

ПРЕДИСЛОВИЕ

Однажды утром я проснулась с мыслью, что должна сделать это. Должна собрать все 12 лет своей жизни, все истории, написанные за эти годы, которые мотивировали, вдохновляли, наполняли и давали сил, в одной книге, чтобы тот, кто ее откроет, нашел ответы и отправился в свой долгий и прекрасный путь.

Много лет назад, когда в моей жизни был сложный период и я искала ответы повсюду, но никак не могла их найти, я решила, что стану взрослее, сильнее, мудрее и непременно создам эти ответы, чтобы поделиться ими, и тот, кому они потребуются, сможет найти их в моих текстах, а теперь и в этой книге.

В юности меня спросили, какой суперспособностью я бы хотела обладать, а я ответила, что хочу уметь исцелять разбитые горем сердца. Исцелять ту боль, которая не лечится операциями, лекарствами и временем. В тот момент, произошедшее это, я видела перед глазами убитую горем маму, оплакивающую свое дитя, женщину, потерявшую мужа, девушку, чье сердце разбито предательством, парня, которого подвели самые близкие. Многие тогда не поняли моего выбора суперспособности, сказав, что перемещаться в пространстве, превращать все в золото — намного лучше, но я продолжила свой путь к цели. К тому, что поможет мне исцелять сердца других.

И, кажется, я нашла этот ответ. Слова — вот что обладает невиданной силой. Слова, преисполненные любовью и верой. Слова, которые поступают прямо в душу. Словно вакцина, они поступают в твоё тело, в твою кровь, вырабатывая в тебе твои собственные антитела. Важно — твои собственные! Из всего, что ты читаешь, ты возьмешь именно то, что тебе будет максимально нужно. И я хочу, чтобы, дочитав эту книгу, твои собственные антитела говорили так: «Я самый счастливый человек! Я достойна всего, о чем мечтаю! И я люблю себя и свою жизнь без остатка!»

В наше время так много написано о любви к себе, что невольно начинаешь задаваться вопросом — почему же она все еще кажется непосильной для многих людей на земле? Что ме-

шает? Почему она не происходит? Что блокирует ее? И, посвятив годы изучению этого вопроса, я нашла ответ.

И он, как и многие другие ответы, лежал на поверхности. Мы не можем полюбить себя до тех пор, пока не примем себя такими, какие мы есть. А принять себя мы не можем, если не примем свое прошлое, свою историю, свою жизнь. Мы — это то, что мы пережили, мы — это то, кем мы стали в результате этих переживаний.

Для того чтобы лучше понять эту идею, давайте перенесем в романтическую историю молодого мужчины и женщины. Они встречаются, знакомятся и испытывают симпатию друг к другу. Но, к примеру, ей категорически не нравится его жизнь, то, как и где он живет, кем является и что сделало его таким, каким он является. И теперь вопрос: разве она сможет полюбить его?

Если она склонна к невротическим отношениям, то он ее непременно привлечет, с ним она начнет играть в игру «я изменю тебя к лучшему, спасу» и так далее, но, если она психологически здорова, она пройдет мимо него и никогда не вступит с ним в отношения. Любимых мы любим всецело либо не любим никак. Если у нас отнять часть нашего прошлого, мы перестанем быть собой, мы станем совершенно другими людьми. Кем угодно, но уже не нами. Но мы именно такие, какими мы должны быть.

Этот пример отлично иллюстрирует мысль: невозможно любить тех, кого мы не принимаем, тех, чей путь мы отвергаем, осуждаем и подвергаем критике. Либо всецело, либо никак. И вот тут мы приходим к важному, тому, что побудило меня посвятить еще одну книгу любви к себе, — **мы пытаемся полюбить себя, отвергая то, кто мы есть на самом деле**. Мы принимаем себя «условно», с кучей требований, которым сами же и не соответствуем. И затем страдаем, страдаем и страдаем, вновь ощущая, что с нами что-то не так.

