, что тебя бросят — ты подсознательно сжимаешь таз. Ты говоришь: «Я не буду хотеть, чтобы не страдать от потери».

Причина №4. **Синдром «надо» вместо «хочу».** Когда мы живем из головы, а не из тела, мы перестаем слышать свои желания. Таз «засыпает». Мы перестаем чувствовать, чего мы *хотим*. Мы знаем только, что «надо».

Практика 1. Пробуждение таза. «Здороваемся с центром»

Эта практика — для восстановления связи с твоим центром. Без спешки, без давления. Просто нежное знакомство.

Сядь на стул, на край сиденья. Ноги на ширине плеч, стопы плотно на полу. Спина прямая. Положи руки на бедра,

пальцами внутрь, к центру таза. Закрой глаза.

Сделай глубокий вдох. На выдохе мягко наклони таз вперед (как будто хочешь «подставить» копчик солнцу) — почувствуй, как растягивается поясница.

На вдохе верни таз в нейтральное положение, а на выдохе сделай легкий прогиб в пояснице, выпячивая копчик назад (как будто хочешь «спрятать» живот). Дыши мягко, без напряжения.

Теперь начни делать круговые движения тазом: сначала в одну сторону, плавно, медленно, описывая как можно более широкий круг. Почувствуй, как двигаются кости таза. Как напрягаются и расслабляются мышцы. Затем смени направление.

Не торопись. Сделай по 10 кругов в каждую сторону. Дыши глубоко, животом. Представь, что ты размешиваешь большой котел своей жизненной энергии. Она там есть. Просто она застыла.

Завершение: Остановись. Посиди в тишине 30 секунд. Положи ладони на живот, на область ниже пупка. Почувствуй тепло рук. Скажи мысленно или вслух: *«Я здесь. Я чувствую тебя. Я готова слушать»*.

Практика 2. Медитация «Мой таз — сосуд желаний»

Ляг на спину. Ноги согни в коленях, стопы на полу, колени вместе. Руки положи на живот, на область таза. Закрой глаза.

Представь, что внутри твоего таза находится красивый, светящийся сосуд. Это твоя чаша желаний. Он мягко пульсирует в такт твоему сердцу.

Теперь вспомни какое-то свое желание. Не «надо», не «должна», а настоящее, маленькое или большое. Может быть, ты хочешь на море. Может быть, хочешь, чтобы тебя обняли. Может быть, хочешь съесть кусочек шоколада.

Представь это желание как мягкий свет внутри твоей чаши. У него есть цвет, форма, температура. Просто *почувствуй* его в своем тазу.

Если желание вызывает страх или вину — просто дыши в эту область. Не пытайся его изменить. Просто скажи своему телу: *«Я разрешаю себе хотеть. Это естественно. Это красиво»*.

Полежи так 3—5 минут, просто позволяя энергии желания быть в твоем центре.

Практика 3. Освобождение таза через танец

Эта практика — продолжение нашей прошлой главы. Включи ритмичную музыку. Встань. И теперь весь твой танец будет *только* о тазе. Забудь про руки. Забудь про голову. Двигай только бедрами.

Таз может двигаться вперед-назад, из стороны в сторону, по кругу, волнами (вверх-вниз). Почувствуй, как твой таз — это отдельное живое существо. Дай ему свободу.

Если хочется — приседай. Если хочется — делай резкие

движения. Если хочется — медленные и плавные. Слушай себя.

Позволь тазу «выговориться». Он много лет молчал. Дай ему голос.

Можешь добавлять звуки: глубокие вздохи, стоны, выдохи. Таз любит звук.

Танцуй, пока не почувствуешь, что энергия в нем стала свободной, текучей, теплой.

Энергетический крючок.

*Твой таз — это не «нижняя часть тела». Это твой алтарь. Это место, где рождаются твои мечты. Это место, где живет твоя связь с жизнью.

Когда ты боишься хотеть — твой таз холодеет. Когда ты разрешаешь себе хотеть — твой таз становится теплым, живым, пульсирующим.

