

УДК 159.9
ББК 88.5
Ж72

Жиляева, Регина

Ж72 Дочь Земли : трансформация женской судьбы / Регина Жиляева. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 320 с. – (Нонфикшн. Тайны знания).

ISBN 978-5-17-119837-4

Хотите, чтобы в вашей жизни появился мудрый наставник, который знает ответы на все вопросы? Тогда добро пожаловать в эту книгу!

Эта книга — мотиватор, увлекательная трансформационная игра с необычным сюжетом, где вы узнаете себя в героине и вместе с ней шаг за шагом будете создавать лучшую версию себя.

Неудовлетворённость своей жизнью, остывающие отношения в браке, поиск себя, своей женской силы и даже ловушка любовного треугольника... Автор словно берет вас за руку и проводит через трансформацию вашей женской судьбы. И вам остается только удивляться, как, всего лишь читая книгу, вы меняете к лучшему свою жизнь.

В книге собраны простые и эффективные практики раскрытия женской природы, прощения, отпускания, обретения уверенности и тотального принятия себя.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-119837-4

© Жиляева Р.
© ООО «Издательство АСТ»



1

Мне снилось море. Я была ребёнком, и море играло со мной. Накатывало и обнимало барашками волн. Я хохотала. Я была счастлива и свободна.

Громкий, как пушечный выстрел, звонок будильника на телефоне мужа разорвал эту идиллию в клочья. Чёрт! Почему нельзя поставить на телефон что-нибудь мелодичное? Я сморщилась от яркого света и спряталась под одеяло. Нет, всё-таки попробую спокойно объяснить ему ещё раз. Я выглянула из своего укрытия и обратилась к спине Игоря:

— Зай, ну ты что охренел?

— Что не так? — сонно огрызнулась спина.

— Твой будильник, как топор по моим мозгам. Поставь что-нибудь нормальное. Даже в газете вчера читала, что надо мягонько просыпаться. Ты же не один тут, в конце концов! Мне ещё четыре часа до работы. Могла бы поспать. А день уже испорчен! Игорь, ну не н-а-а-а-до...

Он притянул меня своей большой лапой и чмокнул в нос. Я снова спряталась под одеяло. Не люблю такие «небритые нежности»...

— Детка, у меня совещание через 40 минут. Если звонок не будет орать, я тупо его не услышу и не проснусь.

— Но я читала, что учёные доказали...

— Серьезно, Нась, — его голос опять погрубел, — мне сейчас срочно нужны душ и кофе. А на этих дармоедов мне наплевать!

— Но это учёные...

— Тем более, — сказал он и захлопнул за собой дверь в ванную.

Вот тебе и доброе утро. И так каждый раз! Похоже, Настасья, тебе одной и нужны эти отношения. Он предпочитает прятаться от них в ванной.

* * *

Вчера вечером было то же самое. Я решила наконец-то поговорить о его проблемах в бизнесе. Посоветовать, может, что-то. У меня всё-таки экономическое образование!

А он и рассказывать ничего мне не стал! Говорит, тебя это не касается. Женщина должна просто не мешать. Домом заниматься, красивой быть, маникюр-педикюр делать. А как прокормить семью, я сам разберусь.

Я ему тогда прямо и высказала всё:

— Вижу, как ты разбираешься! Полгода уже из долгов вылезаем. Не доверяешь, так и скажи! А лучше признай, что больше меня не любишь!

Ну и много всего ещё наговорила. Лишнего даже, наверно. Обиделась я. Он тоже потом весь вечер молчал. Но он отходчивый у меня. Сейчас вон опять из душа обниматься придёт. Уф, хоть побрился, ладно.

* * *

Наскоро проведив Игоря, я тоже стала собираться на работу.

Наконец-то можно фоном включить телевизор. Игорь ругается, что я постоянно его смотрю. Называет зомбоящиком. А зачем он ещё, если его не смотреть? Плазма на полстены, и звук стерео из мощных колонок! Можно слушать даже из ванной.

Я вот, например, люблю новости фоном смотреть. Должна же я знать, что происходит в мире.

Итак, что надеть? Туфли или босоножки? Туфли удобнее. А в босоножках новый педикюр за километр видно. И сами они новые. Дорогие. Зайду сегодня в отдел закупок — девчонки сдохнут от зависти! Решено — босоножки.

Работа — это такое место, куда можно выгулять новую обувь, услышать последние сплетни из мира звёзд и переждать свой рабочий день. Хорошо, что до начала смены ещё пара часов.

Завтракать не хотелось. Покрутившись перед зеркалом, я осталась довольна собой. Красная помада завершила роковой образ! Все, можно идти пить кофе!

Игорь никогда не понимал, почему я не могу попить кофе дома! Зачем тратить деньги?