Любовь к себе — она безусловна, она не допускает ни «пунктиков», ни правил. Она просто есть, потому что просто есть ты. Думаю, что не ошибусь, если скажу, что у каждого из нас на земле есть лишь одно тело, через которое мы смотрим на мир, лишь одна душа, одна голова, разум и сердце. Так почему же мы так критичны к самим себе? Почему вместо поддержки и вдохновения мы губим себя, внушая, что с нами все время что-то не так?

Да и кто вообще сказал, что что-то не так?

Кто они такие, чтобы такое говорить?

И почему мы думаем, что должно быть как-то иначе? Что мы должны быть какими-то другими? Может, именно в том, КТО мы такие и ЧТО мы пережили, и есть главный ответ на вопрос, кем нам предстоит стать? Может, в нашем прошлом вовсе не ошибки, а путь, карта, которую мы просто еще не разгадали, потому что никогда не смотрели на нее с этой стороны?

Может, все было вовсе не ошибкой, которую нужно осуждать, прятать, которой нужно стыдиться, а дорогой, которой стоит гордиться, где можно брать силы и находить ответы? И ровно до тех пор, пока мы отторгаем свою жизнь, свою историю, мы не способны принять и полюбить себя по-настоящему, божественно, безусловно.

Я часто задумываюсь о том, что же повлияло на мою жизнь больше всего: образование, воспитание, культура, люди, знания, опыт, возможности, и каждый раз прихожу к тому, что больше всего на меня повлияли «случайные» мысли, которые я «совершенно случайно» где-то находила, встречала. Нас меняют не лекции, не чужой опыт, не годы жизни, нас меняют те жемчужные мысли, которые мы нанизываем на ожерелье своей жизни. Каждая мысль — словно бусина, которую мы сохраняем себе, чтобы она стала нашим богатством, которое будет освещать наш путь. Я находила свои жемчужины повсюду, в случайных беседах, в дорогих лекциях и обучении, в своей культуре и воспитании, в общении с изумительными людьми. И все они отличались тем, что не носили нравоучительный характер, они были добры и созидательны, словно мы пьем чай, беседуя обо всем многообразии нашей вселенной, чтобы каждый нашел в этих беседах что-то свое. Свои жемчужины на свое Божественное ожерелье, которое ведет по жизни.

Книга состоит из двух частей, каждая из которых по-своему раскрывает глубину вопроса. Читай их в той последовательности, которую определит твое сердце. Нет правильного пути, есть твой путь. И именно он — правильный для тебя. Ты можешь задать вопрос и открыть книгу на любой странице, найдя на него ответ. Чудеса повсюду. Весь мир — для тебя!

Я дипломированный психолог, имею столько регалий, что уже неловко произносить это вслух, у меня богатая практика с тысячами счастливых клиентов. Все мои знания выверенные,

научные и достоверные. Но эту книгу я пишу не как специалист, я пишу ее для тебя — как твой любящий друг. И, кстати, я предлагаю тебе перейти на «ты», ведь так наше путешествие будет приятнее, нежнее и теплее. Потому что это именно то, что я хочу подарить тебе, — знание, чувство, что ты достоин всего на свете, ведь тебя создал Бог.

Бери из нее все, что захочешь. Эта наша с тобой история, наше тепло, наша беседа за чашечкой вкусного чая, где мы болтаем обо всем, что для тебя важно. Мои слова — не истина в последней инстанции, я к этому не стремлюсь и на это не претендую. Я стремлюсь только к тому, чтобы, читая эти страницы, завершив эту книгу, ты почувствовал себя счастливее и навсегда запомнил, что ты — любимое дитя Бога. И ты человек, ради которого я пишу эту книгу.

И пусть эта книга поможет тебе увидеть себя и свою историю другими глазами. И влюбиться в себя без остатка!

ЧАСТЬ I.