Никогда не стыдись своих желаний. Твои желания — это голос твоей души. А твой таз — это микрофон, через который душа говорит миру: «Я хочу жить! Я хочу чувствовать! Я хочу любить!» *

Мотивация. Хотеть — это святое.

Многие женщины боятся своих желаний. Они думают: «Я слишком много хочу», «Мои желания неправильные», «Я не заслуживаю».

Но хочешь знать правду? **Твои желания — это не твоя**

прихоть. Это голос Бога внутри тебя. Это путь, который тебе указывают. Это твоя навигационная система. Если ты не хочешь — ты не живешь. Ты просто существуешь.

Разрешить себе хотеть — значит разрешить себе жить. Быть живой. Быть настоящей. Быть *женщиной* в полной силе.

Твое тело не должно терпеть. Твое тело должно *чувствовать*. И твой таз — самый яркий индикатор твоей жизни. Если он свободен — ты свободна.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Какое мое самое сокровенное желание, которое я боюсь даже произнести вслух? Что я хочу, но запрещаю себе хотеть? Напиши это. И рядом напиши: „Я разрешаю себе это хотеть. Мое тело имеет право на желания. Моя душа знает, что ей нужно“».

Ты сделала это, моя хорошая. Ты прикоснулась к своему центру. Ты пробудила там жизнь. Ты разрешила себе *хотеть*. Это огромный шаг к твоей целостности.

Глава 13. Жест-якорь «Согласие»: Как телом закрепить решение

Теория. Что такое якорь и зачем он нужен?

В нейролингвистическом программировании (НЛП) есть понятие «якорь». Это стимул (звук, запах, прикосновение, жест), который запускает определенное состояние. Ты знаешь это на примере: мелодия из прошлого мгновенно возвращает тебя в те эмоции. Запах пирожков — в детство. Это и есть якоря.

Мы можем создать *полезный* якорь. Мы можем связать определенный жест с состоянием согласия, уверенности, спокойствия и силы. И когда ты будешь делать этот жест, твой мозг будет автоматически переключаться в нужное состояние.

Это как кнопка быстрого доступа к твоей внутренней силе.

Как это работает? Наше тело и наш разум — единая система. Когда мы меняем позу, меняется наше настроение. Вспомни: когда ты счастлива, ты расправляешь плечи. Когда ты грустна — ты сутулишься. Мы можем использовать эту связь в обратную сторону: изменить позу — изменить состояние.

Твой жест-якорь «Согласие» — это физическое воплощение твоего внутреннего «ДА». Это поза женщины, ко-

торая знает свою ценность, которая приняла себя и открыта миру.

Из чего состоит сильный якорь?

Чтобы якорь работал, он должен быть:

— **Уникальным**. Это не должно быть твоим обычным жестом. Он должен быть особенным, чтобы мозг его запомнил.

— **Приятным**. Якорь не должен вызывать дискомфорт. Он должен быть для тебя удобным и приятным.

— **Повторяемым**. Ты должна мочь сделать его в любой ситуации: в офисе, в метро, дома. Он не должен требовать специального места или времени.

— **Связанным с сильным переживанием**. Чтобы якорь «заякорился», мы соединяем его с моментом, когда ты чувствуешь себя максимально сильной, спокойной и согласной.

Практика. Создание твоего личного жеста «Согласие».

Это очень важный ритуал. Отнесись к нему с уважением. Выдели 10 минут, когда тебя никто не потревожит. Сядь удобно. Сделай несколько глубоких вдохов из нашей десятой главы.

Шаг 1. Найди состояние «Согласие».

Закрой глаза. Вспомни момент в твоей жизни, когда ты

чувствовала себя абсолютно *в ресурсе*. Когда ты была спокойна, уверена, когда жизнь казалась легкой и ты знала, что у тебя все получится. Может быть, это был момент на природе. Может быть, момент после победы. Может быть, момент объятий.

