

ЧАСТЬ I

ВСЁ И СРАЗУ

ЦЕЛИ-УБИЙЦЫ

86% женщин совершают самую большую ошибку при создании своего запроса в первую неделю тренинга. Они ставят цель-убийцу.

Цели-убийцы — это неадекватные цели, недостижимые мечты, нереальные задачи. Такие цели могут реализоваться только по мановению волшебной палочки. Если ваша фея-крестная, у которой такая есть, значит, все в порядке — вы на правильном пути и у вас все, все, все сбудется.

Такие цели появляются, когда вы сравниваете свою жизнь с фотографиями из «Инстаграма», картинками кинозвезд и знаменитостей с телеэкранов, установками родителей «как надо» и детьми маминых подруг. Эти цели, как память о детских нереализованных мечтах, высасывают энергию, вызывают бессилие и отчаяние.

Я уверена, что у вас были такие истории, когда мир делился на «можно» и «нельзя». «Можно» — это учиться, наводить порядок, сиди спокойно, а «нельзя» — играть, шуметь, отвлекать маму и хотеть куклу. Выросла девочка-функция, девочка-рациональность, в жизни которой нет места для бессмысленных вещей. Всего того, что кажется взрослым бессмысленным и обесценено, но так важно ребенку. Тогда вы растете в состоянии, что нужно просто немного потерпеть, чуть-чуть напрячься, сделать что-то «важное и правильное», а уж потом, если повезет, расслабиться, радоваться и побыть ребенком.

Так мы учимся ставить и не достигать цели-убийцы. Даже если иногда через сверхнапряжение и выгорание достигаем ее, все равно не получаем удовлетворения, и приходится ставить очередную цель, чтобы жизнь приобрела хоть какой-то смысл, а настоящая жизнь тем временем проходит мимо.

Я знаю, как это — быть бедной, серой, несчастной и не видеть выхода. Быть бедной — это идти пешком от электрички домой по морозу 40 минут. Это когда нет шапки и шарфика зимой. Это когда самая большая мечта и награда — купить себе кофе на вынос за 100 рублей. Когда приносишь обед на работу в контейнере из дома, а в нем только гречка. Это не мода, а нужда. Это когда вообще нет мужчин. Никто не заботится, не уделяет внимание — тупо не замечают. Именно такой я когда-то была.

Трудно мечтать в мороз о чем-то большем, чем шапка. Трудно выдрать себя из состояния выживания.

Я отлично выполняла роль «хорошей девочки». Я знала, как быть удобной и понятной. Я была уверена: однажды меня наградят за такие жертвы. Шли годы — ничего не менялось. Все давалось с трудом.

Еще сложнее было заглянуть вглубь себя и найти причины беспросветного настоящего в моем прошлом. Если бы я на это не пошла, страшно представить, где бы я сейчас оказалась. Если вы застряли в выживании, жалости к себе и ощущении, что «мир плохой и я плохая» — это выбор не жить.

Я выбрала жизнь и помогаю сделать этот выбор моим клиентам каждый день. В том числе и в этой книге.

Текущий уровень жизни и ваше состояние сейчас — результат действий, решений и выборов, которые вы совершаете каждый день на автомате. То, что есть у вас сейчас, — следствие убеждений, встроенных в том периоде детства, когда у ребенка отсутствует критическое мышление. Когда вами движет вина, злость, обиды, зависть

и страхи, то мечтать по-крупному невозможно. На крупную мечту нужна энергия, способность любить себя и интересные, правильные ежедневные усилия.

Кстати, по поводу любви к себе. Напишу здесь один раз, как я это понимаю, и больше к этому вопросу возвращаться не будем.

Любовь к себе — это действия для себя, а не для других. Процентное соотношение таких действий значительно перевешивает в вашу пользу, а эти действия по-настоящему радуют, расслабляют и делают вас довольной.

Вина, страхи, обиды и злость съедают энергию. Вы пытаетесь вернуть часть энергии обратно, отвлекаться, как-то забыть и, например, отправляетесь в магазин, чтобы купить трусики, красную помаду, булочку в конце концов, а иногда психануть и приобрести даже что-то подороже, и вас отпустит на какое-то время, но причину апатии и выгорания такое действие не исправляет. Я уже упоминала это во введении. Сначала достигаем состояния целостности, уверенности и любви к себе, а затем уже переходим к покупкам.

К тому же той энергии, которая вырабатывается от импульсивной покупки, не хватит на условный «Порш Кайен», свое дело и зимовку на островах — сил не остается. Вы же именно это указали в запросе?

