

Отченашенко Роман

ЛЮБОВЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН



Роман Отченашенко Любовь для женщин

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48566667

ISBN 9785449663672

Аннотация

Книга для женщин про отношения. Базовые вещи, которые нужно знать, если хотите изучить эту тему и наладить личную жизнь.

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Куда стремится Элис	7
Глава 2. Энергия и движение	26
Глава 3. Перестройка реальности	35
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Любовь для женщин

Роман Отченашенко

Корректор Сергей Стрельников

Дизайнер обложки Яна Кирпилёва

© Роман Отченашенко, 2019

© Яна Кирпилёва, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-6367-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Эта книга задумывалась, как учебное пособие с ответами на ключевые вопросы у женщин: как строятся отношения, как понять мужчин, как понять себя, что делать в конкретных ситуациях.

Написанное здесь – концентрация моего жизненного опыта, понимания темы, двух крайних лет консультирования женщин, терапевтической практики по решению внутренних проблем и ведению блога. Это основа и тот базис, который пригодится женщинам, желающим строить отношения.

Какие-то вещи покажутся знакомыми, какие-то, возможно, вызовут непонимание или даже сопротивление. Это нормально. Искаженных представлений хватает. Мало кто действительно понимает себя, уж не говорю о том, чтобы понять других и тем более выстраивать отношения.

Многое в мире рушится, хотя для большинства это и не заметно. Возможно, вы в курсе, что кризисы идут один за другим и речь сейчас не только про экономическую сферу, падение рубля или обострение политической ситуации, но и про кризисы мужественности и женственности, отношений и института брака.

Женщины жалуются, что нет нормальных мужчин. Те в свою очередь заявляют, что нет нормальных женщин. Инфантильность, невежество и непонимание, что значит быть

мужчиной и женщиной. Искаженные представления об отношениях и семье, тотальное непонимание, в чем смысл и как это реализовывать. Это то, что является обыденностью.

Но кризис это не беда, а новые возможности. Система себя изживает и требует обновления.

Вне зависимости от того, личный кризис или в масштабах всего мира, каждая из вас может найти в нём новые возможности. Это вопрос личной ответственности. Искать ответы, что значит быть женщиной в условиях текущей жизни, кто такие мужчины, что есть женственность и мужественность, как выстроить баланс и гармонию между ними.

Я искренне убежден, что в каждой женщине заключается сила, способная изменить мир, как минимум в радиусе вашей зоны деятельности. Если научитесь понимать себя, найдите ответы на вопросы, которые есть в этой книге и научитесь обращаться с мужчинами, то это пойдет на пользу не только вам, но и всему миру.

Так что, девочки и женщины, у вас есть благородная миссия сделать свою жизнь лучше, прийти к любви, и тем самым сделать сам мир лучше.

А я вам в этом помогу.

Глава 1. Куда стремится Элис

Живёт себе девочка Элис. У неё, как и у всех, есть свои страхи и желания, переживания и особенности. Есть родители, которые любили в меру своих сил, хоть она это и не всегда понимала. В её детстве были взлеты и падения, удачи и разочарования, трудности и победы. Элис росла, ходила в школу, и однажды настал момент, когда появился интерес к мальчикам... Тут-то всё и начинается.

Вспоминая свои школьные годы, с усмешкой думаю, насколько тогда всё было проще. Пишешь записку: «Привет, ты мне нравишься, пойдём гулять!» – и обзаводишься отношениями. А сейчас нужно из себя что-то представлять, чтобы вызвать интерес у женщины, которая тебе подходит.

Но вернемся к Элис. Жила она себе, жила и в какой-то момент вышла во взрослый мир. Что её ждёт?

Много бывает разных Элис.

Есть Элис Колобок. Куда пнут, туда и покатится. А желающих пнуть много. Родители капают на мозги мудрыми наставлениями. Подруги рассказывают, какие мужчины козлы, что подтвердил бывший, бросив её. Вот и катится Элис, жалуясь на горькую судьбу. Сидит себе дома, утром бежит на работу, вечером возвращается усталая. Всё ждёт, когда же в дверь постучится принц и решит её проблемы.

Есть Элис Карьеристка. В детстве видела пример слабо-

го отца и теперь убеждена, что в этом суровом мире можно полагаться только на себя. А как иначе, если мама пахала, бабушка пахала, и все окружающие женщины тоже пахут? Главное – достичь успеха, и будет счастье! Машина в кредит, ипотека. Цветы сама себе покупает. А годы бегут. Вот уже сорок, высокая должность, и вроде как успех... Но в глубине души хочется чего-то другого.

Есть Элис Роковая. Мужчин знает, как никакая другая. Знает их подлую натуру! В каждом найдет мерзавца, лжеца, наркомана и изменщика. Если сразу не нашла, а мужчина ведет себя достойно, значит, точно лжёт и чего-то добивается. Ведь никто не станет хорошо к тебе относиться за просто так!

Есть Элис Хорошая. За глаза её называют удобной, но сама она искренне убеждена: чтобы удержать мужчину, нужно быть хорошей. В постели радовать, борщи варить, да помалкивать и не психовать. Мужчины у неё появляются, но почему-то вскоре исчезают, стоит только ей сорваться на истерику. А это лишь подтверждает исходный тезис: надо быть удобной, чтобы тебя любили.

Есть Ухажёрки, которые добиваются мужчин. Есть Ждуны – они ждут Того Самого, который их бросил и свалил. Есть любовницы, наивно полагающие, что ради них разрушат семью и бросят жену. Есть спасительницы, которые находят убогих и верят, что уж с ними-то мужчина исправится и станет лучше. Ведь они особенные. Есть такие, что посто-

янно выбирают не тех мужчин и страдают, потому что с нормальными скучно (а скорее непонятно). Каких только нет.

Но говорить мы будем об Элис, у которой есть возможность выйти из порочного круга и самой построить свою судьбу.

Одни люди стремятся к счастью и благополучию, другие стремятся устроиться поудобнее там, где им плохо. Я это называю мышлением изобилия и бедности. «Бедняки» живут в суровой реальности, где всё плохо. Они страдают, переживают, ноют и жалуются. Отличие же изобильщиков – в стремлении к чему-то большему. Стремление – ключевой момент. Второй ключевой момент – способность осознавать происходящее.

Осознавать не статичное и одноразовое явление, а действие и процесс постижения. Постижения себя, других, мира, отношений и жизни. Для этого как минимум нужно задавать вопросы и искать ответы.

Девочка Элис выходит во взрослую жизнь и окидывает взглядом множество путей. Каждый путь – это то, кем она может стать. Остальные Элис отказываются от выбора, как те самые колобки: их пнули, они и покатались. Именно сами отказываются, а не кто-то их лишает. «Беднякам» кажется, что их обделили, но правда в том, что у каждого есть свобода

выбора. Отказ от выбора – это тоже выбор.

