# СЕЗОН ЦАРИЦЫ



*Как женщине после 45 разбудить внутреннюю силу, стать магнитом для любви и встретить своего человека*

УЛЬЯНА ЗВЕНИГОРСКАЯ

# Ульяна Звенигорская
# Сезон царицы

*https://litres.ru/75022607*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Принято считать, что после сорока пяти любовь — это что-то из прошлого. Ульяна Звенигорская думала так же, пока муж, с которым она прожила двадцать четыре года, не ушёл к молодой. Ей было сорок семь, и казалось, что жизнь закончилась. Но именно тогда начался её путь к себе — и к спокойной, глубокой любви. В этой тёплой и честной книге автор делится своей историей и историями других женщин и предлагает простую систему пробуждения внутренней богини. Вы узнаете: как излучать притягательность, не стараясь понравиться; как отличить своего человека от мимолётной влюблённости; как с достоинством говорить о своих желаниях — без игр и манипуляций; как сохранить огонь в отношениях; чего остерегаться на пути поиска партнёра; как защититься от зависти и недобрых людей. В каждой главе — медитации, упражнения и ритуалы. Эта книга — для каждой, кто думал «уже поздно». Не поздно. Ваш рассвет только начинается.

# Содержание


Аннотация 8
Отзывы о книге 10
Содержание 12
Предисловие автора 13
- Как я пришла к этому знанию 15
- Что изменилось 17
- Для кого эта книга 19
- Что вас ждёт на этих страницах 20
- Несколько честных слов 22

Как работать с этой книгой 24
- Ваш дневник Богини 25
- Время для себя 26
- Как устроены главы 27
- Об отношении к эзотерике 29
- Три правила пути 30
- Первая маленькая практика 31

Не закат, а рассвет: женщина после сорока пяти 32
- Год, когда я стала невидимой 34
- Миф о «женском сроке годности» 36
- Три сезона женщины 37
- История Ирины 39
- Почему именно сейчас 41
- Голоса, которые живут внутри 43

Что на самом деле меняется после сорока пяти 45
Немного о мужчинах нашего возраста 47
Прощание с прошлым 49
Разрешение быть желанной 51
Мамина несбывшаяся весна 53
Практики главы 56
Упражнение «Инвентаризация убеждений» 56
Упражнение «Знакомство с тётей Зиной» 57
Медитация «Рассвет» 59
Ритуал «Письмо прошлому» 60
Аффирмации главы 62
Вопросы для дневника 63
Встреча с внутренней Богиней 64
Кто она — внутренняя Богиня 65
Почему она засыпает 66
История Галины 68
Лики Богини 70
Пять дверей к Богине 73
Первая дверь — тело 73
Вторая дверь — красота 74
Третья дверь — удовольствие 75
Четвёртая дверь — творчество 75
Пятая дверь — природа 76
Как понять, что Богиня просыпается 78
Об аффирмациях 80

Тамара Георгиевна 82
Практики главы 84
Практика «Три минуты у зеркала» 84
Медитация «Храм Богини» 85
Ритуал «Алтарь Богини» 87
Упражнение «Список удовольствий» 88
Аффирмации главы 89
Вопросы для дневника 90
Энергия притяжения: сиять, а не стараться 91
Энергия нужды и энергия наполненности 93
Мой первый урок притяжения 95
Что такое магнетизм 97
Конец ознакомительного фрагмента. 99

# Ульяна Звенигорская
# Сезон царицы

УЛЬЯНА ЗВЕНИГОРСКАЯ

**СЕЗОН ЦАРИЦЫ**

*Как женщине после 45 разбудить внутреннюю силу, стать магнитом для любви и встретить своего человека*

2026

УДК 159.9 (заполняется издателем)
ББК 88.5 (заполняется издателем)
С24

Звенигорская, Ульяна. Сезон Царицы. Как женщине после 45 разбудить внутреннюю силу, стать магнитом для любви и встретить своего человека / Ульяна Звенигорская. — [Место издания]: [Издательство / Ridero / Литрес: Самиздат], 2026. — [N] с.

ISBN 978-0-00-000000-0 (заполняется при присвоении)

Книга адресована женщинам, которые хотят пробудить в

себе внутреннюю силу, обрести уверенность и встретить настоящую любовь в зрелом возрасте. Практики, описанные в книге, являются инструментами самопознания и заботы о себе и не заменяют консультации врача, психолога или юриста. Имена героинь и обстоятельства их историй изменены, любые совпадения случайны.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения правообладателя.

16+

© Ульяна Звенигорская, текст, 2026
© Оформление обложки, 2026

# Аннотация

Принято считать, что после сорока пяти любовь — это что-то из прошлого. Что женщина «в таком возрасте» должна думать о внуках, даче и давлении, а не о свиданиях, красивых платьях и мужчине, рядом с которым хочется просыпаться.

Ульяна Звенигорская думала так же — до того вечера, когда муж, с которым она прожила двадцать четыре года, ушёл к молодой. Ей было сорок семь, и казалось, что жизнь закончилась. Но именно с этого начался её путь к себе — путь, который привёл её к спокойной, глубокой и счастливой любви, о которой она прежде только читала в книгах.

В этой тёплой и честной книге автор делится своей историей и историями женщин, прошедших тот же путь, и предлагает простую, земную систему пробуждения внутренней Богини. Вы узнаете:

• как разбудить в себе женскую энергию и начать излучать притягательность — не стараясь понравиться, а сияя изнутри;

• как отличить своего человека от мимолётной влюблённости и не принять тревогу за любовь;

• как обрести уверенность и спокойно, с достоинством говорить о своих желаниях — и получать от партнёра то, что для вас важно, без игр и манипуляций;

• как вести себя рядом с тем, кто звучит с вами в унисон, и как сохранить огонь в отношениях на долгие годы;

• чего остерегаться на пути поиска партнёра — от женатых «почти разведённых» до брачных аферистов и «снимателей венца безбрачия»;

• как использовать энергию внутренней Богини как оберег от зависти и недобрых людей.

В каждой главе — медитации, упражнения, аффирмации и ритуалы, а в конце книги — программа «Двенадцать недель пробуждения» и годовой круг практик. Эта книга — для каждой женщины, которая хотя бы раз подумала «уже поздно». Не поздно. Ваш рассвет только начинается.

# Отзывы о книге

*[Образцы отзывов от вымышленных рецензентов — заменить реальными отзывами перед публикацией]*

*«Редкая книга, в которой эзотерика не отрывается от земли. Ульяна Звенигорская говорит о женской энергии так же естественно, как о пироге с капустой или квитанциях за коммуналку, — и именно поэтому ей веришь. Я читала её с карандашом и уже на третьей главе поймала себя на том, что выпрямила спину».*

**— Вероника Залесская, литературный обозреватель**

*«Как практикующий семейный консультант, я особенно ценю, что автор не учит "хитростям" и "приёмам". Её главы о том, как просить и принимать, — это прекрасный, бережный разговор о честной коммуникации в паре. Порекомендую своим клиенткам старше сорока пяти».*

**— Маргарита Остроумова, семейный консультант**

*«Мне пятьдесят восемь, я вдова уже шесть лет и была уверена, что эта книга — не про меня. Прочитала за три вечера, плакала над историей Ирины и смеялась над тётей Зиной. Сейчас делаю практики второй месяц. Мужа пока не встретила, но впервые за много лет купила себе красное платье — и ношу его по вторникам».*

**— Людмила К., читательница, Нижний Новгород**

*«Глава об опасностях должна быть в каждой семье, где есть одинокая мама или бабушка. Честно, без запугивания, с конкретными признаками брачных аферистов и простым правилом: никогда не отправлять деньги тем, кого вы не видели. Я подарила книгу маме».*

**— Анна Ветрова, журналист, автор блога о финансовой безопасности**

*«Тёплая, светлая, очень женская книга. Здесь нет обещаний чуда за неделю — есть путь, который автор прошла сама и честно показывает со всеми ошибками. Медитация "Солнце в сердце" стала моим утренним ритуалом».*

**— Ольга Сафонова, преподаватель йоги и дыхательных практик**

*«Читается как разговор с мудрой старшей подругой за чашкой чая. Истории героинь — живые, узнаваемые, местами очень смешные. Отдельное спасибо за годовой круг практик: Купальский венок я сплела впервые с детства».*

**— Елена Мирошниченко, читательница, Екатеринбург**

# Содержание

Предисловие автора 9
Введение.Как работать с этой книгой 15
Глава 1.Не закат, а рассвет: женщина после сорока пяти 20
Глава 2.Встреча с внутренней Богиней 36
Глава 3.Энергия притяжения: сиять, а не стараться 52
Глава 4.Тело, голос, взгляд: магнетизм в каждом движении 67
Глава 5.Влюблённость или любовь: как не перепутать 82
Глава 6.Узнать своего: знаки энергетического созвучия 97
Глава 7.Энергия уверенности: корона, которую никто не может снять 111
Глава 8.Искусство просить и принимать 126
Глава 9.Рядом со своим: как не испугаться счастья 141
Глава 10.Танец двух энергий: как сохранить огонь 155
Глава 11.Чего остерегаться на пути 168
Глава 12.Покров Богини: оберег от зависти и недобрых людей 182
Глава 13.Колесо года: живая практика Богини 196
Заключение.Богиня идёт дальше 208
Приложение.Двенадцать недель пробуждения 212
Благодарности 216
Об авторе 217

# Предисловие автора

Эту книгу я начала писать в ту ночь, когда мне исполнилось пятьдесят три года. Гости разошлись, на столе остались недопитые бокалы, в вазе стояли пионы — розовые, тяжёлые, пахнущие так, как пахнет только июнь. Андрей уснул в кресле с книгой на груди, и я долго смотрела на него, укрыв пледом, а потом вышла на балкон. Город спал. Где-то внизу смеялись подростки, проехала поздняя машина, и я вдруг поняла, что счастлива. Не «вроде бы всё неплохо», не «грех жаловаться», а по-настоящему, глубоко, всем телом счастлива.

А ведь шесть лет назад я стояла на другом балконе, в другой квартире, и думала, что моя жизнь закончилась.

Мне было сорок семь. За плечами — двадцать четыре года брака, взрослая дочь, ипотека, выплаченная наполовину, дача с яблонями, которые мы сажали вместе с мужем, и привычка каждое утро варить кофе на двоих. В тот вечер Олег сказал мне, что уходит. Спокойно, почти буднично, глядя куда-то мимо моего плеча. Её звали Вероника, ей было тридцать два, и, как он выразился, «с ней я снова чувствую себя живым».

Я помню, что не плакала. Я спросила, будет ли он ужинать. Он посмотрел на меня как на сумасшедшую, а я действительно не понимала, что ещё можно сказать. Слёзы при-

шли потом — через неделю, когда я по привычке поставила на стол вторую чашку. И они не прекращались почти полгода.

Если вы держите эту книгу в руках, возможно, вам знакомо это чувство. Может быть, вы прошли через развод. Может быть, овдовели. Может быть, никогда не были замужем и давно смирились с тем, что «так получилось». А может быть, вы живёте рядом с человеком, но чувствуете себя бесконечно одинокой, и это одиночество вдвоём горше любого другого. Каждая из нас приходит к этой точке своим путём, но точка одна и та же: ощущение, что любовь — это что-то из прошлого, что её поезд ушёл, а нам осталось только махать вслед.

Я пишу эту книгу, чтобы сказать вам: поезд не ушёл. Более того — настоящий поезд только подаётся на перрон.