Ха. Это не трата. Это разумная инвестиция средств!

Во-первых — атмосфера и сервис! Когда я в кофейне, мне кажется, что я где-то в Нью-Йорке, будто я Керри из фильма «Секс в большом городе»! Сразу хочется флирта и приключений!

Сразу кажется, что за барной стойкой не студент-неудачник, а какая-нибудь рок-звезда... Просто подрабатывает здесь, пока ещё не стал знаменитым.

А аромат кофе? Никакая кофемашина не заменит профессиональную руку бариста!

А люди? Никогда не знаешь, кто там за соседним столиком. Шпион, дипломат или миллионер?

А внимание? Нет, я, конечно, замужем и не ищу приключений. Но так приятно осознавать, что, если я захочу, приключения будут!

В общем, вполне объяснимо, почему муж меня не понимает и почему я так люблю пить кофе вне дома.

* * *

Утром в кофейне всегда много людей. Тем более в этой. Мне кажется, здесь готовят лучший капучино с корицей в городе...

Очередь за заказом «кофе с собой» двигалась медленно, и я решила присесть за столик у окна и достать телефон. Вдруг перед носом появилась большая чашка ароматного капучино с корицей! Как я люблю! Я подняла глаза, передо мной стоял мальчик-бариста и просто сиял от удовольствия.

— Я позволил себе принять ваш заказ заранее, — бархатный баритон, глаза цвета кофе... Они что тут, кастинг моделей устраивали? — Капучино с корицей. На кокосовом молоке. Большая порция. Как вы любите. Я запомнил.

И улыбается, зараза, во все свои тридцать два белоснежных зуба.

Я вдруг поняла, что молчу уже неприлично долго. Надо как-то отреагировать.

— Уф, да, спасибо... Я хотела с собой.

— Простите. Я просто подумал, что, может быть, вам будет удобнее выпить свой кофе здесь? И мне было бы приятно ещё какое-то время смотреть на вас...

Вот нахал! Какой дешёвый подкат!

— Но я могу перелить! — Порывистым движением он попытался забрать чашку.

— Не надо. — Я милостиво позволила ему продолжить игру и смущенно опустила глаза. — Благодарю вас. Он, довольный, как слон, кивнул и ушёл за стойку.

Чёрт, что такое??? Ты ведь понимаешь, что это просто дешёвый трюк, рассчитанный на малолетних влюблённых девчонок. Ты ведь не такая! Ты что, повелась?

Нет, конечно. Но, блин, это приятно! Я оценила. Муж не может за пять лет брака запомнить, что я люблю лилии, а не розы. А этот мальчишка за пару заказов запомнил, какой кофе и в каком объёме я люблю пить. Интересно, сколько ему? Лет 27–28... Симпатичный. Может, он и правда рок-музыкант? Надо будет зайти сюда после работы. Ох, хватит, хватит... Пей кофе и дуй на работу, Джульетта! Ты замужем, не забыла?

* * *

Через пару дней Алекс (так звали бариста, который принес мой кофе) уже почти стал моим другом. Мне нравилась наша игра. Я приходила сюда каждый день, и уже через пять минут после моего появления горячий капучино с корицей на кокосовом молоке появлялся на барной стойке. С сердечком, цветком или красивой буквой N (Настасья), нарисованными на пенке. Без очереди и заказа. Нет, я всегда за него платила. Это мои правила этой игры. Нельзя выходить за рамки.

Но тот факт, что можно беззаботно смеяться, болтать абсолютную чушь и при этом наслаждаться вниманием молодого повесы, грел мою уставшую в «правильном» браке душу.

Я игралась, как кошка с мышкой, чувствуя себя в абсолютной безопасности! Я старше его. Я замужем. Я задаю тон игры. Я не влюбляюсь. Точка.

— Алекс, а может, ты еще и рок-музыкант? — Я лениво потягиваю свой капучино и мечтательно щурюсь, примеряя на него этот образ. Вокруг шумит городская жизнь. За окном в пробке сигналият машины, у барной стойки толпится очередь в ожидании глотка живительного напитка, а я сижу здесь, в тепло и уюте. Мне хорошо.

— Вульгарно, тебе не кажется? Скакать по сцене, обтянутым кожей, и разбивать гитару об голову, — не отрывая взгляда от процесса приготовления кофе, отвечает мне Алекс. Я разочарованно (а если честно, то с облегчением!) выдыхаю.

— Но я музыкант... Может быть, — он говорит медленно и переводит взгляд прямо в мои глаза, так что по моим бёдрам начинают бегать предательские мурашки, — однажды я сыграю и для тебя. Пока ты ещё не готова. Но однажды... Тебе понравится! Я уже почти в этом уверен.

