

ЕЛЕНА МАКОТА



*Спящая
Красавица*

ПРОБУЖДЕНИЕ.
ПУТЬ К СЕБЕ

18+



18+

Елена Макота

**Спящая красавица.
Пробуждение. Путь к себе**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Макота Е.

Спящая красавица. Пробуждение. Путь к себе / Е. Макота —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Эта книга — невероятно искренняя исповедь, написанная женщиной, которая исцелилась, обрела целостность и счастье. Каждое слово пропущено через призму опыта, в каждой строчке — сокровенная информация, прожитые мысли, чувства и эмоции. Это книга для женщин, которые намерены стать счастливыми, в какой бы ситуации сейчас не находились. Если кажется, что впереди ждет только беспросветная тьма, — поверь, все можно изменить, и стать счастливой. Ты — красавица, которой нужно просто проснуться. Лариса Ренар, автор семи книг-бестселлеров: "Написанная оголенной душой, книга «Спящая красавица» дарит нам смелость заглянуть в самые зловонные тайники своей души. И помогает страница за страницей, слеза за слезой, сантиметр за сантиметром очиститься от всей скверны боли, обид, травм, которые мы копили столько лет. И в какой-то момент, перелистывая последнюю страницу, мы вдруг обнаруживаем свою собственную ценность, освещающую этот мир"

Содержание

Глава 1. Начало пути	6
Глава 2. Голос души или история книги	9
Глава 3. Духовно-телесно-когнитивный подход в трансформации судьбы	12
Суть духовного подхода	13
Суть когнитивного подхода – высокая осознанность	14
Суть телесного подхода	19
Глава 4. Мой бывший муж. Мой Ангел Исцеления	24
Глава 5. Мужчины в моей жизни	31
Все мои мужчины в одной тетради	32
Похожие мужчины. Похожие эмоции. Все повторяется, ничего не меняется	34
Работа со списком мужчин	38
Типичные негативные установки и сценарии с мужчинами	39
Глава 6. Папа, я люблю и благодарю тебя	52
Конец ознакомительного фрагмента.	57



ГЛАВА I НАЧАЛО ПУТИ

Я искренне поделилась
с тобой тем, с чего начиналось
мое пробуждение.
Поверь мне, все можно
изменить и стать счастливой

Глава 1. Начало пути

Начало моего пути было нелегким. Но я смогла пробудиться после долгого сна и забвения. А начиналось все так...

Сажу на кухне, как обычно, пью с утра, в руках стакан пива. Воспоминания семимесячной давности мелькают перед глазами, сменяются друг другом, будто я смотрю в калейдоскоп. У меня дома непонятно как оказалась мой косметолог, женщина лет 50. Видимо, мы пили вместе и она осталась ночевать. Евгения безуспешно пытается убедить меня: «Лена, поверь моему опыту, все мужики – козлы. Им нельзя верить, нужно надеяться только на себя».

Все происходит как в тумане.

Позже к нам присоединилась ее подруга. Помню, как она мне говорит: «Лена, у меня груди нет, все плоско, но я же продолжаю жить».

А я – жить не хочу. Не могу. Больше нет сил бороться. Чувствую себя полным ничтожеством, у которого ничего уже не будет хорошего. Только беспросветная тьма и отсутствие надежды.

В комнате мой семилетний сын. Он напуган. Рыдаю четвертый час подряд и не могу остановиться. Старалась, выживала как могла, но ничего не вышло – я не справилась. Полное отчаяние и отсутствие веры.

Сколько без остановки пью – не знаю, но, скорее всего, не первый месяц. Мне 37 лет, у меня нет ни денег, ни работы. Бывший муж, в прошлом управляющий банком, исчез, забрал мои вклады, а свои кредиты повесил на меня.

Я вспоминаю...

Вечер. Готовлю ужин. Он подходит и говорит: «Дорогая, подпиши бумаги. Там по работе просят подтвердить, что у нас есть сын». Я не глядя ставлю подпись, потому что верю ему. Оказалось, это был кредит на мое имя. И так не один раз. В результате ежемесячные платежи составили около 80 тысяч рублей. За два года до мошенничества он уволился из банка, найти его никто не может до сих пор, а все выплаты остались на мне.

Однажды решила открыть вклад. Больше года копила почти миллион рублей, ездила на проекты, оставляла сына одного. А муж уговаривал: «Дорогая, давай положим вклад у меня в банке? Там лучшие проценты. И тебе не придется никуда ехать: я могу сам отвезти деньги и привезти документы на подпись». Естественно, депозит он открыл на себя, а потом благополучно все снял и исчез.

У меня не осталось ничего.

Но это полбеда.

Будучи управляющим, муж взял на себя огромное количество кредитов, в сумме около трех миллионов рублей. Банк присудил мне отдавать долги. По одному договору я была поручителем, другие кредиты предложили закрыть на основании 40-й статьи, говоря что-то про солидарную ответственность.

Нет, я раскисла не сразу. Наоборот, после развода почувствовала, что началась новая жизнь, даже несмотря на то, что бывший муж заваливал меня сообщениями, суть которых сводилась к одному: я – «шлюха и баба, которую можно только трахать». А потом он трагично объявил, что болен раком головного мозга и жить ему осталось совсем чуть-чуть. И я поверила.

Чувство жалости разъедало изнутри. Я осуждала себя за то, что именно из-за меня разрушилась семья. Ерунда, что решение о расставании было принято тогда, когда он кинулся с ножом и чуть не зарезал из-за ревности. Но мне казалось, это мое поведение и поступки довели его до смертельной болезни. Я и только я во всем виновата.

Потом выяснилось, что страшное заболевание придумано в тот момент, когда мне стало известно про махинации. После он исчез вовсе. Оказалось, что я совсем не знала человека, с которым прожила столько лет. Как мне теперь доверять людям?

В одно прекрасное утро ребенок пишет сообщение папе, но ответа нет.

«Мама, почему папа не отвечает?»

А он уехал, скрылся, оставив нас с сыном выживать с кучей долгов, без денег и помощи. В том сентябре у меня не было средств купить ребенку даже школьную обувь – спасибо, помог мой бывший одноклассник.

До исчезновения муж планомерно доводил меня до мыслей о самоубийстве, расшатывая психику бесконечными сообщениями «Я умираю» и «Ты шлюха». Я уходила в запой с желанием перенестись в другую реальность и все забыть, потому что в настоящей жизни ждали только боль и разочарование.

У меня не осталось сил бороться, неприятности сыпались одна за одной. Без работы – потому что уволили; без друзей – потому что со мной с такими проблемами неинтересно дружить; без денег – потому что бывший муж украл все сбережения и свои долги повесил на меня; без мужчин – потому что женщина с проблемами не нужна.

Я продолжаю рыдать на кухне, вспоминая все ужасы, которые пришлось перенести в последнее время. Совсем не хочется жить. Неожиданно появляется сестра, пытается привести меня в чувства. Бесполезно. Она увозит перепуганного сына к себе домой.

Потом пелена. Темнота. Мама отпаивает меня чаем. Странно, ведь она живет в другом городе. Как она так быстро доехала?

Капельница.

Следующий месяц почти не помню. Теперь мама живет со мной.

Я начинаю новую жизнь после семимесячного ада и запоя, без денег, работы, с кучей кредитов.

Не осталось ни друзей, ни подруг. Я абсолютно одна.

Веры в будущее нет.

Началась жуткая невралгия. Шея, плечи, голова – все болит, сил и энергии нет, встать с кровати с утра не могу, в глазах темно, голова кружится и звездочки перед глазами.

Я не хочу жить, но понимаю, что должна.

Эти события и стали началом моего пути.

Милая, я искренне поделилась с тобой тем, с чего началось мое пробуждение. Хочется сказать: «Из какой ж...», но только для того, чтобы ты осознала, что неважно, какая произошла ситуация. Если тебе сейчас очень плохо; если любимый человек предал, а друзья отвернулись; если кажется, что впереди ждет только беспросветная тьма, – поверь мне. Все можно изменить, и стать счастливой. Ты – красавица, которой нужно просто проснуться.



ГЛАВА II
ГОЛОС
ДУШИ
или
ИСТОРИЯ
КНИГИ

Все,
что было написано
только для меня,
все тайны моего
подсознания я придаю
публичной огласке.
Это моя сокровенная
исповедь

Глава 2. Голос души или история книги

Я писала каждый день, фиксируя процесс изменений, осознавая мысли, проживая все чувства и эмоции. Сердце и душа вели за собой, помогали создавать новую, улучшенную версию меня. Однажды вечером, прочитав все написанное за два года, я глубоко прочувствовала трансформацию. Я стала совсем другой, изменилось все: мир, окружение, чувства, мысли. Моя жизнь превратилась в сказку, чудеса стали нормой, а счастье и любовь – постоянными спутницами.

Сначала я отмечала все для себя, переключая мысли на бумагу, придавая им логику и структуру. Так было проще погрузиться в процесс самопознания и чувствования. Мне и в голову не приходило, что это когда-нибудь будут читать другие люди.

Но, общаясь с большим количеством женщин, пришло осознание, что многие находятся в таком же состоянии, в котором оказалась я: отчаяние, депрессия, одиночество, нехватка денег, поддержки, принятия, растерянность и непонимание, куда двигаться дальше. Они сталкиваются с такими же сложностями, ими управляют те же негативные установки и мучают те же страхи, чувства и эмоции, – все это было и со мной когда-то. Многие их убеждения и программы очень похожи на мои.

В тот момент не было понимания, что все произошедшее в жизни сотворила я сама. Мне понадобилось почти три года, чтобы пробудиться и пройти путь к принятию себя.

Одним утром пришло явное чувство, что опыт личной трансформации нужен и другим женщинам. Тем более идти по чужим следам проще, чем пробивать дорогу самой. Я знаю, куда и как нужно направляться, могу помочь избежать ошибок. Ведь в процессе изменений можно потеряться, уйти не туда или даже вернуться к исходному значению. Может быть, мой путь поможет прийти быстрее и легче в ту точку, где ты, наполненная любовью, притягиваешь в свою жизнь нужные события и людей, при этом ощущаешь себя счастливой, любящей и любимой.

Я осознала сильное желание опубликовать свою историю женского пробуждения, путь к себе истинной и настоящей. Моя Душа нуждалась в этом. Однако разум кричал: «Как ты можешь? Там столько личного, нельзя откровенные моменты выносить на публику. Это было написано для себя, потом будет стыдно!». Но я научилась слышать голос Души. Чувствовала, что моя исповедь поможет многим и повлияет на их судьбу, в мире станет больше счастливых женщин.

И я решилась.

Все, что было написано только для меня, все тайны моего подсознания я придаю публичной огласке. И чувствую, что поступаю правильно. Эта книга написана от самого сердца, это моя исповедь и мое откровение. Я пережила все состояния, чувства, эмоции, которые описываю.

Сейчас я рада, что вела записи, фиксировала инсайты, блоки и откаты назад. Иначе бы не получилось так детально восстановить путь пробуждения. Из меня потоком лилась информация, которую я едва успевала записывать на бумаге. Каждое слово пропущено через призму моего опыта, в каждой строчке – сокровенная информация, прожитые мысли, чувства и эмоции. Медленно и постепенно, слой за слоем, я осознавала негативные программы и убеждения, глубоко скрытые в подсознании. Порой приходилось месяцами работать над собой, чтобы обнаружить ядовитую установку, влияющую на поведение и притягивающую определенные события и людей.

Но это того стоило.

Это моя пройденная инициация.

Постепенно я перестала машинально выдавать стереотипные реакции и начала управлять жизнью сама. Сейчас путь личностного роста продолжается. Это бесконечный и увлекательный процесс, и каждый день я иду дальше, в самую глубину, познавая и раскрывая себя.

Любимая моя, ты со мной?

Ты готова встретиться с настоящей собой?

Ты готова принять все свои стороны?

Ты готова прожить все состояния и эмоции, которые прятала глубоко внутри?

Ты готова обрести целостность, принять, полюбить себя, открыться этому миру и стать тотально счастливой?

Милая, я пишу эту исповедь для тебя. Прочитав мою откровенную историю, ты получишь доступ к своему подсознанию. Осознанность будет расти по мере прочтения каждой страницы, ты начнешь слышать свои мысли, ощущать тело, сердце и душу. Эта книга написана женщиной, которая смогла исцелиться, обрести целостность и стать счастливой. Эта книга написана не разумом, а душой.

Читая строчку за строчкой, ты запустишь процесс трансформации. Моя искренность и открытость позволит общаться нашим Душам. А твоя Душа знает, как лучше тебе. Ты начнешь пробуждаться и чувствовать вкус настоящего, истинного, целостного.

Наработанный огромный массив материала поднят из подсознания на осознанный уровень. В книге будет много моментов, которые зазвучат в унисон с твоей Душой, и ты начнешь размышлять, анализировать, вспоминать. И незаметно для себя получишь доступ к подсознанию, установкам, детским сценариям и решениям, которые управляют твоей жизнью и мешают быть настоящей. Осознавая, начнешь трансформировать свои программы и судьбу.

Моя жизнь наполнилась смыслом, заиграла абсолютно другими красками. Я чувствую себя бесконечно счастливой, любимой и любящей. И сейчас мне хочется, чтобы ты, моя драгоценная Женщина, так же, как и я, испытывала эти чувства и эмоции каждый день. Я очень этого хочу.

Порой ты будешь удивляться, как можно так откровенно признаваться в неприличных вещах. Но потом заметишь, что, вскрывая из подсознания что-то ужасное, принимая и проживая это, во внутреннем пространстве начинает появляться место для гармонии, радости и счастья.

Не принимая и не признавая постыдное, нельзя тотально принять и полюбить себя. Ты вместе со мной проживешь и отпустишь все блоки и негативные эмоции, очистишься от всего ненужного и наполнишься любовью. Мир вокруг тебя станет другим, чудеса будут случаться каждый день. Ты станешь главной волшебницей, ясно и твердо осознав, что все будет так, как захочешь.

Работа с собой – это увлекательное путешествие. Ты готова в него отправиться?

Познай себя. Узнай себя.

Ты прекрасна.

Метод ДТК
комплексный,
проблема решается
с разных сторон —
только так
возможна глубокая
трансформация
и изменение судьбы



ГЛАВА III ДУХОВНО- ТЕЛЕСНО- КОГНИТИВНЫЙ ПОДХОД В ТРАНСФОРМАЦИИ СУДЬБЫ

Глава 3. Духовно-телесно-когнитивный подход в трансформации судьбы

Любимая, какие только техники и практики я не пробовала, чтобы выйти из состояния депрессии, одиночества и безденежья. После трех лет непрерывной работы у меня родился метод исцеления, который помог мне тогда и помогает моим клиентам сейчас. Я назвала его «ДТК: духовно-телесно-когнитивный подход».

Метод комплексный, проблема решается с разных сторон – только так возможна глубокая трансформация. Я хочу рассказать об этом подробнее, чтобы ты сама могла исцелять любые свои психологические травмы и убирать блоки.

Родная, если тебя не интересует теория и ты хочешь сразу перейти к трансформации, то просто пропусти эту главу. Если есть желание поработать с конкретной проблемой, то с главы 10 «Как я могу любить мужчин, если не люблю себя» я отдельно буду разбирать основные блоки, которые мешают быть истинной и настоящей. Поэтому если чувствуешь, что какая-то тема тебя волнует в первую очередь, то можешь просто выбрать нужную главу. Каждая из них – самодостаточная история, которую можно прочесть как отдельную книгу. Возможно, ты заметишь в главах повторяющиеся рассуждения или установки, которые будут затрагивать разные процессы. Да, так и должно быть. Одно влияет на другое, и один негативный сценарий может порождать не одну сложность и трудность в нашей жизни. Важно разобрать каждую сферу, где мы не ощущаем себя счастливой женщиной, и раз и навсегда избавиться от чужого влияния.

Если у тебя есть серьезное намерение изменить свою женскую судьбу, то приглашаю основательно разобраться с авторской методикой исцеления.

Суть духовного подхода

Мы – духовные существа, переживающие человеческий опыт.

Наша Душа приходит на Землю с определенной миссией: пережить некую энергетическую модель, почувствовать связанные с этой моделью ощущения, а затем трансформировать полученную энергию в любовь. У каждой Души свой опыт.

Другими словами, есть план, задумка Души перед воплощением. И Бог (или Высшее Я) направляет нас к определенным ситуациям, чтобы мы росли и исцелялись.

Для этого Душа выбрала семью – чтобы получить опыт, прожить определенные чувства и эмоции. И в жизни мы начинаем постоянно притягивать обстоятельства и людей, чтобы пройти уроки.

Основная миссия всех Душ – прийти к любви и принятию.

Дорогая, нужно обязательно учиться через то, что мы переживаем. Но чаще всего с первого раза уроки оказываются непонятными и неосознанными.

С позиции личности Я – это Я, Вы – это Вы, но с духовной точки зрения – Я есть Все, Все есть Я. И тогда интересно открывать себя через взаимодействие с другими людьми, познавая внутреннюю идентичность.

Милая, когда попадаешь в неприятную ситуацию, задавай себе вопросы и начинай анализировать: *почему меня это цепляет?*

Почему у меня такие эмоции?

Что сейчас со мной происходит?

Для чего со мной все это случилось?

Какой урок я прохожу?

С большей вероятностью скажу: эту болезненную ситуацию создала ты сама, чтобы приобрести определенный опыт.

Души во время воплощения договариваются друг с другом. И когда судьба связывает с человеком, который делает больно или, наоборот, очень хорошо, это значит одно – ваши Души условились об этом. Он будет вести себя вот так, а ты будешь чувствовать себя вот так. Вы договорились сыграть в эту игру.

Да, родная, ради нас мужчины саморазрушаются и делают ужасные вещи. А все для того, чтобы мы получили опыт, пробудились и раскрылись. Но из уроков можно ничего не понять и перейти с этим багажом в следующую жизнь. Вселенная работает по нарастающей: мы получаем знак или урок, но если они остаются незамеченными, то со временем становятся более сложными и болезненными.