# Как я пришла к этому знанию

Я не родилась эзотериком, ясновидящей или гуру. Тридцать лет я проработала бухгалтером — сначала на заводе, потом в небольшой торговой компании. Я человек цифр, отчётов и сверок. Если бы в тридцать пять лет мне сказали, что я буду писать о женской энергии, медитациях и внутренней Богине, я бы вежливо улыбнулась и подумала, что собеседник переутомился.

Но жизнь любит иронию. В самые тёмные месяцы после развода моя подруга Марина почти силой затащила меня на женский выездной ретрит под Звенигородом. «Просто подышишь воздухом, — уговаривала она. — Там лес, озеро, кормят хорошо. Не понравятся их практики — будешь гулять». Я поехала только потому, что не было сил сопротивляться.

Первые два дня я действительно гуляла. На практики приходила, садилась в последний ряд и про себя посмеивалась над женщинами, которые танцевали с закрытыми глазами, обнимали деревья и говорили о «потоке». Мне казалось, что всё это — игра для тех, у кого слишком много свободного времени. А на третий день ведущая, немолодая уже женщина с седой косой до пояса, предложила нам простое упражнение: встать перед зеркалом и в течение трёх минут смотреть себе в глаза, не отводя взгляда.

Три минуты. Казалось бы, что может быть проще. Но к

концу первой минуты у меня задрожали губы, а к концу второй я рыдала так, как не рыдала даже в первые недели после ухода мужа. Потому что я вдруг увидела в зеркале не уставшую, обиженную, «брошенную» женщину сорока семи лет, а… себя. Ту девочку, которая когда-то верила в чудеса. Ту девушку, которая танцевала на выпускном до рассвета. Ту женщину, которая умела смеяться так, что оборачивались прохожие. Она никуда не делась. Она просто очень долго ждала, когда я её замечу.

С того дня начался мой путь. Он не был прямым и уж точно не был лёгким. Я прочитала десятки книг — от серьёзных трудов по психологии до эзотерических трактатов, от древних мифов о богинях до современных пособий по отношениям. Я ездила на семинары, училась у разных наставниц, пробовала практики — какие-то из них работали, какие-то оказывались пустышкой. Я вела дневник, в котором записывала каждое наблюдение, каждое изменение в себе и в том, как ко мне относятся люди. Постепенно из этого дневника выросла собственная система — простая, земная, понятная женщине, у которой есть работа, дом, взрослые дети, давление по утрам и совсем нет времени на многочасовые медитации.

# Что изменилось

Перемены начались не с мужчин. Это важно, и я хочу, чтобы вы запомнили это с первых страниц. Перемены начались со мной.

Сначала я заметила, что стала лучше спать. Потом — что перестала мысленно спорить с Олегом по ночам. Потом коллеги начали говорить, что я как-то посвежела, хотя я не делала никаких процедур и даже не сменила крем. Потом я записалась на танцы — впервые за двадцать лет — и обнаружила, что моё тело помнит, как двигаться. А потом, совершенно неожиданно, мне стали улыбаться мужчины на улице. Не все, конечно, и не каждый день. Но после многих лет, когда я чувствовала себя невидимой, это было как первый подснежник после долгой зимы.

Я не буду притворяться, что сразу встретила своего принца. Нет. Впереди были ошибки — и некоторые из них я подробно опишу в этой книге, потому что, честно говоря, на них я научилась больше, чем на успехах. Был обаятельный Вадим, который через месяц знакомства уже звал меня замуж, а через три исчез вместе с моей уверенностью в себе. Был женатый Геннадий, который «вот-вот должен был развестись». Был даже «американский хирург», писавший мне трогательные письма из интернета, — и я до сих пор благодарна своей дочери, которая вовремя открыла мне глаза.

Но с каждой ошибкой я становилась мудрее. И когда в пятьдесят один год, в маленьком туристическом лагере на Алтае, у костра, я встретила Андрея — вдовца, инженера, человека с тихим голосом и самыми добрыми руками на свете, — я уже знала, как отличить настоящее от мимолётного. Я знала, чего хочу. И я знала, что достойна этого.

# Для кого эта книга

Эта книга — для женщин, которым за сорок пять. Не потому, что женщинам помладше в ней нечего взять, а потому, что я пишу о том, что знаю изнутри. Я знаю, каково это — смотреть на себя в зеркало и замечать новые морщинки. Знаю, каково слышать от подруг: «Да брось, в нашем возрасте уже не до романов». Знаю, каково, когда мама и тётушки вздыхают, что «надо было держаться за мужа», а дети смущаются, если вы заговорите о свидании. Знаю, каково бояться, что вас осудят, высмеют, не поймут.

Я знаю и другое. Женщина после сорока пяти — это женщина в расцвете своей силы. У неё есть то, чего нет у двадцатилетних: опыт, глубина, знание себя, умение отличать важное от пустого. Она уже не играет в игры и не нуждается в чужом одобрении — или, по крайней мере, может этому научиться. Она прошла через потери и выжила. Она знает цену и себе, и времени. И именно поэтому её любовь может быть самой зрелой, самой глубокой и самой счастливой из всех, что ей довелось пережить.

# Что вас ждёт на этих страницах

Книга построена как путешествие. Мы начнём с того, что встретимся с вашей внутренней Богиней — той сильной, светлой, притягательной женщиной, которая живёт в каждой из нас, даже если давно спит. Мы научимся пробуждать её энергию и излучать её в мир так, чтобы это чувствовали окружающие — и особенно мужчины.

Потом мы поговорим о самом трудном и самом важном: как отличить настоящего, подходящего вам человека от простой увлечённости, от гормональной бури, от одиночества, которое заставляет хвататься за первого встречного.

Дальше — об уверенности. О том, как перестать просить прощения за своё существование, как научиться говорить о своих желаниях спокойно и с достоинством и как получать от партнёра то, чего вы хотите, — не хитростью и не манипуляциями, а честностью, ясностью и самоуважением. Поверьте, это работает куда лучше любых уловок.

Затем мы поговорим о том, как вести себя рядом с человеком, который звучит с вами в одной тональности, — как беречь это созвучие, как не разрушить его старыми страхами и привычками.

Отдельную главу я посвятила опасностям. Нам, зрелым женщинам, есть чего остерегаться — от брачных аферистов до эмоциональных вампиров, от собственных иллюзий до

чужих сценариев. Я расскажу об этом честно, без запугивания, но и без розовых очков.

И наконец, мы научимся использовать энергию Богини как оберег — как защиту от зависти, злословия, негативных людей, которые, увы, неизбежно появляются рядом, когда женщина начинает светиться.

В каждой главе вас ждут истории — мои собственные и истории женщин, которые за эти годы стали моими подругами, ученицами и собеседницами. Имена и детали я изменила, чтобы сохранить их частную жизнь, но суть оставила нетронутой. И в каждой главе — практики: упражнения, медитации, аффирмации, небольшие ритуалы. Они простые. Для них не нужны специальные свечи за бешеные деньги, поездки в Индию или особые знания. Нужны только вы, немного времени и готовность попробовать.

# Несколько честных слов

Прежде чем мы начнём, я хочу сказать кое-что важное.

Эта книга — не медицинское руководство и не замена работе с психологом или врачом. Практики, которые я предлагаю, — это инструменты самопознания и заботы о себе, проверенные на моём собственном опыте и опыте моих подруг. Если вы переживаете тяжёлую депрессию, находитесь в отношениях, где вам угрожают или причиняют боль, если у вас есть проблемы со здоровьем — пожалуйста, обратитесь к специалисту. Внутренняя Богиня мудра, и первое, чему она учит, — это заботиться о себе по-настоящему, в том числе принимая профессиональную помощь, когда она нужна.

И ещё одно. Я не обещаю вам, что через месяц после прочтения этой книги у вашей двери появится идеальный мужчина с букетом роз. Я обещаю другое: если вы пройдёте этот путь честно, вы изменитесь. Вы станете ближе к себе. Вы начнёте светиться — и этот свет увидят. А любовь, как я убедилась, приходит к тем, кто светится. Иногда быстро, иногда не сразу, иногда совсем не в той форме, которую мы ожидали. Но приходит.

Я приглашаю вас в это путешествие. Налейте себе чаю, заверните ноги в плед, положите рядом блокнот и ручку — они вам понадобятся. И давайте начнём.

С любовью и верой в вас,

Ульяна Звенигорская

# ВВЕДЕНИЕ

# Как работать с этой книгой

Когда я только начинала свой путь, я совершила типичную ошибку: проглатывала книги одну за другой, как романы, подчёркивала красивые фразы, кивала, соглашалась — и ничего не меняла. Через месяц я уже не помнила, о чём читала. Знание, которое не прожито, не становится силой. Оно остаётся красивыми словами на полях.

Поэтому я прошу вас с самого начала: не торопитесь. Эту книгу не нужно читать за выходные. Лучше прочитать одну главу, а потом неделю жить с ней — выполнять практики, наблюдать за собой, записывать ощущения, — чем пробежать все страницы за два вечера и закрыть её с чувством «ну, в целом всё понятно».

# Ваш дневник Богини

Первое, что я попрошу вас сделать, — заведите отдельную тетрадь. Не заметки в телефоне, а именно бумажную тетрадь или красивый блокнот. Выберите его с любовью: пусть он будет приятен на ощупь, пусть вам нравится его обложка. Я свою первую тетрадь купила в маленьком книжном магазине на Арбате — тёмно-лиловую, с золотым тиснением в виде луны. Она до сих пор стоит у меня на полке, потёртая, распухшая от вклеенных записок и засушенных цветов.

Почему именно бумага? Потому что когда мы пишем от руки, мы замедляемся. Мысль успевает дойти до сердца. Рука соединяет голову и тело, и то, что мы записываем, запоминается глубже. Кроме того, в этом есть маленький ритуал: вы открываете тетрадь, берёте ручку — и словно входите в особое пространство, где можно быть честной с собой.

В этот дневник вы будете записывать ответы на вопросы из глав, наблюдения после практик, свои сны, если они покажутся важными, свои маленькие победы и свои страхи. Никто, кроме вас, его не прочтёт. Поэтому пишите честно — даже то, что кажется глупым, стыдным или «неправильным».

# Время для себя

Большинство практик в этой книге занимают от пяти до двадцати минут. Я специально подбирала их так, чтобы они вписывались в жизнь обычной работающей женщины. Но эти пять или двадцать минут должны быть только вашими. Не на бегу между стиркой и звонком дочери, не под включённый телевизор, не в перерыве между двумя делами, когда половина головы занята списком покупок.

Найдите своё время. Для кого-то это раннее утро, пока дом ещё спит. Для кого-то — вечер после ужина. Моя подруга Наталья выполняла дыхательные практики в машине на парковке перед работой: приезжала на пятнадцать минут раньше, выключала радио и закрывала глаза. Другая моя знакомая, Галина, делала медитации в ванной — единственном месте, где её не беспокоили домашние. Неважно где. Важно, чтобы это время было защищено.

Скажите близким, что вам нужно это время. Не извиняйтесь и не объясняйтесь долго. Просто: «С восьми до восьми двадцати меня не беспокойте, пожалуйста». Это, кстати, уже первая практика уверенности — к ней мы ещё вернёмся.

# Как устроены главы

Каждая глава состоит из нескольких частей.

Сначала — разговор. Я рассказываю о теме главы, делюсь своими историями и историями других женщин, объясняю, как я понимаю тот или иной закон женской энергии. Это не научные истины, а мой опыт и моё видение. Берите то, что откликается, и смело откладывайте то, что вам чуждо.

Затем — практики. Они бывают нескольких видов.

Упражнения — это задания для дневника или для жизни: что-то записать, что-то понаблюдать, что-то сделать иначе, чем обычно.

