

Введение

— Только не говорите, что это все у меня в голове, — всхлипывала привлекательная особа неопределенного возраста.

На первый взгляд девушке можно было дать около двадцати пяти. Но если прислушаться к ее сложным речевым оборотам и внимательнее приглядеться к напряженному, перегруженному ответственностью и разочарованием лицу, то становилось понятно, что в стеклянном кабинете рыдает уставшая карьеристка средних лет.

— Я и без вас все это знаю, — продолжала она сквозь слезы. — Тренинги не работают! И себя я все еще не люблю, и у меня этот... как его... синдром. Ну, в общем, я вечно не соответствую должности, ожиданиям коллег. И даже муж как-то не так на меня реагирует в последнее время.

За окном давно стемнело. Вечерние пробки освещали улицы большого города, словно новогодние гирлянды. Смена сезонов, первая слякоть и попытки добежать до конца года, дожить до отпуска и начать новую жизнь с понедельника одинаково выматывали как наемных офисных фей, так и самостоятельных бизнес-леди.

Я смотрела на растерянную и растрепанную собеседницу и видела перед собой собственное отражение из прошлого. Те же слова, те же поставленные самостоятельно диагнозы. И так хотелось сказать, что все не так, что у нее нет синдрома самозванца, она не прокрастинатор и выход есть. Но коучи советов не дают.

— Может, водички? — спросила я голосом волшебницы из детских сказок. — Или чайку с конфеткой?

— С конфеткой? — удивленно переспросила молодая и привлекательная девушка. Лучики озорства и любопытства вдруг заиграли в ее глазах.

Она не сдержалась и вместо интеллигентного «Да, будьте добры, пожалуйста!» выдала то, что выдалось:

— Я хочу!

Мини-доза глюкозы и тепло ароматного чая расслабили мою собеседницу. Можно было начинать работу.

— Так какой же у тебя запрос, Алина? — обратилась я к клиентке.

— Да-а-а-а, если честно, я не знаю. Мне даже пожаловаться не на что, — пожала она плечами.

Девушка сделала очередной глоток чая, глубокий, пока прерывистый, вдох и, восстановившись после выплеска когда-то зажатых эмоций, перешла к логическим рассуждениям.

— Со стороны посмотреть, у меня не жизнь, а райский сад. Муж красавец, детки здоровые, работа высокооплачиваемая. Ну, может, не очень высоко, но стабильно оплачиваемая. Карьера идет в гору.

На долю секунды в комнате повисла тишина.

— Почему же мне так плохо?! — Алина закрыла лицо руками и была готова снова заплакать. — Я постоянно реву. В последнее время почти каждый день. Иногда подышу, помедитирую и перестаю. А иногда...

— А как бы ты хотела, чтобы было? — перебила я начинающуюся истерику.

— Я бы хотела знать, чего именно я хочу. Хотела бы снова радоваться тому, что есть, и легко получать то, чего пока нет, — в потоке мимо-

летнего вдохновения выпалила зареванная карьеристка. — Только бы понять, как это можно вернуть. Как снова стать счастливой?

— А как это для тебя — быть счастливой? Вспомни моменты, когда ты была в этом состоянии.

— Вы знаете, — задумалась Алина, — в детстве я мечтала стать балериной. Любила повторять движения танцовщиц в телевизоре. Меня не отдали в балет или даже на танцы. Я ходила в музыкалку и училась играть на баяне. И вот там, перед телевизором, я была счастлива. А на баяне — нет.

Снова тишина. Только тиканье настенных часов напоминало, как давно моя растерянная клиентка была счастлива.

— А еще я хотела поступить в театральный. Чтобы поближе к сцене, понимаете? А меня родители на экономиста отправили учиться. Это считалось более перспективной профессией, — девушка снова задумалась. — Может, и правильно. Вы только не подумайте, я очень благодарна папе с мамой за все, что они для меня сделали. Но счастлива я там не была.

Она встала и подошла к большому окну. Глядя на собственное отражение, как в бесконечную пустоту ночи, Алина продолжила:

— И когда замуж выходила, тоже не была счастлива. Была благодарна и рада, что муж у меня такой хороший. Но нет... Не счастлива. Я все делаю неправильно, да?