ВЛЮБИСЬ В СЕБЯ БЕЗ ОСТАТКА



МИР ГЛАЗАМИ ВАШЕГО СЕРДЦА

Вся наша жизнь с момента рождения до самого ее завершения — это поиск любви. Любви к миру, любви к самому себе, тем, кто тебя окружает. Жизнь — это путь, где ты учишься любить яблоко с дерева, потом само дерево, потом лес, в котором оно находится, потом землю, на которой этот лес, страну, в которой эта земля (не могу сказать «страну, которой принадлежит эта земля», потому что земля принадлежит Миру, а не стране, просто мы еще не полностью это осознали, именно поэтому любая боль — это боль всего мира и любое достижение — это достижение всего человечества), потом саму Землю, нашу родную, дорогую планету, о которой мы так часто забываем, потом Бога, а потом... А потом наше сердце начинает биться спокойно, размеренно, вдыхая любовь и выдыхая любовь.

И, признаться, именно в этом я вижу смысл нашей жизни — в поиске любви, в первую очередь, в глубине нашего собственного сердца.

Жизнь — это отношения. Отношения с собой, отношения с любимыми и не любимыми, с теми, кто рядом, и теми, кто далеко. С тем, что у тебя происходит и не происходит. С тем, как ты к этому относишься и как это относится к тебе. С тем, что ты хочешь, и тем, что ты получаешь. Жизнь — это отношения, но они всегда начинаются в глубине вашего собственного сердца. И нет силы, которая способна изменить вашу жизнь, кроме силы, которая живет в глубине вашего теплого сердца.

Этим отношениям не учат ни в школе, ни в вузе, о них слагают легенды, рассказывая, как жила одна девочка «Л», которая уважала себя, и было у нее все хорошо. Ею восхищаются, ставят в пример, но никогда не повторяют ее путь. Да и как пройти путь и приблизиться к цели, если твои глаза широко закрыты?

Первая часть книги состоит из 101 истории, в каждой из которых ты отыщешь для себя свои собственные жемчужины,

из которых начнешь составлять свое божественное ожерелье. Первая часть книги — **это мир глазами своего сердца.**

В первой части книги тебя встретят пять глав, каждая из которых будет повествовать об особых отношениях.

Первая глава будет посвящена отношениям с самим собой, с которых начинается весь путь. Первое, что нужно сделать, собираясь в путь, — это понять, готовы ли вы к нему, выбрать подходящие вещи и припасы, а затем уже выдвигаться. Первая глава расскажет, как пережить предательство и расставание, как собрать себя по частям, как найти в себе силы, как поверить в свою мечту, как избавиться от всего, что тревожило и мешало, и как подготовиться к новому и прекрасному пути.

Вторая глава расскажет, как правильно выстроить отношения с жизнью: как жить без надрыва и научиться радоваться каждому мгновению, как поставить цель и добиться результата, как научиться выбирать и в чем разница между «принять» и «смириться». Она подготовит к переменам, вдохновит и даст все необходимые напутствия.

Третья глава посвящена отношениям с партнером. Многие удивятся, что она занимает именно третье место, но, прочитав первые две главы, ты поймешь все сам. Сначала мы выстраиваем отношения с собой, понимаем, кто мы есть и чего мы хотим, затем определяем свое место и отношения к жизни и с жизнью, а затем, исходя из первых двух пунктов, в нашей жизни появляется соответствующий партнер. Третья глава расскажет, как завершить старые отношения, подготовиться к новой любви и как и где ее обрести. Она поможет в первую очередь стать подходящим партнером, а не проживать жизнь в поисках его.

Четвертая глава расскажет, на что мы способны, когда наше сердце умеет любить себя, способно правильно расставлять приоритеты и выбирать свою жизнь, правильно строить отношения с партнером. Именно тогда начинаются отношения с Миром. Именно тогда, когда наши базовые потребности удовлетворены, мы способны постигать отношения с Миром: понимать суть добра и зла, находить богатство в душе, уметь давать и принимать, уметь видеть счастье и создавать его. Именно на этом этапе Мир, которому рады, раскрывает свои объятия. Именно на этом этапе начинают происходить чудеса.

