

ОГЛАВЛЕНИЕ

6 ПОСВЯЩЕНИЕ

ШАГ 1 МАЛЕНЬКАЯ Я

9

Родом из детства

9

Медитация
«Возвращение
в детство»

10

Какой вы были
девочкой?

14

Какой жизнью
она жила?

19

Сюжет будущей
жизни

22

Сценарий вашей
любви

24

Образец для
подражания

27

Героиня вашего
фильма

32

Мужчина мечты

35

«Камера, мотор!»
По какому сценарию
вы живете?

38

Письмо себе
в прошлое

42

Место для
воспоминаний,
пожеланий
и чувств

48

Поблагодарите
ваше детство
за себя

50

 Блок для
творчества

ШАГ 2 СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНАРИИ

57

В какой семье
вы выросли?

60

Какие отношения
были между
мамой и папой?

63

Ваша мама

67

Материнская
любовь

70

Насколько вы
похожи на свою
маму?

74

Ваш отец

78

Портрет вашего
мужа

80

У кого есть
родовое женское
проклятие?

80

Расстановки по методу
Хеллингера

81

Письмо обид

 Блок для
творчества

ОГЛАВЛЕНИЕ

ШАГ 3 Я НАСТОЯЩАЯ

95

Качества девушки-ноль, девушки-минус и девушки-плюс

100

Хорошая девочка vs Плохая девочка

102

План избавления от минуса и ноля

106

Путь к плюсу

110

О бессмысленности самобичевания

114

Как стать уверенной в себе, если вас критикуют?

114

В чем причина низкой самооценки?

118

Методы повышения самооценки

118

Погоня за совершенством

122



Блок для творчества

ШАГ 4 ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

125

Благодарности за прошедший день

130

Поблагодарите себя

134

С чего начать любить себя?

134

Комплименты себе

140

Способы накопления женской энергии

141

Почему так важно носить платья?

144

Что делает вас счастливой?

146

Из чего состоит любовь к себе?

152

Делайте себе подарки

155



Блок для творчества

ОГЛАВЛЕНИЕ

ШАГ 5 КОДЕКС ДЕВУШКИ-ПЛЮС

157

Кто такая девушка-плюс?

157

Как с вами нельзя обращаться?

160

Какого мужчину вы ищете?

162

Кому рядом с вами не место?

165

Чего вы ждете от отношений?

169

От реальности до мечты

172

Как реагировать на недостойное поведение?

174

Обозначаем свои границы

177



Блок для творчества

ШАГ 6 Я БУДУЩАЯ

179

Какой вы видите себя через год?

183

Какой вы видите себя через 10 лет?

187

Каких качеств вам не хватает?

190

Чем бы вам хотелось заниматься?

194

«50 целей в год»

197

Письмо себе в будущее



201

Блок для творчества

202

Карта желаний

204

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ НАПУТСТВИЕ



ШАГ 1

МАЛЕНЬКАЯ Я

Улыбочку, вас записывают в память этого дневника. Вы держите в руках дневник путешествия к девушке-плюс!

Если мы уже давно знакомы, то вам не нужно объяснять, кто такая девушка-плюс и что все мы родом из детства. А я напоминаю, что девушкой-плюс родилась каждая из нас, но потом нас переучили! Если вы встали на путь девушки-плюс, а это значит счастливой, наполненной, энергичной, девушки, которую мужчины ценят и носят на руках, то нам нужно вернуться в прошлое и посмотреть, чему именно вас научили и какие данные были изначально. Я уверена, что на этом пути вы совершите множество открытий, а иногда нужно будет сделать некоторые «закрытия». Это не всегда будет просто, но я знаю, вместе мы справимся!

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

В этом разделе мы перенесемся в недалекое прошлое, когда вы были маленькой девочкой, чтобы протянуть руку этому ребенку и узнать, какие проблемы тянутся из самой песочницы. Ведь именно через понимание причин мы можем прийти к освобождению от негативных сценариев жизни. Вспомните, какой вы были малышкой!

МЕДИТАЦИЯ «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ДЕТСТВО»

Сядьте поудобнее, выпрямите спину, почувствуйте твердую опору под ногами. Сделайте несколько глубоких вдохов, почувствуйте, как мышцы вдоль позвоночника расслабляются.

Закройте глаза и прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. В руках и ногах чувствуется приятная тяжесть. Поток времени уносит

вас в детство, в то время, когда все вокруг было такое большое и новое. Представьте себе теплый весенний день, вам лет 5–7 (представьте тот возраст, в котором лучше себя помните). Вы идете по улице, посмотрите, какая на вас одежда, какая обувь. На душе так светло и хорошо, рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете, какая она теплая. Вы смотрите вверх и видите, что ваш близкий человек улыбается вам. Оглянитесь, что вы видите вокруг? Знаете ли вы, куда идете? Побудьте немного в этом чудесном светлом дне, позвольте солнышку напитать вас теплом.



Когда будете готовы, возвращайтесь назад в эту комнату. Сделайте несколько глубоких вдохов и откройте глаза.

КАКОЙ ВЫ БЫЛИ ДЕВЧОККОЙ?

Что за девочку вы увидели в том солнечном дне? Расскажите, какой вы были в детстве? Кем хотели стать и почему? Было ли что-то, о чем вы сильно мечтали?

КАКОЙ ЖИЗНЬЮ ОНА ЖИЛА?

Любили ли вас? Легко ли вам было общаться, находить друзей? А может, вы боялись посторонних? Может, вас обижали и вы чувствовали себя беззащитной? Вспомните, как вы чувствовали себя в детском саду, вспомните свою роль в школьном классе. Как относились к вам учителя, сверстники? Обращали ли внимание мальчики, хотели ли дружить девочки? У вас были хобби, любимая группа, занятия, которые вам удавались? А может, вы пережили попытку самоубийства? Почему?

Расскажите все о своей жизни, что считаете значимым, что всплывает в памяти и составляет картинку вашего детства.



Нарисуйте то, что приходит вам в голову при мыслях о своем детстве.





СЮЖЕТ БУДУЩЕЙ ЖИЗНИ

Посмотрите вокруг! Книги, фильмы, сериалы, клипы, истории звезд, все они потихоньку, шепотом подсказывают нам: «Эй, малышка, посмотри сюда, хочешь так? Делай как мы!» Проблема этих историй в том, что они нереальны! Либо есть кем-то придуманный сценарий — то, что не существовало в реальности, либо мы знаем совсем не все, а только то, что

показывают об этих звездах и что полезно для их имиджа. А мы верим. Мы вольно или невольно начинаем следовать чьему-то примеру.

Вспомните и опишите примеры сюжетов и отношений, о которых вы бы подумали: «Ах, вот это любовь! Мне бы так!» Может, это было в детстве, юности или неделю назад. Вспоминайте все сценарии, что вас впечатлили. А потом посидите и подумайте, а были ли примеры подобного в жизни? У кого-то из близких знакомых, чтобы убедиться: да, это не только выдумка. И поставьте плюс возле таких историй.