— А кем ты работаешь, Алина? — уточнила я.

— Руководителем отдела по работе с ключевыми клиентами. Если это вам о чем-то говорит.

Мне это говорило обо всем! О многочасовых совещаниях и дедлайнах (от англ. *deadline* — предельный срок), о погоне за мифическими целями и борьбе ради самой борьбы. Двадцать лет моего корпоративного

управленческого прошлого моментально дорисовали картинку ананеза клиентки.

— Спасибо. Я примерно представляю, что это за работа, — слегка улыбаясь, ответила я. — А чем бы ты хотела заниматься?

— Да откуда же я знаю? — ее глаза расширились от возбуждения. — За что мне еще будут платить? Я же больше ничего не умею. И все эти рассказы про деньги из воздуха, изобилие и энергию... Я верю, конечно, но мне нужно как-то конкретнее. Я просто хочу понять, как быть счастливой во всем. Если такое вообще возможно.

Деловая и растерянная одновременно, девушка развернулась от окна и с тоской и надеждой посмотрела на меня.

— Хорошо. Так и зафиксируем, — записала я повторяющийся уже во второй раз запрос. — Тогда что будет для тебя наилучшим результатом нашей работы?

— Научиться понимать, чего я действительно хочу. Именно я, а не дети, муж или начальство. Так можно? — сформулировала неожиданно для себя Алина то, во что сама боялась, но очень старалась поверить.

— Да!

— И что мы будем делать?

— Мы будем возвращать тебя себе. Учиться слышать голос твоей собственной истины.

Алина вытерла слезы и согласно кивнула. Так в этот день вновь началась моя любимая работа. Работа по возвращению женщины в состояние счастья.

Обо мне

Меня зовут Ирина Галь. Я женский коуч, карьерный наставник с двадцатилетним опытом управленческой работы в крупных

компаниях, магистр психологии, мастер Рейки и других энергетических практик.

К своим 39 годам я смело могу назвать себя «нормальной женщиной», которая прошла через развод, пахоту в найме, карьерные взлеты, сокращения и увольнения. Я дважды бежала из-под венца, эмоционально выгорала и восстанавливалась в ашрамах и аюрведических центрах. Получила четыре высших образования, проштудировала сто тысяч пятисот курсов по личностному росту, организовывала ретриты, проходила випассаны и еще кучу всего.

Зачем?

Возможно, для того, чтобы однажды честно себе признаться, что все ответы уже есть внутри нас самих, и написать эту книгу.

Но это не точно.

Я не верю в универсальные пособия по исполнению желаний и сама редко следую инструкциям. Поэтому эта книга не о том, как и что делать, чтобы все было.

Она позволяет погрузиться в себя и понять истинные желания, абстрагироваться от общественного мнения и навязанных идеалов, не испугаться и сделать первые шаги в новую счастливую жизнь. Даже если всем вокруг это не нравится.

Как читать

Как у нашей жизни нет специализации и узкой направленности, так и в этой книге нет жестких рекомендаций «как надо». Зато есть то, как точно «не надо». Моя героиня ошибается и разочаровывается, стесняется и винит себя во всех неудачах. Несмотря на должность, жизненный опыт и внешнюю уверенность в себе, она все еще верит в сказки. И очень старается найти свой путь к жизни мечты.

Читая эту книгу, честно признавайтесь себе, что вы испытываете к героям и описанной ситуации. Отслеживайте, что говорит ваш ум, как реагирует тело и на что откликается душа.

Задавайте себе вопросы: а как бы я поступила? А почему? А какая часть меня сейчас реагирует?

А если вам не нужны сейчас перестройки и революции в собственной жизни, просто насладитесь ироничными и искренними героями, историей любви, приправленной офисными сплетнями и корпоративными играми.

Конечно, все имена были изменены, а любые совпадения событий не более чем случайность. Единственное и самое главное имя, которое я решила сохранить оригинальным, — имя моей мамы. Именно Светлане Ильиничне я и посвящаю эту необычную и суперпозитивную книгу.