Я долго не понимала происходящего, была глубоко «спящей» женщиной. Вселенной пришлось устроить серьезнейшую жизненную драму, чтобы наконец пробудить меня.

Любимая, все патовые ситуации – это точки роста. Только благодаря им мы можем раскрыться и взять новую глубину. Самые ужасные истории происходят во благо. Без ошибок и этих ситуаций я бы была не я, а ты – не ты, и не было бы у нас с тобой трансформации.

Нет ни врагов, ни предателей, не изменщиков, ни обманщиков – все они Учителя. Поэтому бывшему мужу я разрешаю поступать так, как он считает нужным: его право отвергать собственного сына и строить жизнь так, как хочет. Это его опыт, опыт его Души. Для меня он – Учитель.

Суть когнитивного подхода – высокая осознанность

Мы сами сотворили окружающий мир. Люди вокруг – это то, что было создано с помощью наших мыслей. От уровня осознания и восприятия идут изменения. Если мы хотим поменять внешний мир, то работаем только с собой.

Наша задача – распаковать и перезаписать негативные программы и сценарии, заложенные в подсознании; выбросить ментальный мусор, который мешает быть собой; отпустить лишнее и создать новую, улучшенную, версию себя; действовать так, как велят Душа и сердце, а не другие люди.

Мы привыкли мыслить негативно, создали огромное количество дурных привычек и прочно внедрили их в жизнь. Все это привело в точку «здесь и сейчас». Но, думая о плохом, мы и привлекаем плохое.

Может быть, ты видела в Интернете картинку? Женщина жалуется на жизнь: «Работа плохая, здоровья нет, денег нет, все плохо, муж не любит, друзья – предатели». А Ангел за правым плечом записывает это в блокнот и вздыхает: «Все будет так, как ты пожелаешь».

Как картинка, не вдохновляет? Вот и меня тоже...

Мысли – это шум, который искажает сигнал в голове. Мы начинаем жить на своей волне и воспринимать реальность на своей частоте. Мысли формируются в сознании, вихрем улетают в бессознательное, а после начинают управлять нашей жизнью.

Мы есть результат собственного мышления и действий.

Кроме того, огромное количество паттернов, моделей поведения, негативных программ берется из детства. Родители день за днем вкладывали нам в мозг свои убеждения и сценарии. Мы впитывали эти установки и через какое-то время стали воспринимать мир их глазами, начали жить и думать как они.

Дорогая, чтобы ты могла легко пробудиться и стать счастливой осознанной женщиной, нужно понимать некоторые процессы. Поэтому дальше будет немного теории, которая важна для осмысления происходящего.

Подсознание состоит из набора установок и представлений о мире. Это трансляция всей нашей жизни.

Установка – это правило, шаблон, базовый принцип, аксиома. Она определяет состояние и поведение человека, влияет и формирует его реальность. И подсознание воспринимает это за чистую монету. Установка проявляется, когда возникает событие. А событие формируется только потому, что внутри есть на него установка. Замкнутый круг, пока процесс не осознан.

Психологические блоки – это глубинные негативные установки. В результате их воздействия человек начинает поступать в определенных ситуациях неосознанно и шаблонно. Это значит, что у него сформирована негативная программа или сценарий.

Сценарий – это образ действий. Большинство из которых берется из семьи и детства. По идее, мы должны выбирать модель поведения под каждую ситуацию индивидуально, но чаще всего поступаем по инерции. Как правило, мы не осознаем действия и реакции, совершаем их бессознательно. Поэтому очень важно вывести сценарии на осмысленный уровень и понять, что и как нами движет в определенный момент. Необходимо стать свободной от шаблонов и быть гибкой в каждой ситуации.

Первопричина, запускающая механизм, – это сильная эмоция, в результате которой человек получает психологическую травму. Такая травма похожа на физическую – тоже рана, тоже болит, тоже требует времени для исцеления.

Травма – это непрожитые эмоции, чаще всего боль. Никто из взрослых не помог ребенку справиться с этим чувством, никто не заметил его переживаний. И они остаются глубоко внутри до тех пор, пока не произойдет что-то, что напечалит о первом травмирующем опыте.

Во время исцеления мы встречаем похожих людей, происходят одинаковые ситуации до тех пор, пока урок не будет усвоен.

Наличие или отсутствие травм никак не связано, например, с уровнем дохода. Ребенок из внешне благополучной семьи легко может быть травмирован. Его не замечали, не слышали, обесценивали, у малыша не было права голоса. Это станет переломным моментом, который будет причинять сильную эмоциональную боль уже взрослому человеку.

Или ребенок мог пережить ужасные события, например, смерть одного из родителей. Но у него была возможность прочувствовать свою боль. И нашелся значимый взрослый человек, который поддержал, пожалел, разделил горе. Да просто был рядом и выслушал! Так у детей не останется психологической травмы.

Милая, если в определенных ситуациях замечаешь повторяющийся сценарий, если тебе становится некомфортно, плохо, резко портится настроение, возникает сильная эмоциональная реакция на, казалось бы, рядовое событие, то, скорее всего, за этим стоит психологическая травма. В такой момент у тебя нет выбора – реагировать или нет. Ты реагируешь. Всегда негативно и, как правило, не совсем адекватно.

Представь, что у человека сломана рука. Но вместо того, чтобы отправиться к врачу, пройти обследование и носить гипс, он убеждает себя и других, что все хорошо, пытается улыбаться. Но перелом-то никуда не делся! Любое касание, даже самое легкое, вызывает дикую боль. Он кричит, может даже ударить в ответ – здесь боль решает. Окружающие ничего не понимают, и он сам удивляется: «Что это на меня нашло? Все же было хорошо».

Так работает психологическая травма. Непрожитая, спрятанная глубоко внутри она решает, как нам поступать.

Многие не помнят своего детства. Это показатель того, что период был травмирующим. Наша психика оберегает сознание от излишне негативной информации и предпочитает забыть то, что испытала маленькая девочка, которой ты была много лет назад.

Дорогая, за любым отрицанием стоит блок, травма. Я замечаю немало женщин, которые не признают действительность и факты, запрещая себе чувствовать и думать, прикрываясь фразой, что все хорошо. Они не могут увидеть и принять все, что с ними происходит на самом деле, потому что боятся активировать травматический опыт. Поэтому тратят огромное количество энергии, поддерживая иллюзию благополучия. Отрицание – это механизм защиты от самой себя.

Да, родная, многие процессы из детства – это тотальное разъединение с собой. Но теперь пришла пора опять обрести целостность. Наша задача – переписать, профильтровать, убрать все, что блокирует энергию и мешает быть настоящей, счастливой и наполненной женщиной. Меняя убеждения, можно изменить себя и свою жизнь. Иначе все останется по-прежнему. Мы не можем изменить свой мир, сохранив старые программы.

Почти три года я убирала слой за слоем, откапывая из глубин подсознания ядовитые установки и негативные программы, которые мешали быть счастливой.

Мой мозг был до краев забит ментальным мусором. Поэтому в самом начале, чтобы хоть как-то профильтровать мысли, я в течение месяца выполняла упражнение «Утренние страницы» из книги «Путь художника» Джулии Кэмерон. Я просыпалась, брала тетрадь и писала утренние мысли, которые приходили в голову. Сначала это были страх, тревожность, беспокойство, актуальные проблемы и другой негатив. Но постепенно мозг очищался, ум освобождался от всего лишнего, и на бумагу полился более осознанный и позитивный поток мыслей. Милая, если у тебя такой же «засоренный» мозг, рекомендую эту практику.

Пласт за пластом, как у капусты, я добиралась до самой сути, к себе истинной и настоящей. От состояния напряжения, тревожности, от страхов, недоверия, обиды, злости и агрессии постепенно приходила к состоянию любви, принятия и спокойствия.

Дорогая, задай прямо сейчас себе вопросы: ***кто управляет твоей жизнью? Ты или твои установки, убеждения, программы и страхи? Каков твой ответ?***

Разреши себе убрать кандалы шаблонов и установок, разорви эту связь. Но помни: мы ни с чем не боремся – мы самосовершенствуемся. Делая выбор каждый день, начинаем думать и чувствовать по-другому. Осознаем, проживаем и отпускаем. Не цепляемся за травмы. Пусть у тебя появится огромный интерес к себе: «А кто я без этих травм?».

Хочешь узнать самый легкий способ понять свои установки? Мы озвучиваем наши программы в момент осуждения кого-либо. Например, критикуя коллегу за излишне короткую (в нашем понимании) юбку или яркий макияж, боимся сами выглядеть так же. Нам страшно выделяться из серой толпы, стать не как все. В голове звучит голос (чаще всего он принадлежит маме или бабушке): «Ишь, вырядилась!». Но это не твои мысли. Это говорит заученная программа. Подумай, за что ты осуждаешь других, услышь свои ядовитые убеждения.

Мир – зеркало наших представлений. Он отражает наш внутренний мир, а все желания становятся реальностью. Мы получаем именно то, что хотим.

Милая, ***ты знаешь, чего на самом деле хочет твое подсознание?***

Все люди – наши зеркала.

Все, что я вижу в других, – мое. Все, что другие видят во мне, принадлежит им.

Все, что задевает, все, из-за чего мы обижены, расстроены, все то, что не нравится в людях, все, в чем кого-нибудь мы обвиняли – обязательно есть в нас самих.

Все, что нам говорят другие – это наше. Это мы так думаем о себе.

Никто никого не предает, не унижает, не оскорбляет. Надо все процессы рассматривать через призму себя.

Ситуации и люди специально появляются в нашей жизни для того, чтобы сказать нам о том, как мы к себе относимся, какие негативные программы реализуем, какие психологические травмы, блоки носим в себе. Сами себя мы не слышим.

Покажу на примере своего бизнеса. Партнер говорил, что я не умею слушать. Переворачиваю на свою жизнь и понимаю, что в первую очередь не слышу себя.

Другой случай – не ценила себя как профессионала. Мне казалось, что мой труд не достоин высокой оплаты, а результат работы – это ерунда. Вселенная полностью зеркалила мои мысли и чувства. Мне звонили и предлагали работать бесплатно, клиенты не понимали, за что отдают деньги, хотели получить услуги за бесценок. И я еще при этом жутко на них злилась. И только потом поняла, что это всего лишь зеркало моего отношения к себе.

Если внутри поселился страх, то бумеранг случится, потому что мы сами создаем реальность. Если я жалею кого-то, значит, у меня есть жалость к себе, я переняла боль человека на себя, не проработав тему до конца. Это чувство надо трансформировать в сострадание, принять выбор Души, опыт, через который она решила пройти. Когда мы жалеем человека, то относимся к нему, как к жертве, не верим в него и не видим в нем творца его Вселенной. В жалости нет любви. Должно быть сочувствие, а не жалость. Сострадание – это «я знаю, что тебе больно и горько, но это твое, это не мое. И это твоя ответственность».

Любимая, ***рассмотри, что люди транслируют тебе, чему они учат?***

Почему окружающие это транслируют?

Какой бумеранг ты притягиваешь?

Если перевернуть на себя, то какие выводы ты можешь сделать?

Ты – исследователь, который осознает, что происходит. Нет плохого и хорошего, есть следствие и твое отношение к нему.

Дорогая, еще один момент: отслеживай все, что говоришь. Бывает так, что мы приняли решение в определенном эмоциональном состоянии, подсознание всосало его в себя, как болото, и теперь эта установка управляет нашей жизнью.

Важно очистить внутреннее пространство от мусора и чужих мнений.

Смотри, что ты в себя загружаешь, какой входящий поток?

Если мы работаем над собой, то уже умеем не вовлекаться в то, что нам говорят или показывают. Когда начинаем участвовать в этом, оно становится нашим, но это не так. Необходимо научиться фильтровать то, что мы в себя загружаем.

Например, когда мы засыпаем под шум телевизора, то подсознание продолжает бодрствовать и впитывать информацию. И это становится шаблоном, нормой, паттерном поведения.

Родная, что ты в себя загружаешь?

Какой твой входящий поток?

Чье это – твое или чужое?

Не твое – отправляй к первоисточнику.

Произнеси такую фразу: *«Стоп. Это не мое. Я отказываюсь это в себя принимать. Отправляйся к своему источнику»*.

Да, порой очень непросто осознать установки, страхи, негативные программы и сценарии, которые скрыты глубоко в подсознании. Поэтому я пишу эту книгу для тебя, делюсь своими инсайтами, до которых доходила не один месяц с помощью различных практик, специальных упражнений, медитаций и постоянного, ежесекундного, отслеживания реакций, мыслей и чувств.

Мой опыт поможет тебе найти доступ к подсознанию, поднять на поверхность психологические травмы и блоки, прожить и отпустить их вместе со мной, освободиться от чужих программ и стать счастливой.

Часто это не дает нам меняться и быть собой. Оно защищает все убеждения и установки. Но очень важно отпускать травмы, а не заикливаться и цепляться. Иначе зависаем и не развиваемся.

У тебя должно быть сильное желание и намерение исцелиться. Говори себе: *«Я хочу исцелиться. Я могу. Я знаю как»*. Мотивация только в тебе. Если мы не хотим что-то делать, то сочиняем тысячу отговорок, почему это вредно, бесполезно и не работает.

Я долгое время удерживала травму, которая произошла с бывшим мужем, гордо всем рассказывая, какой ужас пришлось пережить. Казалось, что моя жизненная драма особенная, уникальная, а я, бедная-несчастливая, столько всего перенесла. Да, все мы очень любим обижаться и страдать.

Только потом пришло понимание, что это просто опыт, урок моей Души. И чем быстрее я перестану страдать, тем быстрее буду счастливой. В страданиях нет счастья, не надо опираться на негативный опыт. Уделяя особое место травме и страданиям, мы увеличиваем их значимость и придаем большую силу. Знаешь притчу о волках? Победит тот волк, которого ты кормишь вниманием и страхами «а вдруг повторится?».

Долгое время я усердно служила своему прошлому и сливала туда огромное количество энергии. А потом задала себе вопросы: *зачем мне это, я же не слуга своего прошлого? Какова вторичная выгода для меня держаться за эту травму? Что хорошего дает эта ситуация?*

Осознав, что не хочу находиться в плену своего прошлого, а выгоды являются какими-то иллюзорными, поставила твердое и ясное намерение исцелиться. Я не готова больше тратить энергию на обслуживание травм.

Любимая, у тебя всегда есть выбор. Сидеть на стуле страдания и негатива или пересестись на стул любви, счастья и расслабления. Где ты хочешь сидеть?

Если чувствуешь, что начала цепляться за травму, подумай: *почему тебе выгодно жить, удерживая данный блок? Есть ли у тебя страх исцеления? Про что он?*

Знаешь, наблюдаю, что многие (и я была такой же) не знают, как жить в любви и принятии.

Прояви интерес к самой себе.

Кто ты без всей этой травмы?

Кто ты без агрессии? обид? чувства вины?

Кто ты?

Если вдруг не получается отпустить и ты серьезно застряла в психологической травме, то просто проговори следующие фразы:

«Я признаю, что застряла в своих травмах. Я признаю, что боюсь на это посмотреть. Я признаю, что боюсь смотреть на другую себя. Я признаю, что у меня есть страх изменений. Я признаю, что сопротивляюсь всем изменениям в своей жизни.

Я признаю разницу между своей личностью и этими травмами. Я признаю, что могу быть собой без этих травм. Я признаю, что могу быть в безопасности без этих травм.

Принимаю все, что удерживаю. Отпускаю все, что удерживаю».

Вдох. Выдох.

Любимая, жизнь – это движение. Будь осознанной, не действуй на автомате, просыпайся, пробуждайся. Осознавай, чувствуй, наслаждайся, исцеляй сердце, присутствуй в своей жизни.

Да, согласна, если бы мы родились с таким уровнем осознанности, то наша судьба сложилась бы иначе. Но Душа выбрала такой путь и опыт, и поэтому, благодаря учителям и урокам, мы совершенствуемся.

Для того, чтобы начать жить, мы должны максимально осознать всю информацию, которая есть внутри. Нам нужно отказаться от масок и субличностей, от влияющих на нас процессов, убрать ярлыки, негативные установки, которые блокируют потоки любви и изобилия.

И тогда наша – твоя! – внутренняя суть начнет вспоминать, кто мы без этого наносного, без того, что нам внедрили.

Милая, я долго была «спящей» женщиной и действовала на автомате. Выдавала стереотипные реакции, не понимая, почему веду себя тем или иным образом. Почему в жизни так много повторяющихся ситуаций?

Пока в какой-то момент не проснулась, не пробудилась и не взглянула на свою жизнь широко раскрытыми глазами осознанной женщины. После этого моя судьба начала меняться. У меня был долгий путь. И я искренне верю, что мои осознания, инсайты и опыт трансформации помогут тебе максимально быстро пробудиться и стать по-настоящему счастливой.

Суть телесного подхода

Все процессы происходят в нашем теле.

Все отрицательные эмоции, программы и блоки находятся тоже в теле.

Наша основная задача – вытащить травмирующую и негативные заряды из внутреннего пространства, освободить место для любви, гармонии и принятия.

Тело мудрее нас. Оно показывает, где заблокировано много энергии, разговаривает с нами при помощи болезней, подавая сигналы: «Обрати внимание. Так больше жить нельзя». Тело способно о многом нам поведать, но для этого нужно быть в контакте с ним.

Родная, прямо сейчас уйди вниманием в собственное тело. Куда направлено наше внимание – туда направлена наша энергия.

Где ты чувствуешь напряжение? Где расслабление? Где есть энергия? А в каком месте ее мало или вовсе нет?

Мы привыкли постоянно напрягаться, а расслабляться не умеем. Но это можно изменить. Чувствуй свое тело. Слушай себя. Все ответы находятся внутри нас.

