

*Алевтина Гарнага*



*Хозяйка Жизни  
Как управлять своей реальностью*

*НАЧАЛО*

**Алевтина Гарнага**  
**Хозяйка жизни. Как управлять**  
**своей реальностью. Начало**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29606945](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29606945)*

*ISBN 9785449039101*

**Аннотация**

Эта книга о женщинах, для женщин. О том, как изменить свою судьбу, как перестать страдать. О создании той жизни, о которой мы всегда мечтали, но боялись. Руководство к действию с нотками легкости, позитива, красоты, женственности и любви.

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Женские истории. Как изменить судьбу, если она сильно не устраивает	9
1.1. История одной проститутки (Мисс Стервочка)	12
1.2. История милой, хорошей девчонки (Мисс Глупышка)	17
1.3. История великой праведницы. Мисс «Праведница»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Хозяйка жизни. Как управлять своей реальностью. Начало**

**Алевтина Гарнага**

© Алевтина Гарнага, 2018

ISBN 978-5-4490-3910-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Привет! Ты открыла мою книгу  
Меня зовут Алевтина Гарнага.

Итак, кто же я такая и почему пишу.

Начну с того, что я – обычная женщина. Такая же, как и ты. Родилась в обычной семье, жила обычной жизнью. Ходила когда-то на самую обыкновенную работу в офисе. Но несколько лет назад приняла решение кардинально всё изменить.

Меня сильно не устраивал тот факт, что все мои мечты, так и останутся мечтами. И было больно от того, что жизнь просто проходит мимо.

Серость, уныние, скука, безнадега, тоска начали меня изводить. В моей реальности не было ничего из того, чего я действительно хотела.

Хотела быть красивой и стройной, а выглядела, как замухрышка-доходяга.

Хотела писать книги, работать с женщинами, но в реаль-

ности меня ждали серые, унылые будни бухгалтера.

Хотела счастливую семью, а в жизни сплошные скандалы, полное недопонимание с мужем, вечно орущий, маленький ребенок.

Хотела жить богато, но денег было 8000 руб. в месяц. На всё, про всё.

Сейчас всё по-другому. Мои проблемы не смогли сломать меня. Только закалили. Я училась любить себя, училась быть уверенной, училась общаться с людьми, выстраивать отношения с мужчинами, быть женственной и т. д.

Да. Я была несколько лет в психотерапии, проходила кучу тренингов, перелопатила сотни книг, изучала себя, женщин вокруг. Вытаскивала из мужчин всю правду-матку о нас, женщинах. Получала образование и навыки в сфере коучинга, целительства.

В конце концов, мне удалось собрать свой опыт и создать целый проект для женщин.

Сейчас я помогаю другим женщинам полюбить самих себя, стать уверенными, притягательными для денег и мужчин.

Этому, действительно, можно научиться. Но есть одна проблемка. Многие женщины хотят... Но не многие делают.

В этой книге я объединила несколько небольших книг на тему женской ответственности, реализации. Я рассказываю кое-что интересное из жизни моих клиенток, моей жизни. Есть что-то важное о мужчинах.

**И самая главная идея этой книги в том, что мы сами – хозяйки своих жизней, мы отвечаем за свою реальность и мы всегда можем всё изменить.**

Быть хозяйкой своей жизни — это забрать свою судьбу себе, перестать зависеть от внешних обстоятельств, стать свободной в своих выборах и решениях. А значит, стать счастливой. Причем, счастье у каждой из нас своё. И ты обязательно получишь в этой жизни то, что нужно именно тебе.

Только есть одно условие. Полное осознание того, что всё в этой жизни делается тобой и для тебя. Для любви, для опыта, для роста.

Книга состоит из 4 частей. Здесь ты найдешь глубину и первоисточники наших проблем. Нет каких-то банальных рекомендаций из разряда: хочешь похудеть – похудей.

Ты поймешь, почему у тебя нет на что-то мотивации, куда деваются твои силы, почему всё лениво, где скрывается твоя красота и женственность. И, в конце концов, если ты применишь все рекомендации, то заметишь, как сильно поменяется твоя жизнь. Начиная от внимания мужчин и заканчивая прорывом в карьере.