Мама, ты с детства тренировала меня быть счастливой. Выдергивала странички с двойками из моего дневника, чтобы я не расстраивалась из-за плохих оценок. Танцевала каждое утро перед зеркалом под странную советскую музыку и любовалась собой. Ты съедала серединку арбуза большой ложкой, объясняя это тем, что так вкуснее, покупала игрушки не только нам с сестрой, но и себе. И теперь я понимаю, что значит проявлять любовь к себе.

Благодаря тебе я знаю, что счастье — это навык, который можно натренировать, если изменить отношение и интегрировать правильные привычки в ежедневную рутину.

В эту книгу я включила только проверенные и безопасные методики самокоучинга и техники позитивного мышления, которые помогают мягко и экологично менять жизнь. Просто получайте удовольствие от процесса «распаковки» истинной себя.

Лучшее время — сейчас!

Часть I

НОРМАЛЬНАЯ

Глава 1

Моя идеальная свадьба

Составить пошаговый план, пройти двадцать развивающих курсов, отправить запрос на изобилие во Вселенную, написать заявку астрологу и не забыть отметить статус выполнения проекта «Моя жизнь» на диаграмме Ганта. Именно с такого подхода к самореализации началась моя история возвращения к себе длиной в один год.

«На этот раз я все делаю правильно! Я в ладу с собой. Моя жизнь течет так, как я хочу» — звучала в моей голове позитивная аффирмация.

Мы подали заявление в ЗАГС. Я снова собираюсь замуж. Чувство удовлетворенности от пройденного пути и достижения желанного результата почесывало мое самолюбие.

Астролог предложила всего несколько дат для создания счастливой семьи в этом году. Точнее, даже несколько конкретных часов. Ближайшие уже через два месяца. А потом только через полгода. Времени оставалось совсем мало. Возникла необходимость составления пошагового плана действий.

Я прибежала в летнее кафе. На террасе было многолюдно. Разместившись за столиком в углу, я распаковала новенький, только что купленный блокнот, озаглавила его: «Моя идеальная свадьба».

«Потрясающее платье невесты, идеальное обручальное кольцо, лучший фотограф» — появились на первом листе три главные составляющие.

Ах да... ЗАГС, который готов нас расписать в тот самый сорокаминутный промежуток 13 сентября.

Я бы сказала, что все эти астропрогнозы — бред сивой кобылы, если бы информация от моего астролога не сбывалась уже несколько лет подряд. Этот человек, который никогда не знал и не видел меня, рассказал про мое прошлое больше, чем я сама могла вспомнить.

Но если пространство посылает тебе инструменты познать мир, нужно ими пользоваться. Астрология — один из таких тулов (от англ. *tool* — инструмент). Почему бы не повысить вероятность счастливого брака, если есть такая возможность?

Я интенсивно принялась за дело.

Евгений, так звали моего избранника, был классическим москвичом. Из интеллигентной семьи, с двумя высшими образованиями. Высокий стройный брюнет с длинными ногами, длинными волосами. К сорока годам он все еще был свободен.

Родители Жени жили в загородном доме недалеко от Москвы. Сам жених прекрасно себя чувствовал в однушке в Тушино и питал к ней особо трепетные чувства, так как вырос в этих апартаментах на руках у любимой бабушки. Рассекая по выходным на темно-зеленой «ниве», он часто напоминал мне о том, что я не знаю реальной жизни. Что моя служебная тачка, мягкое кресло под попой в офисе корпорации и в целом привольный образ жизни — счастливая случайность.

Евгений был уверен, что без связей в нашей стране никуда не пробиться, и с любопытством изучал мой феномен успешной женщины из глубинки. К провинциалам у него было особое отношение, которое подкреплялось вескими обоснованиями типа «мы, москвичи, могли получить те самые крутые рабочие места в корпорациях, если бы не приехали наглые провинциалы и не отобрали законное и по рождению положенное».

Появление меня в жизни семьи Евгения было загадкой века и шоком для родителей. Но при этом они не обладали таким же категоричным мнением о людях из менее крупных городов, как их единственный сын. А в маму Женьки я была просто влюблена. Мне даже казалось, что замуж я выхожу за нее. И я бы сказала «да».