Чтобы быть в контакте с телом, нужно научиться жить в настоящем. Кто-то думает о прошлом, кто-то – о будущем, и очень малое количество людей умеет находиться в моменте, здесь и сейчас. Сконцентрировавшись на текущем действии, мы возвращаемся в настоящее.

Если находиться только в будущем или в прошлом, то получается бездействие в настоящем. Не живем в настоящем моменте, значит, существуем во власти прошлых программ и эмоций. Бывает, что у некоторых людей это затягивается на всю жизнь.

Дорогая, пусть будущее тебя радует, а прожитое не беспокоит. Сжигай мосты прошлого. Наслаждайся настоящим.

Подскажу тебе, как можно удерживать фокус на «здесь и сейчас». Для этого достаточно задавать себе 3 простых вопроса:

Что я чувствую в данный момент?

Какие испытываю эмоции?

Где в теле чувствую эти ощущения?

Мы управляем своим эмоциональным состоянием и меняем свою жизнь – мы, а не другие люди. Наше эмоциональное состояние – это и причина, и следствие. Оно влияет на то, какой опыт был прожит и какие события начнут происходить.

Чего боимся, то и притягиваем. Что внутри, то и снаружи. Если мы радуемся этому миру, наслаждаемся каждой минутой, то своим состоянием притягиваем соответствующие события.

Если внутри страх, то жизнь будет пугать нас. Агрессия – жизнь будет «нападать». Желание бороться – получим соперников. Чувство вины – жизнь найдет способ «наказать». Обида – появятся поводы обижаться еще больше.

И это делается с одной целью – показать, кем мы являемся и что носим в себе. Жизнь видит нас такими, какие мы есть. Важно следить за тем, что внутри нас.

Если мы чувствуем любовь, то и распространяем и привлекаем ее в свою жизнь. Все, что излучаем, то и получаем.

Мужчины транслируют своим поведением наше внутреннее состояние. А если мы имеем целую гору травм, обид и блоков? То наше состояние передастся ему на эмоциональном и энергетическом уровне, и он отзеркалит это своим поведением.

Зажатые эмоции плохо пахнут. Женщина должна благоухать любовью, радостью, нежностью, свежестью, а не гниющими на дне травмами и болями. Подумай о мужчине, который подойдет к тебе. Что он почувствует? За тональным кремом и красивым платьем это не спрячешь.

Мы привлекаем людей и события в соответствии с состоянием внутри себя. Своими эмоциями создаем проблемы или радости.

Существуют разные типы энергий и вибраций. Есть люди, которые живут в энергиях обид, гнева и претензий. Они служат негативным эмоциям, им нравится обижаться, быть агрессивными и унылыми. А есть те, кто выходит на более осознанный уровень и живет с позицией благодарности, принятия и любви. Они служат радости, гармонии и счастью.

Дорогая, *на каких вибрациях живешь ты и каким эмоциям служишь?*

Раньше я была слугой негативных эмоций. Агрессия, вина, обида, стыд были частью моей жизни. После агрессии наступила апатия, и через какое-то время полностью пропало желание жить.

Знаешь, милая, на самом деле все эмоции, которые мы чувствуем, относятся к нам самим. Когда злимся на кого-то, то, по сути, направляем агрессию на себя. Если испытываем весь спектр неприятия других женщин – все это чувствуем к самой себе. Обижаемся на кого-то, значит, обижаемся на себя. Чувствуем внутри боль, но наше эго убеждает, что винить нужно другого. Чем больше мы обвиняем людей, тем больше проявляется этот опыт в нашей жизни.

Родная, начни исследовать и обнулять все негативные состояния. Прими, проживи и выпусти наружу отрицательные эмоции. Помни, ты имеешь право на любые эмоции, в том числе и такие. Ничего не надо подавлять, ни с чем не надо бороться. Чем сильнее наша борьба, тем больше сопротивление. Все, с чем мы воюем, настигает нас. Нужно не бороться, а принимать. Более того, если мы признаем боль, то у нас открывается видение того, что с ней можно сделать.

Умение управлять негативными эмоциями не равно подавление. Нужно дать место любому страху во внутреннем пространстве, прожить это состояние, разобраться, какова его природа, и с благодарностью отпустить, трансформируя в любовь и принятие.

Пробуй погружаться глубоко и осознавать источники своих эмоций. Например, за виной может скрываться беспомощность, за беспомощностью – агрессия. А если копнуть еще глубже, там обнаружится очень много злости, претензий к себе и окружению. Важно детально проработать то, что тебя тревожит, чтобы стать свободной от всех негативных зарядов.

Все наши чувства имеют источник. Подавленные эмоции, адресованные одному человеку, могут рикошетом коснуться другого. Например, злость на родителей будет выливаться на супруга, скрытые обиды на партнера найдут выход во взаимоотношениях с детьми. Если чувства долго подавляются, то в какой-то момент они вырвутся наружу в самой примитивной форме, разрушая все вокруг. Скрытые обиды со временем перерастают в холодность и безразличие. Подавленная агрессия – во враждебность и цинизм.

Наши чувства – это сигнальная система, красная лампочка, которая загорается в момент повышения опасности. Если слишком долго игнорировать поступающие сигналы, то это все прорвется наружу самым неблагоприятным образом, если подавлять – уйдет внутрь, в болезни.

Наши чувства – это инструмент, который указывает на то, что действительно происходит с нами. Их не надо отключать. Многие делают это с помощью алкоголя и других химических средств. Лучше осознавать, признавать, проживать и отпускать, а не контролировать или игнорировать.

Когда мы погружены в негативные эмоции, мы не берем ответственность за свою жизнь. Если находимся в агрессии, обиде, ревности, то никаких позитивных изменений не будет. Мы просто сливаем всю энергию на отрицательные эмоции.

Возвращай себе ответственность за свою жизнь. Остановись и задай себе вопросы: *кто сейчас управляет реальностью? Я или... (та эмоция, которую ты сейчас испытываешь, например, страх, злость). Кто главный?*

Забирай управление себе.

Не держись за негативные состояния. Если не получается отпустить, задай себе два вопроса: ***а что хорошего мне дает это состояние? Что мне мешает отпустить?***

Важно очиститься до самой глубины, чтобы освободить пространство для нового, чувственного, положительного опыта. Выработай ровное и спокойное отношение к жизни, себе, другим людям и начни жить в любви и гармонии.

Принятие своих чувств начинается с их узнавания, понимания источника и разрешения себе прожить все до самого конца. Кто-то отпускает эмоции через плач, кто-то освобождается через длительный разговор или битье подушки, кто-то выписывает всю боль на бумагу, а потом сжигает, кто-то моется в ванне с солью. Существует множество различных способов.

Но до тех пор, пока мы не почувствуем уважение к своим чувствам, не опустошим сердце через полное принятие, невозможно разрешить внутренний конфликт. В тот момент, когда уходит напряжение, мы начинаем просыпаться. Становится очень интересно жить и чувствовать. Мы учимся замечать, что здесь есть удивление, а вот здесь – чувство нарастающего раздражения. В том, что мы испытываем, много про других людей, но еще больше в них – про нас. Когда мы разрешаем себе чувствовать, то остаемся в контакте и с людьми, и с собой. Не выключай чувства, в качестве наблюдателя ощущай все, что с тобой происходит, бери ответственность за свое состояние.

Когда научишься проживать чувства и эмоции, то начнешь понимать себя и ощутишь внутренние силу, свободу и энергию.

Я часто в книге буду использовать термин «активация». Это резкое изменение внутреннего состояния под влиянием внешних факторов. Было все хорошо, и вдруг мы ощутили всплеск негативных чувств. Это может быть обида, агрессия, стыд, вина или другая эмоция низких вибраций. Человек или то, что вызвало такую реакцию, означает одно – попали в нашу травму.

Активация – и мы сразу провалились на уровень детской позиции. А детская часть, как правило, травмирована. И мы начинаем демонстрировать привычные паттерны.

Когда начинается активация, поднимается материал для работы, травма выходит на поверхность. Ее легко осознать и увидеть. Поэтому самые глубокие проработки и трансформации возможны тогда, когда произошла мощная активация. Но, чтобы это случилось, у тебя должна быть осознанность, вера, четкое намерение и внутренняя мотивация к изменениям. Любые сложные ситуации – это экзамены на пути нашего личностного развития.

Любимая, если ты провалились в эмоциональную яму, задай себе вопросы:

Что мне это дает?

Для чего мне это нужно?

Как мне это может послужить?

Какую выгоду я получаю из этой ситуации?

Что произойдет, если я этого лишусь?

Что самого страшного может произойти?

Дорогая, каждая женщина – творец собственной реальности. Мы сами – именно та переменная, которая меняет жизнь. И все начинается с нашего решения.

Помни, что первый шаг на пути к изменениями – признание того, что ты хочешь меняться, что та жизнь, которой ты живешь, тебя не устраивает. Решила меняться – надо начинать с того дня, когда пришло осознание. Важна сила настоящего.

Новые позитивные привычки не приходят по щелчку. Отслеживай свое сопротивление изменениям. Оно точно начнется. Одна часть тебя будет хотеть перемен, а другая будет говорить «Нет, иди назад, там безопасно». Нам комфортнее жить в том состоянии, которое годами встраивалось в наше ДНК.

Эго регулярно будет возвращать тебя на старые рельсы. Саботаж изменениям создадут другие люди и обстоятельства, проверяя, действительно ли ты готова поменяться.

Дорогая, ты правда хочешь изменить свою жизнь?

Что ты на самом деле хочешь от самой себя?

Помни, работа с собой – это не тяжелый труд, а увлекательное путешествие.

Есть два лагеря: «спящие» и «проснувшиеся». «Сонное царство» многочисленнее, чем те люди, которые пробудились. Люди тянут нас назад, «заснуть», потому что питаются нашими негативными эмоциями.

Когда мы собираем в себе много негативных зарядов, то пробуждаться становится сложнее. Негативные эмоции – иллюзия, которая мешает нам просыпаться.

Самое страшное, когда женщина ничего не делает. Она «спит», продолжая накапливать обиды и негатив внутри себя. Иди навстречу всем своим трансформационным процессам. Факт в том, что сознание готово очень быстро измениться. А тело блокирует, испытывая апатию, бессилие или агрессию.

Жизнь – это не результат, а путь, благодаря которому мы становимся мудрее, сильнее и глубже. Самосовершенствование – это кайф в настоящем моменте. Не цепляйся за результат. Осознавай все, что с тобой происходит. Каждую секунду ты делаешь выбор: что сейчас чувствовать, проживать и в каком состоянии находиться. Этот выбор ты делаешь постоянно.

Каков твой выбор?

Милая, во время развития ты уже любишь и принимаешь себя, наслаждаешься собой и жизнью. А не создаешь идеальный образ и установку «как только я буду той, которую себе придумала, так обязательно буду счастлива».

Будь счастлива уже сегодня со всеми своими травмами, блоками и негативными программами, постепенно создавая новую, улучшенную, версию самой себя.

Работа с собой – это новые навыки, привычки и состояния. Думай только позитивно. Все ситуации – во благо. Формируй новые реакции, новые чувства, новые эмоции – и тогда твоя судьба начнет трансформироваться. Для решения любых проблем используй метод ДТК (духовно-телесно-когнитивный подход), рассматривай ситуацию с разных сторон, осознавай процессы, которые с тобой происходят.

Приглашаю тебя в увлекательное путешествие трансформации своей женской судьбы. Пришло время пробудиться.



ГЛАВА IV
**МОЙ
БЫВШИЙ
МУЖ.
МОЙ АНГЕЛ
ИСЦЕЛЕНИЯ**

Вся ситуация с бывшим мужем была специально задумана на духовном уровне. Его Душа исполняла танец с моей Душой, чтобы я могла исцелиться

Глава 4. Мой бывший муж. Мой Ангел Исцеления

Прощение бывшего мужа – это был мой самый сложный урок. Но я смогла очистить внутреннее пространство от ненависти к нему и заполнить его любовью и благодарностью.

Знаешь, я писала эту главу два раза, почему-то мне показалось, что ее нет. Забавно, правда?

Эта часть книги про то, как научиться прощать ради себя, чтобы двигаться дальше, отпустить прошлое, наполниться радостью и гармонией.

Любимая, есть ли у тебя человек, которого ты никак не можешь простить? Который сделал больно, и от воспоминаний о нем начинает трясти от ненависти и обиды? Если да, то эта глава будет полезной для тебя. Надеюсь, что по мере прочтения ты простишь и перестанешь кормить его своей энергией. Прощение – огромный подарок, который ты можешь сделать себе. Преподнеси его прямо сейчас.

Два года я работала над тем, чтобы простить бывшего мужа. Я ненавидела его всем сердцем и мечтала, чтобы он умер. Особенно, когда узнала, что рак головного мозга – выдумка. Я бы устроила праздник на его похоронах. Если бы я тогда встретила его на улице, то легко могла бы убить. Я была погружена в пучину негативных эмоций, жалости и страданий. Тонула в своей жизненной драме.

Всем подряд рассказывала, как ужасно поступил бывший супруг. Негатив буквально пожирал меня изнутри, просачивался наружу и, как дихлофос от тараканов, отпугивал от меня всех людей, особенно мужчин. Только алкоголь заглушал душевные муки и ужас предательства. С каждым днем я все больше пропитывалась той болью, которую мне пришлось пережить, упиваясь жалостью к самой себе и самозабвенно страдала.

С утра до вечера вспоминала, как он оставил меня абсолютно одну без денег – снял мой вклад, повесил все кредиты на меня и просто исчез. Я верила ему, а он воспользовался этим. Я винила себя и все больше вживалась в роль жертвы, думая: «Доверчивая дура».

Он бросил сына. И когда ребенок говорил, что ему плохо без папы, меня захлестывала очередная волна ненависти. Я думала «Как он мог?! Как можно бросить своего сына?! Ладно, он мстит мне, но при чем тут ребенок? Если он хотел меня морально уничтожить, почему должен страдать наш сын? Кто его будет кормить, поить, воспитывать? А если бы у меня не хватило сил вернуться к жизни, то как бы сложилась судьба ребенка?».

Бывший муж кричал, что я шлюха, что меня можно только трахать, что ни один мужик не будет относиться ко мне серьезно. Я рыдала и думала: «Какие мужчины? Он о чем? Мы выживаем, нам нечего есть». В тот момент меня уволили, я осталась без работы, денег и друзей. Одна.

Чувства неприятия, отвращения и враждебности к бывшему мужу долгое время жили в сердце. Периодами они сменялись на вину и агрессию к самой себе: «Как я могла не разглядеть, с кем жила столько лет? Это я виновата в том, что он так поступил. Это я плохая».

Но в один из дней сказала себе: «Стоп, хватит».

Я начала медленно, но ясно осознавать, что злость, ненависть, обида вредят прежде всего мне. Это мне плохо, это я источаю в пространство негатив, отпугивая всех вокруг. Это мне надо простить бывшего мужа, чтобы стать счастливой. Я должна простить его ради самой себя, ради своего счастья.

Вскоре пришло понимание, что, говоря о своих травмах и проблемах, даю им силу.

Какие только способы не были мной испробованы! Я ходила на тренинги, слушала медитации, мантры; написала и сожгла, наверно, больше 50 терапевтических писем с обидами и претензиями; била подушку, высвобождая гнев и ненависть; каждое воскресенье делала динамические медитации Ошо, выпуская из себя боль и обиду.

Временами казалось, что я простила его. Но стоило Вселенной устроить проверку, ненависть накатывала с новой силой. Чем тяжелее мне было, тем сильнее становилась ненависть. И все чувства возвращались снова.

Вспоминаю, как отвожу сына на учебу, обратно иду под дождем, потому что элементарно нет денег на такси, а транспорт не ходит. Мне звонят из школы, говорят, что нужно сдать деньги на что-то, но я им ничего не могу ответить. Не говорить же правду – что мне не на что купить себе даже трусы.

На меня не обращают внимание мужчины, потому что видят и чувствуют во мне замученную, озлобленную, несчастную женщину. Зато кошмарят коллекторы. Я не сплю по ночам и постоянно думаю о том, как отдать хотя бы часть долгов.

Да, мое состояние именно такое, о каком мечтал мой бывший муж. Никому не нужная, вся в проблемах, одинокая женщина, пытающаяся воспитать сына и хоть как-то выжить без друзей, мужчины и секса.

Злость, ненависть, жалость, бессилие. Вдох и выдох. И опять все сначала. Новые методы, новые способы, только бы простить его, отпустить негатив и наполниться любовью, благодарностью и принятием.

Лишь спустя несколько лет я осознала, что ненависть и любовь взаимосвязаны – это две стороны одной медали. Отпускаешь ненависть, твое сердце наполняется любовью, закрываешь любовь – сердце пропитывается ненавистью.

В то тяжелое время во мне жили только ненависть и чувство вины.

«В том, как поступил со мной муж, я виновата сама. Да, его месть заслужена. Я ему изменяла, поэтому он так поступил» – говорила вина.

«Но документы он подделал и вклад на себя открыл за два года до этого. В то время, когда я была верной и любящей женой» – возражал разум.

«Нет, все равно виновата. И заслуженно несешь наказание» – упрямо твердила вина.

А я... Я застряла в прошлом.

Любимая, первый шаг к прощению – честно выписать, как ты видишь и воспринимаешь ситуацию. Важно выплеснуть на бумагу всю боль и претензии к этому человеку. Не сдерживать, не отрицать, не осуждать себя, а принять и признать все чувства и эмоции, которые есть в тебе.

А дальше, чтобы двигаться к прощению, мне нужно было отпустить чувство вины, простить и поддержать себя в прошлом, когда испытывала боль.