Чтобы приблизиться к жизни мечты, я и мои читатели, подписчики, клиенты сначала избавились от тяжелого груза разрушающих изнутри чувств: вины, злобы, ненависти. Они изменили свое состояние и настроение, взяли ответственность за свою жизнь. Вы пройдете этот путь, когда сделаете так же. Тогда вы перестанете «сливать» свою энергию на навязанные обществом чужие цели и направите ее на исполнение ваших новых желаний. А они сбудутся и превратят вашу жизнь в сказку. Я не шучу. Все то, о чем можно только мечтать сейчас, вдруг станет вашей повседневной реальностью. Своим примером и яркими искра-

ми в глазах вы увеличите количество радости, вдохновите своей историей ту женщину рядом с вами, которой это будет очень нужно. И однажды мы проснемся в новом мире. В мире, который пробуждается, чтобы радовать нас!

Почувствуйте телом эту фразу: «Мир создан, чтобы радовать тебя!» Как отзывается?

Расправляются плечи, а в груди разливается густое тепло от ожидания хорошего? Вот так можно ощущать себя большую часть жизни.

Я хочу, чтобы вы читали книгу и хранили эту идею внутри своего сердца. Пусть это будет первый полезный вирус в ваших убеждениях.

Представьте, вы слышите эти слова каждый вечер перед сном от родителей. Какой бы вы стали?

— Доченька, завтра, когда ты откроешь глазки, в это мгновение проснется весь мир, чтобы радовать тебя!

Женщины, которым никогда не говорили: «Ты справишься», «Мы верим в тебя», «Мы тебя очень любим», «Мы со своей взрослой жизнью разберемся, мы взрослые и сильные, а ты радуйся, играй и расти» — смирились со своими сложными судьбами. Они поверили, что недостойны лучшего. Взамен вы могли слышать: «Веди себя тихо!», «Как можно быть такой неуклюжей?», «Успокойся!», «Ты не сможешь», «Ты еще маленькая для этого», и каждое такое слово внутри растило монстра под именем «Я плохая».

Результаты такого отношения дают плоды в виде неустроенной жизни примерно к тридцати годам. Тогда женщина решает всё и сразу поменять — начать жить по-новому с понедельника и резко ставит сложные цели, очень с-л-о-ж-н-ы-е цели. У нее нет ни внешних, ни внутренних ресурсов в виде здоровья, стремления, сил и мотивации, но она непременно желает совершить квантовый скачок вверх. Чтобы сразу всё! И небо в алмазах.

От бедности к богатству. От одиночества к близким отношениям, минуя все «мины» по пути, и обязательно, что-

бы сразу любовь на всю жизнь и умерли в один день. От пухлости к стройности. От чувства недостойности к уверенности первой леди. От полного провала к величайшему успеху. Естественно за 3 дня. Многие используют вас и ваши страхи не успеть. Я уверена, вы видели такие предложения на рынке психологических услуг.

Женщины, которые верят таким обещаниям, напоминают мне профессиональных самоубийц, которые группами отправляются на Эверест. Они заплатили десятки тысяч долларов, чтобы покорить эту вершину Земли, но забыли подготовиться: ни тренировок, ни здоровья, ни воли и стойкого адекватного характера. У них есть только одно — огромное желание «хочу всё и сразу» размером с Эверест, чтобы покорить вершину и поразить близких и себя.

Уже спустя пару месяцев такая женщина тайно жалеет, что начала подъем вверх. Силы заканчиваются, но признать, что у нее есть проблема, она тоже отказывается. Тогда наступает следующий этап — перенос ответственности за результат на кого-нибудь другого. Виновными назначаются кто угодно: начальники, правительство, родители, подруги и любовники, но только не она.

В топку привычных гнева и обиды идет все: обучающие программы, психолог, который не сделал все за нее, и чаще всего близкие, которые непременно должны были поддержать и помочь, а вместо этого только раздражали.

Например, женщина скажет: «Мне постоянно попадают мужчины, которые пьют, или маменькины сынки, хотя я сама не пью и с 17 лет обеспечиваю себя!» Не она их находит, а такие попадают.

Или «мой сын уже взрослый и не хочет уходить из дома и работать, лежит на диване, играет в игры, а я не могу даже и 5 минут найти на отдых. Почему он такой и портит мне жизнь?!»

Или: «Я шла к своей цели, но на меня постоянно все обижались, предъявляли претензии, не хотели мне помо-

гать. Посидеть с ребенком или убрать у меня, пока я по-коряла Эверест».

А бывает: «Другие люди не уважают мой труд, не признают мои достижения, мне все время изменяют» и так далее в таком роде.

Если вы дважды прочтете эти фразы, вы можете заметить, что это призыв ребенка о помощи и попытка кому-то доказать, что мир устроен нечестно.