Медитации — это короткие погружения внутрь себя с закрытыми глазами. Их удобно сначала прочитать несколько раз, чтобы запомнить последовательность, или записать на диктофон своим голосом и слушать. Многие мои ученицы говорят, что слышать в медитации собственный голос — отдельный целительный опыт.

Аффирмации — это короткие утверждения, которые мы повторяем, чтобы постепенно перенастроить внутренний диалог. О них я подробнее расскажу во второй главе.

Ритуалы — это маленькие символические действия: зажечь свечу, написать письмо, сходить к воде. Ритуал — это язык, на котором сознание разговаривает с глубинной частью нашей души. Он помогает отметить переход, отпустить

старое, призвать новое.

# Об отношении к эзотерике

Я знаю, что среди читательниц этой книги будут очень разные женщины. Кто-то давно и глубоко интересуется энергетическими практиками, кто-то верит в астрологию и знаки, кто-то ходит в церковь, а кто-то — убеждённая материалистка, которая взяла книгу в руки скорее из любопытства.

Я рада каждой из вас. И хочу сказать: чтобы эта книга вам помогла, не обязательно верить в мистическое. Можно понимать «внутреннюю Богиню» как метафору — образ вашей лучшей, самой цельной, самой живой версии. Можно понимать «энергию» как сумму вашего настроения, самочувствия, внутреннего состояния, которое так или иначе считывают окружающие. Можно понимать ритуалы как психологические якоря, помогающие закрепить решение. Всё это верно — и всё это работает.

Сама я со временем пришла к тому, что граница между «мистическим» и «психологическим» гораздо тоньше, чем принято думать. Когда женщина начинает любить себя, у неё меняется осанка, взгляд, голос, походка. Меняется то, что она говорит и как она это говорит. Меняется то, кого она выбирает и кого отпускает. Можно назвать это энергией, можно — самооценкой. Результат один: жизнь начинает отвечать ей по-другому.

# Три правила пути

Прежде чем мы откроем первую главу, я хочу предложить вам три простых правила. Я сформулировала их для себя ещё в первый год и до сих пор к ним возвращаюсь.

Правило первое: мягкость к себе. Вы будете ошибаться, забывать о практиках, срываться в старые привычки, иногда чувствовать, что ничего не получается. Это нормально. Богиня не ругает себя за промахи. Она улыбается, вздыхает и начинает снова. Если вы пропустили неделю — просто вернитесь. Без самобичевания.

Правило второе: честность. Практики работают только тогда, когда вы честны с собой. Если в дневнике вы будете писать то, что «правильно», а не то, что чувствуете, вы обманете только себя. Позвольте себе быть настоящей — злой, обиженной, испуганной, ревнивой, завистливой. Только признав тени, можно выйти на свет.

Правило третье: действие. Самая красивая медитация ничего не изменит, если вы так и будете сидеть дома, ожидая чуда. Энергия Богини — это энергия жизни, а жизнь — это движение. Выходите из дома. Знакомьтесь. Пробуйте новое. Говорите «да» приглашениям. Чудеса случаются в мире, а не на диване.

# Первая маленькая практика

Давайте начнём прямо сейчас — с практики, которая займёт всего две минуты.

Откройте свой новый дневник на первой странице. Напишите сегодняшнюю дату. А ниже допишите фразу: «Я открываю эту книгу, потому что…» — и продолжайте писать, не останавливаясь, всё, что приходит в голову. Не думайте о стиле, не исправляйте ошибки. Пусть рука движется сама.

Может быть, вы напишете: «…потому что мне одиноко». Или: «…потому что я устала быть сильной». Или: «…потому что подруга подарила, а я не знаю, что с этим делать». Всё подходит. Это ваша точка отсчёта.

Когда закончите, перечитайте написанное и подчеркните одну фразу, которая кажется вам самой важной. А потом закройте тетрадь и положите на неё ладонь. Почувствуйте её тепло. Скажите себе — вслух или мысленно: «Я начинаю. Я готова».

Через несколько месяцев, когда вы дочитаете эту книгу, вы вернётесь к этой странице. И, я уверена, удивитесь, как далеко вы ушли.

ГЛАВА 1

# Не закат, а рассвет: женщина после сорока пяти

Есть фраза, которую я слышала в своей жизни, наверное, тысячу раз. Её произносили мама, тётушки, соседки на лавочке, коллеги в курилке, а однажды — даже гинеколог в районной поликлинике. Фраза звучит так: «Ну что ты хочешь, в твоём-то возрасте».

В твоём-то возрасте не носят короткие юбки. В твоём-то возрасте не красят волосы в рыжий. В твоём-то возрасте уже не влюбляются, а если влюбляются, то тихо и стыдливо, чтобы никто не узнал. В твоём-то возрасте надо думать о внуках, о даче, о давлении, о пенсии — о чём угодно, только не о себе и не о любви.

Я долго жила с этой фразой внутри. Она стала голосом, который комментировал каждое моё желание. Захотела купить яркое платье — «в твоём-то возрасте». Захотела пойти на танцы — «в твоём-то возрасте». Посмотрела с интересом на мужчину в метро — и тут же отвела глаза, потому что «в твоём-то возрасте» неприлично.

Эта глава — о том, как выключить этот голос. Не заглушить его, не спорить с ним бесконечно, а именно выключить, как надоевшее радио. Потому что пока он звучит, никакие практики не сработают в полную силу. Нельзя пробу-

дить внутреннюю Богиню, если вы уверены, что Богиням положено умирать в сорок пять.

# Год, когда я стала невидимой

После ухода Олега я пережила то, что потом много раз слышала от других женщин. Я стала невидимой.

Это странное ощущение, которое трудно объяснить тому, кто его не испытывал. Ты идёшь по улице — и словно проходишь сквозь людей. Взгляды скользят мимо. В магазине продавщица обслуживает сначала молодую пару, стоящую за тобой. На работе на совещании твои слова будто повисают в воздухе, а через минуту ту же мысль произносит молодой коллега — и все кивают. Мужчины смотрят не на тебя, а сквозь тебя, как сквозь стекло витрины.

Тогда я была уверена, что дело в возрасте. Что после сорока пяти женщина автоматически выпадает из поля зрения мира, и с этим ничего не поделаешь. Я даже нашла в этом мрачное утешение: раз это закон природы, значит, я не виновата, значит, не надо ничего делать.

Только много позже я поняла, что невидимой меня сделал вовсе не возраст. Невидимой я сделала себя сама. Я ходила, опустив плечи и глаза. Я носила тёмное и бесформенное, чтобы «не привлекать внимания». Я говорила тихо и с извинениями. Я сама вычеркнула себя из жизни — и жизнь просто согласилась с моим решением.

Доказательство пришло неожиданно. Через полгода после ретрита, о котором я рассказывала в предисловии, я шла по

тому же самому маршруту — от метро до офиса — и заметила, что мне уступили дорогу. Потом мужчина у входа придержал для меня дверь и улыбнулся. Потом охранник, который три года не замечал моего существования, сказал: «Доброе утро, Ульяна Викторовна, отлично выглядите». Мне было уже сорок восемь — на год больше, чем тогда, когда я «стала невидимой». Морщин не убавилось, лишние килограммы никуда не делись. Изменилось другое: я снова начала присутствовать в собственной жизни.

# Миф о «женском сроке годности»

Давайте честно посмотрим на то, откуда берётся вера в то, что после определённого возраста женщина теряет право на любовь, красоту и счастье.

Наши мамы и бабушки жили в другом мире. В мире, где пятидесятилетняя женщина считалась пожилой, где после рождения детей женщине полагалось «отойти в сторону», где её ценность измерялась тем, насколько она полезна семье. Они передали нам эти представления — не со зла, а потому что сами в них верили. Им казалось, что они нас защищают: от насмешек, от разочарований, от «позора».

Но мир изменился. Сегодня женщина в пятьдесят — это женщина, у которой впереди ещё тридцать, а то и сорок лет жизни. Это больше, чем вся её молодость! Неужели эти годы нужно прожить в ожидании конца, в серых кофтах и разговорах о болезнях?

Я однажды посчитала. Если я проживу до восьмидесяти пяти — а моя бабушка по маминой линии дожила до девяноста одного, так что шансы есть, — то в пятьдесят три я прожила только чуть больше шестидесяти процентов своей жизни. Почти сорок процентов впереди. Сорок процентов! Когда я это осознала, у меня буквально перехватило дыхание. Я поняла, что столько лет готовилась к финалу, а ещё даже не дошла до третьего акта.

# Три сезона женщины

Во многих древних традициях жизнь женщины представлялась как смена трёх образов. Девушка — юная, лёгкая, полная обещаний, как весна. Мать — зрелая, плодородная, заботливая, как лето. И Мудрая женщина — та, что знает тайны жизни и смерти, видит суть вещей, как осень и зима.

Долгое время мне казалось, что третий образ — это что-то печальное. Старуха у очага, бабушка с вязанием. Но чем больше я читала и размышляла, тем яснее понимала: в древности Мудрая женщина была самой могущественной из всех. К ней шли за советом вожди. Она лечила, предсказывала, благословляла. Она знала то, чего не знали ни юные, ни зрелые. Её боялись и почитали.

А ещё я поняла, что между Матерью и Мудрой есть особый, часто незамеченный сезон. Я называю его сезоном Царицы. Это время, когда дети выросли и уже не требуют постоянной заботы, когда карьера состоялась или уже не так важна, когда женщина впервые за много лет может спросить себя: «А чего хочу я сама?» Это время, когда она полна сил, но уже свободна от необходимости доказывать что-то миру. Это время власти — не над другими, а над собственной жизнью.

Сезон Царицы — это примерно с сорока пяти до шестидесяти пяти, хотя у каждой он свой. И это, по моему глубоко-

му убеждению, лучшее время для настоящей любви. Не той, юной, слепой, на гормонах и мечтах, а зрелой, осознанной, глубокой. Любви двух людей, которые знают себя и знают, чего хотят.

# История Ирины

Позвольте рассказать вам об одной женщине, которая стала для меня живым доказательством того, о чём я пишу.

С Ириной мы познакомились на курсах итальянского языка, куда я записалась на втором году своего «пробуждения». Ей было пятьдесят шесть. Она пришла на первое занятие в ярко-бирюзовом шарфе, с серебряными серьгами в виде маленьких лун и с такой улыбкой, что весь класс невольно заулыбался в ответ. Я сразу решила, что у этой женщины лёгкая, благополучная жизнь — иначе откуда этот свет?

Как же я ошибалась. За кофе после занятия Ирина рассказала мне свою историю. За четыре года до нашей встречи она похоронила мужа, с которым прожила тридцать лет. Он долго болел, и последние три года она практически не выходила из дома — ухаживала за ним, работала удалённо, чтобы оплачивать лекарства, забыла, что такое отпуск, подруги, театр. После его смерти она год почти не вставала с дивана. Дети приезжали, звали к себе, предлагали лекарства от депрессии, ругались, плакали.

«А потом, — рассказывала Ирина, помешивая капучино, — я нашла в шкафу его записную книжку. И там, на последней странице, его почерком было написано: "Ира, когда меня не станет, поезжай в Италию. Ты всю жизнь мечтала. Поезжай и будь счастлива за нас двоих"».

Она поехала. Одна, в пятьдесят четыре года, не зная ни слова по-итальянски. Две недели бродила по Флоренции и Риму, ела мороженое на ступенях соборов, плакала в Сикстинской капелле и смеялась с официантами в маленьких тратториях. «Я поняла там одну вещь, — сказала мне Ирина. — Жизнь не закончилась вместе с его жизнью. Он и не хотел, чтобы она закончилась. Это я решила, что не имею права жить дальше. А права не нужно было ни у кого спрашивать».