И для этого в настоящем я говорила себе прошлой такие слова: *«Лена, я понимаю тебя. Ты действовала так, потому что не видела другого выхода. У тебя не было знаний и опыта. Ты просто хотела быть счастливой и думала, что это поможет. Я с тобой. Я – это ты, а ты – это я. Ты не одна. У тебя есть я. Ты переживешь эту ситуацию, она научит, изменит тебя, она приведет тебя туда, где я нахожусь сейчас. Мы вместе все сможем. Пожалуйста, прости себя, и я тебя прощаю. Оставь свое сердце открытым, сохрани веру в себя, во Вселенную, в мужчин».*

Милая, ты всегда можешь поддержать ту, кто страдает в прошлом. Просто скажи именно те слова, которые нужны ей. Подари себе прощение, обними, почувствуй соединение двух частей своего Я.

Важно, чтобы ты физически дала себе то, что было необходимо тебе в прошлом. Например, если травма связана с детством, то сделай что-то для своего внутреннего ребенка – купи игрушку, своди в парк аттракционов, угости мороженым. Да, да, купи мороженое и съешь его с удовольствием, ни с кем не делись.

Помоги себе, той девочке или девушке, которая оказалась без поддержки в сложной ситуации, когда ей кажется, что жизнь заканчивается, это невозможно пережить, она одинока и беспомощна. Покажи ей в настоящем, что хорошего принесла эта ситуация в ее жизнь, что произошло благодаря всем этим событиям. Пусть это и сложно принять, но, всегда оглядыва-

ясь назад, уже другой, свободной от негатива, мы видим, для чего это было, что это дало, от чего освободило, уберегло и так далее.

Мне важно было обнять себя, поверить и почувствовать, что кроме сильного желания быть счастливой, я никому никакого зла причинить не хотела. Как умела, так и делала себя счастливой в тот момент.

Я попробовала, наверное, все, что только можно, пока не поняла, что не смогу простить бывшего мужа искренне и окончательно, если буду использовать традиционные подходы. Нужен совершенно другой способ, чтобы отпустить и наполнить сердце любовью и благодарностью.

Я искала, искала и нашла метод радикального прощения Колина Типпинга, позволяющий простить и отпустить любого человека. Это иная точка зрения на мир. Суть в том, что мы – «духовные существа, переживающие человеческий опыт», и каждая Душа решает свои задачи.

От боли можно освободиться, если понять подлинное значение страдания, выйти из позиции жертвы, взять ответственность за свою жизнь и увидеть божественный замысел в происходящем вокруг.

Есть очевидные вещи, но существует совершенно другая реальность. Под любой жизненной драмой скрывается то, что мы не видим и не воспринимаем. Наши Души исполняют совсем другой танец. И все, что происходит, происходило и будет происходить – это возможности для роста и развития, для исцеления и перехода на новый качественный уровень.

В поведении мужа, в его ужасных поступках был скрыт определенный смысл. Его Душа работала в паре с моей Душой. Радикальное прощение направлено именно на признание этого факта.

На ситуацию, которая произошла с мужем, я посмотрела совершенно под другим ракурсом. Предательство со стороны самого близкого человека подтолкнуло меня на путь развития. Да, это было очень больно, даже жестоко. Но более мягкие подсказки я не понимала, возможностей для исцеления не видела, уроки и послания других Учителей игнорировала, всегда находясь в позиции жертвы. Пришлось бывшему супругу устроить мне настоящую драму.

Получается, своими поступками его Душа помогла мне исцелиться, трансформировать негативные установки. Благодаря ему я смогла построить будущее в любви, принятии и стать счастливой.

Милая, возможность увидеть свою проблему с другой стороны – дар, благодаря которому ты станешь свободной от боли, избавишься от негативного блока и придешь к целостности. Чтобы тебе помог метод радикального прощения, важно признать и поверить в то, что все произошедшее задумано заранее твоей Душой для роста и развития.

Если вспоминать отношения с бывшим мужем, то в начале все было хорошо. Он проявлял заботу, любовь, поддержку, вел себя порядочно и внимательно. Но... такая ситуация не соответствовала моим представлениям о себе. Да, о себе, а не о нем. Я считала, что не заслуживаю такого отношения.

Что оставалось делать мужу? Правильно, измениться и подтвердить мои деструктивные программы.

Моя Душа знала, что мне необходимо избавиться от этих установок. Более того, это родовой сценарий, и мне предстояла миссия трансформировать его. Душа договорилась с Душой бывшего мужа помочь мне и моему роду исцелиться. Его Душа изначально знала про мою травму, и все заранее было задумано.

Поэтому из хорошего, доброго, порядочного парня ему пришлось стать негодяем. Поступок мужа был странным и неожиданным для всех и особенно для меня. Все знали его как доброго, отзывчивого, ответственного человека. Многие до сих пор в шоке.

Глубоко в подсознании находились ядовитые убеждения, которые отравляли мою жизнь и управляли ей. «Я недостойна любви. Я недостаточно хороша. На мужчин нельзя положиться.

Я сама со всем справлюсь. Мне мужчина не нужен». Это были детские мысли, моя история, которую сочинила маленькая девочка, неправильно понимая поступки и реакции родителей. Установки не имели под собой реального основания, но это были именно те программы и сценарии, которые упорно управляли моей жизнью. И поведение бывшего мужа повлияло на то, что я смогла осознать и освободиться от них.

Милая, я поделюсь с тобой, из каких фактов (истолковав их по-своему, конечно), сложилась картинка, которая сформировала данные негативные программы.

Папа редко обнимал, целовал, не говорил, что любит меня, что я самая лучшая и красивая девочка. Он не удовлетворил мою потребность в любви так, как я этого хотела. И поэтому сделала вывод, что папа не любит меня, следовательно, я недостаточно хороша, недостойна любви.

Как развивались мысли у маленькой девочки Лены: «Папа меня не любит, значит, я плохая. Я недостойна его любви, значит, я не достойна ничего в этой жизни. Со мной можно обращаться как угодно, я ничтожество, пустое место. Папа не ценит меня, не замечает, какая я хорошая, значит, меня можно не ценить. И я себя не буду ценить».

Все дети винят себя. Маленькой Лене не хватило папиных похвал, объятий, слов любви, фраз «Доча, ты самая красивая и умная девочка на свете». И Лена решила: «Это значит, что со мной что-то не так, это значит, что я виновата. Недостойна любви, поддержки и заботы».

А дальше я строила взаимоотношения, основываясь на выводах трехлетней девочки. И жизнь регулярно отражала мои ядовитые установки – я не достойна ничего, со мной можно обращаться как угодно, не ценить, не считаться, не уважать. Я выбирала людей и попадала в такие ситуации, чтобы каждый раз подтвердить эти программы.

Маленькой девочкой я постоянно слышала от мамы и бабушки, что на мужчин нельзя положиться. Бабушка говорила, что без них жизнь лучше, от них одни проблемы, и она сама легко со всем справляется. Сейчас я понимаю: они просто выражали свое недовольство и, скорее всего, так не думали. Будучи маленькой девочкой, я сделала свои вполне логичные выводы, которые основывались на мнении значимых, важных для меня людей. «На мужчин положиться нельзя, от них одни проблемы, я вырасту и буду справляться со всем одна». Так я приняла еще одно детское решение и сформировала еще одно ядовитое убеждение.

Когда я училась на первом курсе университета, то перед сном представляла картинку: я одна, у меня есть сын, работаю на пяти работах, ношусь как белка в колесе, никто не помогает, мужчины у меня нет. Такие образы доставляли мне удовольствие и какое-то странное удовлетворение. Я почему-то в этот момент чувствовала себя очень успешной и востребованной женщиной. Установки «я все могу сама», «мужчина мне не нужен», «без мужчин хорошо», «я справлюсь со всем одна» крепко засели в моем подсознании, а воображаемая история стала реальной. И далеко не столь радужной, как мне казалось.

Получается целый букет негативных программ и установок, согласно которым я строила жизнь. И не осознавая, притягивала одинаковые события и похожих людей.

Дорогая, еще раз хочу подчеркнуть: со слов моих мамы и бабушки не значит, что им действительно было хорошо без мужчин. Из воспоминаний не следует, что папа не любил меня. Это ложные выводы. Я строила свою жизнь на ошибочных решениях маленького ребенка, которые не имели под собой реального основания. Это все вымышленное. История, которую сочинила маленькая девочка, создала вполне реальный триллер в моей жизни.

Родная, *подумай, какие негативные программы загружены в твое подсознание?*

Вспомни детские ситуации, которые стали началом возникновения эмоциональной травмы.

Какие на самом деле были факты?

А как интерпретировала их ты?

Какую историю ты сочинила, будучи маленькой девочкой?

Какие решения приняла?

Получается, бывший муж просто отразил мои убеждения, чтобы я смогла осознать их и исцелиться. Он мне очень помог и заслуживает прощения и глубочайшей благодарности. Его Душа в паре с моей Душой создали такую ситуацию, в которой я уже не могла закрывать глаза на все, что было спрятано глубоко внутри. Это стало невозможным.

А какой шикарный театр был разыгран для того, чтобы я исцелилась! Согласно моим убеждениям, мужчины не должны помогать, заботиться обо мне и любить меня. Они должны вести себя со мной плохо, потому что хорошего отношения я недостойна. Развернулся целый спектакль, чтобы я смогла испытать те же эмоции, ту же боль, что и с папой много лет назад.

И наконец-то пробудившись, спросить у себя: «Да что же это такое происходит?! Про что это ситуация? Какой в этом может быть урок?».

Милая, еще маленькими девочками мы сплетаем в единую, общую картинку интерпретации и факты. И начинаем жить, защищая убеждения, считая будто это истина в последней инстанции.

Подумай, *были ли в твоей жизни повторяющиеся ситуации и другие «совпадения», указывающие на то, что ты могла исцелиться?*

Какие ядовитые установки и ложные представления действительности отражал тот человек, которого ты сейчас вместе со мной хочешь простить? Про что был этот урок?

Просто предположи, что за поведением кроется другой смысл, послание, дар, которые тебе предназначены.

У меня был выбор: исцелиться или доказать свою правоту в том, что бывший муж виноват. Изначально я самозабвенно страдала, пока была в роли жертвы, не брала ответственность за свою жизнь, ходила по бабкам и гадалкам, снимала порчу. Вину и обвиняла до тех пор, пока не поняла глубокий смысл послания Души бывшего мужа.

И наконец осознала, что я – не жертва, а он не является подлецом. А еще убедилась, насколько сильно меня любит Душа мужа. Сколько ей пришлось пережить, чтобы довести ситуацию до крайней точки, когда я, наконец-то, поняла, какие неверные установки и представления о самой себе руководят моей жизнью.

И я благодарю его, понимая какой дискомфорт бывший супруг согласился терпеть, чтобы помочь мне. Он сейчас один: у него нет друзей, он не общается с ребенком. На самом деле мой бывший муж – добрый и заботливый человек, но ради моего исцеления принес себя в жертву. Мой бывший муж – мой ангел исцеления. Он помог осознать мои негативные программы и открыться для счастливой и полноценной жизни. Сейчас я испытываю к нему глубочайшую любовь и благодарность.

Удивительно, когда у нас были хорошие отношения, я ему всегда говорила: «Помни, что я твой ангел, а ты мой ангел». И он отвечал: «Да, я буду всегда твоим ангелом». Тогда я еще ничего не знала о радикальном прощении и не верила в Души.

Чтобы что-то изменить, нужно это пережить, признать и полюбить. Я никогда бы не смогла трансформировать свои установки, если бы полностью не прочувствовала состояния, вызванные программами «я сама», «я недостойна», «я недостаточно хороша», «на мужчин положиться нельзя».

Я усвоила этот урок Души и исцелилась. Вся ситуация с бывшим мужем была специально задумана на духовном уровне. Его Душа исполняла танец с моей Душой. Все было сделано именно для исцеления моей Души. Он – мой Ангел Исцеления.

Пишу эти строки и плачу. Плачу от любви и благодарности к бывшему мужу. Он помог мне исцелиться. И теперь, наконец-то, я смогу по-настоящему открыть сердце и выстроить близкие отношения с мужчиной, перестану подсознательно посылать сигналы, что недостойна любви, что мне одной хорошо.

Для активации новых программ в жизни я проговаривала новые установки: *«Я счастлива быть рядом с любимым и любящим мужчиной. Я открыта для счастливых и гармоничных отношений с любимым и любящим мужчиной. Я разрешаю мужчинам заботиться обо мне, защищать, оберегать и всячески мне помогать. Мне с моим мужчиной очень хорошо. Я получаю любовь, заботу, защиту и поддержку от мужчин. Я достойна любви, поддержки, заботы и всего самого лучшего. Я с удовольствием принимаю помощь от мужчин».*

Любимая, освободись от желания осуждать и быть правой. Признай факт: все, что сделал этот человек, он сделал во благо, из любви к тебе. Вы вместе исполняли танец исцеления. Освободись от всех негативных чувств к нему, наполни сердце благодарностью за то, что он согласился стать зеркалом твоего ложного восприятия действительности и сыграть главную роль в исцелении.

Исцеление происходит практически сразу, когда ты допускаешь мысль, что это твоя Душа любовно создала данную ситуацию. А если ты доверишься Вселенной и поверишь, что она все уладит, то не придется ничего делать, что, собственно, и произошло у меня.

Безусловно, у бывшего мужа своя история, и я для него тоже активатор программ. А вот пройден ли будет урок, зависит только от него. Он может навсегда остаться в положении жертвы, продолжая винить меня во всем и мстить. Тогда свои уроки он будет проходить уже в следующем воплощении.

Ты можешь спросить меня: как понять, что урок пройден?

Женщина будет находиться в согласии с собой, у нее не будет претензий и обид к мужчине, отношение будет равное и спокойное. И тогда отношения в паре или меняются и переходят на новый качественный уровень, или люди легко расстаются, чувствуя легкость и спокойствие. Мое отношение к бывшему сейчас равное, чтобы бы он ни делал, как бы ни поступал.

Любимая, прости всех, кто сделал тебе невыносимо больно. Прощая, мы создаем для себя новую реальность, в которой счастливы и любимы. Прощая, мы повышаем вибрации, переходим на новый уровень, меняем окружение и пространство.

Осознавай, проживай, исцеляйся. Освободись от всех негативных зарядов. Трансформируй боль в любовь. Приходи к принятию и целостности.

Сделай себе этот подарок и будь счастлива.



ГЛАВА V МУЖЧИНЫ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я была словно
зацикленная пластинка
в отношениях с мужчинами:
два типа эмоций,
два типа реакций.
Мы не можем изменить
мужчин, но мы
можем измениться сами

Глава 5. Мужчины в моей жизни

Мои отношения с мужчинами. Ну что тут сказать... До 39 лет я ни разу не чувствовала себя по-настоящему счастливой женщиной. Казалось, что я всегда была не с теми и строила не те отношения, которые хотела.

К сожалению, я не испытывала любовь и благодарность к мужчинам. Чаще всего – недовольство, претензии, ненависть и отсутствие уважения. У меня не было близких отношений ни с кем из них. Я была полна обид и претензий ко всем мужчинам, включая папу.

Милая, задай себе вопрос: *в отношении с мужчинами ты чувствуешь или чувствовала себя счастливой женщиной? Как долго?*

Хочешь вместе со мной разобраться со своими мужчинами?

Хочешь стать уже самой счастливой, любимой и любящей женщиной?

Рассказываю свой путь исцеления и предлагаю пройти его вместе со мной. Я поддержу тебя и верю, что все получится.

Итак, начинаем...

Все мои мужчины в одной тетради

Отношения с другим человеком – это способ встретиться с самим собой и познать себя. И если не проработать негативные программы, которые активируются при взаимодействии с партнером, то в следующих отношениях мы застряем на том же месте, будут те же реакции, эмоции и претензии.

Помни, мы привлекаем мужчин из внутреннего состояния. Если внутри энергия злости, агрессии, обид, неоправданных ожиданий, зависти, то мы притягиваем мужчину с точно такой же энергией и вибрациям.

Доходило до смешного. Как ты уже знаешь, у меня было до боли травматичное расставание с бывшим мужем. И что ты думаешь? На протяжении двух лет я встречала мужчин, которые расставались со своими супругами не менее драматично – их жены бросали, предавали, изменяли. Все они пребывали в эмоциональном шоке и страданиях, как и я долгое время.

Если мы не меняемся, то привлекаем мужчин, которые активируют всю нашу психотравматику. Милая, помни: до тех пор, пока у женщины не случился роман с собой, каждый мужчина будет для нее лишь психотерапевтом, пытающимся излечить от неприятия самой себя и от страха остаться одной.

Для того, чтобы привлекать мужчину в свое пространство и создавать с ним по-настоящему счастливые отношения, мне нужно было очиститься от всех прошлых связей, исцелиться от негативных программ и травм, избавиться от боли, обиды, агрессии. Создать новую, улучшенную версию себя.

Я поставила намерение максимально проработать все бывшие отношения, забрать свое внимание и энергию с прошлых связей и обрести целостность как женщина.

Я взяла тетрадь и стала вспоминать всех значимых мужчин в жизни, начиная с папы и бабушки и заканчивая тем, с кем у меня были отношения. Напротив каждого я писала все мысли и эмоции (как положительные, так и отрицательные), которые испытывала по отношению к каждому из них.

Мне было важно понять, какие самые частые чувства вызывали мужчины в моей жизни, найти закономерности, сценарии и негативные программы. Поднять материал на поверхность, чтобы было с чем работать.

Дорогая моя, ты тоже выпиши всех своих мужчин.

Какие ситуации тебе вспоминаются?

Какие эмоции рядом с ними ты чаще всего испытывала?

Что ты думаешь по поводу отношений с ними?

Какие чувства преобладали?

И все, что идет потоком про каждого мужчину, выпиши на бумагу напротив каждого имени.

Я писала три дня. Скорее всего, у тебя это тоже займет немало времени. Можно дополнять список, добавлять ситуации, которые начинают всплывать в памяти. Пиши честно, даже если очень неприятно.

И вот передо мной сформировался список всех значимых мужчин. Напротив каждого имени коротко записано все, что с ними связано, – мои чувства, эмоции и мысли.