Пятая, завершающая глава посвящена отношениям с Богом, с тем, кто нас создал, и тем, для чего нас создали. Человек,

успешно постигший любовь к себе и жизни, построивший надежные и верные отношения с партнером, полюбивший и принявший Мир, способен постичь самые возвышенные, самые чистые и безусловные чувства, чувства любви к Богу, которые принимают и направляют нас. Пятая глава расскажет о поиске предназначения, о даре, который есть у каждого из нас, о настоящем богатстве и добродетели, которой нам непременно стоит обучиться в этой жизни.

Каждая из глав расскажет истории, которые вдохновят и согреют, научат видеть невидимое, извлекать суть из самых простых вещей. Каждая история найдет в вас продолжение, отклик, и одним лишь прочтением изменит вашу жизнь. Выход есть всегда. Свет — не в конце туннеля. Свет — это и есть туннель.

Счастье находит каждый, кто нашел для него место в своем сердце. Вы будете расти вместе с этими историями, каждая из которых содержит в себе столько боли и радости, чтобы согреть и взрастить все, что посажено на Земле.

Я приглашаю каждого из вас в увлекательный путь длиной в 12 лет моей жизни, где вы, читая мои записи, словно в самом секретном дневнике, сможете найти ответы на все вопросы, которые поставите себе.

А я хочу пожелать вам удачи, смелости в вашем пути, решительности и готовности видеть правду везде и повсюду. И, дочитав эту часть, вы непременно влюбитесь в себя без остатка!

Будьте счастливы, ибо, как писал Федор Михайлович Достоевский: «Когда мы счастливы, мы так добры!»

ГЛАВА 1.

ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

Влюбитесь в себя без остатка!

И, пожалуйста, научитесь ничего не требовать.

Любовь по праву начало начал. Но любовь не к кому-то, а к самому себе. Мне очень нравится одно высказывание из книги Рупи Каура (приведу его в оригинале, так как на английском мне оно почему-то ближе: «How you love yourself is how you teach others to love you» (Как ты любишь себя — это то, как ты учишь других любить тебя).

То есть то, как мы относимся к себе, — это мерило для остальных. Именно по нему они определяют, как любить нас, как относиться к нам. Здесь редко происходят чудеса: если ты не ценишь и не уважаешь себя, едва ли ты встретишь кого-то, кто будет тебя очень ценить. Дверь к счастью открывается на себя. Сначала полюби себя.

Однажды, когда у меня, юной девочки, завершились отношения и мне думалось, что это конец света, я попробовала разложить ситуацию рационально (это не всегда просто, но бизнес-образование в этом лучший помощник). Сделав это, я поняла, что я любила больше, чем любили меня. То есть я в принципе генерировала чувство любви большее, нежели вторая сторона. И мне стало обидно за себя. А так как обида — совершенно бессмысленное чувство, как говорил Нельсон Мандела: «Обижаться и негодовать, это все равно, что выпить яд в надежде, что он убьет твоих врагов», — я решила больше не пить этот яд. И полюбить себя самой. То есть всю ту любовь, что я некогда направляла на партнера, направить на себя. И полюбить себя без остатка.

Как раз тогда я окончила вуз и начала работать, начала хорошо зарабатывать (научилась грамотно распределять свои средства) и баловать себя всем, чего мне хотелось: красивые платья, одежда, дорогая косметика, кафе, рестораны, за неиме-

нием прав на вождение поездки только на такси, отдых. Я полюбила себя так, как мне хотелось, чтобы меня любил мужчина. Я позволила себе жить счастливо, ни в чем себе не отказывая. Стоит ли говорить, что успехи во время получения второго высшего образования были невероятными, карьера шла в гору, а внимание интереснейших из мужчин не имело края...

А все дело было в том, что я перестала искать вовне то, что должна была дать себе сама с самого начала. Никто не должен вас любить и осыпать комплиментами и подарками. Никто не должен компенсировать вам то, что вы недополучили в детстве от родителей. Вообще никто. И мужчина не должен заменять вам сейчас отца, которого вам не хватало в детстве. Для того чтобы быть счастливым, нужно забыть слово «ДОЛЖЕН». Вам даже родители ничего не должны. Однажды они решились на эти неудобства и родили вас, отказывая себе во всем (а давайте будем честны, тогда, когда наши родители родили нас, было ой как тяжело, причем не только с детьми, но и без). Они решились на этот шаг безмерного благородства, за что стоит быть им бесконечно благодарными! А вот «Саше купили машины, и мне мои должны» — вообще сотрите из сознания!