Вернись в этот момент в деталях. Что ты видишь? Слышишь? Чувствуешь? Почувствуй то же самое состояние в своем теле. Как дышишь? Где ощущается легкость? Какое выражение лица?

Позволь этому состоянию наполнить тебя полностью. Почувствуй себя сильной, принятой, целостной. Ты — Женщина в Ресурсе.

Шаг 2. Выбери жест.

Теперь, когда ты находишься в этом состоянии, выбери простой жест, который будет его символизировать. Это должно быть что-то очень простое, но осознанное.

Вот несколько идей (ты можешь выбрать одну из них или придумать свою):

— Рука на сердце. Ты кладешь правую ладонь на центр груди. Это жест самоуважения, любви к себе, признания своей ценности.

— Раскрытые ладони вверх. Как будто ты открываешься миру, чтобы принять его дары. Это жест доверия и открытости.

— Пальцы в замок на уровне солнечного сплетения. Это жест внутреннего стержня, уверенности в себе.

— Две ладони на животе (на области таза). Это жест связи со своим центром, с желаниями и жизненной силой.

— Подбородок чуть приподнят, плечи расправлены, руки свободно вдоль тела. Это просто поза достоинства.

Выбери тот жест, который тебе откликается. Жест, который кажется тебе естественным и приятным.

Шаг 3. Закрепи якорь.

Сделай этот жест. Физически, прямо сейчас. Положи руку на сердце (или выбери свой вариант). Почувствуй прикосновение.

И удерживая состояние ресурса, повтори про себя или вслух несколько раз (5—7 раз):

«Я согласна с собой. Я в безопасности. Я в своей силе».

Или просто: **«Я — ДА»**.

Каждый раз, когда ты произносишь эти слова, ты делаешь жест. Ты связываешь движение, слова и ощущение в один узел. Это и есть твой якорь.

Шаг 4. Проверка.

Открой глаза. Посиди минуту в нейтральном состоянии. А затем сделай свой жест «Согласие». Наблюдай, что происходит. Приходит ли к тебе то самое ощущение ресурса? Оно не должно быть на 100% таким же сильным, как в момент закрепления (особенно сначала), но ты должна почувствовать

легкий отклик. Приятное, спокойное тепло.

Если отклика нет — попробуй снова. Вернись в состояние ресурса, повтори жест несколько раз. Главное — *чувствовать* и *двигаться* одновременно. Тело запоминает через многократное повторение.

Как использовать якорь в жизни?

У тебя теперь есть секретное оружие. Твой жест-якорь «Согласие». Используй его:

— Перед важным разговором. Наедине сделай жест, войди в ресурс, и только потом начинай разговор.

— В момент стресса. Чувствуешь, что накрывает паника, гнев, страх? Сделай жест. Он остановит автоматическую реакцию и вернет тебя в «здесь и сейчас».

— Когда делаешь выбор. Если сомневаешься, сделай жест и прислушайся к ощущению. «ДА» — это легкость. «НЕТ» — это тяжесть.

— Каждое утро. Начни день с этого жеста. Встань, улыбнись себе в зеркале и сделай жест «Согласие» — настрой себя на день, наполненный принятием и радостью.

— Каждый вечер. Перед сном, лежа в кровати, сделай жест, поблагодари себя за день, за все «ДА», которые ты сказала жизни.

Энергетический крючок.

*Твой жест — это не просто движение. Это *договор* с тво-

им телом. Ты говоришь ему: «Когда я делаю это, я выбираю любовь вместо страха, я выбираю согласие вместо войны, я выбираю открытость вместо защиты».

Тело послушно. Оно запомнит. И будет тебе служить.

Ты носишь свою силу не в словах, не в мыслях — ты носишь её в теле. И когда ты делаешь этот жест, ты напоминаешь себе: «Я — это и есть сила». *

Мотивация. Якорь как компас.

Твоя жизнь будет бросать тебя в разные стороны. Будут дни, когда всё валится из рук. Будут минуты, когда кажется, что ты потеряла себя. Будут моменты, когда страх затмевает всё.