Вернувшись, она записалась на итальянский. Потом — на рисование акварелью. Потом в клуб скандинавской ходьбы. А на втором курсе итальянского в нашу группу пришёл Сергей — вдовец, бывший военный, который учил язык, чтобы читать Данте в оригинале. Через год они поженились. Ирине тогда было пятьдесят восемь. На свадьбе она была в платье цвета шампанского и в тех самых серьгах-лунах.

Я рассказываю эту историю не потому, что у неё счастливый конец — хотя он, безусловно, счастливый. Я рассказываю её, потому что Ирина сделала главное: она разрешила себе жить. Сергей появился не тогда, когда она его искала, а тогда, когда она начала светиться. Он сам потом признавался, что заметил её в первый же день — «женщину в бирюзовом шарфе, которая смеялась громче всех».

# Почему именно сейчас

Возможно, вы думаете: «Хорошо, Ирине повезло. Но у меня другая ситуация. У меня нет денег на Италию, у меня больная мама, у меня лишний вес, у меня неприятный бывший муж, который до сих пор портит мне жизнь…» Я понимаю. У каждой из нас есть свой список причин, почему «сейчас не время».

Но вот что я заметила за годы общения с сотнями женщин: «время» не наступает само. Нет такого дня, когда все проблемы решены, все обязательства выполнены, и можно наконец заняться собой. Если ждать этого дня, можно прождать всю жизнь. Время для себя не находится — его выбирают. Его отвоёвывают у привычек, у чужих ожиданий, у собственного страха.

И ещё: сорок пять, пятьдесят, пятьдесят пять, шестьдесят — это не помеха, а преимущество. Вам больше не нужно никому ничего доказывать. Вам не нужно соответствовать стандартам глянцевых журналов. Вы уже знаете, что важно, а что — мишура. Вы уже понимаете, какой мужчина вам нужен, — а если пока не понимаете, то эта книга поможет. Вы больше не путаете страсть с любовью, а одиночество — с независимостью. Ну, или скоро перестанете путать.

В юности мы искали партнёра, чтобы с ним построить жизнь. Сейчас мы ищем того, с кем жизнь можно разделить.

Это совсем другая задача — и, если честно, гораздо более приятная.

# Голоса, которые живут внутри

Чтобы выключить голос «в твоём-то возрасте», сначала нужно его услышать. По-настоящему услышать — со всеми интонациями, со всеми вариациями. Потому что он редко говорит прямо. Чаще он маскируется под здравый смысл, под заботу, под опыт.

«Не смеши людей» — говорит он, когда вы примеряете яркую помаду.

«Кому ты нужна» — шепчет он, когда вы думаете о сайте знакомств.

«Все нормальные мужики давно разобраны» — уверенно заявляет он, когда подруга зовёт вас на вечер танго.

«Сначала похудей / сделай зубы / разберись с кредитом / вырасти внуков» — откладывает он вашу жизнь на потом.

«Зачем тебе это, у тебя же всё есть» — удивляется он, когда вы признаётесь себе, что хотите любви.

Мою внутреннюю критикессу я когда-то назвала тётей Зиной. Была у нас в коммуналке, где прошло моё детство, такая соседка — сухая, вечно поджатые губы, халат в цветочек, неизменное «добром это не кончится». Когда я начала замечать её голос в своей голове, мне стало даже смешно: ну надо же, сорок лет прошло, а тётя Зина до сих пор комментирует каждый мой шаг!

Дать имя внутреннему критику — очень полезный приём.

Пока голос звучит как «моя собственная мысль», мы ему верим. Но когда мы понимаем, что это тётя Зина, мамина подруга, строгая учительница или бывшая свекровь, — между нами и этим голосом появляется дистанция. Мы можем сказать: «Спасибо, тётя Зина, я вас услышала. Но решать буду я».

# Что на самом деле меняется после сорока пяти

Я не хочу, чтобы вы думали, будто я призываю закрыть глаза на реальность. Возраст — это реальность. Тело меняется. Гормоны перестраиваются. Появляются морщины, седина, иногда — проблемы со здоровьем, которые требуют внимания. Отрицать это бессмысленно, и я этого делать не буду.

Но давайте посмотрим и на другую сторону. Что ещё меняется после сорока пяти?

Уходит потребность нравиться всем. В двадцать лет мне было важно мнение каждого встречного. Сейчас мне важно мнение нескольких близких людей — и моё собственное.

Появляется умение слушать себя. Я знаю, что мне нравится, а что нет. Знаю, какая еда мне подходит, какие люди наполняют меня, а какие опустошают. Знаю, где мои границы.

Появляется спокойствие. Многое, что в молодости казалось катастрофой, теперь вызывает лишь пожатие плечами. Я пережила развод, увольнение, болезнь мамы, кризис девяностых и ещё несколько кризисов после. Я знаю, что переживу и то, что будет.

Появляется глубина. Мне интереснее разговаривать с людьми, интереснее читать, интереснее путешествовать. Я вижу в мире то, чего не замечала раньше: красоту старых рук, мудрость молчания, прелесть медленной прогулки.

И появляется свобода. Дети выросли. Я больше не обязана быть «хорошей девочкой», «правильной женой», «образцовой матерью». Я могу быть собой.

Всё это — не утешительные призы за потерянную молодость. Это настоящие сокровища, которые достаются только тем, кто прожил достаточно. И именно эти сокровища делают зрелую женщину по-настоящему притягательной — для тех мужчин, которые способны их оценить. А нам, поверьте, и не нужны другие.

# Немного о мужчинах нашего возраста

Часто на моих встречах женщины говорят: «Ульяна, всё это прекрасно, но мужчины нашего возраста хотят молодых. Посмотри на моего бывшего — ушёл к тридцатилетней. Посмотри на соседа — женился на девочке. Нам ничего не светит».

Я понимаю эту боль — мой бывший муж тоже ушёл к женщине на пятнадцать лет моложе. Но со временем я увидела картину шире.

Да, есть мужчины, которые ищут молодость. Чаще всего это мужчины, которые сами боятся старости и пытаются убежать от неё с помощью молодой спутницы. Знаете, что с ними обычно происходит? Через три года, через пять лет многие из них оказываются в той же точке, только более уставшими. Олег, кстати, через четыре года расстался с Вероникой. Однажды он позвонил мне — поздно вечером, явно выпив, — и долго говорил о том, как ему одиноко и как он не ценил то, что имел. Я выслушала его без злорадства. Мне было его искренне жаль. Но назад, конечно, ничего не вернуть — да мне уже и не хотелось.

А есть другие мужчины. Их гораздо больше, чем кажется. Это мужчины, которые устали от игр и ищут настоящего. Которые хотят говорить с женщиной на одном языке, смеяться над одними шутками, помнить одни и те же песни. Которым

нужна не трофейная спутница, а друг, любовница и союзница в одном лице. Они не кричат о себе. Они не стоят в первых рядах на сайтах знакомств с фотографиями у дорогих машин. Они живут тихо, работают, растят внуков, ездят на рыбалку, ходят в походы. И очень часто они так же одиноки, как и мы.

Андрей, мой нынешний спутник, рассказывал, что после смерти жены пять лет ни с кем не знакомился. «Мне казалось, — говорил он, — что все женщины моего возраста либо замужем, либо разочарованы в мужчинах настолько, что к ним не подступиться». Видите? Мы думаем, что мужчинам нужны молоденькие, а мужчины думают, что мы не хотим их знать. И все сидят по своим углам.

Ваша задача — не соревноваться с тридцатилетними. Это проигрышная игра, и, главное, совершенно ненужная. Ваша задача — светиться так, чтобы вас заметил тот, кто ищет именно вас.

# Прощание с прошлым

Прежде чем впустить новое, нужно попрощаться со старым. Это закон, который я проверила на собственной шкуре.

Первые два года после развода я часто ловила себя на том, что живу в прошлом. Перебирала воспоминания, как фотографии в альбоме. Вспоминала, как мы с Олегом познакомились на студенческой дискотеке. Как он носил меня на руках через лужи. Как мы впервые увидели дочь в роддоме. Как ругались из-за ремонта. Как он ушёл. Снова и снова, по кругу. Иногда — с нежностью, иногда — с яростью, иногда — с недоумением: как это могло случиться?

Наставница с седой косой — её звали Тамара Георгиевна, и о ней я ещё расскажу — однажды сказала мне: «Ульяна, ты пытаешься пить из пустого колодца. Ты приходишь к нему снова и снова, опускаешь ведро, а там нет воды. И ты удивляешься, почему ты всё время хочешь пить».

Прощание с прошлым — это не забвение. Не нужно вычёркивать годы жизни, сжигать фотографии, ненавидеть бывшего мужа или делать вид, что ничего не было. Прощание — это признание: «Это было. Это было важно. Это закончилось. Я благодарна за всё хорошее, я отпускаю всё болезненное. Я иду дальше».

Иногда для этого нужно время. Иногда — помощь психолога, особенно если боль слишком сильна или прошлое было

связано с насилием. Я никогда не советую женщинам «просто отпустить», если рана ещё кровоточит. Но иногда нам помогает простой символический жест, который даёт душе сигнал: можно двигаться дальше. Именно такой ритуал я предложу вам в конце этой главы.

# Разрешение быть желанной

Есть одна тема, о которой женщины нашего поколения говорят особенно неохотно. Это тема желания — и нашего собственного, и того, чтобы быть желанной.

Нас воспитывали в убеждении, что хорошая женщина скромна. Что думать о своей привлекательности — тщеславно. Что хотеть мужского внимания — стыдно. А уж после пятидесяти — и подавно. Бабушка-одуванчик, а не женщина.

Помню, как моя мама, увидев меня в первом за много лет облегающем платье — тёмно-вишнёвом, чуть выше колена, — поджала губы и сказала: «Ульяна, ну ты же не девочка». И я почувствовала, как внутри что-то сжимается, как мне хочется немедленно переодеться во что-то «приличное».

Но я не переоделась. Я сказала: «Мама, мне нравится. Я чувствую себя в нём красивой». И пошла на день рождения подруги в этом платье, и весь вечер ловила на себе взгляды — восхищённые, одобрительные, а у одного мужчины, друга именинника, явно заинтересованные. Это был первый раз за долгое время, когда я почувствовала себя желанной. И это было не стыдно. Это было прекрасно.

Желание быть желанной — это естественное, здоровое человеческое желание. Оно не исчезает с возрастом, и не должно исчезать. Это часть жизненной силы, часть той са-

мой энергии, о которой мы будем говорить на протяжении всей книги. Подавляя его, мы подавляем часть себя. Разрешая его себе, мы возвращаем себе жизнь.

Поэтому первое разрешение, которое я прошу вас себе дать, звучит так: «Я имею право быть желанной. В любом возрасте. В любом теле. Прямо сейчас».

# Мамина несбывшаяся весна

Есть ещё одна история, которую я долго не решалась рассказать. Она о моей маме.

Мой отец ушёл из семьи, когда мне было двенадцать, а маме — тридцать девять. Ушёл, как потом ушёл и мой муж, к женщине моложе. Мама осталась одна с двумя детьми — со мной и моим младшим братом. Она работала на двух работах: днём — в конструкторском бюро, вечерами — брала на дом чертежи. Она вырастила нас, выучила, поставила на ноги. И за все эти годы ни разу — ни разу! — не позволила себе даже подумать о новых отношениях.