Элис смотрит на множество путей вокруг. Здесь появляется первый вопрос. Какой дорогой пойти?

У многих из нас есть предел мечтаний, которые мы даже не осознаём, в том числе касательно выбора партнёра. Из чего это формируется?

– **Отношение к себе.** Ощущение самооценности и уважения к себе или их отсутствие. Какая вы? Чего достойны? Воспринимаете себя прекрасной женщиной? Или серой мышью? А любовь и благополучие не для вас? Или всё же достойны?

– **Отношение к другим.** Уважаете мужчин или не очень. Вокруг полно достойных, или вы видите исключительно наркоманов, изменщиков и уже женатых?

– **Конечное намерение.** Можно стремиться построить счастливую семью, тогда критерии выбора и стратегия одна. Можно стремиться найти хоть кого-то, тогда стратегия совсем другая. Что выбираете вы?

– **Запуганность и социум.** Время поджигает, уже не молодая, все подружки давно замуж вышли, детей пора рожать, одинокими бывают только неудачницы – что там вам ещё говорят обычно? На любого из нас идёт серьезное давление

от окружающих. Можно либо поддаваться ему, либо выйти во вне и идти своим путем.

– **Навыки, образ жизни и касты.** Велика вероятность, что партнера выберете из того же социального уровня, на каком сами находитесь. По достатку, качеству жизни, мышлению и многим другим параметрам. Человек ограничен тем мирком, в котором вращается. Это упирается в те навыки и образ жизни, которые есть у женщины. Сидеть дома или регулярно общаться с мужчинами – разные ситуации.

– **Психология.** Травмированность, жизненные уроки, паттерны мышления. Если человек находится во власти своих бессознательных программ, которые зачастую далеки от здоровых и благоприятных, он рискует снова и снова выбирать «не тех». На самом деле тех, вот только те – не того уровня, какого хотелось бы. Из разряда: хочу принца, а выбрала алкаша.

Если присмотреться к людям, оказывается, многие парализованы или даже мертвы – те, кто не задумывается, что происходит, в силу своих особенностей не может понять и осознать происходящее. Дом, работа, дом, поплакать в подушку, позлиться на злую судьбу, постареть, всех возненавидеть. Эти люди потеряны.

Но есть и другие – способные осознать происходящее и выбрать свой путь.

У каждой из вас есть прошлый опыт и груз представле-

ний о жизни, который либо поддерживает, либо тянет вниз. Но как же выйти из «бедности» и прийти к чему-то большому? Секрет кроется в стремлении. Чтобы куда-то прийти, к этому нужно стремиться. А для этого нужно сформировать образ цели.

Элис встала на распутье и задумалась – куда же пойти? Она тщательно всматривалась в дороги, лежавшие у её ног и задавала себе вопросы. Вот этот путь ведет к одиночеству, этот к разочарованиям, здесь она повторит судьбу мамы, а здесь построит карьеру... После долгих наблюдений Элис поняла только одно: так дело не пойдет, нужен другой подход. Недостаточно изучить пути, нужно изучить себя. И тогда она спросила:

– Чего же я хочу?

Сначала в голове зазвенела пустота, словно мысли разбежались. Но тщательно прислушиваясь к своему внутреннему миру, Элис всё лучше понимала собственные желания. В какой-то момент она подумала: я молода, и передо мной лежит вся жизнь, но эта жизнь коротка. Пройдет десять, двадцать, сорок или семьдесят лет – и всё. Если времени так мало, как же я хочу прожить эту жизнь? Дойдя до конца, что я увижу, оглянувшись назад? Построенную карьеру?

Одиночество? Внушительный список выплаченных кредитов? Недовольство, зависть, обиды, обвинения всех вокруг?

Элис долго стояла у развилки и задавала глубинные вопросы. Ей было тяжело, ведь приходилось заглядывать в самые потаенные уголки собственной души. Некоторые вопросы задавать страшно. Еще страшнее давать на них правдивые ответы. Иногда правда о себе пугала Элис до ужаса. Но каждый раз, набравшись смелости пройти через темные углы души, она находила нечто прекрасное – свет и любовь.

В итоге Элис пришла к выводу, что жизнь коротка, и прожить её надо как следует. А потом она нашла, что нужно сделать, чтобы не жалеть на закате жизни, оглядываясь назад. Это помогло ей отказаться от лишнего, от всей суеты, поджидавшей на множестве путей. Да, ей было тяжело познавать себя, но именно это помогло выйти из невежества и обрести гармонию внутри.

А еще Элис набралась смелости хотеть чего-то большего и мечтать об этом. Она долго размышляла, что есть самое лучшее из того, что ей по силам обрести. Мечтала, фантазировала, каждый раз проверяла свои желания на прочность, убеждалась, что это именно её желания, а не чужие и навязанные. Элис только выбирала дорогу, но на самом деле она уже прошла гигантский путь, познавая себя. Это заложило ростки будущего благополучия и счастливой жизни. Да, ей предстояло пройти еще сам путь (который, можно быть уверенной, будет не везде легким). Но именно в тот момент, ко-

гда Элис позволила себе хотеть нечто большее, чем обычную скучную жизнь и борьбу за выживание, – в этот момент она посеяла первые зёрна будущего счастья.

Фальшивые стремления

Выше было сказано, что ключевой момент – стремление. Но не стоит впадать в заблуждение и считать, что ваши желания – это и есть стремление. На словах можно говорить что угодно. Что вы хотите завести отношения и счастливую семью, богатство, здоровье, путешествия и увлекательную работу.

Всё это слова и красивые картинки, которые приятно представлять в мечтах. Но действия зачастую расходятся с тем, что заявляют люди. Объясняется это внешним и внутренним. Внешнее – те самые слова. В моменты ясности, лежа на диване, думаете, что отношений бы, мужика добротного найти или с мужем мир наладить, да в спортзал наконец-то заглянуть. Может быть, даже делаете вид, что действуете. Внутреннее – комплекс психологической готовности. Или её отсутствия.

Женщина заявляет, что хочет отношений или спасти семью. И она даже записывается на тренинг. Переводит оплату, получает первое задание, вяло его делает, а потом тихо сливается... В её представлении она умничка. Старалась и ре-

ально трудилась, чтобы наладить жизнь! Просто тренинг отстой. Не подошел ей. Да и тренер как-то не очень. В общем, она сделала все, что могла, но не получилось.

Правда, хорошее оправдание своей неудачи?

Всегда забавно слышать от женщин, как они стараются. «Я так старалась для него! – кричат дамочки. – А он, гад, меня не оценил!»