И я в тихом ужасе. Смотрю на список и не верю своим глазам. Все 39 лет я наступала на одни и те же грабли. Выбирала два типа мужчин и создавала только два формата отношений. Одинаковые мысли и эмоции, похожие связи и реакции. Во взаимоотношениях с мужчинами ничего не менялось. Царил вечный день сурка.

Ты спросишь, почему же я раньше не могла этого понять? Сейчас объясню. Посмотри, может быть, ты увидишь у себя те же признаки, которые до сих пор блокируют возможности для исцеления.

1. Чтобы что-то осознать, нужно посмотреть на ситуацию со стороны. В нашем случае – написать, внимательно изучить и увидеть повторяющиеся паттерны. А я всегда была вовлечена в процесс и практически никогда не занимала позицию наблюдателя.

2. Мне казалось, что дело не во мне, просто с мужчинами не везет. Другими словами, я перекладывала ответственность за свое счастье на них, а сама выступала в роли бедненькой и несчастной жертвы. Чтобы увидеть закономерности, нужно быть с собой кристально честной, объективно, со взятием внутренней ответственности, взглянуть на ситуацию.

3. Я боялась посмотреть фактам в глаза, что на самом деле меня никто толком не любил и обо мне не заботился. Не было нормальных, здоровых, близких отношений, только страдания, переживания и негатив. Чаще всего я чувствовала холод, равнодушие, невнимание, отсутствие настоящего интереса со стороны мужчин. Я или сама выбирала таких отстраненных, или не принимала их любовь, нежность и заботу.

Я жила в иллюзиях: в отношениях с мужчинами у меня все хорошо и, если не везет, значит, не того выбрала. Мне важно было стать честной с собой и наконец признать тот факт, что в личной жизни я – полная неудачница. Только после этого началась трансформация моей истории и женской судьбы.

4. Я носила маску, играла роль, убеждала себя и окружающих, что у меня все хорошо, много ухажеров, я востребованная и популярная женщина, меня любят и обожают мужчины. По факту ничего этого не было. Я из кожи вон лезла, чтобы понравиться успешным парням, считая внутри себя недостойной их любви. В ответ они не хотели строить со мной что-то серьезное, могли предложить только какой-то временный вариант или секс на одну ночь. От безысходности я строила отношения с теми, кто изначально мне не подходил, и ненавидела их еще больше, ощущая собственную ничтожность.

Вся энергия тратилась на поддержание роли. Отрицая факты, я убегала от себя и, соответственно, проблемы не решала, а игнорировала.

Пока не произошла история с бывшим мужем и меня как обухом по голове не ударило, я продолжала находиться в позиции жертвы, думая, что мне просто не везет в отношениях. Не я сама выбираю таких мужчин и создаю такие отношения, а просто не везет. Очередной раз – глубокая благодарность бывшему супругу, моему Ангелу Исцеления.

Поэтому, дорогая, если ты сейчас в огромной ж... – отлично. Значит, быстрее исцелишься и начнешь новую жизнь.

Все ситуации во благо.

Долгое время я была, словно зацикленная пластинка в отношениях с мужчинами: два типа отношений, два типа эмоций, два типа реакций. Все одно и то же. А впрочем, суди сама. Родная, я поделюсь с тобой сейчас основными закономерностями.

Похожие мужчины. Похожие эмоции. Все повторяется, ничего не меняется

Второй класс. Я новенькая. Мальчики в школе настроены агрессивно, оскорбляют и унижают меня. Знаешь, как травят детей в новом коллективе? Так вот меня травили не по-детски. Мне было страшно. Я старалась заслужить их внимание, показать, что я хорошая девочка. Но ничего не получилось.

И тогда я сделала вывод, что некрасивая и недостойна внимания популярных мальчиков. Был один, по моему мнению, страшенький одноклассник – единственный, кто со мной общался. Его тоже не любили в классе, а я его считала неудачником. Так у меня появилось новое убеждение, что я могу понравиться только неуспешным и слабым парням, нормальным – нет. Эти модели поведения и программы прочно засели в подсознании.

Я перешла в другую школу. Чтобы меня не обижали, начала нападать сама. Я четко усвоила формулу «мир мужчин злой и враждебный, нужно нападать первой». Популярные мальчики смеялись надо мной, но не трогали, потому что боялись. Я понимала, что меня не воспринимают как девочку, но зато никто не делает мне больно. Я закрыта, веду себя напористо, развязно и нагло, как братан.

Мной было принято решение: защищаться нужно сразу, тогда никто не будет нападать. Девочкой быть больно и небезопасно.

Я поменяла очередную школу. Уже все про себя знаю. Некрасивая, меня не воспринимают как девочку, не могу понравиться популярным одноклассникам, да и никому, в принципе. Решила придерживаться прошлой тактики – быть чувихой, дружаном. Только не быть изгоем, только не быть одинокой. Только не быть опять той, которую все травят. Ругаюсь матом, плююсь, курю, пью водку из горла и громко ржу. Меня боятся и не трогают. Внутри – невероятно больно, потому что хочется быть хрупкой, нежной девочкой, которая нравится мальчикам, но внешне я равнодушная, циничная веселая дерзкая девчонка, которой на все пофиг.

Вот и закончилась школа.

Мужчины стали меняться, а модели поведения повторялись регулярно. Решения, принятые ребенком, реализовывались систематически. Установки притягивали похожие ситуации и одинаковых мужчин, подтверждающих мои убеждения.

Давай приведу тебе несколько примеров.

Он обратил на меня внимание. Но я ведь недостойна его! К тому же у него есть девушка, но сейчас она уехала. Да ладно, я согласна быть хотя бы на вторых ролях. Он же обратил внимание на меня впервые как на женщину. Я уже его за это люблю. А потом она вернулась, и он сразу же меня бросил. Я так и знала, что недостойна того, чтобы меня любили. Но если притвориться другом и стать братаном, тогда он будет со мной общаться. Я так и сделала. Никто не увидит моих страданий, лучше притвориться циничной и бесчувственной.

Он захотел со мной отношений. Значит, он слабак и недостойн меня. Я воспринимаю его как неинтересного, некрасивого парня не своего уровня. Но только такие обращают на меня внимание, нормальным мужчинам я никогда не понравлюсь. Да, это не мой человек. Но другого нет, придется с ним. Я с неудачником, потому что сама неудачница.

Он добрый, заботливый, внимательный, но не лидер и не нравится девочкам. В обществе мне стыдно быть рядом с ним. Он не мой мужчина. Он не устраивает меня ни в чем, но я с ним, потому что не хочу быть одинокой. Ведь так долго была одна. Я полна недовольства и претензий к нему. Я чувствую себя ничтожеством, потому что рядом со мной недостойный мужчина.

Он из другого, успешного, мира. Он кажется мне сильным, лидером, он предприниматель. Я точно его недостойна. Да, он женат. Ну, пусть хоть так. В другой ситуации он просто

не захочет строить со мной отношения. Ни тепла, ни любви, ни подарков, ни внимания я не заслуживаю. Только секс раз в неделю. Но я согласна даже на это. Спасибо ему, что хоть так обращает на меня внимание. Я стараюсь всеми силами заслужить его любовь, но понимаю, что всегда буду на вторых ролях, потому что недостойна такого мужчину.

Он – сильный и успешный. Я ему точно не понравлюсь. Да, буду для него другом, братаном, чтобы хоть так общаться. Знаю, что не воспринимает меня как женщину и никогда ему не понравлюсь. Мне очень сложно внешне притворяться, что он мне не нравится, потому что это не так. Нам никогда не быть вместе, потому что я для него своя чувиха. Другие женщины созданы, чтобы он их любил, но точно не я.

Он – брутальный, деньги, мощь, характер. Он очень мне понравился. Он хотел секса, а я – отношений. Я ему отказала, и он исчез. Да, я недостойна любви и внимания сильных и успешных мужчин. И он еще раз убедил меня в этом. Со мной можно заниматься только сексом.

Он – достойный успешный мужчина. У него свой бизнес. Он холодный, равнодушный, невнимательный, и я, естественно, понимаю, что недостойна быть его любимой женщиной. Хорошо, согласна на вторых ролях. Он сам сказал, что любит другую. Хорошо, ты, главное, со мной общайся. Моей любви хватит на двоих. Нет, мне ничего не надо. Я не заслужила. Я недостойна. Да, понимаю, это твой принцип – никому не дарить подарки и цветы. И ты никого не целуешь. Хорошо, как скажешь.

Он – решительный, сильный, активный, успешный. Я влюбилась в него без ума. Как же мне хотелось ему понравиться, удержать его. Он равнодушен, холоден и невнимателен. Никаких подарков, цветов и ухаживаний. А потом он просто исчез. Я страдала, ощущая себя полным ничтожеством, недостойным любви настоящих мужчин.

У него были деньги и бизнес, значит, он успешен. И я его недостойна. Как женщина вряд ли смогу ему понравиться, а вот как любовница – да. Надо постараться быть лучше, круче, чем жена. За все время отношений он только один раз сводил меня в кафе. И однажды просто перестал звонить. Я недостаточно хорошо себя вела и недостойна его.

Он веселый и, казалось, искренне ко мне относится. Мне так давно никто не говорил приятных слов, не дарил цветы, не делал подарки. Он слабый, управляемый, скучный, неинтересный. Но другого я не достойна. Ненавижу себя за то, что рядом опять такой неудачник. Он – не мой человек. Вокруг сильные, успешные мужчины, а я опять выбрала неудачника, потому что он – единственный, кто относился ко мне серьезно.

Он – воплощение идеального мужчины. Нет, я ему точно не понравлюсь. Он даже секса со мной не захочет. Он женат. Он сломал ногу, значит, есть шанс, что, если в этот момент я буду рядом, он это оценит, и у нас хоть что-то может получиться. Ночь секса. Больше он не звонил. Я притворилась бизнес-партнером, сделала вид, что мне абсолютно не больно от его поступка. «Ерунда, секс – не повод для знакомства», – цинично говорила я. И мы стали поддерживать чисто деловые отношения.

А потом, с каждым последующим мужчиной, отношение ко мне становилось все хуже и хуже. Дошло до того, что они сразу, буквально в первые минуты диалога, предлагали только секс, даже не утруждая себя покупкой цветов или приглашением в кафе. Ни подарков, ни ресторанов, ни ухаживаний. Не хочешь – до свидания. После секса, как правило, они исчезали. Холод, невнимание, равнодушие, никаких ухаживаний. Нет ни любви, ни тепла, ни заботы.

Я дошла до самой глубины: ощущала себя полным ничтожеством, недостойным любви ни одного нормального мужчины. Тотальное обесценивание самой себя. В ушах звучали фразы бывшего мужа: «Да кому ты будешь нужна, это только я на тебе женился. Тебя можно только трахать. Никто нормальный не захочет с тобой строить серьезные отношения».

Только один критерий: достойна и недостойна. Только две линии поведения.

Мне было стыдно, что рядом со мной недостойный мужчина. И чем дольше находилась в отношениях с таким, тем больше ощущала себя ничтожеством. Я ненавидела себя и мужчину

рядом. Ненавидела, что со мной такой неудачник, и всю агрессию выплескивала на него. У достойного, по моему мнению, человека я всячески пыталась получить любовь и доказать, что заслуживаю этого.

А когда мужчина не собирался строить со мной отношения, то я все больше убеждалась, что недостойна успешных, богатых, сильных, порядочных мужчин и здоровых отношений.

Замкнутый круг.

Обладая богатым внутренним миром, я полностью обесценивала себя. Что внутри у мужчины меня тоже не интересовало. Только внешние формальные признаки и решения: достойна или недостойна. И постоянный вывод про то, что я недостойна.

Казалось, что настоящая я не буду интересна. Относилась к себе, как к товару, который нужно правильно упаковать, считая, что могу привлечь мужчину только внешностью и сексом. Красота и сексуальность – мой предмет торга.

А еще нужно «правильно» себя вести. Если я буду делать так, как он хочет, подстраиваться, всячески угождать, не требовать ничего взамен, то точно ему понравлюсь. Он влюбится и женится.

Долгое время искренне не понимала, почему мужчины выбирают других женщин, а не меня. Ведь я красивее, умнее, стройнее и так сильно стараюсь. Почему они не ценят этого?

Теперь-то ответ очевиден: я не ценила саму себя, считала себя недостойной, и мужчины всячески подтверждали эту установку.

В какой-то момент я решила взять паузу: «Стоп, я хочу разобраться в себе». И полностью прекратила общение с мужчинами приблизительно на год. Тогда в жизни случился самый счастливый роман – роман с самой собой. Оказалось, я абсолютно себя не знаю, не люблю, не ценю и не уважаю.

После глубокой трансформации, когда вновь начала общаться с мужчинами, то была поражена. Так много замечательных людей вокруг, которые умеют заботиться, ухаживать, проявлять внимание, нежность и любовь.

Милая, мы действительно выбираем одинаковых партнеров, испытываем одни и те же эмоции, чтобы пройти свои уроки, исцелиться и обрести целостность. И мы все можем изменить.

Как ты уже поняла, мной был пройден урок «недостойна». Все мужчины давали сигналы, чтобы наконец обратила на себя внимание, научилась любить, принимать и ценить себя. Но я была слепа.

Моя Душа специально выбрала пережить в этом воплощении именно такой опыт и пройти именно такой урок. Да, можно было услышать подсказки раньше, еще во втором классе. Но мне понадобилось дойти до крайней точки, когда хуже быть не может, когда приперли к стене и со всех сторон кричат: «Прочитай послание! Тебе нужно научиться любить и ценить себя!».

Девочка моя, я поделилась с тобой историей своих взаимоотношений с мужчинами.

И у меня к тебе вопрос: *увидела ли ты какие-то закономерности в своих отношениях со значимыми мужчинами?*

Как считаешь, в чем заключается твой урок?

Чему ты должна научиться?

Какие послания для тебя закодированы в их поведении?

Часто мужчины показывают нам то, что мы не хотим знать о себе.

Каждый партнер, который вызывает негативные эмоции, посылает нам сигнал о том, какой урок мы должны пройти, чтобы стать счастливыми. Каждый проходит свои уроки.

У меня обнаружился огромный пласт информации для работы над собой, и теперь я знала, что делать.

Во внешний мир транслировался мой негатив, и в ответ, естественно, я получала то же самое. Все, что нас окружает, – наше зеркало, мужчины притягиваются на внутренние установки. Пока мое состояние состояло из претензий, обид, жалости к себе, недовольства и неприятия, я не могла построить по-настоящему счастливые отношения. Нужно было все чистить, убирать и трансформировать – все негативные эмоции, обиды и претензии. Начать относиться к себе с принятием и любовью, ценить себя и перестать мыслить категориями «достоин – не достоин». Научиться уважать всех мужчин на планете – от президента до бомжа.

Любимая, если ты хочешь быть осознанной женщиной в любой ситуации, то, чувствуя, что начинают появляться негативные эмоции, задавай себе несколько вопросов.

Что я сейчас наблюдаю?

Что я должна понять? осознать?

Чему учит данная ситуация?

До тех пор, пока не осознаем и не обнаружим закономерности в своих отношениях, не увидим повторяющиеся паттерны, не сделаем выводы про свои уроки, похожие ситуации будут случаться, одинаковые мужчины будут повторяться, и одни и те же эмоции возникать и проживаться.

Если мы видим закономерности, то можем направить фокус на это и начать работать. Если мы что-то осознаем, то процесс уже сам, автоматически, начинает исцеляться.

Работа со списком мужчин

Любимая, после первых инсайтов мы пойдем с тобой в глубину, осознаем и отпустим старые программы, исцелим прошлые отношения.

Рассказываю, что для этого я делала. То же самое предлагаю выполнить тебе.

Для начала я зажгла три церковных свечи, поставила намерение на исцеление всех прошлых отношений, затем достала список и приступила к работе.

Представила первого мужчину из списка, потом громко произнесла: *«Я прощаю тебя за...»* Затем прочитала все, что было написано напротив его имени. Далее проговорила: *«Я люблю тебя. Я благодарю тебя»*. Как правило, первый мужчина – это или папа, или тот, кто заменял его в этой роли.

Потом то же самое сделала со вторым, третьим, четвертым мужчиной – со всеми из моего списка. Когда полностью закончила работу, я сожгла все листы, представляя, как все уходит, исцеляется, очищается. Очень символично.

Девочка моя, будь внимательна! Постарайся не устроить пожар, как это чуть не сделала одна моя клиентка. Когда я совершала действие, то взяла сковородку, поставила ее ванную, порвала листы и зажгла. Остатки выбросила в унитаз. Все.

Милая, во время практики нельзя прерываться, необходимо отработать всех мужчин за один раз.

У тебя могут появиться разные эмоции. Например, я и рыдала, и злилась, и очень жалела себя. Не знаю, какое у тебя будет состояние во время процесса, но меня колбасило по полной программе. Принимай все чувства, не держи их в себе, выпускай. И не зависай долго на одном мужчине.

После практики я почувствовала усталость, но вместе с ней облегчение.

А что ты чувствуешь сейчас?

Ничего себе, какую работу мы с тобой провели! Молодцы!

Но я предлагаю идти еще глубже.

Типичные негативные установки и сценарии с мужчинами

Дорогая, ты уже понимаешь, что установки, которые глубоко сидят в подсознании, управляют поведением в отношениях с мужчинами. Надо осознать и трансформировать их. Легче всего это сделать с так называемыми «красными» мужчинами, воспоминания о которых поднимают настоящую волну чувств и ощущений.

У меня образовался целый список «красных» мужчин, и именно его я решила рассмотреть под лупой, чтобы осознать типичные сценарии и негативные установки.

Я выписала их и начала анализировать историю отношений с каждым мужчиной. Я вспоминала, как мы познакомились, что мне в нем понравилось, чем была недовольна, какие чаще всего были отношения, чем все закончилось, что мы любили делать вместе, чему он меня научил, что я про него думала и думаю сейчас.