Я помню, как однажды, мне было лет пятнадцать, к маме начал заходить сосед с пятого этажа, дядя Валера. Вдовец, весёлый, с гитарой. Он приносил нам яблоки со своей дачи, чинил маме утюг, однажды позвал её в кино. Я видела, как мама в тот вечер стояла перед зеркалом в прихожей — в своём единственном нарядном платье, синем, в мелкий белый горошек, — и как у неё горели щёки. А потом она вдруг сняла платье, повесила его обратно в шкаф и сказала мне: «Не пойду. Что люди скажут. Мать двоих детей — и по кино бегает».

Дядя Валера заходил ещё какое-то время, а потом перестал. Через пару лет он женился на женщине с соседней улицы. А мама так и прожила одна — тридцать с лишним лет.

Она никогда не жаловалась. Но иногда, по вечерам, я видела, как она сидит у окна и смотрит куда-то в темноту, и в её лице была такая тоска, что мне хотелось плакать.

Когда я после развода начала свой путь и мама впервые увидела меня в вишнёвом платье — помните, я рассказывала, как она поджала губы и сказала «ты же не девочка», — я вдруг поняла, откуда эти слова. Это говорила не мама. Это говорила её собственная несбывшаяся весна. Её синее платье в горошек, так и оставшееся в шкафу. Её страх, который она когда-то выбрала вместо любви — и который теперь, сама того не желая, передавала мне.

Однажды, уже через несколько лет, когда я была с Андреем, мы сидели с мамой на кухне, и я решилась спросить её про дядю Валеру. Мама долго молчала. Потом сказала тихо: «Знаешь, Ульяна, я ведь до сих пор жалею. Не о нём даже — о себе. Что побоялась. Что решила, будто моя жизнь уже не моя. Я тогда думала, что жертвую собой ради вас. А вам эта жертва и не нужна была. Вам нужна была счастливая мама».

Она взяла меня за руку и сказала то, что я никогда не забуду: «Ты живи, дочка. За себя и за меня. Не повторяй моих ошибок».

Маме сейчас восемьдесят. С Андреем они большие друзья — он чинит ей всё, что ломается, и она называет его «мой зять», хотя мы не расписаны. А прошлым летом, на её юбилей, я подарила ей платье. Синее, в мелкий белый горошек. Она надела его на праздник и весь вечер танцевала с Андре-

ем, с братом, с внуками. И щёки у неё горели совсем как тогда, в прихожей, сорок лет назад.

Я рассказываю эту историю, потому что многие из нас несут в себе несбывшиеся весны наших мам и бабушек. Их страхи, их запреты, их «что люди скажут». Мы думаем, что это наши собственные мысли, — а это наследство, которое мы можем и не принимать. Мы можем стать первыми в нашем роду женщинами, которые позволили себе любовь в зрелом возрасте. И, может быть, этим мы исцеляем не только себя, но и тех, кто был до нас.

# Практики главы

## Упражнение «Инвентаризация убеждений»

Возьмите дневник и разделите разворот на две колонки. Слева напишите заголовок «Что я слышала о женщинах моего возраста», справа — «Что я выбираю думать теперь».

В левой колонке запишите все фразы, убеждения, поговорки, которые вы когда-либо слышали о женщинах после сорока пяти. От мамы, от подруг, из телевизора, от бывшего мужа, от самой себя. Не фильтруйте. Пишите даже то, что кажется вам глупым или устаревшим, — если оно всплыло в памяти, значит, оно где-то в вас живёт.

Например:

- «После пятидесяти женщина никому не нужна».
- «Мужчины смотрят только на молодых».
- «Надо было раньше думать о личной жизни».
- «Неприлично в таком возрасте наряжаться».
- «Любовь — это для молодых, а у нас — внуки и дача».

Когда список будет готов — а он может получиться длинным, у меня в первый раз вышло больше тридцати пунктов, — перечитайте его медленно. Обратите внимание на то, как реагирует тело. Где-то, возможно, сжимается грудь, где-то

поднимается раздражение, где-то — грусть.

Теперь для каждого убеждения из левой колонки напишите в правой новое — то, которое вы выбираете вместо старого. Оно должно быть правдоподобным для вас, а не просто красивым. Если «Я самая привлекательная женщина на свете» звучит фальшиво, напишите что-то более реалистичное: «Есть мужчины, которым нравятся именно зрелые женщины». «Я имею право наряжаться так, как мне нравится». «Любовь бывает в любом возрасте — я знаю живые примеры».

Подкрепите новые убеждения доказательствами. Вспомните знакомых женщин, которые встретили любовь после пятидесяти. Вспомните известных людей, чья личная жизнь расцвела в зрелости. Вспомните моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя привлекательной уже после сорока. Запишите всё это рядом.

Возвращайтесь к правой колонке каждый вечер в течение недели. Читайте её перед сном. Вы удивитесь, как быстро новые мысли начнут становиться вашими.

## Упражнение «Знакомство с тётей Зиной»

Закройте глаза и вспомните последний раз, когда внутренний голос остановил вас от чего-то, чего вам хотелось. Купить вещь, пойти куда-то, заговорить с кем-то, высказать

мнение.

Прислушайтесь к этому голосу. Чей он? Какой у него тембр — высокий, низкий, скрипучий, усталый? Какая у него интонация — насмешливая, испуганная, назидательная? Если бы у этого голоса было лицо, как бы оно выглядело?

Дайте своему внутреннему критику имя. Это может быть реальный человек из прошлого или придуманный персонаж. Нарисуйте его в дневнике — пусть даже схематично, хоть палочками. Напишите рядом его любимые фразы.

А теперь напишите ему письмо. Вежливое, но твёрдое. Поблагодарите за то, что он когда-то пытался вас защитить — ведь любой внутренний критик изначально возникает как попытка уберечь нас от боли, насмешек, отвержения. А потом объясните, что вы выросли и больше не нуждаетесь в такой защите. Что теперь решения принимаете вы.

Моё письмо тёте Зине начиналось так: «Дорогая тётя Зина! Спасибо, что все эти годы ты пыталась уберечь меня от позора. Я знаю, ты сама очень боялась, что над тобой будут смеяться. Но я больше не боюсь. И я отпускаю тебя на пенсию — ты её давно заслужила…»

Теперь, когда голос критика будет звучать в голове, вы сможете узнать его и мысленно сказать: «А, это опять ты. Спасибо, я услышала. Но я решаю иначе».

# Медитация «Рассвет»

Эту медитацию лучше всего выполнять рано утром, хотя подойдёт и любое другое время. Сядьте удобно, спина прямая, но не напряжённая. Ступни стоят на полу. Ладони лежат на коленях, раскрытые вверх.

Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и медленных выдоха. С каждым выдохом отпускайте напряжение — в плечах, в челюсти, в животе.

Представьте, что вы стоите на вершине холма. Вокруг ещё темно, но не страшно — это бархатная, тёплая предрассветная темнота. Воздух свежий, пахнет травой и росой. Вы чувствуете под ногами мягкую землю.

Посмотрите на восток. Там, у самого горизонта, появляется тонкая светлая полоска. Сначала она едва заметна — бледно-серая, жемчужная. Потом наливается розовым. Потом — золотым.

Вы наблюдаете, как разгорается рассвет. Небо становится нежно-сиреневым, потом розовым, потом золотым. И вот над горизонтом показывается краешек солнца.

Почувствуйте, как первые лучи касаются вашего лица. Тёплые, ласковые. Они касаются лба, щёк, губ. Спускаются на шею, на плечи, на грудь. Вы чувствуете, как свет проникает внутрь, наполняет сердце, растекается по всему телу.

Скажите себе мысленно: «Это мой рассвет. Моя жизнь не

заканчивается — она начинается заново. Всё лучшее впереди».

Побудьте в этом свете столько, сколько захочется. Почувствуйте, как он согревает каждую клеточку. Как он растворяет усталость, обиды, страхи. Как он пробуждает в вас что-то давно забытое — радость, любопытство, предвкушение.

Когда будете готовы, сделайте глубокий вдох, пошевелите пальцами рук и ног и медленно откройте глаза. Улыбнитесь новому дню.

Запишите в дневник, что вы почувствовали. Какие цвета видели, какие мысли приходили, что изменилось в теле.

## Ритуал «Письмо прошлому»

Этот ритуал помогает символически завершить главу жизни, которая уже закончилась, но всё ещё держит вас. Выполняйте его тогда, когда почувствуете готовность, — не раньше. Лучшее время — убывающая луна, период, который во многих традициях считается подходящим для отпускания. Но если вам это не важно, выбирайте любой спокойный вечер.

Вам понадобятся: лист красивой бумаги, ручка, свеча (лучше белая или лиловая), огнеупорная посуда — керамическая миска или металлический поднос — и немного времени наедине с собой.

Зажгите свечу. Посидите несколько минут в тишине, гля-

дя на пламя. Вспомните то, с чем хотите попрощаться: прошлые отношения, старую обиду, образ себя, который больше вам не подходит.

Напишите письмо. Начните с благодарности: за что вы благодарны этому периоду жизни, этому человеку, этому опыту. Даже если было много боли, найдите хотя бы несколько вещей — уроки, радостные моменты, детей, которые родились в этом браке, силу, которую вы в себе открыли.

Затем напишите о том, что болело. Честно, без цензуры. Обиды, гнев, разочарование, страх. Позвольте им вылиться на бумагу.

И в конце напишите слова прощания. Например: «Я отпускаю тебя. Я отпускаю эту боль. Я забираю себе только мудрость и любовь, а всё остальное возвращаю в прошлое. Я свободна идти дальше».

Перечитайте письмо. Если хочется плакать — плачьте. Слёзы очищают.

Затем аккуратно сожгите письмо в огнеупорной посуде — с соблюдением всех мер пожарной безопасности, у открытого окна или на балконе, вдали от штор. Если жечь бумагу неудобно, можно порвать письмо на мелкие кусочки и выбросить или закопать в землю. Важен не способ, а намерение.

Когда всё закончится, вымойте руки прохладной водой, представляя, как вода смывает последние следы прошлого. Выпейте стакан чистой воды. И сделайте что-то приятное для себя — примите ванну, наденьте любимую вещь, позво-

ните тому, кто вас любит.

Я провела этот ритуал через полтора года после развода. Письмо Олегу получилось на шести страницах. Когда последний листок догорел, я почувствовала странную лёгкость — будто сняла тяжёлый рюкзак, который носила так долго, что перестала его замечать. В ту ночь я впервые за много месяцев спала без снов и проснулась с улыбкой.

## Аффирмации главы

Повторяйте эти утверждения каждое утро — перед зеркалом, в дороге, за чашкой чая. Выберите одну-две, которые откликаются сильнее всего, или говорите все.

*Мой возраст — это моя сила, а не мой приговор.*

*Я вступаю в лучший сезон своей жизни — сезон Царицы.*

*Я разрешаю себе быть видимой, яркой, живой.*

*Я имею право на любовь в любом возрасте.*

*Я благодарна прошлому и открыта будущему.*

*Всё лучшее в моей жизни ещё впереди.*

# Вопросы для дневника

1. Когда в последний раз я чувствовала себя по-настоящему живой и привлекательной? Что тогда происходило?

2. Какие три вещи я откладывала «на потом», потому что считала, что для них уже поздно?

3. Какой я хочу видеть себя через год? Через пять лет? Опишите один обычный день из этого будущего во всех подробностях.

4. Кто из знакомых мне женщин живёт так, как хотелось бы жить мне? Что я могу у неё перенять?

Не торопитесь с ответами. Пусть эта неделя будет неделей рассвета — временем, когда вы медленно, бережно открываете глаза после долгой ночи.

