

УДК 159.922.1
ББК 88.5
С21

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

Сатья.

С21 Быть счастливой, а не удобной! Как перестать быть жертвой, вырваться из разрушающих отношений и начать жить счастливо / Сатья. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 256 с. – (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-119933-3

Говорят, что женщина должна заслужить любовь и счастье! Сотни книг учат, как быть идеальной женой, мамой и хозяйкой. И только одна скажет правду: удобная женщина никогда не будет счастливой. Это книга знаменитого психолога – Сатья.

Нас с детства учат, что эгоизм – это плохо, что желания окружающих должны быть на первом месте, а жить надо «для совести, а не для радости». Именно эти истины не дают женщине следовать ее истинным желаниям, раскрывать женскую сущность. Читая книгу, вы сможете понять, что же хотите на самом деле, научитесь слушать свое сердце и следовать ему, а не мнению окружающих, потренируетесь говорить «нет» и избавиться от комплекса «жертвы».

Эта книга поднимает самооценку и помогает женщине понять, что делает ее красивой, здоровой, любимой, а значит и счастливой.

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
www.instagram.com/prime.ast
www.facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-119933-3

© Сатья (Яковлев С. А.), 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020



ОГЛАВЛЕНИЕ

Женщина, которая не любит себя 8



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.
Я — НЕ ЖЕРТВА! 11

Как избавиться от умонастроения
жертвы 13

Девять нелепых ошибок,
которые совершает женщина 28

Десять признаков того,
что мужчина вас разрушает 46

Двадцать шесть препятствий
на пути к женственности 63



**ЧАСТЬ ВТОРАЯ.
КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ,
А НЕ УДОБНОЙ** 95

Как становятся удобными женщинами? 100

Десять признаков неудобной женщины 103

Шесть шагов по выходу из кризиса «Я сама» 116

Шесть этапов повышения женской самооценки . . . 138

Три золотых правила достойной женщины 154



**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.
ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
И ЭНЕРГИЯ** 165

Девять принципов развития позитивного мышления 168

Правила потери и накопления энергии 188

Питание 199

Сон 205

Одежда 211

Работа 213



Среда обитания 219

Забота о близких и самой себе 224



ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.
ВОПРОСЫ САТЬЕ 227


ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ НЕ ЛЮБИТ СЕБЯ




Одна из основных проблем современных женщин – в том, что они не любят себя. Удивительно, но женщина всегда считает себя хуже, чем она есть на самом деле. Так уж эти существа устроены. Но все ее представления о самой себе надо разделить на 10.

Любой женщине важно поднимать свою самооценку, учиться любить сначала себя, а уж потом всех остальных. Важно искать равновесие и божественную гармонию не в ком-то другом, а в себе самой; открыть в себе женскую природу и испытать от этого счастье.


Почему же, несмотря на свою истинную сущность, многим принцессам так и не удается быть женственными?





Что им мешает? Чтобы продвигаться вперед на пути к пробуждению настоящей женщины, есть смысл проанализировать свои действия, узнать, что вы делаете не так, что именно мешает вам измениться и избавиться от этого.

Не думайте, что вы должны научиться каким-то особенным хитростям или манипуляциям, – такие методы счастья не принесут. Все намного проще, и каждая может легко исправить ошибки, если их осознает.



И книга целиком посвящена типичным ошибкам. Она рассказывает, как поднять самооценку, перестать чувствовать себя жертвой и в итоге стать счастливой. Счастливой, а не удобной!

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Я — НЕ ЖЕРТВА!



Многие женщины чувствуют себя жертвами и ведут себя соответственно. На пути к женственности и любви к себе в первую очередь надо избавиться именно от этого состояния – непростое, надо сказать, занятие, но если вы хотите быть счастливыми, то через это надо пройти.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УМОНАСТРОЕНИЯ ЖЕРТВЫ

Что такое умонастроение жертвы?

Конечно, я не имею в виду жертв военных или политических конфликтов – речь о семье. Жертвы семейного воспитания – самые многочисленные из всех страдалиц.

В этой главе мы будем говорить о признаках соответствующего состояния, узнаем, почему многие люди сидят в углу, забытые и несчастные. И разберемся, как от этого избавиться.

ПРИЧИНЫ И ПРИЗНАКИ ЖЕРТВЫ

Итак, откуда берутся жертвы и как с ними бороться? Ответ зависит от глубины проблемы. Если человек поцарапался, то можно помазать ранку зеленкой и все пройдет, а если оторвало ногу, то без протеза уже не обойтись. Серьезные психологические травмы, разумеется, не решить без вмешательства специалиста, а вот исправить проблемы здорового человека возможно.

Давайте сразу посмотрим в глубь вопроса. Понятно, что все начинается и вытекает из детства. Жертвы – это те, кого не поддерживали родители, на кого систематически орала, кого насмешливо критиковали. Частенько такие люди, вырастая, начинают неосознанно копировать поведение своих родителей (то есть мы сейчас говорим о себе в качестве не только детей, но и родителей). Если вас унижали, то, скорее всего, вы станете унижать своих детей, если вас критиковали, то не исключено, что и вы будете критиковать.