**Женщина – хозяйка и победительница никогда не останется без внимания. Всегда будет интересной, важной, нужной и, конечно же, любимой.**

Я желаю тебе успехов, терпения, легкого преодоления сомнений, страхов и счастливого внедрения рекомендаций в свою жизнь.

# **Часть 1. Женские истории. Как изменить судьбу, если она сильно не устраивает**

Годы поисков и трансформаций превратили меня в женского тренера, коуча и просто волшебницу.

Я уверена, что и ты волшебница. Потому что всё, что нас не убивает, делает сильнее. Все то, что нас больно ранит – заставляет расти и меняться. Те, кто нас ненавидят – помогают нам увидеть свои недостатки.

Когда рушится всё и жизнь становится полем битвы с собой и всем Миром, у нас только два пути. Умереть или полюбить!

Я знала женщин, которые сдались. Они уже ушли из жизни. Я видела, как умирали совсем молодые девчонки. Самые банальные жизненные истории и самые нелепые причины для ухода.

Я видела, как страдали и продолжают страдать взрослые женщины. Всё потому, что они не могут принять решение. Казалось бы, ведь это так просто! Сказать самой себе:

«Я буду жить! Спасибо, Бог за то, что эта жизнь у меня есть».

Но нас просто не научили жить легко. Так часто, нам нужно притянуть «вагон и маленькую тележку» несчастий. Чтобы потом подружкам на лавочке рассказывать, какие мы героини.

Эта книга – истории реальных женщин, с которыми я знакома лично. Не важно, где и при каких обстоятельствах мы были знакомы, но я знала об их жизнях больше чем мамы, папы, мужа и дети. Ты не узнаешь их имен. Но в каждой из историй ты сможешь узнать саму себя. Потому что, всех нас объединяет хотя бы одно. Мы – ЖЕНЩИНЫ!

Наверняка, ты прочитаешь какую-то историю и закричишь: «Это же всё про меня. Алевтина, как ты могла! Я тебе не разрешала это всё рассказывать».

Но, увы, мы настолько одинаковые, когда страдаем. А вот счастье у каждой – свое. Хочешь выделиться, тогда стань хозяйкой своей жизни и твоя история не будет настолько банальной.

Главная цель моей книги – помочь пройти уроки жизни экстерном. Чтобы у тебя осталось больше времени на радостную, легкую жизнь. В Любви, красоте и в женских энергиях.

Ну что? Вперед и с песней! Отправляемся в увлекательное путешествие по чужим жизням.

Встретимся на следующей остановке «Женское счастье без страданий».

# 1.1. История одной проститутки (Мисс Стервочка)

Стервочка выросла в среднестатистической семье. Мама и папа друг друга не любят, но живут вместе. Есть младшая сестра, которую, конечно же, все просто обожают. А Стервочка... Она чувствовала себя ненужной, никчемной, ни на что не способной.

В школе – дело «труба». Родители устроили ее в престижную школу, а она не тянет вообще. Еле-еле с двойки на тройку. А Стервочке так хотелось другой жизни...

Так надоело доказывать этим тупым людям что-то. Учитель химии просто измывался над ней. Двойка и снова двойка. Стервочка быстро поняла, что школьные предметы ей не пригодятся.

Психология для стерв, секреты общения с мужчинами, ка-масутра, эротика, имидж, стрип-дэнс. Эти предметы нужны были Стервочке. Сначала теория, а потом жесткая, местами горячая, местами опасная и сильно засасывающая практика на людях.

Первый секс вроде по любви случился. Только Стервочку

чуть позже «пустили по кругу» (это местный сленг был).

Вот такие они, принцы. В один миг, розовый мир рушится. Кстати, розовый, был самым любимым цветом у Стервочки.

Стервочка мечтала повторить историю главной героини фильма «Красотка» с Джулией Робертс.

Казалось, что вот еще чуть-чуть и закончатся эти суровые ночи с нелюбимыми, и к тому же, не настолько богатыми мужчинами.

Маленькая Мисс не знала, что хуже. Быть элитной проституткой или работать в местной парикмахерской. Ведь Стервочка мечтала жить как та кукла Барби из детства. В красивом бело-розовом домике вместе с добрым и заботливым принцем на белом мерседесе.

