

Клинический психолог
ЯНА ВАЛОВАЯ

16+



НОВЫЕ

10 шагов
со Дна к Любви

МЫ

Яна Валовая

**Новые мы. 10 шагов
со дна к любви**

«Автор»

2020

Валовая Я. А.

Новые мы. 10 шагов со дна к любви / Я. А. Валовая — «Автор», 2020

Эта книга про путь. Который прошла и проходит не только автор книги, но и каждая из нас. Путь женщины, путь прекрасный, сильный, красивый. Автор делится своими жизненными примерами, работающими практиками и инструментами. А главная задача этой книги - показать, что самый лучший учитель для вас - это вы сами! Что слушать и слышать себя для женщины - важнейшая задача. Книга называется «Новые мы», мы все едины, меняешься ты, меняюсь я. И сейчас, в такой замечательный период, когда мир проживает огромную трансформацию, именно сейчас появляются новые мы! Мы, которые полны любви и благодарности! Фотография из личного архива.

© Валовая Я. А., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Вступление	6
1 Шаг	7
II Шаг	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Яна Валовая

НОВЫЕ МЫ. 10 шагов со дна к любви

«Терапевтично, легко и глубоко одновременно. Искренне и с заботой. Яна в своей книге мастерски совместила личную историю и поддержку своим читателям».

Маша Павлюкевич

Коуч экспертов, писатель

«Книга во многом напоминает жизненные истории из моей жизни. Конечно, такая книжка-подружка поможет многим девчонкам, кто оказался в зависимых отношениях, столкнулся с жизненными или материальными трудностями. Утешит. Посочувствует. Вдохновит.».

Анастасия Перец

Продюсер событий, Режиссер, Ментор (Коуч)

«Светлая книга, помогающая женщинам понять себя и почувствовать погружение в Любовь, Веру и Силу, справиться с проблемой, услышать свой внутренний голос. А что может быть лучше, чем пример автора!».

Елена Бурмистрова

Писатель, учитель иностранных языков

Вступление

В самом начале я хотела бы поблагодарить своих будущих читательниц. Читая эту книгу, вам будет многое откликаться. Мы все очень похожи и в тоже время каждая из нас уникальна. Мы вступили в новое десятилетие, в 2020 год. В такой уникальный период, когда женщины перестали быть соперницами друг другу. Мы стали подругами, сестрами. Мы делимся знаниями, помогаем, поддерживаем.

Вы чувствуете это Новое время? Как мы все поменялись. Пусть эта книга будет тем светом, которым я делюсь с вами. Пусть этот свет прольется на ваши тревоги и страхи. Примите этот труд не как советы или наставления, а то что может быть вам близким и что может помочь в трудные моменты. Я бы также хотела поблагодарить свою маму, которая является автором прекрасных книг. Она пишет романы, детективы, фантастику. Эта женщина отдала мне все, что могла. Подарила лучшие воспоминания и вложила все свои силы в мое воспитание.

Благодарю всех своих Учителей, все события, которые происходили со мной. Благодарю прекрасных Женщин, которые повлияли на мое развитие, на становление моей Личности: Перукуа, Мила Туманова, Ольга Баларама, Мария Селиверстова, Елена Блиновская, Таня Либерман, Ольга Валяева, Марина Могилко, Елизавета Бабанова и другие.

Благодарю за уникальный и невероятный опыт – Жить, Чувствовать, Учиться и Познавать.

И, конечно, именно здесь я хотела бы поблагодарить своего мужа. Этот человек не только спас меня в тяжелый период жизни, но и держит на своих плечах наши отношения каждое мгновение. Я искренне тебя люблю, и только ты смог меня действительно этому научить.

Эту книгу я почувствовала впервые в 2013 году. Наверное, для тебя странно звучит «почувствовала книгу». Это чем-то похоже, когда женщина чувствует, что совсем скоро к ней придет ребенок, она чувствует его Душу совсем рядом. Так и здесь. Я знала, что напишу книгу о Переломе. О том, как опуститься на дно и оттолкнуться от него вверх. В тот момент, конечно, я не могла написать что-то ободряющее. Поэтому прошло семь лет, и вот только сейчас стала готова к тому, чтобы не просто рассказать о каких-то событиях, но и самое главное, помогать. Помогать словом, помогать действием. В книге ты пройдешь со мной по всем стадиям. Мы будем опускаться в самые темные уголки Души и подниматься вместе к Свету. Дорогая, пока ты будешь читать эту книгу, тебе будет откликаться какой-то «свой» шаг. Но на каждом этапе была каждая из нас. Порадуйся, если какие-то шаги ты уже прошла, поблагодари себя за этот путь. Не расстраивайся, если понимаешь, что ты еще только в начале Пути. Путь – это и есть жизнь, это и есть Счастье. Пойдем вместе, я поддержу тебя, ты не одна, твоя прекрасная жизнь во всем своем многообразии раскрывается каждый день, дай просто шанс открыться новым дверям.

1 Шаг Потерять Себя

Я сидела на полу своей арендованной квартиры в Москве и рассуждала. «Яна, а в какой момент ты умудрилась не только потерять все, но и в принципе ничего не сделать за это время? Откуда у тебя столько долгов из-за бизнеса, который так и не реализовался? Откуда столько боли и страданий? Откуда столько вопросов о Себе, а точнее совсем нет понимания «Кто я? Зачем я? Зачем эта Жизнь? Для чего все это? Почему ты сидишь сейчас одна?»