ГЛАВА 2

# Встреча с внутренней Богиней

Когда я впервые услышала словосочетание «внутренняя Богиня», мне стало неловко. Оно казалось мне слишком пафосным, почти смешным. Богиня — это мраморная статуя в музее, это Венера Милосская, это что-то возвышенное и недоступное. А я — Ульяна Викторовна, главный бухгалтер, сорок семь лет, разведена, ношу удобные туфли на низком каблуке и по пятницам покупаю в супермаркете курицу по акции. Какая из меня богиня?

Тамара Георгиевна, та самая наставница с седой косой, выслушала мои сомнения и рассмеялась. Смех у неё был удивительный — низкий, грудной, заразительный. «Деточка, — сказала она (мне было сорок семь, но для неё, семидесятилетней, я действительно была деточкой), — а ты думаешь, древние богини ходили в шелках и ничего не делали? Макошь пряла пряжу. Деметра пахала землю. Гестия следила за очагом. Богиня — это не про мрамор. Это про силу, которая живёт в обычной женщине, когда та помнит, кто она такая».

Эти слова перевернули моё представление. Богиня — это не идеал, до которого нужно дотянуться. Это то, что уже есть внутри. Наша изначальная природа — живая, тёплая, сильная, радостная, чувственная, мудрая. Природа, которую мы годами прятали под слоями обязанностей, страхов, усталости и чужих ожиданий.

# Кто она — внутренняя Богиня

Попробую описать, как я её понимаю.

Внутренняя Богиня — это та часть вас, которая знает, что вы ценны просто потому, что вы есть. Не потому, что вы хорошая мать, исполнительный работник, заботливая дочь или удобная жена. А просто потому, что вы существуете.

Это та часть вас, которая умеет радоваться — запаху свежего хлеба, солнечному зайчику на стене, шелку на коже, хорошей музыке, вкусной еде. Не после того, как все дела сделаны, а прямо сейчас, посреди обычного дня.

Это та часть вас, которая чувствует своё тело — не как механизм, который должен работать, и не как объект, который нужно исправлять, а как дом, как храм, как источник удовольствия.

Это та часть вас, которая знает, чего хочет, и не стыдится своих желаний.

Это та часть вас, которая интуитивно чувствует людей — кто искренен, а кто фальшив, кто несёт свет, а кто тень.

Это та часть вас, которая умеет сказать «нет» без чувства вины и «да» без страха.

И это та часть вас, которая излучает свет. Тот самый свет, который люди замечают, даже не понимая, что именно их притягивает. «В ней что-то есть», — говорят о такой женщине. Это «что-то» и есть Богиня.

# Почему она засыпает

Если Богиня живёт в каждой из нас, почему же так много женщин её не чувствуют? Почему мы ходим уставшие, тусклые, невидимые?

Я думаю, Богиня засыпает, когда о ней забывают. А забываем мы о ней по многим причинам.

Мы засыпаем, когда всю жизнь живём для других. Когда наши дни расписаны по минутам — работа, дети, родители, дом, — и в этом расписании нет ни одной строчки для себя. Богиня не может жить там, где для неё нет места.

Мы засыпаем, когда нас долго не ценят. Когда годами слышим, что мы «опять не так приготовили», «опять не то надели», «опять всё испортили». Свет гаснет, когда его не замечают.

Мы засыпаем, когда переживаем боль, с которой не можем справиться, — и тогда душа словно уходит в спячку, как медведь зимой, чтобы пережить холода. Это защитная реакция, и в ней нет ничего постыдного. Но иногда зима затягивается на годы.

Мы засыпаем, когда начинаем верить, что удовольствие — это грех, что радость нужно заслужить, что красота — это легкомыслие, а желание — распущенность.

И мы засыпаем, когда перестаём слушать своё тело — когда едим на бегу, спим урывками, не замечаем усталости и

боли, живём «в голове», в бесконечных мыслях и тревогах.

# История Галины

Одна из первых женщин, с которыми я поделилась тем, что узнала, была Галина — моя соседка по лестничной клетке. Ей был пятьдесят один год, и она была, как я про себя её называла, «женщиной-функцией».

Галина вставала в пять утра, чтобы приготовить завтрак мужу и взрослому сыну, который так и жил с родителями. Потом ехала на работу — она была старшей медсестрой в поликлинике. После работы забегала к пожилой маме, убиралась у неё, готовила ей еду на завтра. Возвращалась домой, готовила ужин, стирала, гладила рубашки мужу, проверяла, оплатил ли сын свой кредит. Ложилась в полночь. И так — изо дня в день, из года в год.

Однажды мы столкнулись у лифта, и я заметила, что у Галины дрожат руки. «Устала просто», — сказала она и улыбнулась той улыбкой, которую я хорошо знала по себе: губы улыбаются, глаза — нет.

Мы разговорились за чаем у меня на кухне. Я спросила: «Галя, а что ты делаешь для себя?» Она долго молчала. Потом сказала: «Не помню. Честно, Ульяна, не помню, когда я в последний раз делала что-то только для себя».

Я предложила ей простое задание: каждый день делать одну маленькую вещь, которая приносит ей удовольствие. Только ей. Не мужу, не сыну, не маме. Пять минут в день.

Первую неделю Галина не могла придумать, что бы это могло быть. Она настолько привыкла жить для других, что разучилась понимать, чего хочет сама. Тогда мы составили список: вещи, которые она любила в детстве и юности. Оказалось, она обожала петь. Пела в школьном хоре, мечтала о музыкальном училище, но мама настояла на медицинском. Ещё она любила запах ландышей. И любила рисовать цветы — когда-то в юности изрисовывала ими все тетради.

Галина начала с малого. Купила себе флакончик ландышевых духов — недорогих, но с тем самым запахом из детства. Пела в машине по дороге на работу. Достала с антресолей старые акварельные краски.

Через месяц она пришла ко мне и сказала: «Знаешь, муж спросил, не влюбилась ли я». Мы обе расхохотались. А ещё через полгода Галина записалась в любительский хор при доме культуры. Её брак, кстати, тоже изменился. Муж, увидев, что жена перестала быть безотказной «функцией», сначала растерялся, потом обиделся, а потом — неожиданно для всех — начал сам гладить свои рубашки и даже пару раз приготовил ужин. «Он как будто заново меня увидел», — говорила Галина. А сын через год съехал на съёмную квартиру — «пора уже, мам».

Богиня Галины проснулась не от громких ритуалов, а от ландышевых духов и песен в машине. Так часто и бывает.

# Лики Богини

В разных культурах женскую силу изображали в разных образах. Мне очень помогло знакомство с этими образами — они как зеркала, в которых можно увидеть разные стороны себя.

Я не историк и не специалист по мифологии, поэтому прошу не воспринимать мои описания как научные. Я рассказываю о том, как эти образы живут во мне и как они помогают мне понимать себя.

Лада — славянский образ любви, весны, гармонии и семейного счастья. Это та часть нас, что умеет любить и создавать красоту в отношениях. Когда Лада сильна в женщине, вокруг неё всегда тепло, люди тянутся к ней, рядом с ней хочется жить.

Макошь — образ судьбы, мудрости, прядения жизненной нити. Это та часть нас, которая знает свой путь, умеет ждать, умеет ткать свою жизнь терпеливо и последовательно. Женщина с сильной Макошью — хозяйка своей судьбы.

Афродита — греческая богиня любви, красоты и чувственности. Это та часть нас, которая любит своё тело, наслаждается жизнью, умеет быть притягательной и не стыдится своей сексуальности. Её очень часто подавляют в женщинах нашего поколения.

Деметра — богиня плодородия, материнства, заботы. Это

та часть нас, которая растит, кормит, опекает. Прекрасная сила — но когда её слишком много, женщина начинает «усыновлять» всех вокруг, включая мужчин, и теряет себя.

Афина — богиня мудрости, стратегии, справедливости. Это наша способность думать ясно, принимать решения, отстаивать своё. Многие успешные женщины живут в основном в этом образе — и иногда забывают о других.

Гестия — богиня домашнего очага и внутренней тишины. Это наша способность быть наедине с собой, создавать уют, хранить внутренний огонь.

Артемида — богиня-охотница, вечно свободная, независимая, близкая к природе. Это наша самостоятельность, наша способность обходиться без мужчины и чувствовать себя целой.

У каждой женщины в разные периоды жизни на первый план выходят разные образы. В молодости во мне жила Афродита — я любила наряжаться, флиртовать, танцевать. Потом, с рождением дочери, её место заняла Деметра. А когда я пошла работать главным бухгалтером, во мне надолго поселилась Афина — строгая, собранная, логичная. Афродита же за двадцать лет брака почти совсем уснула.

Когда я поняла это, многое встало на свои места. Я была прекрасной матерью, ценным работником, надёжной женой. Но я перестала быть женщиной — в том смысле, в каком это слово звучит с придыханием. И, может быть, отчасти поэтому Олег пошёл искать Афродиту на стороне. Я не оправды-

ваю его этим — предательство остаётся предательством. Но я поняла, что моя Богиня потеряла целостность, и это нужно было исправлять — не ради мужчины, а ради себя.

Пробуждение внутренней Богини — это не о том, чтобы стать кем-то другим. Это о том, чтобы вернуть себе все свои лики. Чтобы в вас одновременно жили и нежная Лада, и мудрая Макошь, и чувственная Афродита, и заботливая Деметра, и умная Афина, и спокойная Гестия, и свободная Артемида. Чтобы вы могли обращаться к каждой из них, когда нужно.

# Пять дверей к Богине

За годы практики я заметила, что Богиня просыпается через несколько основных «дверей». Каждая из них — это способ напомнить себе о своей женской природе. Некоторые двери вам откроются легко, другие будут поддаваться с трудом. Но стоит постучать в каждую.

## Первая дверь — тело

Богиня живёт в теле. Не в голове с её бесконечными списками дел и тревогами, а именно в теле — в дыхании, в коже, в движении, в ощущениях.

Многие из нас годами живут «от шеи и выше». Мы замечаем тело только тогда, когда оно болит. Мы критикуем его в зеркале, наказываем диетами, заставляем работать на износ. Мы стесняемся его, прячем, извиняемся за него.

Чтобы разбудить Богиню, нужно вернуться в тело. Почувствовать его. Подружиться с ним. Это не значит срочно худеть или бежать в спортзал. Это значит — замечать. Как ощущается тёплая вода в душе. Как пахнет крем, когда вы наносите его на руки. Как приятно потянуться утром. Как ноги ступают по земле.

Я начала с простого: каждый вечер, нанося крем на тело, я делала это медленно и с благодарностью. Не механически,

«чтобы не сохла кожа», а как будто я делаю массаж любимому человеку. «Спасибо, ноги, за то, что весь день меня носили. Спасибо, руки, за то, что столько всего сделали. Спасибо, живот, за то, что выносил мою дочь». Сначала это казалось глупым. Потом стало ритуалом, без которого я не засыпаю.

## Вторая дверь — красота

Богиня любит красоту. Не красоту как обязанность, как «надо следить за собой», а красоту как радость.

Окружите себя красотой. Это не требует больших денег. Букет полевых цветов в банке на кухонном столе. Красивая чашка для утреннего кофе — не та, со сколом, которую жалко выбросить, а самая красивая, «праздничная». Шёлковый шарф, который вы надеваете не «по случаю», а просто так, во вторник. Свеча с приятным ароматом. Хорошая музыка вместо телевизора.

Я однажды провела ревизию своего гардероба и обнаружила, что у меня есть «вещи для особых случаев» — красивое бельё, любимое платье, духи, подаренные дочерью, — которые я годами берегла. Для чего? Для какого случая? Особый случай — это моя жизнь. Сейчас. Сегодня. Я достала всё это и начала носить в обычные дни. И знаете — обычные дни перестали быть обычными.

