

ОГЛАВЛЕНИЕ

Несколько важных слов	7
Благодарности	9
ВВЕДЕНИЕ	11
ГЛАВА 1. ФОКУС ВНИМАНИЯ	13
Базовые свойства мироустройства	19
Эра водолея. Что нужно знать о ней?	23
Женщина как стихия	27
Нас не учили чувствовать, но учили думать. Почему в таком режиме нам недоступно счастье?	32
Очищение, обнуление, наполнение, углубление: идеальный путь трансформации	36
Я — продолжатель родовой системы или трансформатор?	42
Умение желать как навык	46
Роль отца в становлении личности	49
Как исцелить саму себя	53
Как рождается ребёнок со здоровой самооценкой	58
Уровни самооценки	60
Роль мамы в становлении личности	65
Женские практики	67
Для чего я делаю то, что делаю? Сила внутренней мотивации	68
Что делать, чтобы в жизни всё сбывалось?	70
Что во мне, то и вовне	78
Страхи. Что с ними делать?	83
Личные границы. Как сохранить, не предавая себя и не нарушая границы других	87
Как складывается наша картина мира	89
Я — личность или женщина?	90
Стадии взросления женщины	93
Я хочу разобраться с проблемами!	102

Оглавление

Как стать «крутой» женщиной и «заполучить крутого мужчину»	108
Психологически взрослая женщина	112
Хочу готового мужчину	115
Свобода или вседозволенность?	120
Доверчивость или доверие?	121
Женское обаяние	123
Нет мужчины. Где взять?	124
Женская целостность	127
Что во мне говорит о том, что я женственна?	133
Как копить женскую энергию	136
Я выбираю радость или печаль?	139
Женское тело	141
Секс — это стыдно?	143
Мифы о женской сексуальности	147
Гигиена тела	150
Женские циклы и луна	153
Мода жить по луне. Надо ли?	158
Женские архетипы	161
Женская «поточность»	167
Важность женских волос	173
«Гигиена» окружения	176
Как найти дело по душе	178
Зачем мы живём	181
Как найти свой путь	184
Будьте собой. Это самое главное	185
ГЛАВА 2. ПРО УДАЧУ	187
До и после. Воспоминания	192
Начало пути	202
Паранормальная точка	207
Точка невозврата	210
Годами до	212
Поиск альтернатив	213
На пути к чувствам	217
Всплытие	239
Разворот жизни на 180 градусов	240
Выход в новую реальность	249

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ СЛОВ

Я очень хотела написать трансформационную книгу, прочитав которую вы смогли бы сразу что-то внутри своей жизни поменять, переосознать. И я буду очень счастлива, если мне удастся попасть своей «сутью проявления» в вашу суть или, если говорить простым языком, в душу.

Самый часто задаваемый вопрос от клиентов и просто читателей — это вопрос о моем становлении как личности, как женщины, как специалиста. Порой, когда я оглядываюсь, чтобы проанализировать пройденный путь и оценить то, где я сейчас, складывается интересное ощущение, будто всё это случилось не со мной, что я всегда была такой, какая сейчас. Да, была, но где-то на дне «океана». И, чтобы я всплыла, жизни нужно было погрузиться ко мне на дно, похлопать по щекам, потрясти за плечи и прокричать «пора просыпаться!». Я не считаю, что на чужих ошибках можно учиться, но на опыте... на опыте точно можно.

Чтобы между нами не было разногласий на старте чтения, хочу сразу расставить границы: **я не учитель и никогда им не буду**. Я никого не учу и не собираюсь учить. Я простая женщина со своим становлением, со своей историей побед и поражений, любви и ненависти, счастья и горя. У меня просто много опыта, ну и пробудившихся талантов в той сфере, где я нахожусь, в совокупности с умением легко оформлять мысли в слова и текст. Воспринимайте меня как проводника знаний и интерпретатора.

Всё, что написано в этой книге, я проживала: сама ли, через внешне созданные ситуации или при помощи спутников жизни — не важно, но точно проживала. Поэтому смею

предположить, что вам будет что взять для себя через меня. Даже если этого не произойдёт, то, возможно, вы ещё раз утвердитесь в том, что вы всё и так знаете, понимаете и применяете, что тоже считаю полезным.

Я намеренно разделила книгу по смыслу на 2 части, надеюсь, вам будет удобно и интересно читать её в таком виде. Первая часть книги — теоретическо-практическая. В ней вы найдёте ответ на один из главных вопросов: «С чего мне начать?» Это сводки размышлений на важные темы, изученные мной в процессе жизни, описание практик, к выполнению которых можно приступать сразу же.

