



# Оглавление

Предисловие автора .....	10
--------------------------	----

## **Выход из темного лабиринта чужих сценариев к счастью.**

<b>Роман</b> .....	13
Глава 1 .....	14
Глава 2 .....	70
Глава 3 .....	80
Глава 4 .....	118
Глава 5 .....	136

## **За дверью моего кабинета.**

<b>Диалоги</b> .....	155
От автора .....	156
Зависть .....	157
Подруга .....	160
Он не хочет на мне жениться! .....	162
Закон притяжения .....	164
Если бы не мама.....	166
Пришло время стать худшей версией себя! .....	168
Цена личности .....	171
На группе .....	173
Счастье .....	175
Деньги .....	177
Сплошная драма .....	179

---

Изъяны.....	181
Любовь .....	182
Я решила разводиться!.....	184
В поисках принца .....	186
Еще одна сказка про Золушку .....	187

*Посвящается всем женщинам, имеющим смелость идти в работу над собой. Видеть и осознавать не всегда приятные вещи. Иметь силы менять свою жизнь.*

## Предисловие автора

Я психолог. Каждый день я слушаю и пытаюсь понимать людей, помогая им почувствовать себя лучше. Я хочу, чтобы как можно больше людей ввели психигиену в свою жизнь как один из способов заботы о себе. Я также хорошо понимаю, что психотерапия не всегда доступна, и есть вещи, которые можно и нужно научиться делать самим.

В большинстве случаев нам нужна профессиональная помощь психологов потому, что чаще всего собственных сил для выхода на новый уровень нам не хватает. Но не стоит сбрасывать со счетов и себя самих. Поверьте, многое вы можете изменить к лучшему сами!

И важная часть этих изменений начнется с осознания своего опыта и наследства, с которым вы идете по жизни, без этого невозможна качественная трансформация. Просто ПОЗВОЛЬТЕ ее себе.

Эта книга написана для тех, кто чувствует себя потеряннным в жизни и в отношениях с другими людьми. Одним из вдохновителей стала И. С. — клиентка, проходившая у меня годовую терапию. С ее разрешения и изменив имена всех участников, я рассказываю историю ее жизни, личностного роста и невероятных изменений, которые за ним последовали. В книге вы найдете упражнения для самостоятельной проработки и получите возможность вместе с героиней рассказа проходить практики, проживая свой уникальный опыт.

Помните, работа над собой — это, прежде всего, ежедневный путь, каждый день которого меняет нас. Прежним остаться будет невозможно! Чем более глубокие осознания произойдут на этом пути, тем больше перемен вас ждет. Это перемены, которые всегда ведут к более глубокому пониманию себя, а значит и к более осмысленной жизни. Но они ведут также и к разрыву с прошлым, разрыву со старыми неработающими стратегиями, с негативными сценариями, токсичными людьми, ведь все новое разрывает связи со старым.

В этой книге я разделю с вами как свой опыт психолога, так и опыт изменения моих клиентов. Верю, что каждый человек, читая эту книгу, сможет найти поддержку и обрести внутреннюю свободу, ведь выход из истории прошлого всегда дает прилив жизненных сил. И именно в этом секрет того, что у моих клиентов получается добиться большего в своей жизни.

Ведь именно этих жизненных сил им не хватало для достижения чего-то значимого, например для избавления от хронического заболевания, создания семьи, начала собственного бизнеса, переезда.



**ВЫХОД ИЗ ТЕМНОГО  
ЛАБИРИНТА  
ЧУЖИХ СЦЕНАРИЕВ  
К СЧАСТЬЮ**

---

**Роман**



# Глава 1

Она села у окна, закрыла лицо руками и почувствовала, что не может сдержать слезы. Уже давно она не ощущала себя такой одинокой.

Это все из-за дня рождения — как же последние годы она ненавидела свой день рождения! — в этот день она чувствовала себя особенно одинокой... Несмотря на многочисленные поздравления из соцсетей, от коллег и клиентов по работе, а точнее — особенно из-за них: чем больше было сообщений, тем невыносимей ей было сидеть одной на своем большом широком подоконнике и смотреть в пустоту.

Последние годы при ее бешеном темпе жизни она редко испытывала это чувство. Одиноким бываешь только тогда, когда на это есть время. За последний год она постаралась сделать все, чтобы этого времени у нее не было — взялась за большое количество дизайнерских проектов и публикаций в СМИ. Она давно поняла, что быть занятой — лучшее лекарство от всего: и от скуки, и от депрессии, и от пустых дней, и от токсичных людей, и, конечно, от любовных драм.

Но сейчас она была обречена провести этот вечер в одиночестве, в полном бездействии, сидя на холодном подоконнике и глядя в никуда.

По улицам Васильевского острова, под хмурым, затянутыми тучами небом, спешили куда-то люди, загорались светом окна чьих-то квартир. Магия светящихся окон завораживала, хотелось верить в то, что там

живут действительно любящие люди, в такой холодный и промозглый вечер умеющие согреть друг друга своим теплом.

Она вдруг осознала, как ей плохо. Да, чувство одиночества стиснуло ей грудь, как приступ астмы, стало тяжело дышать. Стараясь не обращать на это внимания, она открыла почту. От него письма не было. Это и неудивительно — уже год как он заблокирован в ее телефоне.

«С днем рождения, Александра!» — пришло с незнакомого номера, который начинался на +45. Айфон определил страну — Дания. Это мог быть только один человек — партнер ее фирмы из Копенгагена. Как же его звали? Кажется, Карлос. Она вспомнила его, он ярко выделялся на конференции в Копенгагене, куда Саша приехала представлять интересы фирмы. На кону стоял крупный контракт на постройку развлекательного комплекса. В честь успешно проведенных переговоров вечером в баре отеля они выпили по бокалу, приятно побеседовали и даже обменялись телефонами. Она немного узнала о его жизни, в основном это были сухие факты биографии: 35 лет, отец датчанин, мама русская (отсюда отличный русский язык), последние десять лет посвятил себя проектированию и строительству отелей по всему миру.

Знакомство вроде бы состоялось, а вроде бы нет. На этом и расстались.

«Я прилетаю в Москву на конференцию. Очень хотел бы с тобой встретиться».

Саша посмотрела на календарь — через 6 дней.

Ну что, почему бы и нет?..

Дни пролетели незаметно, в промежутках между работой они вели бесконечную переписку обо всем на свете.