Только принцы менялись один за другим. Среди этих принцев были очень не молодые мужчины за 60 и за 70. Они заставляли делать такие вещи... И секс для Стервочки превратился не то, что в работу, а в очень тяжелую работу. Которая была намного грязнее, чем любая работа на заводе. На заводе, хотя бы, за вредность доплачивали.

Стервочка поняла, что «влипла». А это первый шаг к тому, чтобы вылечить свою покалеченную не по годам жизнь.

«С меня хватит!» – завывла Стервочка, когда водитель такси ее изнасиловал, отнял все деньги, телефон и еще накатал на нее саму заявление в милицию о том, что она ограбила его. Тот случай многому научил Стервочку.

Совсем недавно я встретила Стервочку в одной из местных школ. Она теперь работает детским психологом. История этой женщины оказалась очень интересной, поучительной. И я точно знала, что смогу помочь разобраться ей в её непростой судьбе.

У нас состоялось несколько встреч в кафе. Мы разобрали её жизнь по-косточкам. Стервочка мечтала о яркой жизни. А в реальности, обычный муж-работяга, низкооплачиваемая работа и лицо, испорченное угрями, прыщами. Стервочка не хотела с этим мириться. А от меня требовалось только одно. Напомнить Стервочке о том, что она волшебница.

Стервочка не знала, что значит «любить себя». Груз сурового, грязного прошлого давно начал плохо пахнуть. Но я прекрасно понимаю, что ее «шлющечные» происхождения – отличная почва для выращивания прекрасного цветка под названием «Женственность». История Стервочки также по-

могла мне сделать важные открытия.

**Наше грязное прошлое может стать самым лучшим удобрением для прекрасного сада, где живут и растут Женственность, Красота, Любовь.**

**Ты только люби Себя, цени, уважай, принимай!**

И если тебе до сих пор кажется, что в твоём прошлом есть причины, по которым ты не имеешь права на счастье, так отпусти их с Любовью. Не надо стирать это прошлое, ты просто раскрой глаза.

У нас принято менять «розовые очки» на «черные очки». А ты просто сними эти очки и увидишь, как жизнь тебя научила, и будет продолжать учить любить и уважать себя!!!

*Резюме:*

*Основные проблемы:*

непринятие себя и нелюбовь,  
тяжелый груз прошлого,  
непонимание своей женской природы, нереализованность.

*Как решали:*

Делали разрыв старых сексуальных связей, восстанавливали внутреннюю женщину. Проработали детские обиды на папу. Раскрывали 4 чакру (энергия любви). Проработка ситуаций по технике «Радикальное прощение».

***Результаты:***

улучшились отношения с мужем, родителями, сестрой. Прошли «высыпания на лице», повысилось либидо.

## 1.2. История милой, хорошей девчонки (Мисс Глупышка)

Хи-хи-хи. Можно еще «шампусика»? Хи-хи-хи.

Так прошли 10 лет жизни Глупышки. Её не била жизнь. Потому что, у Глупышки есть Мама – телохранитель. Все удары Мама принимает на себя.

Но за такую работу Мамочка имеет право контролировать жизнь любимой дочки. А дочка и не против. Глупышка вообще не против жить чужой жизнью, а лучше «сбагрить» свою жизнь на других.

Она не была отличницей. Глупышка с детства хотела быть как все и не высывалась нигде и никогда. Но если с ней поговорить с глазу на глаз и на миллиметрик заглянуть в душу, то вылезут такие подробности жизни...

Оказывается, что она спит с «женатиком», случайно оказалась в постели с братом лучшей подруги, курила травку и лишилась девственности в своем подъезде, из которого когда-то выходила в школу и возвращалась обратно.

Теперь Глупышка выходит каждый день из того же подъ-

езда. Только идёт на работу. Конечно же, в её жизни есть мужчина. Она его представляет героем и всем рассказывает о том, какой он герой. Вот только в зеркало Глупышка перестала смотреться. Она не может взглянуть самой себе в глаза. И просто ненавидит своё тело, потому что оно растолстело слишком сильно.

Глупышку периодически мучает вопрос «Сколько можно?». Сколько можно врать самой себе и делать вид, что ничего не происходит.

Её мужчина столько раз вытер об нее ноги. Изменял, унижал, «бухал» и даже жил вместе с её лучшей подругой по соседству.