Иллюзии разрушаются, если спросить: а в чем старалась-то? Что конкретно делала? Отдалась ему на первом свидании, наварила борща, а потом обиделась? Правда в том, что все старания сводятся к созданию видимости бурной деятельности. Вместо реальных действий, ведущих к результату. Так в офисах сотрудники принимают важный вид, когда мимо проходит начальство, а после возвращаются к чему угодно, но не к работе.

Вы стараетесь? А как стараетесь?

Что КОНКРЕТНОГО и РЕАЛЬНОГО сделали?

Я давно занимаюсь обучением и постоянно наблюдаю, кто добивается результатов, а кто нет. Есть несколько типичных ошибок.

Первая – поиск волшебной таблетки. Эта такая мифическая штука, которая – хоп! – и решит все проблемы. Без регистрации и смс, бесплатно, быстро и качественно. Мне ча-

сто задают вопросы, которые можно свести к следующему:

– Роман, у меня полнейшая задница в жизни, дай совет, как всё быстренько исправить?

В такие моменты я представляю себе человека, которого шесть раз переехал самосвал, а он просит лист подорожника, чтобы его приложить к ранке. Люди, очнитесь! Волшебных таблеток не бывает. Есть долгий и упорный труд.

Представьте дом. Если нужно поменять перегоревшую лампочку, это один уровень проблемы. Если нужно сменить обои и перестелить полы – другой уровень. Если дом рухнул, и вы сидите на обломках – простите, но подорожник и новые обои не помогут.

Если у вас в целом прекрасные отношения, но мужчина не дарит цветы, зато делает всё остальное – это простая задача, где нужно всего лишь договориться и объяснить. Если же вы оба друг друга ненавидите, унижаете и последние пару лет не разговариваете, требуется серьезнейшая перестройка.

Вторая ошибка – непонимание, что любой успех состоит, в первую очередь, из набора рутинных действий, которые делаются день за днем на протяжении долгих месяцев и лет.

Красота – следствие регулярных действий по уходу за собой. Упругая задница – приседания день за днём, и так много раз. Бизнес – набор отлаженных процессов, которые повторяешь раз за разом. Написание книги – пять тысяч знаков каждый день на протяжении трех месяцев, а потом тщатель-

ная редактура и вычитка. Красивое тело, здоровье, деньги – всё это следствие рутинных действий в течение продолжительного времени.

Построение отношений, вы не поверите, также состоит из рутины. Большинство регулярно делает то, что отношения разрушает. Многие годы, шаг за шагом, и с известным печальным финалом. Следовательно, чтобы перестроиться, нужно поменять характер ваших действий.

Например, уважать партнера и разговаривать, а не обижаться. И так минимум пару лет – перестроить отношения и самим перестроиться. Никакой магии, только труд.

Диалог вместо обид. Уважение вместо претензий. Открытость вместо лживости. Забота вместо эгоизма. Учитывание интересов друг друга вместо слепого недовольства. Доверие вместо контроля. Попробуйте это делать на протяжении лет эдак пяти и тогда с приятным удивлением обнаружите нечто качественно иное на выходе.

Люди не готовы работать «в долгую». Хочется ведь всё и сразу, чтобы без напрягов. Но поймав себя на таких мыслях, не стоит испытывать чувство вины. Это нормальное желание и следствие того, что все мы стремимся к сохранению энергии, а её трата вызывает сопротивление. Мудрость в том, чтобы понимать это и всё равно действовать.

Здесь еще подключается внутреннее сопротивление. Женщина на словах может требовать от мужа, чтобы он зарабатывал больше, но на внутреннем уровне всячески это сабо-

тировать. Потому что в её представлении деньги – это опасность. Или же она боится, что если он поднимется, у него появятся другие женщины. Зачем ей рисковать, если она не уверена в себе?

Третья ошибка – отрицание проблемы. Если задвинуть проблему подальше, лучше не станет. Это из серии: муж бьет, изменяет и оскорбляет, но ничего, все ведь так живут. Или пример попроще – ухажеров нет, личная жизнь не ладится, но «мне это не надо, достойных мужчин нет, да и вообще, одной легче...»

Если хотите двигаться по жизни, вам нужно научиться быть искренними по отношению к себе и называть вещи своими именами. Нужно повзрослеть и принять ответственность, а не отсиживаться «в домике», наивно думая, что проблемы будут решаться как-то сами.

У каждой из вас, кто читает эту книгу, где бы вы ни находились, есть внутренняя планка – граница мечтаний. У всех по-разному. Кто-то разрешает себе помечтать о собственном доме на берегу океана. Кто-то хочет, чтобы на следующей неделе не пришлось беспокоиться о хлебе насущном. Часто люди сдерживают мечтания, чтобы избежать боли разочарования.

Сидит какая-нибудь Элис на кухне, ест пельмени и мечта-

ет, что в дверь постучит принц и увезет её на Кипр. Но мужчины мечты всё нет и нет. А те, что есть, зовут пить пиво да заняться большой и чистой любовью без обязательств. И от разрыва между светлой картинкой и тем, что есть сейчас, больно и обидно. Особенно, когда видишь, что у кого-то это уже есть, а у тебя нет.

Это формируется с детства. Наши родители, бабушки и дедушки – всем им хватило тяжких испытаний. Но, в отличие от них, мы живем совсем в другие времена. Сегодня во много раз больше возможностей, чем сотню лет назад. Вы можете читать любые книги, получать образование, путешествовать, общаться с разными людьми и обращаться к тем, кто поможет продвинуться в жизни.

Представьте, что всего этого нет.

Не удивлюсь, если кому-то из вас для этого и напрягаться не придется. Люди часто не видят окружающие их возможности. Но сам факт чтения этой книги, которая расширяет сознание и дает инструменты для налаживания жизни – уже возможность.

Представьте человека, жизнь которого состоит из ежедневного тяжелого труда. Ему объективно тяжело. Каждый день. Что будет, если ему рассказать про другую, более радостную жизнь? А что будет, если сказать, что его страдания напрасны? Что в них не было и не будет какого-либо смысла? Что в любой момент можно от них отказаться?

Это вызовет сопротивление и неверие. Люди инертны. Го-

раздо проще оставаться в своем болоте, где копошились последние десять лет, чем встать и выйти из него. Плевать, что вне болота лучше. Слишком страшно признать, что жизнь в нем была напрасной.

Почти каждый день я работаю с человеческой болью и страданиями. Помогаю отпустить обиды, вину, стыд, имею дело с десятками других травм. Момент, когда за несколько минут или час работы уходит страдание, которое беспокоило человека десятков лет, – шокирует его. Женщины рыдают, облегченно вздыхают, скидывая тонны груза, что тащили на себе. Вдумайтесь в это. Современный мир предлагает легкодоступные возможности по работе над собой, но, думаете, многие этим пользуются?