Вся многочисленная семья жениха жаждала прилюдно женить последнего холостяка. По скромным оценкам его родителей, нашу свадьбу планировали почтить своим присутствием от шестидесяти до восьмидесяти человек со стороны жениха и от десяти до пятнадцати родственников и друзей невесты.

На подачу заявления оставалась всего пара дней. Вопрос с ЗАГСом переходил в красную зону — «срочное и важное».

Среди Дворцов бракосочетания Москвы был обнаружен очень милый экземпляр в одном из крупнейших московских парков. По счастливой случайности моя троюродная тетя водила дружбу с коммерческим директором. Я не откладывая набрала ее номер.

Правило шести рукопожатий сработало, и уже через час за нами было зарезервировано окошко в нужный день и в астрологически правильный час. Оставалось подойти в администрацию ЗАГСа и подать документы. Договорились, что в ближайшие выходные будущие брачующиеся подтвердят свое намерение быть мужем и женой личным присутствием.

«Ну вот опять. Слушаем веды, читаем веды и забываем веды. Вперед всех бежим организовывать свое счастье, — вздыхала я. — Ну нет у Женьки ни связей, ни денег, чтобы организовать это самому. Должна же быть выручка и взаимопомощь в семье. Он сделает что-то другое эффективнее. Машину организует или рестик сам закажет и все спланирует. Но это хороший знак, что все идет как по маслу. Очевидно, что пространство помогает», — поставила я финальную точку в сомнениях и метаниях.

Только одна мысль не давала мне покоя. И с каждым днем степень ее значимости нарастала в геометрической прогрессии.

Я не хотела классическую русскую свадьбу.

Картинки застолья с тамадой, выкупа невесты и распятой на автомобиле куклы вызывали у меня слезы разочарования. От этих мыслей желание составлять план куда-то исчезало. Идеальное кольцо с дорожкой из бриллиантов растворилось на фоне оливье и криков «горько».

Закрыв почти совсем чистый блокнот, я решила, что нужно как-то доставить себе удовольствие. Срочно полюбить себя.

«О да! “Наполеон”!!!» — мои мысли погружались в сладостный мир заварного крема.

И вот он уже летел ко мне. Такой воздушный, нежный и обманчиво легкий. Официант спустил это чудо на стол, и... мир вокруг перестал существовать.

Совесь попыталась проснуться. «Э-э-э... Вечер, калории, сахар... Побереги попу», — пропищало едва заметно что-то внутри. Но мне было уже все равно. Эндорфины застилали пеленой удовольствия мой беспокойный мозг.

«Сейчас меня мучает чувство вины за нежелание играть большую свадьбу, а завтра будет терзать мысль, что я безответственно отношусь к своему телу и заедаю стресс», — медленно подносила я вилку с кусочком торта ко рту.

«Нужно срочно придумать, как простить себя или как отработать оба аргумента обвинения одновременно», — в голове рождался план вынесения оправдательного приговора.

«Может быть, стресс от осознания угрожающей мне свадьбы сжег кусочек “наполеона” до того, как я его заказала? Хм. А если я еще

раз подумаю о рюмашке за молодых и представлю конкурс среди гостей?» — продолжался внутренний диалог суда присяжных заседателей.

..Пивной ресторан в баварском стиле. Чучела мертвых птиц усталились на меня с бревенчатых стен. Столы буквой П. На стуле в центре зала сидит мой будущий муж. Музыка. Трое мужчин в женских париках выходят из-за кулис. Один за другим они начинают соблазнительно вилять бедрами. Кто-то кокетливо поглаживает себя по груди. Некоторые участники переходят в любовную атаку и, медленно пританцовывая, дотрагиваются до колен жертвы. Муж, конечно же, узнает в них своих верных друзей. Смеется и начинает подыгрывать. Гости в экстазе аплодируют, освежают рюмашки и подбадривают соревнующихся...

«Пожалуй, одного куска пирожного было недостаточно», — подумала я, делая протяжный выдох. Обвинение в неосознанном тортопотреблении было снято. А вот справиться с чувством вины за несовпадение желаний было сложнее.