ЖЕРТВЫ — ЭТО ТЕ, ОТ КОГО РОДИТЕЛИ
ЖДАЛИ ЧЕГО-ТО ОПРЕДЕЛЕННОГО И, СКОРЕЕ
ВСЕГО, ГРАНДИОЗНОГО.

Но родительские ожидания почти никогда не оправдываются. И тогда ребенок в родной семье чувствует себя изгоем. У него появляется комплекс жертвы. А как иначе, если с самого детства он слышит: «В нашей семье у всех высшее образование», «Иванов – значит, партийный» и так далее, и тому подобное.

Почему родители так жаждут, чтобы их ребенок непременно достиг чего-то выдающегося? Это следствие их собственных неосуществленных мечтаний. Комплекс жертвы возникает и тогда, когда собственные желания и интересы ребенка отходят на второй, третий, четвертый план. Цель номер один – заслужить их любовь,



чего бы это ни стоило. Дети перестают говорить о своих чувствах, прячут подальше желания и мечты, стараются делать все, «чтобы не расстроить маму».

Навязанное чувство вины – еще одна причина психологических комплексов. «Подсадить» ребенка на вину очень просто: нужно начать его сравнивать. С кем угодно: с соседским ребенком, со старшим братом, с детьми из передачи «Лучше всех!». Фразы «Горе ты мое», «Это не ребенок, а наказание», «Все дети как дети, а ты...» сообщают ребенку, что он – источник всех родительских бед. Маленькому человеку с раннего детства внушают: только он, и никто другой, несет ответственность за счастье или несчастье семьи.

Жертвами становятся и те, кто постоянно чувствовал себя неудачником, кого родители «вдохновляли» так: «Что висишь колбасой, подтянуться не можешь!» Для такого ребенка любовь ассоциируется с жалостью. Он и во взрослом возрасте будет жалеть себя, потому что это единственный способ справиться с неудачами.

Стыд и обида – вот фундамент, на котором строится мироощущение жертвы. Стыдно может быть за что угодно. Первичен не поступок, а чувство, что человек не соответствует общепринятым нормам. «Я не той национальности, не того роста, не там училась... И у меня никогда не было джинсов».

Комплексом жертвы страдают и те, кому не удается построить отношения с противоположным полом. Такие люди не стремятся к тому, чтобы найти себе пару: они предпочитают сетовать на судьбу, завидовать

и мечтать об идеальном партнере (а таких, как известно, не бывает).

Жертвы не ищут возможностей. Зато у них есть набор оправданий для любого случая: «Не ту страну Гондурасом назвали, не то образование, не того размера грудь, не тот рост, не тот размер ноги, не те родители». Но на свете нет таких людей, у кого, что называется, линия жизни по локоть. Годы уходят, а вместе с ними – и возможность что-либо изменить.

ПСИХОЛОГИЯ ЖЕРТВЫ

По статистике люди с мировоззрением жертвы чаще, чем другие, попадают в различные неприятности. Непредвиденные обстоятельства ставят их в тупик. Они сразу капитулируют перед трудностями, ничего не предпринимают для улучшения своего положения. А потом говорят: «От меня ничего не зависит. Надеяться мне не на что».

Неудивительно, что с жертвами никто не считается. Супруги им изменяют. Начальство поручает им ту работу, которую больше никто не хочет делать. У жертв ненормированный рабочий день: на службу они приходят первыми, а уходят – последними. При этом никто не собирается доплачивать им за переработку. А зачем: ведь жертва никогда не будет протестовать.

Жертвы не умеют говорить «нет». Но это не значит, что у них нет характера. В том, что касается чужих

интересов, жертвы – настоящие бойцы. А вот своих интересов у них не существует. Они терпят все унижения и обиды. И даже находят в этом какой-то смысл. Часто от жертвы можно услышать: «Все это – уроки жизни». Правда, возникает один вопрос: когда это они успели поступить в учебное заведение с такими уроками? А главное: когда уже жизнь выдаст им «диплом» и они наконец-то начнут пользоваться приобретенными знаниями?

Отступить, смириться, сделать больше, а получить меньше – для жертвы норма. Отказаться от отношений, а потом жаловаться на нехватку мужчин. Не выходить замуж, потому что не замужем старшая сестра, лучшая подруга, мама, которая развелась с мужем много лет назад... Жертва всем должна. Она «присматривает» за пожилой матерью, за чужими собаками, пропалывает соседские огороды, нянчит чужих детей... до тех пор, пока не состарится и в конце концов не умрет.

Жертвы взваливают на себя чужие заботы – часто без всякой просьбы. И чувствуют себя ответственными за все на свете. Если жертве изменяет муж – сама виновата. Если бьет – это она «довела мужика». Не повышают зарплату – надо лучше работать.

Жертвы глотают обиды, не строят планы, не смеют мечтать. От них можно услышать:

– Нет у меня никаких желаний.

Если же спросить напрямую, чего они хотят, ответ будет расплывчатым:

– Хочу, чтобы все было хорошо.