## Третья дверь — удовольствие

Богиня просыпается от удовольствия. Это, пожалуй, самая трудная дверь для женщин нашего поколения, потому что нас учили, что удовольствие нужно заслужить. Сначала работа, потом отдых. Сначала все накормлены, потом можно поесть самой. Сначала все довольны, потом можно подумать о себе.

Но удовольствие — это не награда. Это топливо. Женщина, которая не получает удовольствия, выгорает, тускнеет, становится раздражительной и усталой. Женщина, которая умеет наслаждаться, — светится.

Удовольствие может быть совсем маленьким. Съесть одну конфету — медленно, смакуя каждый кусочек, а не проглотить на бегу. Посидеть пять минут на солнышке с закрытыми глазами. Послушать любимую песню, не делая при этом ничего другого. Погладить кошку. Понюхать розу у соседского забора.

Главное — позволить себе это удовольствие полностью. Без чувства вины, без мыслей о том, что «надо бы делом заняться». Просто быть в моменте и наслаждаться.

## Четвёртая дверь — творчество

Богиня — созидательница. Она творит, создаёт, рождает

новое. И когда мы творим — неважно что: рисуем, поём, вышиваем, печём пироги, сажаем цветы, пишем стихи, — мы соединяемся с этой силой.

Творчество — это не про результат. Не нужно быть художницей, чтобы рисовать, или певицей, чтобы петь. Нужно просто позволить чему-то выйти из вас в мир. Галина пела в машине фальшиво и громко — и это было творчеством. Я начала вести дневник, а потом, через несколько лет, — писать эту книгу.

Если вы не знаете, с чего начать, вспомните, что любили делать в детстве. Там, в детских увлечениях, часто прячется ключ к нашей творческой силе.

## Пятая дверь — природа

Богиня — дочь земли. Она связана с природой, с её ритмами, с луной и солнцем, с временами года.

Мы, городские жительницы, часто живём оторванными от природы. Из квартиры — в машину или метро, из метро — в офис, из офиса — в магазин, из магазина — домой. Мы не замечаем, как меняется небо, какая сегодня луна, когда зацвела сирень.

Вернуть связь с природой просто. Гуляйте в парке, даже пятнадцать минут. Трогайте деревья. Ходите босиком по траве летом, если есть возможность. Смотрите на закат. Следите за луной — это особенно полезно для женщин, многие

традиции связывают женскую энергию с лунными циклами. Выращивайте что-то на подоконнике.

Когда я переехала после развода в небольшую квартиру на окраине, рядом оказался старый парк с прудом. Я стала гулять там каждое утро перед работой. Через несколько недель я знала каждую утку на пруду, каждое дерево, каждую тропинку. Я видела, как зацветает черёмуха, как жёлтеют клёны, как первый снег ложится на ветки. И я чувствовала, как что-то внутри меня оттаивает вместе с весной.

# Как понять, что Богиня просыпается

Пробуждение — это процесс, а не событие. Оно происходит постепенно, иногда незаметно. Но есть признаки, по которым вы сможете понять, что движетесь в правильном направлении.

Вы начинаете чаще улыбаться — просто так, без причины.

Вы замечаете красоту там, где раньше её не видели.

Вам хочется наряжаться, ухаживать за собой — не «потому что надо», а потому что приятно.

Вы лучше чувствуете своё тело — его усталость, его желания, его удовольствие.

Вам становится легче говорить «нет» тому, что вам не нравится.

Вы замечаете, что окружающие начинают относиться к вам иначе — внимательнее, теплее, уважительнее.

Вам начинают сниться яркие, красочные сны.

Появляются желания, о которых вы давно забыли, — поехать куда-то, научиться чему-то, попробовать что-то новое.

Вы перестаёте сравнивать себя с другими женщинами — или делаете это всё реже.

И, конечно, мужчины начинают замечать вас. Это может начаться с мелочей — с улыбки в лифте, с придержанной двери, с комплимента от незнакомца. Не обесценивайте эти знаки. Принимайте их с благодарностью. Это мир отвечает

на ваш свет.

# Об аффирмациях

В конце каждой главы вы найдёте аффирмации. Я хочу сказать о них несколько слов, потому что к ним часто относятся либо со слепой верой, либо с полным скептицизмом.

Аффирмация — это короткое позитивное утверждение, которое мы повторяем, чтобы изменить свой внутренний диалог. Это не волшебное заклинание, которое мгновенно меняет реальность. Но и не бессмыслица. Каждый день в нашей голове звучат тысячи мыслей, и многие из них — негативные: «я не справлюсь», «я некрасивая», «мне не повезёт». Мы повторяем их годами, и они становятся нашей картиной мира. Аффирмации — это способ сознательно добавить в этот хор другие голоса.

Чтобы аффирмации работали, важно несколько условий.

Во-первых, говорите их в настоящем времени. Не «я стану привлекательной», а «я привлекательна». Не «я встречу любовь», а «я открыта для любви».

Во-вторых, выбирайте те, что звучат для вас хотя бы немного правдоподобно. Если аффирмация вызывает внутренний протест — «ну да, конечно, как же», — смягчите её. Вместо «я обожаю своё тело» скажите «я учусь любить своё тело» или «я благодарна своему телу».

В-третьих, говорите с чувством. Механическое бормотание не даст эффекта. Попробуйте почувствовать то, что го-

ворите, хотя бы на мгновение.

В-четвёртых, повторяйте регулярно. Одна аффирмация, сказанная один раз, — как одна капля воды на засохшее растение. Нужен постоянный полив.

Я повторяю свои аффирмации по утрам, когда расчёсываю волосы перед зеркалом. Это занимает две минуты, но задаёт тон всему дню.

# Тамара Георгиевна

Раз уж я так часто упоминаю свою наставницу, позвольте рассказать о ней подробнее. Без неё этой книги бы не было.

Тамара Георгиевна вела тот самый ретрит под Звенигородом, где я впервые посмотрела себе в глаза в зеркале. Тогда ей было семьдесят. Бывшая учительница биологии, мать троих детей, бабушка семерых внуков, вдова. Она жила в старом деревенском доме с русской печью, держала кур и козу по имени Маруся, выращивала травы для чая и каждое утро, в любую погоду, выходила босиком на росистую траву.

Её путь к женским практикам был не менее неожиданным, чем мой. В пятьдесят пять лет, когда её муж тяжело заболел, она, по её словам, «чуть не сгорела от тревоги». Подруга подарила ей книжку о дыхательных практиках. Потом она начала собирать старинные песни и обряды в окрестных деревнях — у старушек, которые ещё помнили, как их бабушки встречали весну и провожали зиму. Потом стала собирать вокруг себя женщин — сначала соседок, потом подруг соседок, потом — женщин со всей Москвы.

Она никогда не называла себя ни целительницей, ни гуру. «Я просто старая учительница, которая любит женщин и умеет их слушать», — говорила она. И правда: главным её даром было умение слушать. Когда ты рассказывала ей о своей боли, она не перебивала, не утешала поспешно, не да-

вала советов. Она просто сидела рядом, держала тебя за руку и смотрела так, будто ты — самое важное, что сейчас есть в мире. И от этого взгляда что-то в тебе оттаивало.

А ещё она смеялась. Над собой, над жизнью, над нашими страхами. «Девочки, — говорила она, когда кто-нибудь из нас начинал жаловаться на возраст, — мне семьдесят лет. У меня артрит, вставные зубы и коза, которая меня не слушается. И я счастлива как никогда. Так что не морочьте мне голову своими сорока девятью».

Именно Тамара Георгиевна научила меня тому, что Богиня — не про совершенство. Про жизнь. Про то, чтобы проживать каждый день полностью — с его радостями и печалями, с варкой варенья и слезами, с танцами и усталостью. «Богиня, — говорила она, — это не та, у которой всё идеально. Это та, которая любит свою жизнь такой, какая она есть, — и при этом не перестаёт её украшать».

Я езжу к ней до сих пор — несколько раз в год. Пью чай с чабрецом у печи, слушаю её истории, привожу ей свои. И каждый раз уезжаю немного другой. Может быть, у каждой из нас должна быть такая Тамара Георгиевна — старшая женщина, которая видит нас насквозь и всё равно любит. Если у вас её нет — поищите. Это может быть пожилая соседка, бывшая учительница, тётя, мамина подруга. А может быть — со временем — вы сами станете такой для кого-то.

# Практики главы

## Практика «Три минуты у зеркала»

Это та самая практика, с которой началось моё пробуждение. Она простая, но очень сильная, поэтому выполняйте её бережно.

Встаньте перед зеркалом — лучше перед большим, где видно хотя бы лицо и плечи. Хорошо, если освещение мягкое: не яркая лампа над головой, а дневной свет или настольный светильник. Поставьте таймер на три минуты.

Посмотрите себе в глаза. Не на морщинки, не на причёску, не на «недостатки», а именно в глаза. Смотрите мягко, без напряжения, без оценки. Просто смотрите.

Может быть, первые секунды будет неловко. Может быть, захочется отвести взгляд, засмеяться, проверить телефон. Мягко возвращайте взгляд к глазам.

Пусть приходят любые чувства. Если хочется плакать — плачьте. Если хочется улыбнуться — улыбайтесь. Если поднимается раздражение или скука — просто отметьте это.

В конце третьей минуты скажите своему отражению вслух: «Я вижу тебя. Я с тобой. Я тебя люблю». Если «люблю» пока не произносится — скажите «я тебя принимаю» или «я тебе благодарна».

Выполняйте эту практику каждый день в течение трёх недель. Записывайте в дневник, что менялось. Многие женщины говорят, что к концу третьей недели начинают видеть в зеркале совсем другого человека — не потому, что изменилась внешность, а потому, что изменился взгляд.

Важно: если практика вызывает очень тяжёлые переживания, которые не проходят, сделайте паузу и, возможно, поговорите с психологом. Иногда зеркало показывает раны, которые лучше исцелять вместе со специалистом.

## Медитация «Храм Богини»

Найдите тихое место, где вас не потревожат минут пятнадцать. Сядьте или лягте удобно. Можно включить тихую спокойную музыку без слов.

Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Почувствуйте, как с каждым выдохом тело становится всё тяжелее и расслабленнее.

Представьте, что вы стоите у подножия невысокой горы. Перед вами — тропинка, ведущая вверх, через цветущий сад. Вы начинаете подниматься по ней. Ступени мягкие, тёплые. Вокруг цветут розы, лаванда, жасмин. Вы чувствуете их аромат. Слышите пение птиц и журчание ручья.

Тропинка приводит вас к храму. Он может выглядеть как угодно — как античный храм с белыми колоннами, как деревянный терем, как беседка, увитая цветами, как пещера с

кристаллами. Это ваш храм, и он такой, каким вы его видите.

Вы входите внутрь. Здесь тихо, тепло и светло. Мягкий свет льётся откуда-то сверху. Пахнет благовониями и цветами.

В глубине храма вы видите женщину. Она сидит или стоит, и от неё исходит сияние. Это ваша внутренняя Богиня.

Подойдите ближе. Посмотрите на неё. Какая она? Сколько ей лет? Какие у неё волосы, глаза, одежда? Как она держится? Что вы чувствуете рядом с ней?

Не удивляйтесь, если она будет не такой, как вы ожидали. Моя Богиня в первый раз оказалась женщиной лет шестидесяти, с серебряными волосами, в простом льняном платье цвета спелой вишни, босая, с венком из полевых цветов. Она смеялась. Я ожидала увидеть юную красавицу, а увидела мудрую, весёлую, бесконечно живую женщину. И в её лице я узнала своё.