Обуславливание, то место, куда вас встраивают, начинается с детства, когда ребенок впитывает пример своих родителей. Под местом я подразумеваю не столько географию, сколько мышление – то, как вы действуете по жизни. Дети умеют мечтать априори, но на это умение накладываются тяжелые невзгоды. Когда подавляют, игнорируют, не дают радостных примеров.

Когда всё плохо, единственное, о чем мечтаешь, – убежать от этого. Не прийти к чему-то хорошему, а именно убежать от плохого. А это далеко не всегда одно и то же.

Есть женщины, которые выбирают себе первого попавшегося, по принципу – лишь бы был. Долгими и красивыми ухаживаниями здесь и не пахнет, отношения так себе. Такие

женщины совершают множество ошибок, которые в конечном итоге приводят к страданиям. Когда говоришь, что можно иначе – это вызывает еще более сильную боль, сопротивление и отрицание. Почему? Да потому что если полжизни ела объедки, мучительно признать, что это было напрасно. Звучит грубо, но так большинство и живет, продолжая питаться тем, от чего можно смело отказаться.

Но почему женщины выбирают первого встречного? От чего они бегут? Например, от мамы-тирана или отца-алкоголика. От несамостоятельности, отсутствия умений позаботиться о себе, от мнения окружающих. Еще женщины бегут, пытаясь заполнить внутреннюю пустоту. Прыгают в постель, чтобы почувствовать хоть какую-то близость, потому что любви внутри катастрофически не хватает. Бегут от страха остаться одной.

Если хотите, чтобы качество жизни повышалось, первый шаг – отказаться от того, что вас сдерживает, и подумать, куда хотите попасть. Только это игра в долгую. Учитывайте, что серьезные изменения происходят не за день, не за месяц, а обычно за несколько лет. Об этом мы поговорим чуть позже, а пока в качестве закрепления сделайте первые задания.

Задания

1. Выпишите подробно свои мечты и желания, которые вы бы хотели реализовать в течение жизни. Перестаньте

скромничать, отодвиньте сомнения и страхи, ограничивающие убеждения, и всё остальное, что мешает. Мечтайте.

Берете листок бумаги, ручку и выписываете списком. Суть упражнений «составь сто желаний или целей» в том, чтобы люди активизировали и развили свою «хотелку».

Можете начать с мелких желаний и выписать их как можно больше, но помимо этого выделите минимум десять главных целей на жизнь. Пропишите их максимально подробно и в деталях.

2. Если хотите семью, но не понимаете, как к этому прийти, то выпишите, как это видите и как это могло бы быть.

А какая семья?

– Как это должно выглядеть, чтобы все участники – вы, муж и дети – были счастливы?

– На каких принципах это должно строиться?

Если семья уже есть, то пропишите, к чему хотите прийти, к каким изменениям. Возможно, у вас полный порядок, а, возможно, требуется серьезная перестройка. В любом случае задумайтесь, как бы вам хотелось прожить жизнь.

Постарайтесь описать максимально красочно.

3. Выпишите те проблемы, которые актуальны в текущий момент. Вопросы в помощь:

– В чём проблема?

– Что я хочу вместо этого, какую альтернативу?

– Что мне нужно сделать, чтобы прийти к этому? Что я могу сделать прямо сейчас?

Когда выпишите список, проанализируйте, к чему стремитесь. Прийти к счастью или избежать несчастий?

Например, ситуация может причинять страдания. Стремление к жизни – это исцеление корня страдания и, как следствие, приход к чему-то более качественному. Это называется – вырасти над проблемой или решить её комплексно. Другой путь – постараться отгородиться от проблемы и сделать вид, что её нет.

Так люди часто глушат обезболивающие, уходят в алкоголь, игры и другие отрицания проблем. Если у вас болит зуб, то анестезия устранил боль, но не решит проблему. Если вы постоянно ругаетесь в отношениях, побег от них не решит вопрос комплексно, а лишь даст передышку.

Так к чему же стремитесь вы? Взгляните на свои списки желаний и как следует подумайте, для чего там эти пункты. Что за этим стоит? Стремление прийти к чему-то светлому или убежать от проблем?

Отсутствие несчастий не равно наличию счастья.

Линия горизонта

Вне зависимости от того, в каких условиях вы находитесь, от семейной идиллии до полного мрака, у каждой из вас есть линия горизонта. Те шаги, которые видны. Если вы посмотрите вдаль, то ведь не увидите весь мир? Лишь до горизонта, и чем дальше, тем меньше деталей.

То, как далеко и точно вы смотрите, зависит от способности видеть и понимать жизнь. Часто люди не замечают очевидных решений, годами воюя с одними и теми же проблемами. Чтобы победить «слепоту», надо задать себе два вопроса:

- В чем моя проблема?
- Что я могу с этим сделать?

Если вы живете с мамой, и у вас с ней конфликты, то выход замуж – не выход. А вот съехать и жить отдельно – это решение. Да-да, взрослые люди так и делают. Иначе попадаете из одной зависимости в другую. Если у вас скучная жизнь, и вы хотите отношениями заполнить безнадегу жизненную, то нужно не мужчину искать, а хобби и увлечения, выстраивать своё личное пространство. Иначе быстро потеряетесь в мужчине, а это до добра не доводит. Если отцовской или материнской любви не хватает, идите к психотерапевту, а не в отношения, где вы будете от мужчины требовать функции ваших родителей. Что, очевидно, у него априори

получиться не может.

Понимаете, в чем суть? Мечты, планы и цели – это инструмент по перестройке жизни. Если думать только о проблемах, то так и будете с ними оставаться. Если начать думать о решении, а тем более действовать – жизнь перестроится.

Глава 2. Энергия и движение

Поговорим об энергии и достижении целей или почему люди топчутся на месте. Возможно, концепция постановки целей и женская природа плохо сочетаются, но речь скорее о движении по жизни, от того, где вы есть сейчас, к тому, куда хотите попасть.

Любой путь состоит из небольших шагов. В зависимости от расстояния их будет разное количество. Кому-то осталось полшага до заветной цели, а кому-то ещё идти и идти.

Представим, что у вас есть тысяча единиц энергии в день. Это условно. Дни бывают разные. Когда-то больше, когда-то меньше. Да и что такое энергия? Пусть это будет совокупность всех ресурсов: времени, денег, здоровья, умений, поддержки, мудрости. У вас есть тысяча условных единиц, которые даются на каждый день. И, допустим, есть глобальная цель. Если брать тему отношений в жизни женщины, то это выход замуж и создание семьи.

Смотрит Элис на открытые перед ней дороги и решает для себя, что ей важно реализоваться как женщине. Сейчас она свободна, ухажёров нет, что делать – не особо понятно. Это где она стоит. Точка начала. Где-то вдалеке виднеется заветная цель. Образ того, что Элис хочется. Любящий муж, который заботится и оберегает, здоровые дети, творчество, большой и уютный дом.