— Не забудь добавить сливки в свой кофе, — усилием воли я делаю голос твердым и дерзким, возвращая его к работе. А скорее возвращая себя в реальность! Выдергивая себя из омута его глаз! Из гипноза его речей. Отворачиваюсь к окну, нервно кусаю пересохшие губы. Возьми себя в руки! Нужно срочно успокоить дыхание. Это я задаю тон игры! Не влюбляться! Помнишь, ты замужем?

* * *

— Всё в порядке? — Я незапланированно зашла к Алексу взять кофе навынос по дороге на встречу.

Алекс непривычно задумчив и хмур. Даже забыл посыпать корицей мой капучино.

— Да, всё хорошо, — словно вспомнив о моем существовании, улыбается Алекс. Всё-таки я подсе-ла на эту улыбку. Уже чувствую, если её нет. Уже не хватает.

— Извини, мне надо ответить на сообщение, — он бросает нервный взгляд в телефон. — Я недолго.

Я обиженно дергаю плечиком. Мне-то что? Я про-сто за кофе зашла.

— Понимаешь, человек висит на одном волоске от смерти! Ты простишь меня?

Я примирительно улыбаюсь. Мне нравится в Алек-се его драматизм.

Спустя несколько минут он возвращается. Куда де-лось его беспокойство? Он снова весёлый и лёгкий.

— Спасибо, что подождала! Теперь всё хорошо.

— Ты что же это, — недоверчиво подбираю слова, — одним сообщением спас человеку жизнь?

— Нет. — Он продолжает сиять довольной улыб-кой. — Это я тот человек, который висел на волоске от смерти! Это меня спасли одним сообщением пря-мо сейчас...

Я ничего не понимаю и, если честно, не хочу по-нимать. Мне хочется поскорее уйти. Не люблю всю эту психологическую фигню. Мне нужен мой флирт и кофе. Хотя, пожалуй, сегодня и кофе достаточно.

— У меня есть ээээ.... Мари. Она мой близкий друг и... — Алекс запнулся, подбирая слова. Меня неприят-но передернуло от возможных эпитетов. Твоя девуш-ка? Любовница? Мама? Какая мне, к чёрту, разница?

— Просто очень дорогой мне человек. Она пу-тешественница. Общаться с ней, как читать сумас-шедший роман! Никогда не знаешь, что произойдёт

в следующую минуту. Всегда что-то новое! И она очень смелая. Я вас обязательно познакомлю. Мне кажется, вы очень похожи. Только ты пока ещё сдержанна и закрыта. Словно боишься самой себя и своей свободы! Уверен, вы сразу подружитесь.

Я непроизвольно фыркнула в кофейную пену. Какой дешёвый приём.

— Зайчик, — проговорила я вслух, как бы расставляя каждым словом все точки над *i*, — я уже слишком взрослая тётя. Я никого и ничего не боюсь. И кстати, давно не верю ни в Деда Мороза, ни в женскую дружбу.

— Ух ты, как тебя крепко обидели, — присвистнул Алекс и многозначительно на меня посмотрел. Меня передёрнуло. Надо было давно уйти! Его капучиновые глаза словно рентген просвечивали меня насквозь. Или так просто казалось? Да, бывший муж изменял мне с моей лучшей подругой. Больше в женскую дружбу я не верю. И не нуждаюсь! И тебя, кстати, это всё вообще не касается. Мне нужен лишь флирт и кофе! А не дешёвая психотерапия, ты понял?

Я попыталась загадочно улыбнуться и поспешила выйти за дверь. Чёртов мальчишка! Ну, надо же... Зацепил.



МОЙ ДНЕВНИК

Устала. Мальчишка в кофейне совсем обнаглел. Больше туда не пойду.

**Сегодня сдавала анализы. Изменений нет.
Игорь опять переживать будет. А я-то что сделаю?**

Надоел.

У мамы день рождения в субботу. Не хочу ехать в её тьмутаракань.

Интересно, я буду ужасной дочерью, если третий год подряд поздравлю просто по телефону?





2

Утро не задалось... Сначала я решила преподать Алексу урок и пропасть из его поля зрения. Ничего, капучино я могу купить где угодно. Да хоть на заправке, злорадно подумала я и решительно повернула ключ зажигания.

Я даже не понимала, за что ему мстила. Но хотелось именно отомстить. Я злилась на него за этот глупый разговор, за его догадку, его бестактность! Ему что, мало обычного, понятного флирта? Он решил ещё и в душу мне заглянуть? Ну уж нет...

В этот момент моя старенькая «Тойота» завихляла по дороге, и я судорожно ударила по тормозам. Проклятье! Колесо спустило так не вовремя. Ну почему мой муж никогда не может всё сделать как следует? Всё проверить! Всё предусмотреть?! Почему я вечно должна всё решать сама?!

