



СОДЕРЖАНИЕ

Время для женщин проснуться	11
Посвящение моим сестрам до начала повествования	13
Отказ от ответственности	15

ЧАСТЬ I

СОН В МАТРИЦЕ

1. Разрушение души	19
2. Идея той самой женщины	41
3. Что мы знаем о своем теле?	55
4. Разоблачая внушенную нам ложь	66
5. Анализируя шаблоны	79
6. Сбрасывая кожу	91

ЧАСТЬ II

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ТЕНИ

7. Многоликое эго	121
8. Регуляторы	144
9. Получатели	163

ЧАСТЬ III

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПРИРОДЕ

10. Природное строение тела	181
11. Два разных типа биопсихологии	196

ЧАСТЬ IV
ТРЕЩИНА В МАТРИЦЕ

12. Заблуждение или факт?	221
13. Ложь про любовь	233
14. Ложь про брак и развод	247
15. Ложь про сексуальность	261
16. Ложь про материнство	292
17. Ложь про красоту и молодость	309
18. Ложь про вежливость	326

ЧАСТЬ V
ПРОБУЖДЕНИЕ ВНЕ МАТРИЦЫ

19. Принятие мира без границ	343
20. Принятие независимости	357
21. Принятие ответственности	368
22. Принятие цели в жизни	377
23. Принятие сочувствия	384
24. Принятие внутреннего родителя	393
25. Принятие отстраненности	409
26. Принятие пустоты	423

*Чтобы проснуться раз и навсегда, нужна искра.
Эта искра возрождает бесконечное Я.
Без нее ничего не случится.
Эта книга — ода
моей самой глубокой привязанности.
К другим и к себе.*

Я бесконечно благодарна
моему великолепному редактору Дэвиду Орду,
который не оставлял меня в процессе написания
каждой из моих книг.

Также хочу поблагодарить
моего восхитительного редактора
в HarperCollins Гидеона Вейла,
который верил в этот проект с самого начала.

И конечно, я благодарна
моей дочери Майе, которая каждый день
вдохновляет меня своей индивидуальностью.

Спасибо вам за то, что шли со мной рука об руку
все это время.

ВРЕМЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПРОСНУТЬСЯ

Пришло время для женщины встать
И избавиться от прожитого,
 словно от старых туфель,
И отринуть былое, бежать от «должна»,
 «успеть» и «нужно»,
Пришло время сказать:
 «Я не буду ждать невозможного!»

Пришло время для женщины встать
И копить для себя, а не тратить себя
 ради взгляда чужого,
И охоту устроить не за чьим-то богатством,
 а за своим «я»,
И сменить устои семьи на правду
 в семье для себя.

Пришло время для женщины встать
И желание другим угодить наказать,
И стремление свое быть лучше других изжить,
И тягу стать популярной прогнать.

Пришло время для женщины встать
И «Больше никогда!» сказать,
И хитрости, лжи и интригам отпор дать,
И праведности и догмам «Нет!» прокричать.

Пришло время для женщины встать
И, львице подобно, в ссоры вступать,
Словно дитя, свое «я» охранять,
Нести лишь свой крест, не за весь мир стоять.

ВРЕМЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПРОСНУТЬСЯ

Пришло время для женщины встать
И в тени свою силу не прятать,
Не потворствовать тем,
 кто желает на ее плечах вознестись,
И не жертвою больше,
 но создателем в этот мир прийти.

Пришло время для женщины встать
И о себе на весь мир прокричать,
Свою душу и правду мерой вещей назвать,
Сочувствие и любовь к себе самой открыть.

Пришло время для женщины встать,
И отринуть детское желание совета ждать,
И кодекс жизни для себя переписать.

Такая женщина скажет:
Я отпускаю неуверенность и страх,
Я развожусь с угодливостью и подобострастием,
Я отрицаю универсальность
 и запутанность, словно во снах,
Я не стремлюсь больше стать кем-то
 другим и быть несчастной.

Отныне я провозглашаю...

Я поднимусь до самых своих высот,
Я познаю величайшую независимость,
Я стану достойной своих мыслей,
Я воплощу всю свою храбрость
И дождусь перерождения идей моих и смыслов.

Время пришло,
И я впереди:
Мое Возрождение — я в пути.

ПОСВЯЩЕНИЕ МОИМ СЕСТРАМ ДО НАЧАЛА ПОВЕСТВОВАНИЯ

Эта книга поможет вам проснуться. Это ода и дань уважения вашему «я», которому предстоит родиться заново. Все мы жаждем свободы. Все мы время от времени чувствуем себя запертыми в клетке. Нас сопровождает страх и подлость. Но на этих страницах вы найдете путь наружу, навстречу новой себе.

Проснуться и расти значит прекрасно понимать себя саму, безусловно принимать все свои качества, радость и боль. Когда мы принимаем собственную боль, не стремясь ее ни приукрасить, ни оправдать, и осознаем, что частично сами ее и породили, мы превращаем боль в мудрость.

Осознание этого — болезненный процесс. Вот почему слова в этой книге могут вас спровоцировать. Я хочу подчеркнуть, что эта провокация была создана мной намеренно. Так начинается внутренняя революция. Боль — это симптом развенчания старых устоев и убеждений. Шок, горе, боль утраты — это чувства не только естественные, но и исключительно важные для процесса трансформации. Вы можете даже не осознавать, что способны

на изменения, провозвестником которых я выступаю. Более того, вы этого достойны. Я делюсь с вами своим опытом, а значит, вы уже не одиноки. Я прошла через все то, что вы испытали. Именно поэтому я прекрасно понимаю, насколько опасным и трудным может быть путешествие, называемое жизнью.

Я должна предупредить, что эта книга поначалу может показаться шокирующей. Поэтому пристегните эмоциональные ремни, прежде чем пуститься в путешествие. Вы познакомитесь со своими снами, которые долгое время не позволяли вам проснуться. Иногда читать будет неприятно. Ведь просыпаясь, мы нередко какое-то время дезориентированы. С чем-то вы будете не согласны, что-то заставит вас отложить книгу на время. У всех нас есть защитный механизм, включающийся при восприятии жестокой правды, сопровождающей пробуждение.

Поверьте, открыв эту книгу, вы уже сделали первый, самый трудный шаг на пути к собственному «я». Структура книги повторяет психологические и духовные уровни, на которых происходит поэтапное пробуждение личности. А значит, ваше путешествие уже началось.

Позвольте озарению омыть вас с ног до головы. Не топнитесь. Делайте паузы во время чтения, размышляйте, конспектируйте. Пусть страницы этой книги станут вашим проводником в мир честности с собой.

Что ж, сестра, начнем. У нас все получится. Давай вместе войдем в этот океан. На противоположном его берегу нас ждет новый горизонт. Он зовется свободой.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Я пыталась привести как можно больше примеров из реальной жизни, но тем не менее многое могла упустить.

Я старалась быть как можно более объективной. Меня восхищает то, насколько разнообразно может проявляться человеческая натура, и я уверена, что любой способ выражения себя заслуживает уважения. Если вы все-таки не найдете описания своего жизненного опыта, сконцентрируйтесь не на поведенческих характеристиках участников конкретных ситуаций, а на внутренней динамике, которую я и стремилась продемонстрировать.

В хитросплетениях нашего жизненного опыта скрывается гораздо больше общего, чем мы могли представить. Только так мы сможем обнаружить сходство друг с другом, а через него — путь к собственному развитию.