



Когда смотришь на цифру наступающего года и понимаешь, что тебе в этом году будет за 30 или около того, или даже сильно-сильно «за», а ты так до сих пор и не достигла того, о чем мечтала, живешь не там, где хочешь, и вообще не умеешь получать от мужчин того, о чем мечтаешь, — это, безусловно, шикарный полигон для составления виш-листа и новогодних желаний.

Только сколько можно ж так?


Однажды (когда мне было 12 лет) умная взрослая родственница мне сказала: «Девочка моя, пришла пора решать, кем ты будешь — домохозяйкой или пойдешь на работу и будешь заРАБАТывать деньги!»

Ох, как она меня тогда озадачила!

И расстроила.

Как же так: или-или? Домохозяйка — это уют горячей духовки со сладкими ватрушками, чтение с детишками, мягкий взгляд, пушистые объятия пледа и свое небольшое королевство в отдельно взятом доме. Радость близких и елка.

А внешний мир? Это яркие платья, это интересные люди, это успешные личности, это большие



мои деньги, это когда дух перехватывает перед выступлением. Это что-то *кроме* моей семьи. Мой сундучок с сокровищами.

Выбрать я тогда так и не смогла. Но так как меня изо всех сил растили как *хорошую* девочку — то сначала я стала чувствовать себя виноватой за то, что хочу так много, все и сразу. Потом я стала понимать, что такие мятущиеся особы, не способные сделать выбор даже из двух пунктов, вообще ни на что не годны. И они еще говорят: «Ира, ну пора уже определиться!!!»

А я так и не могла. Все свои годы, мучаясь желанием получить все и наказывая себя за это желание.

Когда я начала писать эту книгу, мне было ТРИДЦАТЬ. Моей родственнице, когда она мне сказала те слова про выбор, — на тот момент было 36. И я понимаю, что, наверное, она тоже хотела все и сразу, но сама не смогла. И меня хотела от разочарования уберечь. Тетя Лена! Я тебе очень благодарна — твои слова упали в очень сомневающуюся почву и превратились в *мой путь*))))

У нас ведь как девочку воспитывают? Ее учат быть *послушной* и *нравиться*. Думаете, ее учат послушанию перед мужем и нравиться мальчикам? НЕЕЕЕЕЕЕЕЕЕЕЕЕЕЕТ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Ну разве мы умеем принимать наших мужчин такими, какие они есть???

Ее учат нравиться — сначала маме и женщинам своего рода, потом воспитательницам детского сада, потом учительницам в школе... Короче, теткам с не всегда удачной личной жизнью!



Мужчина остается где-то за бортом. Мамкиняньки, очень не желая лезть в эту сферу, полагают, что оно там само все как-нибудь образуется, когда барышня достигнет соответствующего возраста.

И вот растут такие... Росли мы... Зависимые от чужого женского мнения, боящиеся чужой женской оценки, стремящиеся изо всех-всех-всех сил быть послушными и хорошими...

А еще нам говорили, что потом от этого у нас будет хорошая карьера и счастливый брак.

«Ну как, — хочется мне спросить тридцатилетних, — у вас этот финт ушами получился?» Мы — вчерашние хорошие девочки — что мы умеем, кроме как интересоваться чужим мнением и советоваться? Это грустно. Но я вижу, что современная женщина хочет очень много, и очень боится услышать привет от своих предков: «Ты *слишком* многого хочешь».

Я нашла свой путь к мечте. И я хочу показать его остальным. Оказалось — все возможно!

Путь к мечте не был усеян терниями... По нему оказалось идти очень приятно. Почему-то тернистым оказался путь в никуда. А путь к моей звезде — легким и интересным... НЕ простым! Но легким. Потому что это мой путь. На нем встречаешь много прекрасных людей, готовых тебя поддержать и разделить твою мечту!

Так чему же отдать предпочтение?

Богатая или Счастливая?

Мама или Дама?

Карьера или Дом?