Любимая, предлагаю тебе сделать то же самое. Выпиши имена всех мужчин, которые вызывают у тебя сильные эмоции, с которым были или не получились отношения, и честно ответь на вопросы.

Как вы встретились?

Что тебя в нем привлекло?

Что он нашел привлекательным в тебе?

Как он обходился с тобой?

Чем занимались вместе? Какие были общие дела?

Как ты себя чувствовала в этих отношениях?

Что было самое лучшее в ваших отношениях? А худшее?

Какой был секс?

Что ты получила от этой связи?

Чему научилась? Что осознала?

Как закончились отношения? Что стало причиной расставания?

Твои чувства относительно расставания?

Чего тебе хотелось с этим мужчиной?

Так ты сможешь еще глубже понять связь между закономерностями и своими типичными сценариями и установками. Нам нужно поднять на поверхность еще больше материала, с которым можно работать.

Плюс я решила отпустить всех «красных» мужчин и трансформировать отношение к ним, поставив намерение на то, какие чувства хочу испытывать в настоящий момент.

Я представляла по очереди каждого из «красного» списка и проговаривала приблизительно такие слова:

«Я чувствую легкость и свободу в отношениях с (имя). Когда я вижу тебя, то чувствую себя спокойной, уверенной, благодарной и гармоничной. Я живу радостно вне зависимости от присутствия или отсутствия тебя в моей жизни!».

Дорогая, поставь намерение, как ты себя хочешь чувствовать по отношению к своим «красным» мужчинам. Искренне и честно озвучь свои намерения для Вселенной и энергетического поля. Поблагодари всех своих мужчин. Не цепляйся за них.

Чаще всего мы держимся не за человека, а за те чувства, которые испытывали рядом с ним. Любовь – это свобода, зависимость – это цепляние.

Помни: обиды на мужчин тотально блокируют женщину, а все претензии к мужскому началу блокируют денежные потоки.

Нет причины без следствия. Нужно осознать причину в себе и поблагодарить Учителя. И тогда нас ждут бонусом дивиденды в виде разблокированной энергии.

После практики «Биография отношений с “красными” мужчинами», еще больше осознала тот факт, что всех мужчин создала я сама. И намеренно притягивала их в свою жизнь, чтобы они подтверждали все мои негативные программы и убеждения.

Смотри, как работают наши установки. Я – внешне красивая, успешная, умная, стройная, начитанная, и со стороны никто бы не подумал, что у меня проблемы с мужчинами. Но Вселенная подтверждала все мои негативные программы, у меня никак не получилось построить отношения. Больше было про боль, страдания, обесценивание, чем про любовь и счастье.

Милая, все базовые негативные программы формируются у нас в детстве благодаря какой-то неприятной эмоциональной ситуации. Когда наша маленькая девочка в тот травматичный момент принимает решение, которое потом влияет на всю ее взрослую жизнь. Нам нужно понять, какие решения она тогда сделала, признать и изменить их. Для этого необходимо наблюдать, анализировать и осознавать все, что с тобой происходит.

Ты же хочешь изменить свою жизнь? Я очень хотела.

Хочешь, значит действуй.

Посмотри на всех «красных» мужчин, что получилось?

Какие выводы и инсайты ты сделала?

Порой очень сложно осознать свои установки, нам кажется, что это не про нас, мы так не думаем. Будь честна с собой.

Я знаю, что уже после первой практики у тебя появилось много осознаний. Но там мы смотрели на поверхности, а в этом упражнении зашли в работу с мужчинами на самую глубину. Важно вытащить из подсознания все, что влияет на нашу жизнь – негативные программы, установки, послания, и не допустить повторов, изменить судьбу и стать в конце концов по-настоящему счастливой женщиной.

Если у тебя уже есть мужчина, но тебя не устраивает его отношение, то ты сможешь поменять его, перестав реализовывать негативные программы и сценарии. И тогда может оказаться, что рядом мужчина твоей мечты. Меняя себя, мы меняем наших мужчин. Но не наоборот.

Давай расскажу про свои закономерности в отношениях. Мне кажется, это поможет тебе понять свои процессы, получить инсайты и озарения.

1. Я выбирала холодных, равнодушных мужчин, не умеющих дарить любовь и внимание, проявлять заботу и тепло. Они не давали поддержки, между нами не было духовной и эмоциональной близости и взаимопонимания. Я подсознательно выбирала тех, кто на это был не способен.

Почему? Я боялась близости, не умела дарить любовь, поэтому и мужчин выбирала соответствующих. Я проецировала на мужчин образ своего папы и часто строила отношения в состоянии маленькой девочки.

Выводы, над чем надо работать:

важно поработать отношения с папой;

разобраться со страхом близких отношений;

принять себя как женщину и строить отношения с позиции взрослого человека, а не ребенка;

научиться давать и принимать любовь.

2. У меня в голове мужчины делились на две категории: достойный и недостойный. С детства глубоко в подсознании сидела установка, что я недостаточно хороша, недостойна любви сильных успешных мужчин, могу быть в отношениях только с неудачниками.

Эта негативная программа управляла моими взаимоотношениями до 39 лет. Если мужчина занимал активную жизненную позицию, был лидером, успешным, обеспеченным, умным, харизматичным, хорошо выглядел, то считала, что он недостижим и недоступен для меня. Я его недостойна. Естественно, это происходило бессознательно, программа сидела глубоко в подсознании и не осознавалась.

К тому же достойные мужчины казались мне опасными, способными причинить эмоциональную боль. Такая программа поселилась со второго класса благодаря одноклассникам.

Вселенная всегда подтверждает наши установки. Мужчины, которых я отнесла к категории «достойные», или не обращали на меня внимания, или просто исчезали после секса, или им нравились другие женщины, и все внимание и любовь они дарили им, а не мне. Мужчины каждый раз усиливали мою установку «я недостойна» и убеждали меня в этом. А я была «спящей» женщиной, и вместо того, чтобы исцелиться, винила мир и мужчин, жалея себя.

Если же отношения начинались с достойными мужчинами, то выбор был изначально на тех, с кем у меня точно ничего не получится. Они были или женаты, или находились в другом городе. И я очередной раз подтверждала себе программу, что недостойна их.

Выводы, над чем надо работать:

принять себя как женщину в любых состояниях и ситуациях;

трансформировать негативную программу «я недостойна достойных мужчины» в «я достойна самого лучшего мужчину для меня»;

осознать, что любви не надо добиваться. Отменить негативное послание, которое я дала сама себе, что любовь надо заслужить, и построить новое послание «я достойна любить и быть любимой просто так, мне ничего для этого делать не надо».

3. С теми мужчинами, которые изначально мне не нравились и в чем-то не устраивали, я и заводила серьезные отношения. Они не были лидерами, перекладывали ответственность и управление на меня, полностью соглашались с моей точкой зрения. Я вечно была ими недовольна, пыталась воспитать и переделать. Огромное количество претензий, давления и агрессии по отношению к ним. И мне всегда было стыдно, что рядом такой неудачник.

С достойными мужчинами я чувствовала, будто со мной что-то не так, что мне нужно заслужить любовь. Внутри было тотальное чувство неполноценности. Но я всячески старалась доказать, что хорошая, полностью подстраивалась под них, забывая свои интересы и потребности. Достойные мужчины, как правило, не хотели со мной серьезных отношений и уходили, делая выбор в пользу другой женщины. А я все больше убеждалась, что недостойна любви, потому что недостаточно хороша для них.

После каждых отношений с «недостойными», я становилась более жесткой, агрессивной и доминирующей; после неуспешных попыток с «достойными» все больше ощущала свою неполноценность и ничтожность.

Девочка моя, ты можешь реально подумать, что я была в отношениях с отморозками и маргиналами. Но нет. На самом деле, это были замечательные мужчины, которые сейчас по достоинству оценены другими женщинами. Они многого добились в жизни. Это я их так воспринимала, понимаешь? И я к ним так относилась. Помнишь установку? Со мной может быть только неудачник, поэтому и видела в них только слабости и недостатки. Им ничего не оставалось, как подтверждать мои убеждения.

В начале отношений они испытывали ко мне искренние чувства, любили, относились с вниманием и заботой, пытались под меня подстраиваться. Добрые, открытые мужчины через какое-то время становились агрессивными и злыми. Я опустошала их неприкрытием, претензиями, отсутствием веры, чувствуя себя рядом с ними глубоко несчастной.

Мне было стыдно, что я нахожусь в отношениях с такими неудачниками, поэтому не верила в них, не поддерживала и не уважала. Однако страх одиночества удерживал рядом на некоторое время, но потом отношения становились настолько невыносимыми, что даже боязнь остаться в одиночестве не пугала.

«Недостойные», в моем понимании, мужчины обвиняли меня в агрессии, давлении, отсутствии чуткости и тепла. Если в начале отношений я еще могла, как мне казалось, выдавить из себя любовь и уважение, то потом лез только один негатив.

С теми, кого определяла как «достойные», я старалась притвориться той, как мне казалось, которая их очарует. Из кожи вон лезла, чтобы им понравиться. Изнутри просто сочился страх, что снова не понравлюсь, меня не полюбят и просто воспользуются. И мужчины, естественно, соответствовали моим ожиданиям.

Ты понимаешь, что я сама творила эти отношения? А какие отношения создавала ты? Признайся себе честно.

Выводы, над которыми надо работать:

убрать все претензии, обиды и негативные эмоции по отношению к мужчинам;

разобраться в моделях взаимодействия с противоположным полом;

не я завоевываю мужчин, а мужчины завоевывают меня. Не я добиваюсь любви, а моей любви добиваются. Я получаю удовольствие от внимания, любви и заботы мужчин. А не чувствую, что я им должна, если они что-то сделали для меня, например, подарили подарок;

эмоционально отпустить всех значимых мужчин;

создать образ того, с кем хочу быть.

4. Я убеждала себя в том, что на мужчин положиться нельзя, что от них нет ни поддержки, ни заботы, ни помощи, а только одни проблемы.

Ни с одним из них у меня не было открытых и близких отношений. Каждый был сам по себе, и я чувствовала себя одинокой рядом с ними, в любой ситуации полагаясь только на себя. По полной отработывала родовую программу «я сама». Страх близких отношений не позволял мне выбрать мужчину, с которым можно открыться.

Вывод, над чем надо работать:

трансформировать программу «я сама» и отпустить страх близких отношений.

5. Я в принципе не умела находиться в партнерских отношениях с мужчинами. Я была или сверху, то есть лучше и круче него, и он меня недостоин, или наоборот – снизу, он круче и лучше меня, а я его недостойна. Других вариантов взаимоотношений у меня не было.

Когда чувствовала, что мужчина подходит мне, то специально начинала вести себя дерзко, цинично, вызывающе. Я не давала никакого шанса, чтобы он увидел во мне любящую гармоничную женщину. Почему? Нужно было подтверждать установку, что я никогда не понравлюсь достойным мужчинам. Поэтому была друбаном, другом, демоном, циничной сукой. Кем угодно была, только не женщиной.

Если проанализировать чувства, то это было примерно следующее: «Так страшно открыться мужчине. А вдруг опять сделает больно? Вдруг не понравлюсь? Каждый раз нестерпимо чувствовать и проживать состояние полной ничтожности. Лучше закрыться, играть роль, надеть маску, только бы избежать боли».

Милая моя, ты что чувствуешь?

Играешь ли ты какие-то роли?

Тебе страшно открыться?

Ты боишься быть собой?

Чего ты боишься?

Думай и анализируй. Поднимай материал. Мы все уберем.

Чтобы обрести целостность, нужно идти навстречу боли, прожить эмоции, найти контакт с самой собой.

Любимая я знаю, это очень страшно. Я понимаю тебя. Но это надо сделать.

Долгое время я боялась идти навстречу своей боли, блокируя и закрывая от себя настоящие чувства и эмоции. Глубоко внутри сидели нелюбовь и неприятие. Я играла и притворялась. В какой-то момент полностью потеряла контакт с собой, заигралась и завралась себе и другим окончательно. Примеряя различные роли сексуальной красотки, хорошей хозяйки, умелой любовницы, внутри ощущала себя совершенно по-другому. Мое сердце было наглухо

закрывается, на подсознательном уровне чувствовалась опасность стать открытой, любить и вступать в близкие отношения.

Моя Душа специально выбрала испытать эти эмоции, чтобы потом исцелиться и прийти к любви, принятию и целостности. И в моей жизни было огромное количество шансов, но я все возможности пропускала, потому что была глубоко «спящей» женщиной. Я страдала и переживала, почему мне так сильно не везет с мужчинами, почему именно мне попадаются такие уроды и слабаки. Я жалела себя и никак не могла понять, почему все счастливы, а мне одной приходится находиться в одиночестве и страдать. Мир казался жестоким и несправедливым. Все это время у меня была позиция жертвы, не хотела брать ответственность за свое счастье, не понимала, что только я творец собственной реальности.

Я не проходила свои уроки, поэтому после каждого отношения самооценка падала еще ниже, что все больше и больше убеждало в том, что я не создана для любви. В начале своего пути я ощущала себя полным ничтожеством и искренне верила, что я – женщина, у которой уже точно не будет нормального мужчины, потому что недостойна этого. Плюс я старая, разведенная неудачница.

В тот момент я очень нуждалась в любви, заботе, поддержке, принятии, а также в восхищении мной как женщиной. Хотелось близких и открытых отношений. Хотелось гордиться, уважать и верить в своего мужчину. Но все это только на словах, потому что внутри были страхи, программы, установки. И все это управляло моей жизнью. Глубоко в подсознании я не верила себе, не верила мужчинам и не верила в будущее.

Это потом пришло осознание, что для того, чтобы получать любовь, я сама должна ее дарить. Чтобы мной восхищались, я сама должна полюбить себя как женщину, восхищаться и наслаждаться собой. Чтобы мне давали заботу, защиту и поддержку, я сама должна разрешить себе принимать заботу и поддержку от мужчин. И чтобы меня принимали такой, какая я есть, я должна сама себя принять во всех проявлениях.

Я должна была научиться открываться и доверять мужчинам. Я не верила и не уважала их, потому что не верила и не уважала себя, не гордилась собой. По роду передалась программы ненависти и неуважения к мужчинам. Нужно было трансформировать установки «я – страдалица», «я – жертва» и «я – ничтожество».

Была долгая работа над собой, которая состояла из восьми шагов. Родная, хочу проговорить их тебе, чтобы ты смогла самостоятельно изменить отношение к мужчинам, очиститься от всех претензий, негативных программ и ядовитых убеждений.

Первый и самый важный шаг – честно посмотреть на свои отношения с мужчинами со стороны, осознать и увидеть поведение и установки, которые привлекли партнеров, создали такие отношения и ситуации, в которых ты начинаешь чувствовать себя несчастной.

Второй шаг – выход из роли жертвы и взятие ответственности за свою жизнь, за то, что всех мужчин притянула сама и именно сама создавала такие отношения.

Например, у меня была такая претензия: «Мужчины, почему вы сразу предлагаете секс? Я хочу быть той, ради которой совершаются подвиги, покупаются цветы, встают на одно колено с кольцом».

Но если я принимаю ответственность, то понимаю, что сама общаюсь с мужчинами и вибрирую на уровне второй чакры, то есть пускаю в пространство только сексуальную энергию. Понятное дело, что мужчины отражают то же самое. Чтобы ситуация поменялась, необходимо открывать сердце и прокачивать сердечную чакру.

Или «от вас нет ни денег, ни заботы, ни поддержки, ни подарков. Только я должна дарить вам свою энергию и стараться всячески заслужить вашего внимания». Все понятно. Так как у меня есть установка «я должна заслужить внимание и любовь мужчин», то, естественно, для ее подтверждения я выбираю именно таких людей. Ну, и вопрос с принятием. Не умею я принимать подарки, внимание и поддержку от мужчин. Родовая программа «я сама» мешает.

Или «вы не цените меня, не считаете единственной и самой лучшей». Потому что я себя не ценю, не считаю единственной и самой лучшей, вечно сравниваю с другими женщинами не в свою пользу. Соответственно, мужчины лишь зеркалят мое отношение – я не ценю себя, и они не ценят меня.

Или «почему мне вечно встречаются жадные мужчины?». Да потому что сама скупа к себе и другим, нет во мне избытка, жадничаю дарить любовь. Я не наполнена любовью, поэтому мне нечего давать во вне. Надо наполняться этим чувством, чтобы оно полилось через край. Тогда в ответ любовь будет окружать меня во всем.

Дорогая, *надеюсь, ты взяла ответственность на себя?*

Ты понимаешь, что всех мужчин и все отношения ты создала сама?

Не мужчины становятся такими, а ты делаешь так, что они ведут себя так, как тебе нужно.

Не надо себя жалеть, не нужно быть в состоянии жертвы. Ты можешь создать счастливые отношения, наполненные любовью и радостью. Я в тебя верю. Главное, ты в себя верь, и возьми ответственность за свое счастье в свои руки.

Третий шаг – признание и трансформация негативных программ и установок.

Я осознала и увидела все сценарии и слепые зоны. Смогла посмотреть на отношения, со стороны увидеть плюсы и минусы, понять, в чем мудрость, чему учили мужчины, какие уроки я проходила, какой сценарий отработывала и какой опыт и рост получала моя Душа.

Для трансформации негативных программ я зажгла свечку и проговорила такую фразу: *«Во имя духовного прогресса всех представителей моего рода».*

Дальше создала намерение на трансформацию негативных установок в жизни и родовой системе. Взяла чистую тетрадь и выписала карандашом все негативные установки относительно мужчин в левую колонку. Напротив, справа, сформулировала и написала позитивные установки. После этого брала каждую негативную установку и заменяла на позитивную. Зачитывала вслух негативную установку и потом говорила следующую фразу:

«Благодарю за весь тот опыт, который я получила, и прямо сейчас я ее отменяю. И заменяю на новую установку, которую гармонично встраиваю в свою жизнь. Я активирую новую установку прямо сейчас, это безопасно для меня и моего рода».