Чтобы туда попасть, надо идти, шаг за шагом приближаясь к цели. Что значит – идти? Вкладывать свою энергию в движение. Поскольку цель весьма глобальная, её «цена» – миллион единиц энергии.

Ну ничего себе! Вот это ты загнул! Целый миллион!

Может показаться, что это много. Это действительно так. Уточню, у Элис задача не просто выйти замуж, а удачно выйти – за достойного человека. Чтобы выскочить за первого попавшегося, усилий потребуется меньше, но жизнь тогда сложится не так благополучно, как хотелось бы.

Все люди разные, и им нужно пройти разный путь, чтобы добиться желаемого. Кто-то в шаге от замужества, а кто-то только идет на первое в жизни свидание. Без разницы, где вы находитесь – в любом случае, вам пригодится навык понимания предстоящего пути.

Огляделась Элис, подумала и отправилась в дорогу, навстречу мечте. У нее есть тысяча единиц энергии в день, но ведь и потребности есть. Как бы она ни хотела, есть и другие задачи, требующие усилий. Идеально, если она может всё своё время посвящать устройству личной жизни, например, находясь под покровительством отца, но много ли таких девушек? К сожалению, нет. Вот и получается, что энергии тысяча, но её едва хватает на жизнь.

Триста уходит на конфликт с мамой. Еще пятьсот на работу. Двести на зависть, обиды, страхи и переживания. А потом ещё дополнительные сто – на сомнения, что ничего

не получится. Иногда случаются авралы, и ещё пара тысяч улетает на ЧП по работе и болезни. Депрессия или апатия, кстати, – это дефицит энергии, если ушли в минус. Вялость и отсутствие желаний – тоже. Если посчитать, можно увидеть, что среднестатистическая девушка находится в сомнительном положении. Она выделяет только крупинцы энергии, и то в лучшем случае. Многие же находятся в состоянии вечного внутреннего напряжения, что отнимает последние силы.

Что, а у вас не так? Если история не про вас, отлично. А ведь есть много тех, кто пашет на работе, берет на себя чужую ответственность, вечно сидит дома, с кем-то ругается. Тут не то что личную жизнь строить сил нет, тут вообще жить не хочется.

Но не всё так плохо. Одни и те же действия могут как добавлять энергию, так и отнимать, в зависимости от подхода. Если женщина ненавидит свою работу, то она у нее жрёт всю тысячу очков. Злобный коллектив, дополнительные часы, планёрки, отчёты, споры, задержанная зарплата. А ей ещё ипотеку платить каждый месяц приходится... Если женщина работает в удовольствие, коллектив хороший, график свободный, работа забирает всего двести очков, а то и вовсе сто. Бывает и такое, что работа прибавляет – не минус двести, а плюс двести.

Вот и весь секрет, почему одни люди вечно топчутся на месте, а другие идут вперед легко и непринуждённо. Улав-

ливаете? У первых жизнь выстроена так, что энергии постоянный дефицит. У других её постоянное изобилие.

Здесь можно остановиться и обратить внимание, насколько большую роль играет образ жизни и подход к ней. Если женщина уходит от понимания себя и живет в невежестве, то у нее не хватит сил делать хоть что-нибудь. Она будет как та Элис-Колобок, которая катится куда попало. Причем подход играет важную роль во всех аспектах. Как вы питаетесь и высыпаетесь, с кем общаетесь и как выстраиваете отношения, как ставите себя перед мужчиной, о чём думаете, о чём переживаете.

Задание

Ответьте на вопросы:

- Что вам дает энергию? Какие действия, ритуалы?
- Что энергию отбирает?
- Сколько сил и усилий ежедневно вкладываете, чтобы прийти к своим мечтам, включая налаживание личной жизни?
- Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы улучшить ситуацию? Увеличить количество энергии, сократить потери? Как перестроиться, чтобы больше отдавать на достижение заветного?

Писать на бумагу, от руки, выписывая как можно больше ответов.

Как-то раз я сказал, что если женщина хочет замуж, то начинать готовиться нужно сильно заранее. Разберём, почему именно так. Достижение цели стоит миллион единиц энергии. Допустим, из тысячи вы КАЖДЫЙ день вкладываете по пятьсот. Немного математики – и получаем, что при таком подходе нужно две с половиной тысячи дней. Шок, да? Калькулятор говорит, что это чуть больше шести с половиной лет. Да-да, я понимаю, сейчас многие возмутятся, особенно те женщины, которые уже в возрасте и слишком поздно опомнились, судорожно пытаясь догнать уходящий поезд. Но глянем, чем наполнено это время, если брать с самого начала, когда ещё ничего нет.

Первые полгода женщина разбирается, что ей вообще делать, изучает тему отношений, учится быть привлекательной и интересной. Вторые полгода она обрастает ухажёрами. Второй год ходит на свидания, принимает ухаживания и тщательно выбирает мужчину. На четвертое-пятое полугодие появляется уже какая-то близость с достойным кандидатом, который проявил себя лучше остальных. Следующее полугодие уходит на окончательное формирование отношений и наконец-то долгожданный выход замуж.

Но цель-то у нас не просто выскочить побыстрее, а построить счастливую семью, помните? Вот она вышла замуж, и полгода уходит, чтобы съехаться, наладить быт и общение уже в семье. Где-то дальше появляется первый ребёнок, на это уходит год. Еще год на то, чтобы освоиться с ролью родителей, пережить самое тяжелое время и войти в колею.

И вот теперь, когда уже многое пройдено, сделано и разобрано, можно сказать, конечная цель достигнута. Останется лишь поддерживать систему, вкладывая немного энергии. Сколько в итоге насчитали? Как раз те шесть-семь лет.

Понятное дело, что это математическая формула, которая никогда не сможет описать жизнь. Есть еще воля случая, скрытых механик и множество неосознанных факторов. Но сам факт стремления в конкретную точку и конкретные действия мотивируют окружающую реальность выстраиваться оптимальным образом.

Важно конечное намерение. К чему стремитесь. После того, как цель сформирована, нужно действовать. Это как стрельба из лука. Мало натянуть тетиву, нужно ещё прицелиться и чтобы стрела долетела. У многих же полёт стрелы выглядит как пьяные танцы. Вцепилась в первого попавшегося, пожила с ним пару лет, расстались. Снова вцепилась, история повторилась. Исполнилось тридцать лет, испугалась, стала думать и анализировать. Еще пару раз ошиблась, но всё же разобралась.



Любопытно, что эта тема пересекается с идеей, что для достижения успеха в любой профессиональной сфере нужно вложить в неё десять лет жизни или десять тысяч часов. Слышали о таком?