А если все сразу? Стрррашно? Или. Или. ИЛИ.
Социум нас постоянно пугает тем, что нельзя жить полноценной и наполненной жизнью. Социум нам постоянно говорит: «Девочка! Выбери — с чем ты будешь жить: с руками или ногами? С ушами или глазами? А остальное — отруби и забудь...»

Как вы отнесетесь к предложению отрубить свою руку?

Отрубить свою мечту?

Так рука или нога? Глаза или уши?

А может, все сразу???

Как там говорят? Получить от жизни все?

Да! И на меньшее я не согласна!

У одного автора, который написал ряд книг об искусстве взаимоотношений, я подглядела изумительное: «Наиболее глупый вопрос, который задают детям в подростковом возрасте, — любишь ли ты маму? Дети в тупике. Потому что их внутренний правильный ответ на этот вопрос звучит так — два раза в день люблю, три раза — нет». Так, в принципе, и современная женщина. Если ее ничего из общей колеи не выбивает, она счастлива. Знаете, такая сферическая лошадь в вакууме. Она счастлива, если: погода хороша, мужчина рядом/далеко, дети есть/нет, она сыта, у нее наконец-то наступили/прошли месячные. Она похудела/наконец-то набрала нужные 3 кило + у нее идеальный макияж + в кошельке много денег + + + и еще стотыщ неперемных условий для этого мира. Два раза в день — счастлива, три раза — нет. Если вокруг идеальные условия — счастлива. Если условия не те, что она себе придумала, — она





несчастлива. И только с этими условиями — о'кей, так и быть — она готова считать себя счастливой. Если же возникают какие-то ситуации, которые выбивают ее из привычного ритма жизни, вносят каплю дисгармонии в ее картину маслом под названием «Образ счастливой женщины», — она несчастна.

В итоге — она несчастна сто раз в день. И один раз в году — счастлива. Не слишком ли высокая цена?

Частенько бывает так, что ее собственный «образ счастья» — всего лишь ее внутренняя иллюзия, не имеющая отношения к реальности, и тогда эти отвлекающие моменты — всего лишь *реальная* жизнь, с которой несчастная вынуждена сталкиваться каждый день. О, как реальность разбивает ее внутренний счастливый образ! Она страдает. И становится несчастной. *Снова.*

На самом деле, секрет состоит в том, что свою колею счастья мы себе выбираем сами. И тот уровень счастья, который мы готовы принять и которым готовы пользоваться, — точно так же выбираем сами. Поболтаем об этом?

Итак, в чем же кроются секреты счастливой женщины?

Ты хочешь ответа?

Ты получишь его на страницах этой книги. Только давай договоримся об одной маленькой вещи, которую я попрошу тебя сделать. Прямо сейчас напиши, пожалуйста, что такое для тебя — *быть счастливой женщиной.*





A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in 20 rows. Each row is separated by a solid horizontal line, creating a structured space for text.



Глава 1
Первый секрет

*Чем ты
расплачиваешься
за свое счастье?*



Несчастливая женщина всегда платит за кусочки счастья *слишком* большую цену. Счастливая женщина знает — она рождена для Счастья.

Старый социум XX века приучил нас к мысли о том, что *нужно* выбирать. Да, девочка, определись — чего ты хочешь? Хочешь карьеру? О'кей. Забудь про хорошую семью. Милая моя, ты хочешь троих детей? О каком бизнесе международного уровня ты говоришь? Забудь. Тебе нравятся красивые парни со стройным телом, душа-компания? О, дорогая, такой никогда не будет богат и хорош в роли отца. Вычеркиваем.

И такой внутренний диалог обычно приводит к тому, что женщина «Made in USSR» (это те, которые к 2010 году пришли в возрасте 25 и старше) — не мечтает, не строит планов, готова на меньшее (она *всегда* готова чем-то поступиться!), она уже не хочет ничего. Она хочет, чтобы «не хуже». Ее максимум мечты — это некая, существующая только в ее голове планка, — ниже которой она не готова падать!!!! Антипод мечты.