Неужели я не могу потерпеть три-пять часов тусовки родственников ради счастья любимого?

Следующим утром мне нужно было вылетать в командировку, и я приняла волевое решение прекратить рассуждения на тему свадьбы и выдвигаться из кафе в сторону дома.

Меня ждал Париж!

Глава 2

Неслучайные встречи

Никогда не знаешь, как выбор посадочного места в самолете может повлиять на всю твою жизнь.

«Уважаемые пассажиры, вылет вашего рейса номер 856 компании “Жуковские авиалинии” задерживается до восьми часов пятнадцати минут. По причине позднего прибытия самолета...» — встретил меня громкий голос аэропорта.

Сделав глубокий вдох, мы вместе с коллегами по чемоданному настроению ринулись преодолевать преграды сканеров. Для меня это был вход в параллельный мир. Как бы квест, который нужно пройти для получения доступа к благам цивилизации.

Мы дружно открывали рабочие ноутбуки один за другим. Выдергивали ремни из петлиц, похлопывали себя по попе, чтобы убедиться, что в карманах джинсов ничего не будет звенеть. Особо модные дамочки снимали шпильки с как будто длинных ног и укладывали смертельное оружие обольщения в пластиковые контейнеры на движущейся ленте.

Мне всегда было интересно: почему нельзя проносить колющие, режущие предметы в ручную кладь, а двенадцать сантиметров сексуальности не вызывали никакого подозрения?

Возможно, правила досмотра были придуманы женщиной. Она точно знала, что изъятый у мужчины антикварный перочинный ножик

никогда не вызовет такой же скандал, как запрет на «пронос» классических лодочек в зону беспощинной торговли российских авиахабов.

Честно говоря, я не была исключением и, несмотря на все сложности «сняли-надели», «сели-встали», «подождите, я бегу», старалась подчеркивать свою принцессность элегантной обувью. Часто это раздражало моих спутниц, но всегда добавляло внимания противоположного пола.

Так, после прохождения теста на соответствие званию «пассажир», я приблизилась к зоне паспортного контроля. Молодой серьезный сотрудник в кабинке контролера несколько раз пролистал все странички паспорта. Взглянул на главный разворот с фотографией. перевел глаза на меня. снова посмотрел в паспорт и замер в недоумении.

— Это ваш паспорт? — без единого намека на шутку спросил он.

— Да, конечно, — ответила я, оторвавшись от рассматривания себя в отражении защитного стекла кабинки.

— Назовите город, в котором вы родились, — его голос повторил суровое выражение лица.

— Куйбышев, — мой ответ прозвучал немного тише, чем я планировала.

— У вас есть еще какой-то документ, подтверждающий личность?

— Да, конечно. Российский паспорт, — я потянулась в маленькую сумочку кросс-боди за удостоверением собственной личности.

В этот момент в пространство за стеклом вошла очаровательная блондинка с ярко-голубыми глазами. Форма сотрудника тамошни ненавязчиво подчеркивала плавные изгибы ее тела. Мой контролер перевел взгляд на нее. Девушка как будто прочитала мысли своего коллеги. Посмотрела в мой паспорт. Потом на меня и снова на фото.

— Листай, — спокойно и даже ласково произнесла она.

Парень начал перелистывать страницы документа. В стекле отражались печати разных стран. Сменяющие друг друга визы. Выражение его лица сменилось на удивленное. Стал считываться интерес. Губы девушки натягивались в едва заметную улыбку. Все действие происходило в полной тишине. И только люди в очереди позади меня начинали все громче комментировать «безобразия» происходящего.

— Вот тут останови. Назад. И снова предыдущую покажи, — попросила блондинка.

Они оба улыбнулись. Точнее, почти засмеялись, отслеживая метаморфозы моей внешности за последние десять лет.

И я точно знала, что именно их веселит.