Это концепция действительно работает. Возьмите любого талантливого человека, что достиг значимого успеха. Бизнесмены, спортсмены, звезды – у всех них за успехом стоит много труда на протяжении лет. Но само по себе количество времени вторично. Это просто средне арифметическое, за сколько люди добиваются успеха. Но это не значит, что если просто десять лет чем-то заниматься, то успех обязательно придет. Важен сам подход, обучение и развитие. Десять лет заниматься бессмысленными вещами, прожигая свою жизнь и десять лет фанатично повышать квалификацию, стремясь к заветной цели – это совсем разные ситуации.

Хорошая новость в том, что путь можно ускорить и сократить. Например, за счет качественного обучения и развития. Перелопачивание гор источников и попытки выцедить крупинцы понимания, тратя на это года, можно сократить, найдя себе наставника или пройдя качественное обучение. Эта книга, например, призвана сократить время. Если вы её освоите и выполните все задания, то сократите траты в разы.

Будет ошибкой думать, что в теме отношений иначе.

Здесь также надо получать образование и получать квалификацию, что суметь создать нечто качественное на выходе.

Задания

В прошлых темах вы записывали мечты и разбирали тему энергии. Теперь ваша задача объединить это и подумать, сколько потребуется сил, чтобы прийти к заветной цели.

1. Где вы сейчас находитесь?
2. К чему хотите прийти?
3. Сколько на это потребуется сил?
4. Где вы возьмёте силы на это?
5. Что мешает двигаться и отбирает силы? Родители, работа, подруги, привычки?
6. Что наоборот, помогает и поддерживает?

У некоторых наверняка возникнет загвоздка, как определить, что забирает энергию, а что придаёт. Тут есть ряд секретов – несколько моментов, на которые стоит обратить внимание. Первое и самое важное – практика наблюдения за собой. Нужно смотреть, как на вас влияет каждое событие.

Взгляните, из каких регулярных действий состоит жизнь. Общение, работа, друзья, родители, отдых, хобби, личная

жизнь, спорт, еда и сон. Каждый из этих пунктов может как отбирать силы, так и прибавлять.

Секрет в том, что если делаете что-то не из любви, а потому что так надо, это отнимает силы. Нелюбимая работа, споры, выяснение отношений. Ещё важно качество. Еда, сон, общение, отдых – каковы они? Фастфуд или зелень, посиделки до утра или режим, стресс или спокойствие?

Есть общие принципы, а есть гендерные. Если женщина занимается мужскими делами, это тоже уводит в сторону. Работа ради денег, сражения, борьба – это выбивает из колеи. Стресс мужчину тонизирует, а вот у женщины отбирает множество сил.

Постарайтесь ввести в свою жизнь больше практик, которые делаете для удовольствия, как проявление любви к себе. Начиная с качественной еды. И продолжая женскими делами и хобби.

Глава 3. Перестройка реальности

Переход из одной точки пространства в другую – это ещё и перестройка реальности. Не пугайтесь, всё проще, чем кажется. Речь идёт об окружении, действиях, убеждениях и ценностях – обо всём, что, собственно, формирует вашу жизнь.

Реальность отшельника сильно отличается от реальности городского жителя. Реальность женщины, у которой очередь из ухажёров, отличается от одинокой дамы. Чтобы перейти в другую реальность, нужно перестроиться внутренне и перестроить внешнее. Дальше опишу инструкцию, как это сделать.

Окружение

Оно либо способствует достижению ваших целей, либо нет. Например, фигура мамы может саботировать общение с женихами. Вспоминается случай из личной жизни, когда подобная мама по своей инициативе пошла к какой-то гадалке и узнала, что у меня с её дочерью «несовместимость».

С точки зрения мамы, она проявляет заботу. Но объективно она лезет в чужую личную жизнь, так как своей нету. Как думаете, гадалка ей сказала как есть или то, что она хотела услышать? Думаю, ответ очевиден. Если бы девушка

была недалёкой, то перепугалась бы, и отношения были бы разрушены. Тут нужна реально большая выдержка и отстранённость от матери, чтобы избежать внутреннего конфликта – беспокойства, переживаний и негативного восприятия, что обязательно повлечет за собой ухудшение отношений. По принципу, что внутри, то и снаружи.

Настраивание против женихов может проявляться по-разному, это лишь один из миллиона примеров. Помню, как-то раз ко мне обратилась клиентка с запросом по поводу конфликтов с матерью. Пройдя через океан боли и как следует прорыдавшись, в конце сессии она внезапно пришла к осознанию, почему к сорока годам всё ещё не замужем и почему они с матерью так часто ссорились. Причина банальна – она сама играла роль мужа по отношению к маме. И та обижалась, ведь дочь не тянула эту роль. Какая же тут личная жизнь, когда отношения столь не экологичны?

Но не будем наговаривать на матерей. Когда у них всё в порядке с личной жизнью и хватает мудрости, они могут стать мощными союзницами. Верой, любовью и советами поддерживая вас.

То же самое касается отцов, подруг и друзей, всего вашего окружения. Каждый человек может как способствовать достижению ваших целей, так и мешать им.

Если мужчине не хватает любви жены, то он может добирать её через дочь. В таком случае ваш отец может ревновать вас к другим мужчинам. Как следствие, внутреннее желание

саботировать вашу личную жизнь. С другой стороны, именно отец закладывает уверенность и доверие к мужчинам, даёт защиту и заботу.

Подруги же... ох, думаю, вы и сами понимаете, что женщины далеко не всегда честны по отношению друг к другу. Я сталкивался с примерами откровенного вранья. Например, одна такая подруга утверждала, что мужчина приставал к ней. Это закономерно привело к конфликту и разрушению отношений. На пустом месте, просто потому, что женщина слушала непонятно кого. И таких историй множество. Бывает не только в жёстких формах, но и в мелочах, когда дают дурные советы, поддакивают вашей глупости, завидуют и уводят в сторону.

Не стоит впадать в искушение и назначать окружающих вас людей на роли злодеев. В конце концов, вы сами выбираете – оставаться в отношениях с ними или нет. Обычно такое общение взаимозависимо. Мать может служить поводом для оправдания неудач, а подруги – для подтверждения картины мира.

Допустим, вы боитесь мужчин, а разбираться с этим страшно. Вот и подбираете себе тех, кто любит сесть кружочком и перемывать кости. Мужчины козлы, изменяют, доверять никому нельзя, и так далее. Типичная и печальная ситуация.

Есть еще тип людей, которые высасывают из вас энергию, провоцируют на суету и пустые действия. Разговоры

ни о чём, депрессивный фон, жалобы, алкоголь – типичное содержание многих связей. Как думаете, можно ли в таких условиях прийти к чему-то действительно хорошему? Нет. Если общаетесь с жабами, так и останетесь в болоте.

Задача женщины – окружать себя теми людьми, которые её любят и готовы о ней заботиться. Атмосфера должна быть комфортной, а не гнетущей.