Споткнувшись несколько раз о препятствия, у женщины наступает этап болезни. Кислород заканчивается, кружится голова, болит горло. Простуда переходит в хронический бронхит. Момент X требует от такой женщины развернуться назад или толкает пойти дальше и окончательно разрушить себя. Каждый может принять уже имеющийся результат, отдохнуть и в следующий раз подняться еще на одну ступень выше, но «голос» родителей не дает это сделать и толкает вас к вершине в облаках.

Что происходит дальше? Женщина начинает медленно душевно погибать. Двигаться не по своей дороге, не использовать свои сильные качества, заложенные природой, — это то же самое, что не учесть погодные условия и время подъема на вершину Эвереста.

Я постоянно нахожу такие «трупы» в своей практике. Это женщины, которые примерили костюм Железного Человека, но уже не встанут под тяжестью костюма, потому что забыли вставить батарейку. Им поможет только принятие, что обычным людям все дается шаг за шагом, постепенно и за длительное время. Горы тортиков по вечерам уже отложились в боках, а первые шаги к вершине не принесут мирового признания.

Есть женщины, которые останавливаются на прежнем уровне, совершают анализ над ошибками, пересматривают приоритеты, ищут способы и снова пробуют. Такой была я. Да, мне понадобилось около пяти лет, зато потом я поняла, что успеха добивается тот, кто пробует и не бо-

ится ошибок. А страх ошибки опять же достался нам от родителей, которые ругали нас за промахи. А ведь главный навык в успехе — количество подходов и извлечение опыта из ошибок.

Другие же, наталкиваясь на «мины», когда начинают делать хоть что-то, чтобы изменить себя, мужа, доход, детей, стать стройнее и счастливее, выбирают искать виноватых, а не находить причины в себе. Особо опасные «мины» — следующие убеждения:

1. Мир мне должен.

В целом это убеждение нормально для ребенка. Дети не могут добывать ресурсы и получают все на блюдечке с голубой каемочкой. Еда, свежая постель, школа, игрушки, внимание появляются будто сами по себе. Родители воспринимаются как всемогущие фигуры. Ребенок искренне не осознает, что ресурсы родителей заканчиваются и их нужно восполнять. Если внутри себя вы не выросли хотя бы до возраста подростка, то в вас останется такая идея.

2. Кто-то виноват в моих проблемах.

Это также детская позиция избегания наказания. Вы выросли, а стратегия осталась. Мамы и папы с грозными взглядами давно нет рядом, а паттерн работает. Просто теперь место мамы занял начальник, а место папы — муж или собственный ребенок. И если раньше такое убеждение помогало выжить, то сейчас естественно тормозит в развитии. Потому что все достижения в жизни возможны, если вы берете ответственность за себя, свои действия и решения.

Эти убеждения формируются очень рано и ежедневно подкрепляются негативным опытом. Вы, возможно, уже тоже носите в себе этот вирус и сформировали привычку страдать. О том, как такие нездоровые связи формируются, будет целая часть книги, посвященная родителям.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ЧАСТЬ I. ВСЁ И СРАЗУ	27
Глава 1. Цели-убийцы	29
Глава 2. На дне	52
Глава 3. Базовый уровень выживания	57
Глава 4. Практики мгновенного взлета	64
ЧАСТЬ II. РОДИТЕЛИ	77
Глава 5. Самоопределение, или У всех было детство	79
Глава 6. Причины связи родителей и детей	101
Глава 7. Обиды на маму, или Полюбить маму выгодно	116
Глава 8. Папа и признание	130
Глава 9. Недостойность	133
Глава 10. Метод «Генезис»	142
ЧАСТЬ III. СЕКС И СЕКСУАЛЬНОСТЬ	149
Глава 11. Ложные убеждения и травмы в сексуальной жизни ..	151
Глава 12. Сексуальные иллюзии	158
Глава 13. Тело	173
ЧАСТЬ IV. ДЕНЬГИ	185
Глава 14. Женщина и деньги	187
Глава 15. Чувство стыда: откуда оно берется и как с ним справиться	191
Глава 16. Деньги и страх	195
Глава 17. Безденежные привычки	207
Глава 18. Отношения с деньгами по уровням потребностей ..	212
ЧАСТЬ V. ОТНОШЕНИЯ	223
Глава 19. От образа идеального утра к идеальной жизни ..	225
Глава 20. Как проработать негативные качества, чтобы превратить их в точки роста... ..	239
Глава 21. Лекарство от одиночества	254
Глава 22. Ответственность	257
Глава 23. Принцип зеркала	263
Глава 24. Энергообмен	273
ЧАСТЬ VI. МЕЧТЫ	281
Глава 25. Предрезультат	283