В наших чудесных женских головах сидят очень жесткие установки на тему того, что,



допустим, женщина, успешная в бизнесе — автоматически неуспешна в личной жизни. Успешный художник — непременно алкоголик. Красавец мужчина — обязательно бабник, от которого надо держаться подальше. Женщина, достигшая финансового успеха в 30 лет, — непременно продажна. А мать троих детей уже никогда не будет думать об успехе и признании за пределами семьи.

В нас живет постоянная внутренняя готовность «расплатиться ЗА...».

Из-за наших внутренних чудесных установок мы в своей голове имеем так называемые *конфликты целей*. Очень хочется быть финансово состоятельной. Но подсознание орет: «Ой, это ж тааакой напряг! Это столько работы! Ты сойдешь с ума! Тебя кинут! Это жестокий мужской мир!» И сознание рождает такую связку: «Чтобы быть богатой — надо невесть как напрячься, порваться на части, стать мужиком в юбке, забыть про семью и войти в жесточайший мир акульего бизнеса». Первое — очень хочется. Но вторая часть утверждения — ой, слишком пугает! Это — не для меня! Такую цену платить Женщина за успех не хочет. И не платит.

Самое интересное, что Женщина с таким утверждением в голове попросту не заметит и не увидит *другие* варианты развития событий. Потому что в ее голове есть конкретная программа. И хочет она того или не хочет — ее подсознание будет искать истории-подтверждения именно этой программе. Она будет (как бы случайно) сталкиваться с историями из прессы, журналами, фраг-



ментами из телепередач. Да! Да, именно для нее тысячи сценаристов напишут истории именно об этом, и по ним — именно для нее же — наснимают несколько сот фильмов именно про то, как женщина начала строить бизнес и: ее кинули/бросили, муж/фирма разорилась, дети заболели/никогда не имела детей, и прочие страшилки. Именно с такими подругами, которые своими рассказами ей все это подтвердят, она свяжется через 10 лет разлуки в социальных сетях, именно такую историю ей расскажет ее маникюрша.

Все дело в том, что она будет думать: это ее опыт формируют эти истории. И в этом будет ее главная ошибка! Опыт Женщины с такими установками сформирован еще до ее рождения. Или в детстве. Или чуть позже. Но именно жажда подтвердить этот опыт — именно эта жажда — и будет притягивать такие истории в ее жизнь.

Какой бы ни была установка, в любой из них возникает структура *или-или*. Где второе «или» — это та ставка, которую вы сами себе назначаете за успешность и Мечту.

Или успешная в карьере — или мать троих детей.

Или красивая и свежая — или финансово состоятельная, но уставшая и не имеющая времени на себя.

Или любимая — или богатая.

Продолжать можно до бесконечности.

«Я буду успешным художником. Но все художники — алкоголики. А я не хочу быть алкоголиком. Но если я хочу быть трезвым и в здравом уме,



успешным художником мне никогда не быть». По такой траектории движутся мысли. Человек с такой установкой автоматически впихивает себя в рамки.

У женщин таких установок тьма-тьмущая.

Или я привлекаю внимание мужчин, но тогда меня ненавидят подруги, или я строю прекрасные отношения с подругами, но я — серая мышь, которой никогда не посмотрят вслед.

Думаю, если вы сейчас взглянете в прошлое, то обязательно вспомните какую-то свою установку. Или три установки. На самом деле лучше сразу сесть и записать все 100 своих установок. А потом еще 50. И через пару месяцев отловить еще 5–7 десятков этих паразитов, которые точат вас изнутри.

Например, в отношении богатства или счастливой жизни.

До того, как я родила ребенка, у меня была установка, что ребенок очень сильно испортит мое тело, и после родов я буду страшная, некрасивая и никому не нужна, а во время беременности мой мужчина совершенно не будет уделять мне внимания. Со своими установками я начала разбираться задолго до того, как стала мамой, и во время беременности я получила столько мужского внимания, сколько не получала за всю свою предыдущую жизнь. Останавливались машины, мне давали визитки, постоянно были знакомства на улице. На фоне восьмимесячного пуза все это было очень забавно. В те моменты я начала понимать, что все установки находятся всего лишь в нашей голове.