Вторая часть — биографическая, в которой я откровенно рассказываю о важных эпизодах моей жизни в контексте моего становления как личности, женщины, специалиста.

Я буду рада, если вы поделитесь со мной своими историями успехов и побед. Через мой сайт stolyarova.pro вы всегда можете со мной связаться.

Я искренне рекомендую читать книгу в следующем режиме:

1. Откажитесь от всех ожиданий от прочтения книги и от оценки меня как автора. Если вы заранее ожидаете прочитать что-то определённое или особенное для себя, то, заиклившись на своем, можете просто-напросто упустить возможность прочитать или услышать то, что важно и полезно услышать в данный момент.
2. Тестируйте и применяйте рекомендации сразу, по ходу прочтения, не откладывайте на потом, даже если интересно сразу прочитать всё до конца.
3. Обращайте особое внимание не на то, что я пишу, а на то, какой отклик находят в вас мои слова. Рекомендую фиксировать такие «вспышки» мыслей в дневнике.

Это будет самым ценным в итоге после прочтения — не важно, читаете ли вы мою историю или просто выполняете практики из книги.

БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу поблагодарить своего мужа, который первый увидел и убедил меня в том, что писательство наряду с тренерством — мои главные таланты. Именно он научил меня верить в себя.

Хочу поблагодарить людей, которые красной нитью проскальзывают в моей книге, не важно, в каком контексте, но благодаря вам я такая, какая я есть сейчас. Проснувшаяся «память» — это самый дорогой подарок в моей жизни, и пробудилась она «через вас».

Хочу поблагодарить своих клиентов и читателей за бесконечные просьбы писать книги. Когда просьб стало слишком много, я поняла, что «время пришло». Благодарю вас за доверие и открытость. У меня самая искренняя и чистая аудитория, без которой меня бы не было совсем. Благодарю вас за присутствие в моем поле!

Также хочу поблагодарить своих родителей. Маму, уже ушедшую, за то, что она стала моим главным учителем в жизни, без которой моего пробуждения могло не быть вовсе. Отца за его любовь и заботу, за то, что соединял в себе в своё время и отца, и маму; без него в буквальном смысле мы не жили бы. Крёстную, мою вторую маму, которая вложила в моё становление ничуть не меньше, чем родная, и которая на мой вопрос, зачем она со мной возилась, как с дочкой, отвечала,

Благодарности

что так желал Бог. Уж не знаю, как он донёс до неё своё желание, но без крёстной я тоже не была бы той, кто я есть. Также хочу поблагодарить Любовь Соболеву, которая помогла мне создать так называемый личный бренд и сумела выстроить этот важный мостик между мной и клиентами.

Также хочу поблагодарить людей, которые видели во мне всегда что-то своё и старались объяснить мне, как надо жить, с очень яростной заботой не допуская моего «падения». Без вашего вливания в мою жизнь даже тогда, когда я об этом не знала, я бы никогда не нащупала, что моё, а что мне навязано извне, и не смогла бы научиться делать самостоятельный выбор.

Хочу поблагодарить издательство «АСТ» за то, что вышли на меня с предложением о написании книги тогда, когда естественный ход событий уже требовал этого! Вы появились очень вовремя, благодарю за сотрудничество!

А вам, дорогие мои, желаю приятного путешествия!

ВВЕДЕНИЕ



Я очень рада, что вы купили эту книгу. Надеюсь, она станет настольным пособием по улучшению качества жизни и сможет не просто подарить увлекательное путешествие по глубинам вашей психики, но и дать конкретно измеримые внутренние трансформации. Пусть эта книга будет вашим личным доктором, психологом, психотерапевтом, астрологом, благодаря навыкам которых вы можете собрать свою душу по кусочкам в единую и индивидуальную картину.

Запомните: ваша личная женственность не может быть общественной. Вы ориентируетесь в жизни либо на массмаркет, «среднее по больнице», либо на штучный продукт, который всегда ценнее за счёт своей эксклюзивности.



Выбор за вами, но давайте попробуем нащупать ваш личный эксклюзив вместе? Ведь согласитесь, нет в мире человека

с таким же набором ДНК, который заложен в вас. Так почему то, что подходит другим, должно обязательно подойти вам? Я рекомендую прямо сейчас завести дневник и заполнять его по ходу чтения книги. Мы делаем разные шаги на пути своего развития, но, пройдя какой-то путь, новые мы совершенно забываем себя прежних, и нам кажется, будто такими, как сейчас, мы были всегда. В этом нет ничего плохого, и этот подход вполне естественен, но часто мы обесцениваем тот результат, которого уже добились. Именно поэтому стоит вести дневник, даже если у вас уже есть какая-то тренинговая база, — всегда можно услышать то, что окажется полезным для вас сейчас. Как говорится, имеющий уши — услышит.