Станьте сами своей стеной, опорой, поддержкой, любовью и всем, что вы ищете во второй половинке. Успешными могут быть лишь те отношения, где два полноценных человека соединяются, чтобы просто вместе жить и наслаждаться жизнью. Если же причиной отношений становится решение проблем одного человека посредством благ другого — это пустая трата времени.

Перестаньте требовать и полюбите себя безгранично. Признайтесь себе в любви, примите себя таким, какой вы есть, и поймите, что вы настолько невероятны, настолько уникальны и нет второго такого человека, как вы! Все ваши сильные и слабые стороны — это ваша уникальность! Мир создал вас уникальными! И если заменить хотя бы одну деталь, вы лишитесь своей прелести! В вас есть все, что вам нужно для счастья! Просто примите себя, дайте своему внутреннему ребенку то, что он так отчаянно ищет в мире!

Тот, кто сможет это сделать, обречен на искреннее, неподдельное, бесконечное счастье!

Полюбите себя, и затем вы обретете человека, который по-настоящему полюбит вас!

Дышите в направлении своей мечты

А потом идите, сидите, лежите, ползайте, летите, бегите, даже чихайте — тоже в направлении своей главной мечты. Своей главной жизненной цели.

Я раньше думала, что все это ерунда, просто красивые слова о магии космоса, просто смелые идеи Вадима Зеланда с его трансерфингом, просто мотивационная фраза Пауло Коэльо, в которой вся Вселенная способствует тому, чтобы наши желания осуществлялись. А потом все обрело свои места, и я поняла, что всю жизнь меня толкали, бросали, обвиняли, оскорбляли, но все это было в направлении моей мечты. То есть мне все это время все помогали, просто я не поняла.

Это удивительно, но именно неприятным событиям мы обязаны всем. И ничего не бывает случайно. Если расстался с «любимым», значит, высвободилось место для новой любви, если уволился — значит твоя работа уже ждет тебя, как говорится, если вас где-то послали, значит где-то вас уже заждались.

Я вообще иногда думаю, что лучшим событием моих юных лет было расставание с парнем. Конечно, в тот момент мне думалось, что жизнь окончена. Особенно когда расставание произошло не по моей инициативе, отчего будущее казалось крайне унылым и мрачным. В тот момент я поняла, насколько ошибочно возводить человека на «пьедестал» своей жизни и ставить во главу угла. Потому что когда он уходит, жизнь оказывается вообще без углов и хочется только рыдать.

Ох, ну и времечко. Тогда кажется, что жизнь — В С Е! Почему-то в такие моменты люди и правда считают, что жизнь заканчивается, а она только начинается. Причем она начинается такая, как ты хотел! Всю свою жизнь ты идешь к себе. И каждая дверь, которая бьет по лицу, лишь подталкивает тебя к цели.

Я навсегда запомню те три месяца слез. Я просто лежала три месяца и плакала, причем сейчас, думая о той ситуации, я понимаю, что плохо было всем: мне, потому что я себя истощала, моим друзьям и семье, которые вынуждены были смотреть на мои страдания и не имели никакой реальной возможности мне помочь, ПОТОМУ ЧТО я не была готова эти страдания прекращать. Это же даже немного удобно, быть несчастным.