Я злилась. Меня не радовал даже тот факт, что «приземлилась» я очень удачно — недалеко от ворот автосервиса. И мужчины в замызганных комбинезонах сразу высыпали на улицу, готовые мне помочь.

Я поняла, что в этот момент я злюсь на всех мужчин мира. Они все меня старательно разочаровывали!

Поэтому хмуро отдав своим «спасителям» ключи от машины и убедившись, что куковать здесь придётся ещё минимум минут двадцать, я пошла выпустить пар...

Через дорогу в какой-то кафешке я взяла сомнительного вида капучино «с собой». Сделав первый глоток, я с удивлением обнаружила, что жизнь, может быть, не так уж плоха... И решила пойти оглядеть окрестности. Я не была в этом районе города, кажется, с самого детства. Сразу за новыми постройками и высотными домами виднелся старый городской парк. Видимо, сегодня здесь проходил какой-то очередной фестиваль. По крайней мере, этническая музыка и барабаны сотрясали улицы далеко за пределами парка, нарушая спокойствие тихого городка. В последние тёплые дни бабьего лета все пытались согреться перед долгой холодной зимой.

Кофе действовал безотказно. Меня почти отпустило. И вот, стоя на асфальтовой дорожке у парка, я уже легкомысленно думала, а не пойти ли мне туда?

Стоит ли говорить, насколько я была далека от этой тусовки... Я не любила громкую музыку и «свободное» общение без культурных границ. Я не любила того, чего не понимала... Хотя честно признаюсь, эта этножизнь всегда казалась мне чем-то запретным и завораживающим...

Я разглядывала свои новые босоножки на двенадцатисантиметровой шпильке и гадала, выдержат ли они такое незапланированное и не вполне безопасное прикосновение к «дикой природе»... Я критически оглядела свой образ и как всегда осталась довольна. На мне был любимый «деловой» костюм: приталенный жакетик благородного цвета бордо и юбка-карандаш, аппетитно обтягивающая мои формы.

В меру женственно и сексуально, как говорил мой муж. И, конечно же, с капелькой шика. Очки в стильной оправе, изящные часики на левой руке, бриллиантовые капельки-серьги в ушах... Думаю, такой вид будет несколько неуместен там, в парке... Да и туфли жалко...

Словно подтверждая правильность моих мыслей, из парка с хохотом выбежала колоритная парочка чуть сумасшедшего вида. Демонстрируя мне на живом примере, насколько я далека от всего происходящего на фестивале...

Дредастый парень в рваных джинсах, которые держатся, казалось, на одном честном слове, то и дело оголяя низ его накачанного, соблазнительного живота, в яркой цветастой рубахе навывпуск тянул за собой юную нимфу, которая заливисто хохотала, запрокинув свою хорошенькую головку, и доверчиво мчалась почти что по воздуху, держа его руку, совершенно не глядя куда...

На тоненьком теле нимфы болталось невесомое, многослойное платье, светлые волосы её развевались хвостом кометы, а в ушах звенели огромные серьги...

Я вдруг поняла, что опять начинаю злиться! Я вдруг отчаянно позавидовала этой девчонке! Та-

кой доверчивой и наивной. Такой счастливой и такой живой...

Конечно, ей легко так смеяться. Она еще ничего не знает о жизни. Она хохочет и бежит за ним открыто и честно. Ничего не боясь. Потому что ей еще не было больно...

Я сглотнула неведомо откуда подкатившую к горлу обиду и решительно отвернулась от парка. К городу. Понятному и разумному. Логичному и холодному.

Но музыка продолжала греметь, и мысли не отпускали меня... Я ведь тоже была такой. Живой и наивной. Я тоже носила большие дешёвые серьги и красила волосы в дикий цвет. Я с восхищением смотрела на хиппи и мечтала жить такой же свободной жизнью, полной творчества и любви. Я даже какое-то время тусовалась с музыкантами и уличными поэтами, восторженно внимая каждому слову и чувствуя, как прикасаюсь к чему-то запретному и пьянящему...

Но все это продлилось совсем недолго. Первая безумная любовь, первая острая боль, я просто испугалась.

Я всё ещё оставалась «хорошей девочкой», боялась свободной любви и совсем не умела медитировать...

И тогда я сделала логичный и правильный выбор. Я ушла. В безопасность. В логику. В учёбу, карьеру, надёжный брак с проверенным человеком. Мне всё удалось. Я всё смогла. Я успешна. Богата. Любима... Слышите, у меня все хорошо?!

Почему же снова обида сковала горло острыми пальцами? Почему же сейчас так отчаянно захотелось туда? В свою юность. В неправильность и не-