Прежде чем приступить к чтению, опишите своё состояние ДО: какие есть вопросы-запросы, что непонятно, что в жизни хотелось бы привести в порядок, от чего избавиться. И я желаю вам мягких открытий и экологичной трансформации вашего внутреннего мира, который порождает внешний.

Записали? А теперь начнем.

ГЛАВА 1

ФОКУС ВНИМАНИЯ



Там, где находится ваш фокус внимания, там ваша энергия, то вы и будете проживать.

Приведу простой пример. Представьте двух девушек, которые едут в маршрутке на учебу. У них схожий социальный статус, примерно одинаковое финансовое положение, возраст, родители, образование, но является ли это гарантией того, что обе добьются какого-то успеха в той или иной сфере? Или, наоборот, не добьются ничего, что можно было бы назвать чем-то хоть сколько-нибудь значительными? В данный момент они имеют равные исходные данные, но каждый новый день они совершают какой-то выбор, и каждый день на основе их выбора поток жизни поворачивается по миллиметрам в ту или иную новую реальность. Если одна девушка, сидя в маршрутке, читает книгу, а другая — смотрит демотиваторы в социальных сетях и переписывается с Васькой-одноклассником, то девичьи реальности в итоге будут совершенно разными. Ничего не имею против Васьки, переписывайтесь

на здоровье! Но если болтовня ни о чем занимает бóльшую часть твоего времени, то это красный сигнал светофора. Если одна из девушек вечером отправляется в спортзал или делает уроки с подругой, а другая продолжает переписываться с Васькой, смотреть сериалы и бесцельно листать социальные сети, то высока вероятность, что с каждым днём их реальности будут все меньше походить друг на друга. Стоит ли негодовать на мир, когда в итоге у первой будет то, чего не будет у второй? Везение, удача? Просто одна направляла свой фокус внимания, а следовательно, свою энергию-ресурс, на то, что не несёт никакой пользы в становлении её жизни, а другая шаг за шагом изучала мир, расширяла границы своего сознания, контактировала сама с собой.

Первое, с чего начинается моя тренерская работа, — освоение навыка управления своим фокусом внимания. Это та самая база, на которой держится вся наша внешняя реальность. В век информационных технологий (эра Водолея, о которой мы ещё поговорим) съехавший фокус внимания стал уже нормой всех норм. Это одна из основных причин того, что главный тренд сегодняшнего дня — знать о жизни звёзд из соцсетей гораздо больше, чем о собственной, не говоря уже о жизни близких и родных людей. Но даже если это не про вас, то наверняка кто-то из ваших знакомых или друзей живёт скорее чьей-то жизнью, чем своей. Они в курсе новых песен, последних тенденций в моде, знают, кто стал успешным, а кто профукал свой талант, обсуждают с подружками других подружек и без конца забывают свою голову информационным хламом. При этом они не могут понять, почему возникает злость, что их радует, чего им действительно хочется, как они себя чувствуют, как чувствуют себя близкие им люди, почему иногда хочется беспричинно плакать или смеяться... И день за днём они становятся всё более одинокими, потому

что с мобильными телефонами у них больше контакта, чем с теми, кто сидит рядом. Ведь гораздо легче хаотично лайкать фотографии в Instagram, читать новости о звёздах, иногда интеллигентно встречаться с подружками. Они создают видимость активной жизни, чтобы заглушать все внутренние голоса, которые через сны им кричат о том, что пора собрать свою душу по частям и вспомнить, кто они, вспомнить о действительно важном и начать жить, а не существовать.

Давайте на практике разберём, что же такое фокус внимания. Сначала прочтите **инструкцию**, потом приступайте к выполнению.

1. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и держите перед собой в подвешенном состоянии раскрытые вверх ладони так, чтобы плечи, голова и живот были расслаблены.
2. В первые две минуты визуализируйте, например, на левой ладони яблоко: нужно достичь ощущения, что оно действительно лежит у вас в руке. Если мысли начнут скакать, то направляйте снова и снова их в левую ладонь так, чтобы она становилась горячее и тяжелее. Есть только ладонь — и ничего больше.
3. Затем переложите своё воображаемое яблоко в правую ладонь, сделайте её горячей и тяжелой. Мысли бегают? Возвращайтесь раз за разом в левую ладонь, делая её горячей и тяжелой.
4. Затем положите в обе ладони воображаемые яблоки, и пусть ладони одновременно станут горячими и тяжелыми. Выровняйте и сбалансируйте это состояние. Держите так эти «яблоки» ещё пару минут.
5. Откройте глаза и сравните состояние своего тела до и после практики.