И тогда у тебя будет твой жест. Простое, маленькое движение. Это как якорь в штормовом море. Когда ты делаешь его, ты не меняешь внешнюю реальность (буря всё еще бушует). Но ты меняешь свое *внутреннее* состояние. Ты становишься устойчивой. Ты перестаешь паниковать. Ты начинаешь думать ясно.

Ты не жертва обстоятельств. Ты — хозяйка своего состояния. Ты можешь управлять им. И твой жест — это ключ к этому управлению.

Он напоминает тебе: **«Я выбрала жить. Я выбрала чувствовать. Я выбрала быть собой. И я — справлюсь»**.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Какой жест я выбрала для себя? Как я себя чувствую, когда его делаю? В каких ситуациях я планирую его использовать в ближайшее время?»

Запиши свой жест. Опиши его. И начни практиковать его каждый день. Сделай его своей привычкой.

Ты сделала это, моя хорошая. Теперь у тебя есть не просто техника — у тебя есть *ключ* к себе. К своей силе. К своему спокойствию. Ты всегда можешь вернуться в своё «ДА» одним простым движением.

Глава 14. Утренний ритуал «Здороваюсь с телом»

Теория. Почему утро определяет всё.

Ты просыпаешься. Твое сознание еще дремлет, но подсознание уже работает на полную мощность. Первые мысли, которые приходят к тебе — это программа на весь день.

Если твоя первая мысль: «Опять надо вставать, я так устала, снова этот день» — ты запускаешь механизм напряжения. Твой день будет борьбой.

А если твоя первая мысль: «Я здесь. Я проснулась. Я жива. Спасибо тебе, тело» — ты запускаешь механизм принятия. Твой день будет сотрудничеством.

Утро — это священное время. Это время, когда твоя связь с душой самая тонкая. В первые минуты после пробуждения ты еще не вошла в «матрицу» социальных ролей и обязанностей. Ты еще просто *есть*. И именно в эти минуты ты можешь задать тон всему дню.

Твое тело провело с тобой всю ночь. Оно работало, восстанавливало, переваривало, обновляло клетки. Оно *служило* тебе, пока ты спала. И как ты его благодаришь? Чаще всего — игнорируешь или критикуешь. «О, опять эти морщины. Опять этот живот. Опять эти бока».

Сегодня мы научимся *здороваться* со своим телом по-настоящему. Как с лучшим другом. Как с союзником. Как с

храмом твоей души.

Три «убийцы утра» (и как их нейтрализовать)

Убийца №1. «Телефон в руках».

Ты просыпаешься и первым делом хватаешь телефон. Проверяешь сообщения, соцсети, новости. Ты впускаешь внешний мир в свою святая святых до того, как поздоровалась с собой.

Решение: Оставь телефон в другой комнате или положи экраном вниз. Первые 5—10 минут после пробуждения — *твои*. Только твои. Никакой информации извне.

Убийца №2. «Мысли о делах».

Ты еще не открыла глаза, а уже составляешь список дел. Ты начинаешь день в уме, а не в теле. Ты «выпадаешь» из настоящего момента.

Решение: Первые минуты — просто *чувствуй*. Не думай. Чувствуй.

Убийца №3. «Критика в зеркале».

Ты встаешь, подходишь к зеркалу и начинаешь искать недостатки. Ты говоришь себе «нет» своему телу с первой же секунды дня.

Решение: Не подходи к зеркалу, пока не сделаешь ритуал. Сначала — внутреннее «ДА». Потом — внешнее отражение.

Практика. Утренний ритуал «Здороваюсь с телом»

Этот ритуал займет всего 10 минут. Но эти 10 минут изменят твой день. Делай его каждый день в течение 21 дня, чтобы он стал привычкой.

Шаг 1. Пробуждение без спешки.

Ты проснулась. Еще не открывай глаза. Просто *почувствуй* свое тело. Как оно лежит. Какое оно? Теплое или прохладное? Тяжелое или легкое?