Но, как оказалось, даже мои слезы лились в направлении моей мечты. Плакать пришлось прекратить, так как слезы не-

удобно капали на учебник с конспектами, по которому я готовилась к госэкзамену на первом высшем образовании. Помню, как мне тогда сказала подруга: «Не, ну ты, конечно, можешь и дальше страдать, но если не сдашь госы, ему-то будет все равно, а вот у тебя будут проблемы», — и прям как отшептало. Выучила весь учебник, 15 дисциплин, 150 развернутых ответов на все вопросы по всем предметам, пришла на госы, тяну билет, все знаю, все написала, сразу ответила — 5, вышла из аудитории и понимаю, что я знаю вообще все, колоссальное количество знаний, думала, если нагнусь — из ушей польется. И эти знания мне невероятно пригождаются и по сей день. Потом написала диплом: столько знаний, столько времени, надо ж себя занять. Написала, защитила — 5! И мой первый красный диплом.

Учеба закончилась, энергии полно — пошла работать и учиться на второе высшее. Хотелось себе доказать, что я молодец. Много работала — бац, однажды в февральский день нас всех сокращают. Грусть, слезы, печаль. Но встала, пошла на биржу, прошла от биржи курсы маникюра, о которых мечтала всегда, три месяца, стала мастером маникюра, в это же время учусь, занимаюсь проектом на конкурс «У.М.Н.И.К», грант 400 000 рублей, 480 участников, гениальнейшие проекты — бац, я побеждаю! В этот же день мне звонят и приглашают назад на работу, в мою же компанию. Счастье!

Начала много работать, много учиться, заняла позицию руководителя отдела продаж, о которой даже не могла мечтать, — счастье!

Прошло время, почувствовала, что необходимы перемены, уволилась с работы. Загадала себе на Новый год гармонии мыслей, души и тела. Заболела ветрянкой: 21 день лежания в постели, мыслей обо всем, ежечасных ответов друзьям — я жива.

Выздоровела, начала писать магистерскую, за две недели до защиты решила изменить тему, родилась идея лучше, изменила, написала, защитила — 5! И вот мой второй красный диплом!

Время освободилось, энергии тьма, предлагают позицию начальника отдела маркетинга в институте, соглашаюсь — счастье!

Работаю: ново, интересно, круто, открываю ИП в рамках программы «У.М.Н.И.К», оформляю «Авторское право», обре-

таю дорогого сердцу человека, получаю свой третий красный диплом — счастье!

Проходит время. Ухожу с должности, уезжаю взглянуть на Москву, затем на Кавказ, влюбляюсь в Москву.

Активно развиваем кадровое агентство, работаем на себя — счастье! Мечтала о консультировании, мечтала написать книгу — успешно занимаюсь и тем и другим — счастье!

А если бы меня тогда не бросили, я бы просто была чьей-то девушкой, к тому же человека, который этого совершенно не заслуживал. Поэтому, пользуясь случаем, если ты это читаешь — то хватит мне писать!

Жизнь ведет нас интересной дорогой, но самое главное, что нашей. Даже когда бывает больно — значит, болит в направлении мечты.

Мне бы хотелось вылечить все страдающие сердца, и я буду всегда к этому стремиться, а сейчас я напишу это и оставлю здесь, чтобы прочитал хотя бы один человек и смог стереть слезы, встать с постели и сказать — «Я ВСЕ СМОГУ!»

Да пребудут с вами счастье и душевный покой!

Ты всегда был таким, как нужно

Единственное, что было не так, — это люди, которые говорили тебе, что ты не такой. Но ты никогда не был меньше целого.

«Почувствуй, как все в этой комнате принимает тебя!» С этих слов началось мое занятие йогой с инструктором. И я сразу поняла, что йога — это мое.

А как часто ты чувствуешь, что тебя принимают таким, какой ты есть?

Каждый из нас с детства мечтает быть принятым, только формулируем мы это другими словами: я хочу быть любимым, хочу нравиться таким, какой есть, хочу такого человека, который мне подойдет, хочу быть собой. Вспоминается диалог из легендарного фильма «Форрест Гамп»:

— Ты разве не думал, кем ты хочешь стать, когда вырастешь, Форрест?

— А что, разве я не буду собой?

Задай себе сейчас один вопрос и ответ на него максимально честно: ты принимаешь СЕБЯ таким, какой ты есть? Ты любишь себя со всеми своими плюсами и минусами, любишь ли ты себя таким?