Поздоровайтесь с ней. Спросите её: «Что мне нужно знать сейчас?» И прислушайтесь к ответу. Он может прийти словами, образом, ощущением в теле. Может быть, она что-то вам подарит — цветок, камень, ленту, украшение. Примите подарок.

Попросите её: «Помоги мне проснуться. Помоги мне помнить, кто я такая». Почувствуйте, как она подходит к вам, обнимает вас — и как её свет перетекает в вас. Вы становитесь одним целым.

Побудьте в этом ощущении. Потом поблагодарите её, по-

прощайтесь и медленно спуститесь по тропинке обратно. Знайте, что вы можете вернуться сюда в любой момент.

Сделайте глубокий вдох, пошевелите пальцами, откройте глаза.

Сразу запишите в дневник всё, что увидели и почувствовали: как выглядела Богиня, что она сказала, что подарила. Если вам захочется — нарисуйте её. Этот образ будет сопровождать вас на протяжении всей книги.

## Ритуал «Алтарь Богини»

Алтарь — это маленькое пространство в вашем доме, посвящённое вашей женской силе. Он не имеет отношения к религии и не требует никакой веры — это просто место, которое напоминает вам о том, кто вы.

Выберите уголок: полочку, часть подоконника, туалетный столик, даже небольшой поднос на тумбочке. Главное, чтобы вы видели его каждый день.

Застелите его красивой тканью — шёлковым платком, кружевной салфеткой, кусочком бархата. Цвет выберите по душе. Мне нравятся лиловый и розовый — цвета нежности и мудрости. Золотой — цвет солнца и уверенности. Белый — цвет чистоты.

Поставьте на алтарь предметы, которые связаны для вас с женственностью, красотой и силой. Это могут быть:

• свеча — символ внутреннего огня;

• живые цветы — символ расцвета;

• камень или кристалл — многим нравится розовый кварц, который в разных традициях связывают с любовью и нежностью;

• маленькое зеркальце — символ самопознания;

• фотография себя в момент, когда вы были счастливы;

• подарок, полученный от Богини в медитации, — или его земное подобие;

• флакон любимых духов;

• украшение, которое вам дорого.

Каждое утро подходите к алтарю хотя бы на минуту. Зажигайте свечу, если есть возможность. Смотрите на предметы. Скажите себе одну из аффирмаций. Это ваш момент встречи с Богиней.

Обновляйте алтарь: меняйте цветы, когда они вянут, добавляйте новые предметы, убирайте те, что потеряли смысл. Алтарь — живой, он меняется вместе с вами.

Свечи никогда не оставляйте без присмотра.

## Упражнение «Список удовольствий»

Напишите в дневнике список из пятидесяти вещей, которые доставляют вам удовольствие. Да, пятидесяти. Первые пятнадцать-двадцать придут легко, потом придётся подумать. Это нормально — именно в этом и смысл упражнения.

Включайте всё: большое и маленькое, дорогое и бесплатное, то, что вы делаете регулярно, и то, что не делали много лет. Запах кофе. Новые простыни. Песня группы «Кино». Пирожное «картошка». Танцы. Теплый плед. Звук дождя. Разговор с подругой. Море. Книги Улицкой. Ванна с пеной.

Когда список будет готов, выберите из него одно удовольствие на каждый день недели. И подарите его себе — сознательно, с полным присутствием. Каждый вечер отмечайте в дневнике: что за удовольствие было, как вы его прожили, что почувствовали.

Через месяц сделайте это привычкой: одно сознательное удовольствие в день. Это минимальная «доза», которая нужна вашей Богине, чтобы не засыпать.

## Аффирмации главы

*Во мне живёт Богиня — мудрая, сильная, радостная и прекрасная.*

*Я ценна просто потому, что я есть.*

*Я разрешаю себе наслаждаться жизнью каждый день.*

*Моё тело — мой храм, и я забочусь о нём с любовью.*

*Я окружаю себя красотой, и красота отражается во мне.*

*Я помню, кто я такая.*

# Вопросы для дневника

1. Какой образ Богини сейчас сильнее всего во мне — Лада, Макошь, Афродита, Деметра, Афина, Гестия или Артемида? Какой — слабее всего, почти спит?

2. Что в моей жизни «усыпило» мою Богиню? Какие события, люди, привычки?

3. Какие «вещи для особого случая» я храню? Готова ли я начать пользоваться ими сейчас?

4. Если бы моя внутренняя Богиня могла сказать мне одну фразу, что бы она сказала?

Пусть эта неделя будет неделей знакомства. Не торопитесь. Богиня, которая спала долго, просыпается не сразу — она потягивается, щурится от света, осматривается. Дайте ей время. Она стоит того, чтобы подождать.

ГЛАВА 3

# Энергия притяжения: сиять, а не стараться

Однажды на одной из моих встреч женщина по имени Светлана задала вопрос, который я потом слышала десятки раз в разных вариациях. «Ульяна, — сказала она, — я всё делаю правильно. Я слежу за собой, хожу на маникюр, сбросила восемь килограммов, зарегистрировалась на трёх сайтах знакомств, хожу на свидания каждую неделю. Я внимательна, я слушаю, я готовлю, если меня приглашают в гости, я никогда не спорю. А мужчины всё равно исчезают после второй-третьей встречи. Что со мной не так?»

Светлане было сорок девять. Красивая, ухоженная, умная женщина — экономист в крупной компании, мать двоих взрослых сыновей. Глядя на неё, трудно было понять, почему мужчины не выстраиваются к ней в очередь. Но когда она рассказывала о своих свиданиях, я начала замечать одну деталь. Каждый её рассказ был полон слов «я старалась».

«Я старалась быть интересной». «Я старалась не говорить о бывшем муже». «Я старалась выглядеть беззаботной». «Я старалась ему понравиться». «Я испекла ему пирог, хотя он не просил, — старалась показать, какая я хозяйка».

Светлана старалась. Изо всех сил. И мужчины чувствовали это напряжение — как чувствуют его животные, дети и

все мы, когда рядом с нами человек, который слишком хочет нам понравиться. Это напряжение не притягивает. Оно настораживает. Оно говорит: «Мне что-то от тебя очень нужно». И мужчина, даже не осознавая этого, начинает отступать.

# Энергия нужды и энергия наполненности

Я много думала о том, почему одни женщины притягивают людей без всяких усилий, а другие, несмотря на все старания, остаются одни. И пришла к выводу, что дело не во внешности, не в возрасте и не в каких-то особых приёмах. Дело в том, из какого состояния женщина приходит к людям.

Есть два состояния. Я называю их энергией нужды и энергией наполненности.

Женщина в энергии нужды приходит к мужчине пустой. Ей одиноко, ей страшно, ей не хватает любви, внимания, тепла, подтверждения своей ценности. Она надеется, что мужчина всё это ей даст. И она готова на многое, чтобы это получить: подстраиваться, угождать, терпеть, стараться. Её внимание направлено не на то, что происходит здесь и сейчас, а на результат: понравлюсь или нет? Позвонит или нет? Будет второе свидание или нет?

Женщина в энергии наполненности приходит к мужчине полной. У неё есть своя жизнь, свои радости, свои интересы. Ей хорошо с собой. Она не нуждается в мужчине, чтобы чувствовать себя ценной, — хотя может искренне хотеть его рядом. Она приходит на свидание не для того, чтобы получить, а для того, чтобы разделить: свою радость, своё любопытство, своё тепло. Её внимание — в моменте: ей инте-

ресен этот человек, этот разговор, этот вечер. А что будет дальше — посмотрим.

Понимаете разницу? Первая — как пустой кувшин, который ищет, кто бы его наполнил. Вторая — как кувшин, полный до краёв, из которого можно напиться. К кому, как вы думаете, потянутся люди?

Важно сказать: в энергии нужды нет ничего постыдного. Почти каждая женщина, пережившая развод, утрату или долгое одиночество, проходит через неё. Я провела в ней почти два года. Желание любви и тепла — естественно. Проблема не в желании, а в том, что мы пытаемся утолить свой голод через другого человека, не наполнив себя сами.

# Мой первый урок притяжения

Расскажу, как я сама это поняла.

Через год после развода подруга Марина пригласила меня на вечер аргентинского танго. «Просто посмотришь, — сказала она. — Никто не заставит тебя танцевать». Я пошла, нарядившись в лучшее, что у меня было, и весь вечер просидела у стены с бокалом вина. Я смотрела на танцующих мужчин и мысленно умоляла: «Пригласите меня. Ну пожалуйста, хоть кто-нибудь». Никто не пригласил. Я вернулась домой и проплакала полночи. «Вот видишь, — шептала тётя Зина, — кому ты нужна».

Через несколько месяцев — а за эти месяцы я много работала с собой, выполняла практики, о которых пишу в этой книге, — Марина снова позвала меня на танго. Я почти отказалась: слишком больно было вспоминать прошлый раз. Но потом решила — пойду. Только пойду не за мужчинами, а за музыкой. Я так любила эту музыку.

И я пришла в совершенно другом состоянии. Я села в уголке и просто слушала. Я закрыла глаза и позволила музыке течь сквозь меня. Я покачивалась в такт, улыбалась каким-то своим мыслям, смотрела на танцующие пары с восхищением — не с завистью, а именно с восхищением: как же это красиво! Мне было хорошо. Мне было хорошо просто от того, что я здесь, что звучит эта музыка, что вокруг столько

красоты.

И через двадцать минут ко мне подошёл мужчина и пригласил на танец. Потом — второй. Потом — первый снова. Я не умела танцевать танго, я наступала им на ноги, путала шаги и смеялась. И они смеялись вместе со мной. Один из них, седой и очень элегантный, сказал мне в конце вечера: «Знаете, я пригласил вас, потому что вы так слушали музыку. Мне захотелось быть частью этого».

Вот оно. Он пригласил меня не потому, что я была самой красивой или самой молодой в зале. Он пригласил меня, потому что я светилась. Потому что мне было хорошо — и ему захотелось быть рядом с этим «хорошо».

# Что такое магнетизм

Мы часто говорим о женщинах «она магнетическая», «в ней есть изюминка», «к ней тянет». Но что это значит?

Я думаю, магнетизм — это сочетание нескольких качеств, которые идут изнутри. Никакая одежда, никакой макияж, никакие приёмы флирта не заменят их. Но их можно в себе развить.

Первое — живость. Магнетическая женщина живая. В ней есть движение, интерес к жизни, эмоции. Она не застывшая, не замороженная, не «правильная». Она может рассмеяться громко, удивиться искренне, загрустить открыто. Рядом с ней чувствуешь, что жизнь бурлит.

Второе — присутствие. Магнетическая женщина здесь и сейчас. Когда она разговаривает с вами, она действительно с вами, а не в своих мыслях, не в телефоне, не в тревогах о завтрашнем дне. Это очень редкое качество в наше время — и поэтому очень ценное.

Третье — теплота. Магнетическая женщина излучает доброжелательность. Она не оценивает, не критикует, не ищет подвоха. Рядом с ней спокойно и уютно, как у печки зимним вечером.

Четвёртое — тайна. Магнетическая женщина не выкладывает всё о себе в первые пять минут. В ней есть глубина, которую хочется исследовать. Это не игра в загадочность,

а естественное достоинство: она не торопится раскрываться перед первым встречным.

Пятое — самодостаточность. Магнетическая женщина не цепляется. Ей хорошо с вами, но будет хорошо и без вас. Это не равнодушие — это внутренняя опора. И парадоксально именно это делает её такой желанной.

# 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.