Сделай глубокий вдох носом. И на выдохе, все еще с закрытыми глазами, улыбнись. Тихо, без причины. Просто потому что ты жива. Просто улыбнись своим губам, своему дыханию, своему сердцу.

Шепни (или скажи про себя): *«С добрым утром, тело. Я рада, что мы встретили новый день вместе»*.

Шаг 2. Осознанное потягивание.

Очень медленно, как кошка, потянись. Направь руки вверх, вытяни позвоночник. Почувствуй, как просыпаются мышцы.

Теперь подтяни колени к груди, обхвати их руками и покачайся на спине — мягко массируя позвоночник.

Вытяни ноги. Потянись пятками в одну сторону, макушкой — в другую.

Каждое движение — это твое «ДА» телу. Ты не заставляешь его просыпаться. Ты *приглашаешь* его проснуться.

Шаг 3. «Объятие себя».

Сядь на кровати. Скрести руки на груди — правую на ле-

вое плечо, левую на правое. Сделай глубокий вдох и на выдохе обними себя покрепче. Почувствуй тепло своих рук. Это объятие от души к телу.

Скажи вслух: *«Я люблю тебя, моё тело. Ты — мой дом. Я благодарю тебя за то, что ты есть»*.

Посиди так 1—2 минуты. Просто дыши и чувствуй объятие.

Шаг 4. Вставание с благодарностью.

Медленно встань с кровати. Опусти стопы на пол. *Почувствуй их*. Почувствуй поверхность под ногами.

Сделай шаг. И скажи: *«Я здесь. Я в своем теле. Я готова к этому дню»*.

Теперь подойди к зеркалу. Но не для критики. Посмотри себе в глаза. Улыбнись себе. Скажи вслух (это важно — *вслух*):

«С добрым утром, красивая. Спасибо, что ты у меня есть. Ты — чудо».

Шаг 5. Жест-якорь «Согласие».

Сделай свой жест-якорь из 13-й главы. Напомни себе: весь этот день — твой. Ты несешь в него Энергию «ДА». Ты несешь в него любовь.

Вариация: «Если времени совсем нет (3 минуты)»

Бывают дни, когда совсем нет времени. Сделай сокращенный вариант:

— Не открывая глаз, улыбнись и скажи: *«Спасибо, тело»*.

— Встань, сделай глубокий вдох, потянись.

— Подойди к зеркалу, посмотри в глаза, улыбнись и скажи: *«Я люблю тебя»*.

Даже этих трех минут достаточно, чтобы переключить настройки дня.

Энергетический крючок.

*Как ты встречаешь утро — так ты встречаешь жизнь.

Если ты открываешь глаза с нежностью, мир становится нежнее.

Если ты прикасаешься к себе с любовью, мир прикасается к тебе с заботой.

Твое тело — это первый собеседник в твоем дне. Поговори с ним мягко. И он ответит тебе энергией, здоровьем и радостью.

Твоё утро — это не старт гонки. Это свидание с собой. *

Мотивация. Любовь начинается с утра.

Ты можешь ждать, пока кто-то другой скажет тебе «доброе утро» красивым голосом. Ты можешь ждать, пока мир подтвердит твою ценность. Но зачем ждать? Ты можешь дать это себе. Прямо сейчас. Прямо завтра утром.

Этот ритуал — не просто про утро. Это про твои отношения с самой собой. Когда ты начинаешь день с любви к своему телу, ты начинаешь день с любви к жизни.

Представь, что твое тело — это твой самый верный друг. Если ты будешь здороваться с ним каждое утро, говорить ему спасибо, обнимать его, оно станет твоим союзником. Оно будет работать за тебя. Оно будет давать тебе энергию. Оно будет служить тебе верой и правдой.

Отношения с телом — это самые важные отношения в твоей жизни. Начни их строить с утра. С нежности. С благодарности.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Как я обычно начинаю свое утро? Что я чувствую к своему телу, когда просыпаюсь? Какие слова я хочу сказать своему телу завтра утром?»