Каждый человек – отдельная система со своим потенциалом, потребностями, мышлением и стремлениями. Когда встречаются двое (или больше), они образуют общую систему. Есть пары в отношениях, есть коллективы на работе, есть субкультуры, народы, государства – всё это различные системы, которые состоят из людей и образуют нечто новое, большее, чем один человек.

Общая система – это некая совокупность потенциалов каждого отдельного элемента. Все мы оказываем влияние друг на друга. Если вы окажетесь среди расслабленных и позитивных людей, то и сами быстро придёте к аналогичному состоянию.

Именно поэтому так важно окружение. Потому что мы влияем друг на друга! Общаясь лишь с несчастными в личной жизни подругами, вы и сами станете такой же. Убеждения, ценности и внешнее поведение каждой такой несчаст-

ной подруги формируют её реальность. Они это «добро» несут в общую систему, загрязняя её. Вы приходите туда и впитываете, со всеми отсюда вытекающими. В итоге: «мужики козлы», «ты принцесса, а он чудак», вечное недовольство и слив обид друг на друга обид. В таких средах обитания нет развития.

Хотите перестроиться и действительно к чему-то стремитесь – первым делом ищите тех, у кого это уже есть. Благо в Интернете и в жизни можно найти любые социальные группы с самыми разными ценностями и интересами. Загляните на тренинги, в секции, мастер-классы – там много интересных людей.

А что делать, если выйти из системы не можешь, но хочешь её изменить? Вот вы живете с родителями, где не самая радужная атмосфера. Как быть, как помочь близким перестроиться? Правильный ответ: лучшее, что вы можете сделать, это съехать от них, выйти из под влияния, прийти к индивидуальности, наладить свою жизнь. И вот только после этого очень аккуратно начать сближаться.

Но почему так? Почему нельзя остаться и при этом изменить систему? Дело в том, что люди обуславливают друг друга – «накладывают ожидания». Это касается всех сфер жизни: здоровья, секса, отношений, любви, работы и проче-

го. Например, в детстве вы часто болели, и у ваших близких сложилось убеждение, что вы перманентно больная. Обычно это не проявляется в явной форме, а действует на внутреннем уровне. Окружение внутренне ждет, что вы будете болеть. Как вам это? Несложно догадаться, что такая среда не способствует выздоровлению.

Это хорошо видно в психотерапии здоровья при работе с детьми. Часто основная причина кроется в родителях, именно они выступают главным барьером на пути к выздоровлению. Тут не только ожидания, но еще и личная выгода, обычно неосознанная. Здоровье ребенка может использоваться для манипуляций при разборках с мужем, например.

Но это глава совсем о другом. О важности окружения и том влиянии, которое оно оказывает. Вам нужно как следует задуматься, в какой среде обитания вы находитесь и какие у этого последствия. Обдумав, нужно будет решить, что с этим делать.

В лёгких ситуациях резкие шаги не обязательны. Можно и через диалог решить вопросы. В тяжёлых же, при наличии страданий, драм и зависимостей, возможно, придётся бежать как можно дальше. Это не значит, что вы сдались или проиграли, это значит, что наконец-то повзрослели и набрались мудрости, чтобы выбраться из пагубной среды.



Любопытно, что окружение завязано на самооценку. Я проводил терапевтические курсы на эту тему и наблюдал, что происходит с людьми в течение времени, если скинуть с себя чужие ожидания, перестать доказывать, какая ты хорошая, и прийти к принятию, уважению и любви к себе.

Если человек начинает ценить себя значительно больше, то внезапно оказывается, что окружение противится этому. Ещё бы. Раньше женщина позволяла «вытирать о себя ноги», а тут внезапно перестала.

Неудивительно, что если нужно быть хорошей, чтобы похвалили и оценили, если считаешь себя недостойной любви, то позволяешь к себе плохо относиться. Ведь любовь, дескать, нужно заслужить (что на самом деле довольно сомнительно).

Какие вопросы себе задать и что делать

– Кто в моём окружении меня тормозит на пути к заветной цели?

– Как я могу прекратить или минимизировать это общение?

– Если прекратить нельзя, то как я могу поменять своё отношение, чтобы минимизировать вред?

– В чем моя выгода от поддержания этих отношений? Что мне нужно понять и осознать, чтобы вырасти из них и отправиться дальше?

Действия

Следующий этап перестройки реальности – инвентаризация действий. У вас есть цель и стремления. Очевидно, нужно что-то делать, чтобы прийти к ним. Очевидно же? Или ждёте, что принц сам рухнет с неба, пока сидите дома в бигуди и кушаете чипсы? Смотрите, как бы он не разбился от такого приземления в ваши объятия.

Ранее я упоминал старательно имитирующих деятельность, но при этом ничего толкового не делающих. Ваша задача – подойти к проблеме максимально честно и искренне задать себе вопросы:

- Что реально я делаю для своей жизни и отношений?
- Где я лишь создаю шум, но при этом бездействую?

Для примера возьмём тех мам, которые так старались ради своих детей, всю жизнь положили, но в ответ слышат: а вас просили? Это закономерный ответ на манипуляции и навязывание чувства вины. Действительно, разве дети просят родителей отказываться от своей жизни ради них? Нет, разумеется. Детям это не нужно. Родители сами выбирают уход

в детей, чтобы сбежать от жизни, которую не могут наладить.

Обратите внимание, что с точки зрения мам, они стараются. С точки зрения детей, мамы делают что угодно, кроме необходимых вещей. Например, не создают пространство любви между мужем и женой.

Теперь перенесите это на свою жизнь. В какой области вы стараетесь, но не получаете заслуженного? Есть такие ситуации? Поздравляю, это признак, что на самом деле бездействуете, создавая лишь шум.

Если присмотреться к большинству отношений, жёны часто требуют от мужей изменений, даже не пытаясь задуматься, что причина может скрываться в них самих. Кричите сколько угодно, что стараетесь, но есть ли в ваших действиях что-то, кроме обид, упреков и вечного недовольства?

Где в вашей жизни любовь, уважение, понимание, готовность идти навстречу? Подчеркну, не старания, а сами действия. Подумайте над этим как следует, а дальше выпишите на листок бумаги, что вы делаете, после чего пройдитесь по всем пунктам, включив искренность и откровенность перед собой.

Рассматривать это надо в контексте ваших целей и планов на жизнь. Если хотите замуж, то какие действия туда ведут, а какие уводят? Если хотите улучшить отношения или спа-

сти семью, то что этому способствует, а что мешает? Есть три типа действий:

- Ваши действия по отношению к себе, как к женщине (что раскрывает женственность и что её убивает);
- Действия по отношению к мужчинам (что пробуждает в них мужественность, а что её подавляет);
- Действия между вами и мужчинами или их отсутствие.

Что раскрывает женственность?