Это все из-за дурацкой фотки на загранник. Я тогда была еще брюнеткой. Накануне получения паспорта я рассталась с очередным бойфрендом. Проревела всю ночь. Примчалась на работу не в самой лучшей форме и оттуда понеслась делать фото. Волосы немного растрепались. Расчески не было и настроения прихорашиваться тоже. «Получится как получится», — подумала я, и «вылетела птичка». Помню, как в одной из корпораций моя подчиненная увидела первую страничку с фото. Она аж прихрюкнула от смеха.

Для получения очередной визы нужна была копия паспорта, она сделала две. Одну отдала на оформление, а вторую повесила себе перед рабочим столом обратной стороной и сказала: «В следующий раз, когда ты будешь ругать меня и мне будет стыдно, что я не суперпрофессионал, я буду переворачивать твою фотку...» И, снова прихрюкнув, рассмеялась.

— Вам очень идет быть блондинкой, — возвращая мне паспорт с отметкой о прохождении границы, как бы серьезно произнес контролер.

— Спасибо, — ответила я, смущаясь. — Это просто фотка не очень удачная, — и постаралась как можно быстрее скрыться за ограждением.

Через сорок минут мы вместе с изящными европейками соединились в гусеницу живой очереди на посадку.

Нежный французский флер наполнял воздух воздушного судна. Тарахтящее «р-р-р» и глубокое носовое «н-н-н-н-г» доносились с соседних кресел. Восторг и детское счастье от исключительности момента. Каждая секунда, каждый кадр происходящего будоражили и вдохновляли. Я летела в Париж! Или нет... Не совсем так... Я просто летела!

Каждый раз в самолетах меня посещает именно это чувство. Когда знаешь, что такое «здесь и сейчас». Нет ни прошлого, ни будущего, просто наблюдение себя во времени и пространстве. Звучит странно. Но это очень приятное ощущение.

Мои локти касаются подлокотников кресла. Правое плечо прижато к прохладной стенке с иллюминатором. Немного подвигала икроножной мышцей. Напрягла ягодичи и по-кошачьи потянулась. Тело на месте. Начинаю наблюдать за внешним миром.

Пассажиры медленно продолжали движение в глубь салона. Самолет был небольшой. Три кресла справа и три кресла слева. Я вглядывалась в лица проходящих мимо людей. «Кто же из них станет моим попутчиком? Кого сегодня жизнь посадит на соседние кресла?» — пыталась угадать я. И как только эта мысль улетучилась из моей головы, на сиденье посередине плюхнулся молодой парень лет пятнадцати. Рядом с ним, в проходе, приземлился большой мужчина под два метра ростом, плечистый, в хорошей физической форме. Дорогие очки без оправы и гладкая голова с легким намеком на бывшие волосы выдавали в нем интеллигентного мужчину с хорошим темпераментом. Джинсы и кашемировый джемпер темно-синего цвета идеально сочетались с коричневым кожаным рюкзаком для деловых поездок. Большие руки, пронзительный взгляд, уверенные движения. Передо мной был явный лидер и неординарная личность пятидесяти или пятидесяти пяти лет.

Теперь мы наблюдали за движением пассажиропотока втроем. Старший бортпроводник объявил окончание посадки. Большая часть путешественников уже заняла свои места в ожидании полета. Наша тройка уткнулась в заранее приготовленные гаджеты. Парнишка открыл видеоигру, лидер развернул газету РВК, а я приготовила карандаш, чтобы подчеркивать незнакомые английские слова в любимом романе.

— Простите, пожалуйста, мужчина, вы могли бы мне помочь? — неожиданно прозвучал громкий женский голос в непосредственной близости от нас.

Нарядная особа остановилась возле мужчины в соседнем ряду. Черная кожаная куртка, белая футболка с надписью *Be my king* («Будь моим королем») из стразов, по-модному подранные джинсы характеризовали девушку как человека, следящего за модой и увлеченного собой. Красные губы притягивали взгляд не меньше, чем обтянутые пухловатости тела. Аккуратное пергидрольное каре обрамляло волевой подбородок и открывало длинную шею. На вид ей было около сорока пяти. Ухоженные руки. Уверенный взгляд. Хорошего качества одежда. В целом образ был завершенный и, я бы даже сказала, привлекательный. Сто процентов пассажиров на ближайших трех рядах по обе стороны от прохода оторвались от своих дел и подняли глаза.