Запиши новое утреннее приветствие своему телу. То, которое идет от сердца. Например: *«Спасибо, что ты есть. Спасибо, что ты дышишь. Спасибо, что ты держишь меня»*.

Ты сделала это, моя хорошая. Ты научилась начинать день с любви. Ты перестала быть солдатом, который вскакивает по тревоге. Ты стала Женщиной, которая просыпается в объятиях самой себя.

Глава 15. Массаж и прикосновение к себе как акт принятия.

Теория. Язык, который понимает всё.

Прикосновение — это самый древний язык на Земле. Он

был раньше слов. Раньше мыслей. Раньше образов. Наша кожа — это самый большой орган чувств. И она помнит каждое касание.

К сожалению, большинство женщин касаются себя только функционально: помыться, намазаться кремом, зачесать волосы, убрать морщинку. Или критически: «Ах, какой целлюлит, надо его размять». Мы касаемся себя как вещи, а не как священного сосуда.

Когда вы касаете себя с любовью, вы посылаете своему телу сигнал: «Ты в безопасности. Ты достойно. Я забочусь о тебе». В ответ тело вырабатывает окситоцин — гормон привязанности и доверия. Вы успокаиваете нервную систему, снижаете уровень кортизола и создаете себе ощущение внутренней опоры.

Прикосновение к себе — это акт принятия. Это когда вы говорите своему телу: «Я не отвергаю тебя, каким бы ты ни было. Я не торгуюсь с тобой. Я просто чувствую тебя. Я просто здесь с тобой».

Три уровня зажима, которые мешают нам касаться себя с любовью

Уровень №1. СТЫД.

Многие женщины стесняются касаться себя, особенно интимных зон. Это передается из поколения в поколение: «Не трогай там», «Это грязное», «Это стыдное». Но твое тело священно. Каждый его миллиметр. И если ты стесняешься

касаться себя, ты стесняешься жить в этом теле.

Уровень №2. АВТОМАТИЗМ.

Мы касаемся себя на автомате, не чувствуя. Нанесли крем, потерли спину в душе, расчесали волосы — и даже не заметили. Мы потеряли чувствительность. Мы перестали слышать, что говорит наша кожа.

Уровень №3. ОТВРАЩЕНИЕ.

Самый глубокий уровень. Женщины, которые ненавидят свое тело, не могут касаться его нежно. Они массируют его с агрессией, как будто наказывают за лишний вес или морщины. Это не исцеляет. Это ранит еще больше.

Практика 1. «Свидание с кожей»

Это практика на 15—20 минут. Выдели время, когда тебя никто не потревожит. Можно делать перед сном, после душа, когда кожа мягкая и теплая. Включи спокойную, медитативную музыку. Зажги свечу, если хочешь. Сделай это *событием*.

Сядь удобно или ляг на спину. Закрой глаза. Положи руки на живот. Сделай 3 глубоких вдоха. Скажи себе: *«Я здесь. Я в своем теле. Я хочу познакомиться с ним заново»*.

Начни медленно, очень медленно касаться своего тела.

Начни с лица. Проведи пальцами по лбу — от центра к вискам. Почувствуй кожу. Какая она? Теплая? Гладкая? Есть ли напряжение? Не надо ничего исправлять. Просто *почув-*

ствуй.

Погладь свои щеки. Проведи по скулам. Спустись к шее — мягко, нежно. Почувствуй пульс под пальцами. Это твоя жизнь. Благодари ее.

Спустись к плечам. Помассируй их круговыми движениями. Здесь часто живет напряжение. Надави мягко, с любовью, не пытаясь «размять до хруста». Просто погладь.

Теперь руки. Погладь сначала одну руку — от плеча до кисти. Как будто ты смазываешь ее маслом любви. Затем другую. Почувствуй тепло своих рук.

Спустись к груди. Положи ладони на грудь, на сердце. Почувствуй, как оно бьется. Твое сердце работает для тебя каждую секунду. Скажи ему спасибо.