Каждый раз, прощая этого мужчину и принимая его обратно, Глупышка чувствует себя героиней всех «сопливых» романов сразу и успокаивает себя тем, что все так живут. Так жила и её мама. Зачем всё усложнять? Ведь так просто взять и повторить чужие сценарии.

Глупышка обожает сплетни. Периодически заливает свои лишние килограммы спиртным в надежде, что спирт все-таки сжигает.

До Глупышки сложно достучаться. Тем более у неё огром-

ные проблемы с доверием. И самое грустное в её истории то, что она безмерно врет и не верит, прежде всего, самой себе. С ней очень скучно из-за её фальшивой «хорошести». Есть женщины из категории «Я не такая, жду трамвая». А Глупышка из серии «Я никакая, не жду трамвая».

Наши встречи с Глупышкой проходили без официальных коуч-сессий. И это единичный случай, когда можно разрешить женщине выпить немного шампанского, разговорить и как-то помочь. Глупышка никак не хочет признавать себя полноправной хозяйкой жизни.

Когда я знакомлюсь и начинаю работать с такими женщинами, то четко вижу, что здесь точно не обойтись без мужчины. Могу предположить, что моя основная задача, как коуча, заключается в следующем. Помочь женщине притянуть «тяжелую артиллерию». Мудрого мужчину, который, как правило, на порядок старше. Такого мужчину, с которым Глупышка может почувствовать себя в безопасности и в итоге раскрыться, как женщина.

Хи-хи-хи. Можно еще «шампусика»? Хи-хи-хи.

В Глупышке скрыта очень мощная сила. Она великая актриса. Точнее, могла бы ей стать. Её жизнь станет легче и намного приятнее, когда она перестанет бояться общественно-

го мнения. В один прекрасный момент, разденется догола, посмотрит в зеркало и скажет волшебные слова: «Ты прекрасна, спору нет. Но зачем прятать эту красоту под слоями жира?»»

Глупышка побежала в спортзал, и она больше не пьет шампанское, потому что жир оно все-таки не сжигает.

Хи-хи-хи. Не вгоняйте меня в краску.

### ***Резюме:***

#### ***Основные проблемы:***

Инфантилизм;

зависимости от мамы, мужчин, алкоголя;

лишний вес; проблемы с доверием.

#### ***Как решали:***

Энергетическое отсоединение от матери (судьбы матери). Работа с самооценкой и женским достоинством. Частичное исцеление мужской и женской матриц. Проработка обид на отца. Заменили негативные зависимости на позитивные. Работа с кармой рода.

#### ***Результаты:***

появился другой мужчина (более зрелый), пропала тяга к алкоголю, снизился вес на 5 кг. Предложили более высо-

кую должность на работе.

## **1.3. История великой праведницы. Мисс «Праведница»**

Мисс Праведница жила когда-то очень бурной жизнью. Успела побывать в любовницах местного криминального авторитета. Много пила. Работала в «нечистой» торговле. Не знала точного имени отца своего первого ребенка. Огромные кредиты, грязные делишки, разврат.

У неё был последний шанс и хорошо, что она им воспользовалась.

В России не модно ходить к психологам, да и стыдно в меру каких-то человеческих «тараканов» в голове. Но можно пойти в Церковь и «замолить» все грехи. Вот так и началась новая жизнь Праведницы.

Вместо ночных клубов – Воскресное служение. Вместо посиделок с подружками за «полторашкой пива» – женские Богоугодные собрания. Только вот проблемы, так и остались проблемами.

Бесспорно, что мировоззрение Праведницы изменилось и жизнь стала обретать более яркие краски. Но почему-то большинство людей воспринимают Веру в Бога, как «спихнуть все проблемы на Бога». Я вот помолюсь, а он пусть сам мою жизнь меняет. Так было и в жизни Праведницы.

Она из одной крайности перешла в другую. А проблемы с годами не уходили. Праведница упорно игнорировала все свои несовершенства и решила, что проще ей будет учить других жизни.

Более того, она стала считать всех людей грешниками и ставить себя выше других. Все её начинания, даже самые прекрасные и безусловно ценные для других людей, рассыпались, как картонный домик.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.