- Любые занятия «из любви», любимая работа и хобби;
- Принятие себя, как женщины и женские занятия
- Уход за собой (все эти масочки, кремушки, платья да причёски);
- Творчество.

Что убивает женственность?

- Суета, много лишних действий, спешка, сопровождаемая дёргаными жестами,
- Напряжение, стресс и конфликты,
- Нелюбимая работа за деньги с тяжелым графиком,
- Любая лишняя ответственность и обязательства: кредиты, ипотеки, спасение подруг, сверхурочные часы на работе,
- Недостойное к вам отношение и ваше терпеливое при-

нятие этого факта,

- Страхи, обиды, недовольство,
- Принижение со стороны,
- Вечная самокритика,
- Режим «Я все сама»,
- Мужской тип работы, одежды, отдыха.

Как действовать по отношению к мужчинам в нужном направлении?

- Уважать, доверять и восхищаться (не слепо и не по отношению ко всем, но в качестве базового отношения к мужскому роду);
- Обращаться за помощью и благодарить;
- Давать чувство необходимости;
- Давать понять мужчине, что он настоящий герой.

Что по отношению к мужчинам уводит в сторону?

- Подозрительность и недоверие;
- Неуважение;
- Сомнения в способности мужчины решить вопросы.

Что ведёт к появлению отношений

- Активное общение;

– Открытость, улыбочивость, лёгкость;

– Регулярный «выход в свет», создание ситуаций для знакомств.

Как гарантированно уйти от отношений

– Закрывать как внутренне, так и внешне;

– Избегать мужчин;

– Саботировать общение и знакомства;

– Ходить хмурой, с противозачаточным лицом, вечно недовольной.

Теперь сами подумайте

– Что из этого вы делаете? Как это можно исправить, что убрать, а что добавить?

– Как еще можно дополнить списки?

– Какие ошибки есть в отношениях, что их разрушает, а что наоборот, поддерживает?

Ваша задача – провести ревизию действий, избавиться от лишнего и добавить нужное.

Намерения и цели

То, к чему стремитесь. Поезд всегда едет в конкретном направлении. Маловероятно, что, купив билет на один марш-

рут, вы внезапно окажетесь в другом месте. Со стремлениями всё аналогично. Куда стремитесь, туда и попадёте.

Разобравшись с окружением и с действиями, ответьте на следующие вопросы:

– Куда я стремлюсь? К чему? Куда ведет меня дорога?

– Если быть честной перед самой собой, куда меня ведут мои действия, окружение, поведение и мышление? Если так будет продолжаться, где я окажусь?

Пример удачного намерения: выйти замуж за достойного человека, который будет любить и ценить вас, а вы будете любить и ценить его. Создать пространство уважения и доверия, которое поспособствует раскрытию партнёров.

Пример неудачного намерения: самоутвердиться за счёт мужчины, быть как все и не высовываться, убежать от мамы, решить проблемы за чужой счет, отомстить бывшему.

Если хотите значительно перестроить жизнь, придётся пересмотреть существующие цели. Я уже писал про это, но сейчас речь о другом – о последствиях серьёзной внутренней перестройки. Поверьте, та женщина, которая села за чтение этой книги, и та, которая как следует почистила своё окружение и перестроила действия – это два совершенно разных человека, с разным опытом и виденьем жизни.

Формируйте намерения в контексте стремления к жизни, любви и счастью, а не в контексте убегания от проблем.

Секрет в том, что то, что сейчас происходит в вашей жизни всегда следствие именно вашего выбора. Эта мысль, если как следует её обдумать, может вызвать сопротивление. Как же так, я ведь не выбирала все те проблемы, которые окружают меня!

Но давайте подумаем. Вот есть женщина, которой изменил муж. Выбирала ли она, чтобы он ей изменил? Нет. Но она выбрала находиться в этой ситуации. Она выбирает оставаться в ней и дальше, пострадивая. До этого она выбрала выйти замуж за первого попавшегося. На протяжении всех отношений она выбирала терпеть и молчать о своих желаниях. Потом выбрала закрыться в сексе, отдалиться от мужа и уйти в детей, что и привело к закономерному итогу.

Виновата ли она в том, что муж изменил? Нет. Это в первую очередь его ответственность. Но эту ситуацию создала цепочка их совместных выборов.

Не спешите проскакивать эту тему. Чтобы её понять, задавайте себе вопросы в течение нескольких дней, применительно к разным ситуациям:

- Что я выбираю прямо сейчас?
- Что я выбираю в этой ситуации?
- К чему я стремлюсь?
- Как я могу изменить или скорректировать свой выбор, чтобы сделать его более адекватным?

Ценности

Ради чего живёте? В чем смысл?

Человек такое существо, которое может найти смыслы в любом действии. Это наш великий дар. Смысл же определяет мотивацию. Согласитесь, нет особого желания делать что-то бессмысленное. Для понимания есть прекрасная притча.

Трех каменотёсов спросили, что они делают.

Первый зло бросил:

– Рублю чёртов камень!

Второй серьёзно ответил:

– Зарабатываю деньги.

Третий счастливо воскликнул:

– Разве ты не видишь, я строю храм!

Улавливаете? Одно и то же действие может нести кардинально разный смысл.

Ко мне обратилась женщина по поводу отношений, которые не ладились:

– Я прихожу на свидание, вижу, что ему это особо не надо, да и мне тоже... После мы больше не встречаемся.

Особо не надо... Всё верно, если нет смысла, зачем ходить? Но здесь легко обмануться. Женщина на поверхностном уровне не видела смысла в отношениях, однако ведь пришла ко мне? Записалась на курс, потом на консультацию. То есть где-то внутри тяга к отношениям всё же была. В чём

мы с ней при работе и убедились, когда сняли мешающие барьеры.

Подумайте, ради чего вы живёте, строите отношения, ходите на свидания, ищите мужчину и рождаете детей? Можно ходить «из-под палки» на унылые свидания, потому что не видишь в них смысла. Можно рожать в тщетной попытке спасти развалившиеся отношения. А можно найти интерес и смысл, тогда происходящее заиграет совсем другими красками. Если общаться с мужчинами в своё удовольствие, это будет совсем другая история.

Ради чего вы живёте? Ради любви? Или просто так?

Что стоит у вас на первом месте? Важно не только наличие ценностей, но и их распределение. Если на первом месте работа или дети, а собственную личность и личность вашего мужа вы задвигаете на вторые роли, то ничего хорошего из этого не выйдет.

С этим многие захотят поспорить, но давайте разберёмся.

Если вы строите карьеру, когда найдёте время на отношения?

Если на первом месте дети, вы запустите себя, а отношения с мужем затухнут, что часто приводит к разрывам. Нужно ли это детям? Нет. Им нужны любящие друг друга родители. Так что не надо скидывать на детей своё неумение строить отношения, от которых хочется убежать.

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.