Эту новую установку обязательно проговаривала вслух.

Каждую негативную установку стирала резинкой, представляя, как она исчезает.

Потом в течении недели вслух читала позитивные формулировки относительно мужчин, закрепляя и укрепляя их в сознании.

Приведу несколько примеров своих негативных установок и их трансформации. Посмотри, может быть, что-то отзовется в тебе или послужит подсказкой.

Я записывала установки парами в тетрадь. Первая фраза – моя негативная установка, вторая – то, как я ее сформулировала в позитивном ключе. Милая, это просто подсказки. У тебя свои негативные программы, и сформулировать новые установки ты тоже можешь так, как считаешь нужным. Помни, ответственность в формулировках должна быть на тебе.

Итак, примеры моих негативных и позитивных установок:

«Я недостойна богатых, успешных, сильных, мужчин» – «Я достойна уважения и любви богатых, успешных, сильных мужчин».

«С таким характером я нормального мужчину не найду» – «Я привлекаю лучшего партнера для создания счастливых семейных отношений».

«Успешные мужчины не для меня» – «Я привлекаю успешных, богатых, сильных мужчин».

«Буду с этим мужчиной в отношениях, вдруг другого не будет» – «Я знаю и верю, что мой спутник жизни, мой мужчина обязательно появится, и мы создадим с ним по-настоящему счастливую семью».

«Я одна, нет мужчин, которые относятся ко мне серьезно и хотят отношений» – «Я окружена поклонниками, интересными, успешными мужчинами. Я вызываю у них желание ухаживать за мной, защищать, дарить подарки, влюбляться, радовать и создавать со мной семью. Любимый любящий мужчина и счастливые отношения приходят в мою жизнь».

«Я недостойна того, чтобы меня любили и относились серьезно» – «Моя жизнь гармонична и наполнена любовью, мое пространство готово к новым отношениям с женщиной, который идеально подходит мне, и у нас с ним взаимная любовь».

«Раз нет любви, то найти хотя бы мужчину для секса» – «В любви и с любовью я притягиваю в свою жизнь мужчин искренних, чистых, сияющих любовью. Я притягиваю лучшего партнера для создания счастливых семейных отношений. Любовь есть Я. Я есть любовь. Я любима и люблю».

«Любовь мужчины надо заслужить» – «Я открыта и готова к прекрасным взаимоотношениям, основанных на любви. Я вызываю любовь у мужчин просто так, потому что я есть. Я рождена женщиной и заслуживаю самой прекрасной, счастливой и изобильной жизни».

«Меня можно только трахать. Достойные мужчины не будут строить со мной серьезные отношения» – «Я любима и люблю. Я привлекаю лучшего мужчину, который трепетно и уважительно ко мне относится. Мы близки друг с другом, мы доверяем друг другу, наша любовь сильная и глубокая, я вызываю у него желание жениться и создать счастливую семью».

«Со мной могут быть только неудачники, слабые бедные мужчины» – «Я выбираю сильных, успешных, богатых мужчин».

«Надо заслужить внимание мужчин» – «Я получаю внимание и любовь просто так, потому что я есть и этого хочу».

«Я точно буду всю жизнь одинока» – «Я – именно та женщина, у которой прекрасные, романтические, любовные, гармоничные, сексуальные, партнерские отношения с женщиной, полностью и всесторонне удовлетворяющие меня как женщину. Я уверена, что встречу самого лучшего мужчину».

«За подарки и внимание я буду должна мужчине» – «Я с любовью и благодарностью принимаю заботу, внимание, подарки и деньги от мужчин и чувствую себя абсолютно свободной от каких-либо обязательств».

«Мужчине от меня нужен только секс – соблазнит и бросит» – «Я выбираю отношения с женщиной, основанные на взаимном чувстве любви, уважения и верности. Я создана для счастья и любви».

«Я шлюха, ничтожество» – «Я богиня на Земле, творящая любовь. Я достойна сильного, успешного, богатого, самого лучшего мужчину на Земле. Я обаятельная, чувственная, харизматичная, сексуальная женщина, от которой исходит внутренний свет и любовь. Я излучаю любовь и меня окружает любовь. Я люблю и любима».

«Буду проявлять свою чувственность и сексуальность, он подумает, что я шлюха, и не будет ко мне серьезно относиться» – «Я признаю и принимаю, что секс с любимым женщиной доставляет и мне, и ему огромное удовольствие, раскрывает мою индивидуальность, женственность и чувственность. Я позволяю себе быть чувственной, сексуальной, женственной, желанной, счастливой, любимой и любящей женщиной. Я сексуальная и привлекательная. Мой мужчина наслаждается мной. Я умею доставлять наслаждение себе и своему мужчине».

«Покажу мужчине, что он мне нравится, подумает, что я навязываюсь» – «Я разрешаю себе проявлять интерес к мужчинам, которые нравятся, потому что я – истинная женщина и открыто выражаю свои чувства и эмоции».

«Я сильная, поэтому сильный мужчина со мной быть не может» – «Мужчины нуждаются в любви такой женщины как я. Я привлекаю мужчин своей красотой, чувственностью, женственностью и умом».

«Нужно строить отношения с тем мужчиной, кто проявляет внимание» – *«Я разрешаю себе выбирать лучшего мужчину. Того, с кем я создам по-настоящему счастливые отношения, основанные на эмоциональной, физической и духовной близости. Я открыта для новых и счастливых отношений».*

«Без мужчин хорошо. С мужчинами одни проблемы» – *«С любимым и любящим мужчиной я чувствую себя счастливой, мне с ним очень хорошо. Я разрешаю себе получать от мужчины поддержку, любовь, заботу и материальные блага».*

«Нужно держаться за того, кто выбрал меня, а то вдруг другого не будет» – *«Я намерена быть замеченной мужчинами. Я вижу мужчин в своем пространстве. Я выбираю лучшего мужчину для себя. Я твердо намерена построить самые выдающиеся отношения с мужчиной в своей жизни».*

«На мужчин положиться нельзя. Лучше все сама» – *«Я легко, с любовью и благодарностью принимаю от мужчин помощь, поддержку, заботу и защиту. Я могу положиться на мужчин. Я выбираю тех, на кого могу положиться».*

«Нельзя мужчинам доверять» – *«Находясь в своем теле, я позволяю мужчинам, своему любимому мужчине заботиться обо мне. Я выбираю тех, кому могу доверять, на кого могу положиться».*

«Надо всячески стараться понравиться мужчинам» – *«Меня любят просто так, по праву моего рождения. Я люблю и любима. Я женщина, и мне по праву рождения даны все наслаждения жизни».*

«Женщина, которая показывает интерес мужчине, – доступная» – *«Мой взгляд очаровывает мужчину. Мой мужчина любит и ценит во мне женщину. Я люблю и ценю в нем мужчину. Я разрешаю себе проявлять интерес к мужчинам. Я притягиваю лучшего мужчину для себя, чтобы создать счастливые семейные отношения».*

«Нормальные мужчины женаты, и вообще мужчин мало» – *«В моем пространстве много свободных богатых, успешных, сильных мужчин. И среди них я выбираю лучшего для себя и создаю с ним по-настоящему счастливую семью».*

«Я – женщина не для серьезных отношений, со мной можно весело провести время, заняться сексом, и все» – *«Я чудесная, замечательная женщина, цельная личность. Я достойна уважения и любви. Я достойна самого лучшего мужчины на планете».*

«Женщин много, а нормальных мужчин мало» – *«Я – воплощение идеальной женской энергии во всем. Я люблю в себе женщину. Я осознаю свою женскую силу. Я – богиня на Земле, творящая любовь. Я притягиваю лучшего мужчину для себя».*

«Со мной сильный мужчина не сможет» – *«Я есть гармония. Я есть радость. Я есть женская сила. Я есть любовь. Я единственная и уникальная, подобной мне в мире нет».*

«Мужчины безразличны к женским чувствам» – *«Я привлекаю в свою жизнь мужчин, которые с уважением и вниманием относятся к моим чувствам, эмоциям, словам, мыслям и настроению».*

«Я боюсь мужчин» – *«Я открыта для счастливых семейных отношений. Любить – безопасно для меня. Я впускаю мужчин в свое пространство. Я принимаю любовь мужчин».*

«Я должна быть идеальной для мужчины и всеми силами стараться ему понравиться» – *«Я принимаю себя во всех проявлениях и в любой ситуации. Я разрешаю себе действовать так, как я чувствую, как хотят мои сердце и душа. Я могу быть разной и разрешаю себе быть разной. Я разрешаю себе быть собой. Я божественная, гармоничная женщина, мужчины добиваются моего внимания и моей любви».*

«Без мужчин счастья нет» – *«У меня есть все, чтобы наслаждаться настоящим. Моя жизнь полна любви. Я счастлива по праву своего рождения. У меня есть все, чтобы быть счастливой прямо здесь и сейчас».*

«Мой интеллект отпугивает мужчин» – «*Моя женская сила, мой интеллект притягивают самого лучшего мужчину для меня, с которым мы создаем по-настоящему счастливую семью. Я есть Я. Я принимаю себя во всех проявлениях. Я разрешаю себе вести себя так, как я чувствую в данный момент. Мужчин восхищает моя естественность. Я есть гармония. Я есть радость. Я есть женская сила.*»

«У меня много требований к мужчинам. Не зарабатывает денег – неудачник. Соглашается с женщиной – слабак, и так далее» – «*Я разрешаю себе быть собой. Я разрешаю мужчинам быть собой. Я принимаю себя во всех проявлениях. Я позволяю мужчинам проявлять себя так, как они хотят. Я с любовью и уважением отношусь к своим выборам и выборам мужчин.*»

Четвертым шагом я очистила тело и свое внутреннее пространство от негативных эмоций, обид, претензий, которые копились к мужчинам долгие годы.

Для этого я каждый день выполняла комплекс упражнений: била подушку примерно пять минут, выплескивая агрессию и проговаривая вслух все претензии к мужчинам. После этого, глубоко дыша, выписывала на бумагу неоправданные ожидания и обиды, рвала в клочья листы и выбрасывала. Принимала ванну с солью, чтобы окончательно ушел весь негатив по отношению к мужчинам. И так в течении 21 дня, до тех пор, пока не почувствовала, что у меня больше не осталось отрицательных эмоций.

Родная, тебе может понадобится больше или меньше времени на очищение. Ты почувствуешь тот день, когда перестанешь вибрировать претензиями и обидами по отношению к мужчинам.

Из меня выходили зажатые и накопленные годами негативные эмоции: гнев, агрессия, неприязнь, страх, неоправданные ожидания, разочарование и боль. Всем этим фонило за километр, мужчины чувствовали это и избегали меня, или притягивались те, кто подтверждал мои установки и вибрации.

Мир – наше зеркало. Поэтому если ты хочешь привлечь мужчину, который способен уважать, любить и принимать женщин, очень важно очистить внутреннее пространство от негатива.

Пятый шаг – избавление от вторичной выгоды, которая заставляла держаться за негативные эмоции по отношению к мужчинам.

Да, милая, увы, чаще всего быть обиженными нам просто выгодно.

Я несколько дней задавала себе вопрос: «А в чем выгода держаться за обиды на мужчин?». Если постоянно спрашивать, то ответ обязательно придет.

И вскоре наступило осознание. Я веду себя рядом с мужчинами, как маленькая и обиженная девочка, и пока дуюсь на них, остаюсь в позиции ребенка. Мне просто страшно повзрослеть, стать женщиной и взять ответственность на себя.

Моя выгода держаться за обиды в страхе повзрослеть, а также принять и полюбить в себе женщину. Я признала это чувство и отпустила его с благодарностью. Теперь справлюсь сама, страху не надо больше защищать меня.

Родная, подумай: **в чем для тебя выгода держаться за негативные эмоции к мужчинам?** Если держимся, не отпуская, значит, есть выгода. Осознай ее и отпусти.

Шестой шаг – гармонизировать отношения с папой.

Раньше в мужчинах я видела образ отца. Папа был холодным, не умеющим проявлять любовь человеком. В детстве я старалась всячески заслужить его любовь, точно так же во взрослой жизни пыталась заслужить любовь мужчин, выбирая при этом холодных партнеров, которые не в состоянии дарить любовь. Я осознала и признала, что в жизни создавала именно такую нездоровую модель отношений. Здоровые отношения – это взаимные шаги навстречу. А не десять моих и ни одного от мужчины, как это было у меня. Мужчина пятится раком, я догоняю и пытаюсь подарить свою любовь.

Чрезмерное вкладывание в отношения – это деструктивная установка, которая делает нас зависимыми. В кого вкладываем максимальное количество энергии, от того и зависим, за него и держимся. В отношениях женщинам важно в первую очередь уделять внимание себе, а не мужчине.

Я признала, что эта модель идентична моим отношениям с папой. Образ отца был надет на всех мужчин, и я сняла его со всех партнеров, с кем когда-либо взаимодействовала, и начала строить отношения с реальными людьми, а не с воспоминаниями.

Милая, если есть обиды к отцу, значит, мы будем создавать травматичные отношения с мужчинами, проецировать на них отношения с папой. Невозможно выстроить полные любви и принятия отношения с человеком, если у нас есть негатив к самому первому мужчине в нашей жизни. Особенно, если ты его никогда не видела.

Да, дорогая, часто претензии женщины к мужчинам очень похожи на претензии к отцу. А вот у мужчин требования к девушкам похожи на требования к матери. Что делать? Убрать все обиды, проработать отношения с папой и перестать уже переносить его образ на своего партнера. Этим мы с тобой займемся в следующей главе.

Седьмой шаг – я вернула свою энергию от тех мужчин, на которых было огромное количество обид, претензий и неоправданных ожиданий. Плюс разорвала все энергетические связи с теми, с кем была в сексуальных отношениях по технологии Ларисы Ренар. Как это сделать, можешь прочитать в ее книгах.

Дорогая, давай расскажу тебе на своем примере, как можно забрать свою энергию от мужчины.

Я детально представила, что передо мной стоит тот самый мужчина, которому было отдано много энергии: в какой он одежде, какая у него поза, выражение лица, мимика. И дальше старалась мысленно определить, на каком уровне отдаю свою энергию, из какой чакры исходит энергетический поток.

Милая, будешь делать эту практику, постарайся увидеть, откуда и как из тебя к нему идет энергия.

Как только я обнаружила эту связь, то обратилась к мужчине со словами: *«Имя. Верни мне, пожалуйста, мою энергию во имя разрешения наших отношений и освобождения от кармического узла».*

А вот дальше практика проходила по-разному и зависела оттого, готов ли мужчина отдавать энергию или нет.

Если он был готов отдать на энергетическом уровне мою энергию, то я это чувствовала, и она постепенно возвращалась назад, ко мне, в мое внутреннее пространство, и я ее принимала.

Если мужчина не готов был возвращать энергию (бывший муж очень не хотел этого делать), то я начинала усилием воли забирать ее и возвращать в свое пространство.

Дорогая, нужно забирать не всю энергию, а только избыточную. Не надо оставлять мужчину обесточенным и завязывать новые кармические узлы. Забираем избыток.

После этого я отрезала энергетическую связь, представляя как или разрубаю, или сжигаю ту конструкцию, через которую идет перетекание энергии. Это может быть труба, нитки, канат. У каждого свое.

На бывшего мужа я сделала эту практику, наверно, раз 40, пока в какой-то момент не почувствовала легкость и независимость от него. Ты сама определишь, сколько раз тебе нужно выполнить этот процесс.

Любимая, также хочу дать тебе очень сильную молитву на отпускание. Читай ее, пока не почувствуешь, что разорвала эмоциональную связь с мужчиной.

«Я отпускаю тебя, пусть Высшие силы решат нашу судьбу.

Я отпускаю тебя со всей твоей любовью, которую ты мне дарил.

Я отпускаю тебя со всем хорошим, что было у нас: радостными минутами счастья, моментами понимания и любви.

Я отпускаю тебя с твоей любовью.

Я отпускаю тебя со всеми недостатками и слабостями, которые так выводили меня из себя.

Я отпускаю тебя с нашими ссорами и непониманием, недовольством друг другом.

Я отпускаю тебя с твоими обидами и твоими обидными для меня словами и действиями.

Я уверенно и спокойно отпускаю тебя, который меня столько мучил, и тебя, который меня любил.

Я отпускаю тебя с любовью. Отпускаю, отпускаю, отпускаю. Иди с Богом.

И пусть Высшие силы решат твою судьбу.

Я отпускаю себя, отпускаю со всеми моими ожиданиями и надеждами на то, что в наших отношениях все изменится к лучшему.

Я отпускаю себя со всеми моими переживаниями, страданиями и обидами, со всей болью, которую ты нанес мне, и той болью, которую я сама придумала.

Теперь я свободна от всего этого, я отпускаю тебя и не буду больше удерживать, как это было раньше.

Я отпускаю тебя и не буду больше надеяться.

Я смело и спокойно отпускаю тебя.

Я свободна и легко отпускаю тебя.

Я не буду больше ждать тебя и ждать будущего.

Я оставляю все это в прошлом.

Все, что было, и все, что могло быть.

Я оставляю нас в прошлом.

Я свободна от прошлого.

Сегодня я забуду о тебе и о себе.

Ведь сегодня, сейчас, я чувствую настоящую, легкую, радостную свободу от прошлого и будущего.

Сегодня, сейчас я начинаю новую жизнь.

Я буду просто действовать, чтобы мир и жизнь стали лучше.

А Высшие силы пусть решат мою судьбу.

Сегодня и сейчас я начинаю новую жизнь с чистого листа.

Ведь наконец я свободна и могу быть собой.

Я буду просто дарить радость и любовь тем, кто меня окружает.

Буду помогать тем, кому можно помочь.

Я буду действовать свободно, радостно и легко.

И любовь найдет меня.

Пусть Высшие силы решат мою судьбу.