— Мужчина! Мужчи-и-и-на-а-а! — чуть более громко повторила она. — Мне нужна ваша мужская помощь.

Единственным человеком, не обратившим внимания на нарядную особу, был как раз тот самый мужчина, которому посчастливилось стать ее соседом.

Пассажир вздрогнул и поднял голову. Его лицо оказалось ровно напротив надписи на футболке девушки. Счастливчик явно не ожидал увидеть такой крупный шрифт переливающихся английских букв и немного смутился.

— Вы такой сильный! А у меня очень тяжелый чемодан. Помогите мне, пожалуйста, закинуть его на багажную полку. — Глубокий вдох. Расширение грудины. Медленный плавный выдох.

Это йоговское упражнение сопровождается определенными спецэффектами. Футболка немного натянулась. Грудь приподнялась. Мужчина встал с кресла.

— Конечно, — спокойно и немногословно ответил он.

Чемодан был уже на багажной полке, а очередь в проходе продолжала ожидать возможности продвинуться дальше к своим местам.

— Вы такой молодец! Вы настоящий мужчина! Сразу видно, что на вас можно положиться! Большое вам спасибо! В наше время так редко можно встретить настоящего мужчину! — громко и нараспев завела шарманку нарядная особа.

Наша троица с любопытством наблюдала за происходящим. Лидер даже приподнял очки на лоб и оторвался от чтения бизнес-новостей. Малой проявлял меньшую заинтересованность. Но даже он к концу второго акта не смог остаться равнодушным и нажал на паузу в планшете.

Услышав песнь «во славу героя», мой сосед потерял интерес и снова уткнулся в газету. Парнишка взглянул в сторону старшего товарища и повторил за ним. Теперь оба увлеченно занимались своими делами.

Девушка водрузилась на свое законное место. Остальные пассажиры проследовали в глубь салона. А я задумалась, что же именно она сделала не так.

Мне невооруженным глазом было видно, что модница отрабатывала одну из техник развития женственности. Важным шагом на пути к обретению спутника жизни было умение просить. А если конкретнее, то в любой книге об отношениях женщины и мужчины, об искусстве построения счастливых отношений, о развитии женственности

Оглавление

| | |
|--|------------|
| Введение | 5 |
| Часть I. Нормальная | 11 |
| Глава 1. Моя идеальная свадьба | 13 |
| Глава 2. Неслучайные встречи | 18 |
| Глава 3. Пробуждение души | 35 |
| Глава 4. Это не миссия, это работа | 46 |
| Глава 5. Розовые очки | 52 |
| Глава 6. У всех свои пингвинчики | 63 |
| Глава 7. О чем молчит подсознание | 80 |
| Часть II. Игры в матрице | 93 |
| Глава 1. А так хотелось быть нормальной! | 95 |
| Глава 2. Аффирмации, вибрации и другие провокации..... | 106 |
| Глава 3. Где найти своего Шрэка | 112 |
| Глава 4. Он что — человек? | 121 |
| Глава 5. Побочка наполненности | 129 |
| Глава 6. Спасательные шлюпки | 142 |
| Глава 7. Сплетни и вертихвостки | 152 |
| Глава 8. День Венеры | 165 |
| Глава 9. Положите мне что-нибудь в рот | 182 |
| Глава 10. Пахать как Мама Карло | 195 |
| Глава 11. Ура, все кончено! | 205 |
| Часть III. Нарушая границы. Пробуждение | 221 |
| Глава 1. Гармония вопреки | 223 |
| Глава 2. Синдром рваного сапога | 237 |

| | |
|--|-----|
| Глава 3. В отношениях с собой | 250 |
| Глава 4. Мир между прошлым и будущим | 262 |
| Глава 5. Сила из страхов | 274 |
| Глава 6. Мозг не всегда прав | 284 |
| Глава 7. Ты авантюристка, и я тебе завидую | 294 |
| Глава 8. Мы ничего не контролируем | 306 |
| Глава 9. Стартуем | 313 |
| Заключение | 328 |
| Благодарности | 330 |