Теперь живот. Мягкими круговыми движениями по часовой стрелке погладь его. Твой живот — это центр жизни. Прими его. Он дышит. Он переваривает. Он чувствует.

Спустись к бедрам. Погладь их, как ты гладила бы любимого человека. Мягко, с уважением. Почувствуй мышцы.

Теперь ноги — от таза до стоп. Погладь каждую ногу, каждую стопу. Помассируй стопы, особенно пятки и подушечки — там находятся точки всех твоих органов.

Вернись снова к сердцу. Положи обе руки на грудь. Почувствуй тепло, которое разлилось по телу от твоих прикосновений. Это и есть твое «ДА» себе. Это и есть любовь.

Практика 2. «Массаж в душе»

Это короткая практика на каждый день. Когда ты стоишь под душем, почувствуй воду. Теплая, она обнимает тебя.

А теперь, когда тело мокрое и скользкое, проведи руками по себе — от макушки до пят. Почувствуй скольжение. Представь, что вода и твои руки смывают с тебя не только грязь, но и старую усталость, чужие мнения, зажимы и страхи.

Каждое движение — мягкое. Не торопись. Ты не просто моешься. Ты смываешь с себя заботы и негатив. Ты принимаешь себя чистую, обновленную.

Практика 3. «Дневник прикосновений»

В течение дня, в разных ситуациях, обращай внимание на свои прикосновения.

Когда ты наливаешь себе чай, почувствуй тепло кружки в руках.

Когда ты держишь ручку, почувствуй ее текстуру.

Когда ты надеваешь любимый свитер, почувствуй мягкость ткани на коже.

А когда ты касаешься своего лица — скажи себе: «Я люблю тебя».

Возвращай себе чувствительность. Прикосновение — это язык жизни.

Энергетический крючок.

*Твоя кожа — это не просто оболочка. Это граница между

тобой и миром. Это твой первый собеседник.

Когда ты касаешься себя с любовью, ты говоришь миру: «Я принимаю свою материальность. Я принимаю свою телесность. Я есть».

Не бойся прикасаться к себе. Бойся *не* прикасаться. Потому что, если ты не касаешься себя, ты перестаешь себя чувствовать. А если ты перестаешь себя чувствовать — ты перестаешь *быть*.

Твои руки — это инструменты исцеления. Пользуйся ими. *

Мотивация. Исцеление через прикосновение.

В психотерапии есть понятие «тактильный голод» — состояние, когда человеку не хватает прикосновений. Это вызывает тревогу, депрессию, чувство одиночества. Мы можем дать себе это сами.

Это не замена прикосновениям любимого человека. Это *фундамент*. Это способ заполнить ту пустоту, которую мы пытаемся заполнить едой, алкоголем, шопингом, зависимостями. Мы просто хотим, чтобы нас *обняли*.

Обними себя. Это самое простое и самое мощное лекарство.

Ты можешь плакать, пока гладишь себя. Это нормально.

Ты можешь смеяться от удовольствия. Это прекрасно.

Ты можешь чувствовать ничего, и это тоже нормально. Просто продолжай касаться.

Потому что каждое твое прикосновение — это слово любви на языке, который всегда понимает тело.

Дневниковый вопрос на сегодня (запиши!):

«Где в моем теле есть зоны, которые я избегаю касаться? Что я к ним чувствую: стыд, отвращение, безразличие? Что я хочу сказать этим зонам, когда коснусь их с любовью?»

Напиши это письмо своему телу. Отдельно той части, которая вызывает у тебя сложные чувства. Например: «Дорогой мой живот. Я знаю, я часто тебя критиковала. Но сегодня я хочу сказать тебе спасибо за то, что ты держишь меня. Я принимаю тебя. Я люблю тебя».

Ты сделала это, моя хорошая. Ты не просто коснулась себя — ты вернула себе контакт с собственной жизнью. Ты перестала быть «головой на палочке». Ты стала целостной

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.