Да будет так. Аминь».

Восьмой шаг – формулирование ясного и твердого намерения построить отношения, основанные на взаимной любви.

Я создала манифестацию мужчины в жизни. Если ты в паре, то создай желаемые отношения, те, которые хочешь со своим партнером, как видишь ваше развитие, во что вкладываешься, что он дает тебе. И здесь пишешь не свои мечты и как твой мужчина должен поменяться, а именно как ты сама заново выстроишь другие, новые, отношения с партнером.

Если ты хочешь новых отношений или выйти замуж, то тогда визуализируй образ желаемого мужчины.

Подумай.

Как он должен выглядеть? Какая внешность?

Где он работает? Чем занимается? Какой образ жизни ведет?

Как вы будете проводить вместе время? Что будете делать?

Как он будет к тебе относиться?

Какой он должен быть в постели?

Составь образ будущего мужчины и закрепи его в своем сознании. Все, теперь не привязывайся к результату. Отпусти свое намерение и образ мужчины во Вселенную. Позволь ей реализовать твои мечты наилучшим образом для тебя.

Любая, мы прошли с тобой все восемь шагов, а это значит, изменили женскую судьбу. Мы осознали все зашифрованные послания в поведении мужчин. Вызывая гнев, обиду или агрессию, они только отражают какую-то нашу деструктивную установку, как бы говоря нам: «Обрати внимание на свой дискомфорт. И тогда ты сможешь исцелиться». Они показывают нам то, что мы не хотим о себе знать.

И мы увидели и трансформировали все наши ядовитые убеждения, очистились от негативных эмоций и создали новый образ мужчины, будущих отношений.

Мы – творцы собственной реальности. Мы не можем изменить мужчин, но можем измениться сами. Важно осознать, что ты – уникальная, подобной тебе в мире нет. И когда живешь в согласии и гармонии с собой, то на это состояние притянется именно твой мужчина, который сделает тебя самой счастливой женщиной в мире.

Милая, очищайся, осознавай, проживай и отпускай свои негативные программы и эмоции по отношению к мужчинам. Обнуляйся. Освобождайся. Исцеляй сердце. Наполняйся любовью. Меняй свое состояние, и ты не заметишь, как тебя начнут окружать самые достойные мужчины, мечтающие только о том, как сделать тебя счастливой.

Все зависит только от тебя. Действуй.



ГЛАВА VI

ПАПА, Я ЛЮБЛЮ И БЛАГОДАРЮ ТЕБЯ

Чаще всего недовольство мужчинами — это недовольство отцом. Моя жизнь кардинально стала другой, когда я изменила отношение к папе

Глава 6. Папа, я люблю и благодарю тебя

Я знаю, что эту книгу прочитают мои родители, поэтому пишу следующие главы про папу и маму с особой ответственностью, трепетно и бережно относясь к их чувствам.

Сразу хочу сказать, что я очень их люблю, благодарю за жизнь и за все, что они мне дали. У меня самые замечательные мама и папа. Сейчас в моем сердце живет только любовь и благодарность к ним. Но так было не всегда. До пробуждения я накопила много обид, претензий и неоправданных ожиданий, особенно к отцу.

Мне было крайне важно проработать тему с папой. Она сильно была заряжена, и я испытывала огромное количество негативных эмоций по отношению к нему. Только тогда, когда проделала колоссальную работу над собой, я смогла осознать, как изменение отношения к отцу кардинально поменяло мою жизнь.

Раньше мы с ним практически не общались. Даже когда случилась ситуация с бывшим мужем, он не приехал и не поддержал. Это было больно и очень неприятно.

Но через четыре месяца работы с папой, я увидела прогресс, который вдохновил меня. По делам я приехала в город, где живет отец. Раньше он не выражал желания встречаться. А тут неожиданно позвонил, позвал в ресторан, старался угостить самыми вкусными блюдами, проводил до дома и искренне интересовался, как мои дела. В тот момент я была счастлива. Папа меня любит. Сердце наполнилось любовью и благодарностью. И я еще больше убедилась, что мои методы работают. Для меня это было настолько важное событие, что я даже пригласила фотографа в ресторан, чтобы запечатлеть момент изменения отношений с папой. Я чувствовала, как в эту самую секунду трансформировалась моя женская судьба.

Родная моя, тема отца важна для любой женщины. Именно папа (или отчим) учит нас общению с мужчинами, формирует в подсознании маленькой девочки представление о женственности и сексуальности. Это самый первый мужчина в жизни, и этот опыт часто оставляет слепок того, каким должен быть тот самый принц.

Ты читала мою главу про мужчин и знаешь, что все мои «принцы» были холодные, невнимательные, равнодушные, не умеющие дарить любовь, тепло, заботу. И они очень сильно походили на моего отца.

Мы выбираем мужчину похожего не столько на папу, сколько того, с кем эмоционально ощущаем себя примерно так же, как с ним. И даже если у нас есть стремление найти партнера максимального непохожего на папу, то все равно выберем мужчину и осознаем через некоторое время, что испытываем такие же чувства и эмоции, которые проживали по отношению к отцу в детстве.

Мы воссоздаем модели поведения с мужчинами идентичные моделям с отцом. Если папа восхищался своей доченькой, проявлял нежность, принятие, говорил, что она красивая, самая лучшая, что он ее сильно любит, обнимал, целовал, то и женщина выбирает отношения и мужчин, которые дают ей почувствовать себя ценной и любимой. Если папа был холоден, проявлял одобрение и внимание только тогда, когда дочка это заслуживала, сравнивал с другими детьми, не был нежным и чутким, не проявлял любовь, то во взрослой жизни женщина станет добиваться внимания мужчин, ее самооценка будет уязвима, а внутри будет сидеть установка, что она недостаточно хороша, надо стараться привлекать и всеми силами удерживать мужчин.

Даже если у тебя замечательные отношения с отцом, то определенные негативные программы и сценарии все равно перенимаются. Детские обиды и претензии есть в твоём теле, поэтому очень рекомендую уделить внимание проработке этой темы и усилить свою любовь и благодарность по отношению к нему.

Если у тебя никогда не было папы, то в голове все равно сформировались образ и представление, основанные на книгах, передачах, фильмах, словах мамы и значимых для тебя

людей, каким он должен быть. В любом случае есть эмоции, чувства, установки по отношению к отцу, пусть даже ты его никогда не видела. Это все также влияет на твою жизнь.

Подумай, как такая ситуация повлияла на твою жизнь?

Что ты думаешь про мужчин?

Как ты строишь с ними отношение?

Хочу сделать одну важную ремарку.

Запомни: родители действовали исключительно из любви и желания сделать как можно лучше для нас. Я не беру сейчас во внимание неординарные случаи. Но дети и их психика воспринимают все по-другому, иначе, чем взрослые люди. Родителям какая-то ситуация может показаться пустяковой, при этом сам малыш испытает сильнейшие негативные эмоции: стыд, страх, чувство вины, обиду. И, находясь в состоянии сильных чувств, примет какое-то детское решение: «Я недостойн любви, потому что плохой», «Что бы я ни сделал, все равно буду хуже других». Взрослые люди могут даже не обратить внимание на эту ситуацию и не понять, что в этот момент у ребенка сформировалась психологическая травма. Данное решение создаст установку, которая прочно засядет в подсознании малыша, станет программой и будет управлять взрослой жизнью. Многие решения, принятые в детстве, являются нашими блоками и жизненными сценариями.

Если ты мама и у тебя сейчас возникла мысль и естественное желание уберечь ребенка от всех психологических детских травм, то нет, это невозможно.

Во-первых, нельзя предугадать, как ребенок воспримет ту или иную ситуацию, насколько сильное впечатление произведут те или иные слова и действия.

Во-вторых, Душа ребенка специально выбрала таких родителей, чтобы пережить данный эмоциональный опыт и в течение жизни исцелить психологические травмы. Это и есть развитие и уроки Души. Она приходит на Землю специально, чтобы погрузиться в мир эмоций и испытать различные чувства и состояния.

Моя Душа целенаправленно выбрала такого папу, чтобы тотально прожить чувства «я недостойна», «я недостаточно хороша», «я хуже других» и похожие состояния. Отец стал самым первым Учителем. Уже с ним я могла начать реагировать по-другому, трансформировать негативные программы и прийти к целостности и любви к себе.

Но я этого не сделала. Поэтому жизнь неоднократно погружала меня в ситуации, когда приходилось испытывать похожие состояния. Появлялись новые отношения и мужчины, чтобы исцелить мою детскую травму. Своим поведением они давали возможность вспомнить о боли, которая мучила меня с детства, и понять, какие представления о самой себе не позволяют быть счастливой. Они давали возможность трансформировать установки и изменить женскую судьбу. Но я была «спящей» женщиной: Учителей обвиняла, уроки не понимала. Вселенной нужно было очень сильно меня встряхнуть, чтобы я, наконец-то, увидела, что сотворила в жизни и какие программы управляют мной. Я пробудилась, и начался путь к себе.

Милая, самые первые Учителя – наши родители. Мы сами сделали выбор. И нужно осознать, тот факт, что Душа выбрала папу специально, чтобы получить эмоциональный опыт. Важно понять жизненные уроки, которые преподает первый Учитель, и ответить на вопрос: «Какое представление о себе я должна изменить, чтобы стать счастливой?».

У нас от рождения 50 % от мамы и 50 % от папы, они оба однозначно и равнозначно влияют на нашу жизнь. Причем неважно, живы они сейчас или нет. Родители начинают передавать «привет» через встречи и расставания с мужчинами, через боль и разочарования, недоверие и страхи, одиночество и страдания, которые мы испытываем. И важно осознать эту связь и увидеть, насколько сильно и мощно она влияет на взрослую жизнь. Принимаем мы этот факт или нет, но отношения с родителями проецируются на нашу судьбу, даже если кажется, что общего ничего нет.

Дорогая, постарайся избавиться от любых обвинений. Оставляй только любовь и благодарность. Я понимаю, как это сложно, ведь сама прошла огромный путь, чтобы искренне, всем сердцем, начать испытывать эти чувства к папе и маме.

Родители давали столько любви, сколько у них самих было в тот момент, и проявляли ее так, как умели. Мой папа просто не мог выразить чувства, не знал, как это делать, его не научили. Он любил так, как умел.

Маленькими девочками мы воспринимали и интерпретировали ситуации по-своему. Все эмоции, решения, убеждения, программы, сценарии записались в подсознании и начали управлять нашей жизнью. Давай сейчас вместе исследуем тему, как твой первый мужчина в жизни повлиял на тебя. При этом есть папа или нет его, ты все равно что-то думаешь по этому поводу, а значит, это влияет на тебя. Давай выведем этот материал на осознанный уровень и проработаем его.

Расскажу про свои осознания жизненных сценариев, связанных с отцом. Возможно, это позволит тебе вспомнить свои ситуации и актуализировать негативные программы и установки.

Маленькой девочкой мне приходилось заслуживать любовь отца. Похвалы были нечастыми, и я старалась все сильнее и сильнее, лишь бы получить ласку, нежность и признание.

Кстати, иногда такие сценарии возникают, когда папа больше хотел сына. Вот и мне, по рассказам мамы, всегда казалось, что он мечтал о мальчике. И я подсознательно пыталась доказать, что не хуже, что тоже имею право быть.

Девочка Лена выросла, а желание заслужить любовь осталось. Сохранилось желание угождать, игнорируя свои потребности, низкая самооценка, мучительное сравнение себя с другими и отсутствие уверенности.

Во взрослой жизни, соответственно, я притягивала мужчин жадных на проявление чувств, таким образом попадая в позицию заслуживающей любовь. И, как следствие, мужчины меня не ценили и не уважали.

В отношениях я часто занимала позицию ребенка: пожалейте меня, погладьте по головке, спасите, скажите, что молодец. Всеми силами я хотела заслужить похвалу и одобрение от мужчин, проецируя на них свои эмоции к отцу. На самом деле, я хотела получить любовь и одобрение папы, которых мне так не хватало в детстве, но не осознавала данный шаблон. И демонстрировала мужчинам все свои достижения, заслуги, хвастаясь успехами и победами буквально в первый час знакомства. Сильные мужчины пугались такого поведения, слабые начинали пользоваться и паразитировать.

Когда девочка не получает любовь от главного мужчины в жизни, у нее не формируется первая матрица оценки себя. Поэтому, чтобы оценить себя, ей нужно слышать мнение других. Внутренняя матрица трансформируется во внешнюю. И вместо самооценки появляется пустота, которая заполняется мнением окружающих людей.

Милая, подумай, *как твой отец повлиял на твою самооценку?* У меня лично была дырка.

Я всеми силами пыталась доказать, что достойна любви и внимания. Выбирая холодных мужчин, хотела растопить их сердца, жалуясь на отсутствие тепла и поддержки. Считала нормой пренебрежение, неуважение, и всегда чувствовала, что есть женщины лучше меня. Поэтому была благодарна просто за то, что этот мужчина рядом со мной.

Если папа верит в успех дочери, в ее привлекательность, то она растет сильной, с чувством, что достойна всего самого лучшего. Когда девочка ощущает себя папиной маленькой принцессой, которую он любит и балует, тогда и отношения с противоположным полом будут складываться удачно. Взаимодействуя с отцом, девочка учится чувствовать себя женщиной – нежной, нужной и привлекательной.

Папа часто игнорировал мои потребности и желания, заставлял действовать по принципу «я должна», а не «я хочу», руководствуясь стандартами и правилами, оправдывая ожидания других. Он не восхищался, не подчеркивал мою привлекательность, а, наоборот, указывал на внешние недостатки и выражал сомнение, что кому-то буду нужна с таким сложным характером. Поэтому я выросла женщиной, которая не принимала себя, занималась достижательством и собиранием побед, игнорируя женскую природу.

Я выросла женщиной «с железными яйцами». Все сама, с отсутствием внутренних ресурсов безопасности, устойчивости и доверия к миру. Папа не дал мне почувствовать, что на него всегда можно положиться, что он защитит в любой ситуации и не даст в обиду. Эти установки и сценарии я продолжала реализовывать взрослой женщиной.

При конфликтах я не сохраняла спокойствие, а сразу нападала на партнера и агрессивно отстаивала свою точку зрения. Именно такая модель поведения позволяла маленькой девочке Леночке достучаться до папы, вызвать хоть какие-то эмоции, пробить броню равнодушия и пренебрежения. Именно отец показывает дочери, что мужской мир не является враждебным и его не надо бояться. Я выросла женщиной, которая при любом взаимодействии с противоположным полом изначально находилась в позиции защиты и нападения.

Еще одна незрелая реакция в спорных ситуациях, которую я использовала во взрослой жизни, – это хлопанье дверью, бросание телефонной трубки или игнорирование. Старалась исчезнуть, а потом гадала: «Позвонит? Не позвонит? Придет извиняться или нет? Вспомнит обо мне?». Если я «убегала», а человек «догонял», то для меня это было подтверждением, что я не пустое место, а важна и значима. От папы получала доказательства любви только тогда, когда надувала губки и плакала. Он обращал на меня внимание, начинал жалеть, и я понимала, что любит.

К сожалению, папа не научил меня выстраивать границы с мужчинами и с миром в принципе. Поэтому я не выросла той женщиной, которая умеет уважать свои и чужие границы.

Если партнер отстранялся, чтобы побыть в одиночестве, или в конфликте избегал диалога, проявлял равнодушие, то я впадала в паническое, неуправляемое состояние дикого страха, что это конец, смерть, катастрофа, и все конечно. Истерила, кричала и делала все, чтобы мужчина не молчал, не закрывался, не уходил. Данные ситуации активировали у меня ту самую детскую боль, когда папа отстранялся, и маленькая девочка делала вывод: «Он больше меня не любит».

Уже взрослой женщиной я автоматом применяла эти реакции, не думая о том, что любая коммуникация подбирается под ситуацию и оппонента. Шаблон надолго был внедрен в мое поведение.

Порой было достаточно слова или фразы, чтобы погрузить меня в состояние, когда я начинала выдавать стереотипные реакции, свойственные маленькой девочке. Мне нужны были отношения с сильным зрелым мужчиной. Но они предпочитали вести диалог со зрелой женщиной, а не подвергаться манипуляциям травмированного внутреннего ребенка.

В отношениях я искала опекающего отца, который даст мне заботу и любовь, а не мужчину. Я была недолюбленным ребенком. И когда кто-то начинал восхищаться мной, заботиться, одаривать вниманием, то сразу думала, что это любовь. Не рассуждая, подходит мне этот мужчина или нет, вступала в отношения. Так я два раза вышла замуж. Но таких мужчин в жизни было мало. Как правило, я выбирала холодных, неспособных к эмоциональной близости людей, и страдала от отсутствия любви. Все как в детстве, практически под копирку.

Маленькой девочкой я не получила той любви, которую хотела, поэтому сделала вывод, что со мной что-то не в порядке, и решила, что недостойна быть любимой, потому что недостаточно хороша. Эта установка глубоко засела в подсознании, стала управлять моей жизнью и регулировать взаимоотношения. Я сама специально создавала драматические ситуации, при-

влекала людей, чтобы каждый раз доказать себе: «Да, я недостойна любви. Да, я недостаточно хороша».

Родная, ты же помнишь, что мы создаем реальность в соответствии с собственными установками и убеждениями. Жизнь всегда отражает нашу точку зрения.

Посмотри, *какова твоя жизнь?* Таковы программы и установки.

Какие сценарии и модели поведения, связанные с папой, ты воспроизводишь во взрослой жизни?

Осознавай, исследуй, анализируй.

Я выявила, признала и трансформировала негативные установки и программы, связанные с воспоминаниями об отце, которые управляли моей жизнью и активировали детские реакции. Как это сделать, рассказала тебе в главе про мужчин.

Но важно было изменить не только установки, но и внутреннее состояние. И для этого я сделала один глубокий процесс, с которым поделюсь с тобой.

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.