Потерять себя окончательно я умудрилась в 24 года. Когда дно я почувствовала в полной мере. Что такое «потерять себя»? Это задавать себе те вопросы, что были выше. Это жить на автопилоте. Это зависеть от человека. Это давать событиям происходить и бить тебя чуть ли не каждый день.

И сейчас я могу сказать: «Боже, спасибо, что дал мне себя потерять! Боже, благодарю тебя за это! Это была лучшая трансформация, которую ты мог мне подарить!»

Но в той точке – это невозможно оценить.

Если ты сейчас на этом шаге, милая, поверь, это действительно самый лучший момент. Самый поворотный. Самый нужный для того, чтобы изменить все. Да, можно остаться тут же и ничего не менять. Но это не наш вариант, правда? Мы встретились с тобой на страницах этой книги не просто так. Поэтому я еще немного пострадаю с тобой на первых шагах, поделюсь своей историей, но дальше мы перейдем к новому этапу.

Как же я потеряла себя?

С детства я была увлечена психологией, медитацией и, конечно же, эзотерикой и мистицизмом. Это с одной стороны очень помогало, с другой – сфера таких интересов не сближала меня с людьми. Вокруг меня всегда были друзья, всегда было внимание с мужской стороны. Но я, как река утекала от всех. Даже, когда вроде бы меня бросали, я создавала такое событие намеренно.

Мое мышление часто казалось странным, да и сейчас такое есть. Но сейчас совсем иное восприятие себя. Поэтому рядом все больше единомышленников, все больше тех людей, которым нужна моя помощь, мой подход.

И вот к 21 году я встречаю «больную любовь». Возраст как раз для таких судьбоносных встреч. Когда еще мудрости накопить не успеваешь, в голове еще каша из всего, что вокруг происходит. Я попадаю где-то на пять лет в зависимые отношения, которые полностью поглощают мой разум. Все мысли, все действия, вся жизнь, казалось, была посвящена этому человеку. Притом страдали оба.

Зависимость бывает не только от наркотиков или от алкоголя. Кому как не нам знать о таком явлении. Раствориться полностью в чувствах и прекратить слушать себя. Я молчу об окружении, в этом случае это совсем бесполезно. Ни родные, ни подруги, ни мама, никто не поможет здесь образумиться. Пока болезнь не пройдет сама. Да, это можно сравнить с простудой и насморком. Как говорится «если лечишь насморк, то он пройдет за неделю, если не лечишь, то за семь дней». Здесь похожая история, только длится она обычно годами, а у кого-то остается на всю жизнь. И вот ты такой больной ходишь по белому свету и места тебе нет.

Я не знаю, по какой причине ты могла потерять себя, но поверь, дело не в причине. Дело в той тишине, которую ты слушаешь, когда пытаешься задавать себе вопросы, когда понимаешь, что ты в болоте. Моя причина – всего лишь пример. Помимо зависимых отношений я копила еще многие события, которые все дальше и дальше меня уносили от себя самой.

Я понимаю, что так и должно было быть. Каждое событие, которое происходило, мне было нужно. Это как стена, которая выстраивается между тобой и твоим Сознанием. Чтобы в нужный момент ее разрушить и увидеть ясную картину. Но этот опыт нужно прожить. Это Твой выбор.

Оборачиваясь назад, понимаю, что я действительно должна была окончательно потерять себя и опуститься на дно. Я представляла, что в реальности плохо плаваю и просто с глубины подняться на поверхность мне будет крайне сложно. Но вот дно. Это та точка, откуда я могу оттолкнуться.

Поэтому следующим шагом по погружению на дно было полное отчаяние, когда осознала свою зависимость от человека и от чувств, которые испытываю. Ощущение, что я жила постоянно на грани безумного счастья и при этом, испытывая дикую боль. И в тот момент я уже общалась со своим Учителем.

Тут я хотела бы подробнее остановиться, кто такой этот загадочный Друг-Учитель. И хоть каждый раз, когда я рассказываю о нем, у меня происходит что-то не самое приятное, понимаю, что дальше мое повествование будет нуждаться хотя бы в каких-то деталях.

Мы познакомились с ним в 2010 году. Тот год стал для меня поворотным. Интересно... Сейчас 2020 и я пишу книгу о всех этих событиях. А ведь именно во время знакомства и общения с Учителем, я понимала, что когда-то буду писать про это.

В 2010 я окончательно порвала связи с корпоративным миром. Я всегда знала, что работать на кого-то – не для меня. И дело не в свободе, не в характере. Дело было в полете мысли, амбициях, желаниях. Я хотела большего. И знала, что достичь этого в рамках чужой компании просто не смогу.

Поэтому распрощавшись с насиженным местом, я задумалась. Понимая, что снимаю квартиру в Москве и, не зная, как покрывать все остальные расходы, просто взяла и рискнула.

Получилось так, что я уже готовила себе запасной плацдарм. Всегда изучала дополнительные профессии: дизайнер, веб-дизайнер, контент-менеджер и другие. Брала заказчиков на удаленных проектах.

Но тут понимала, что нужно действовать решительнее и смелее. Я начала свой проект по продвижению и созданию сайтов. У меня была команда, клиенты. Эта деятельность действительно приносила стабильный и приличный доход. И все бы хорошо, если бы не мое быстрое выгорание. Я Слушала себя и отчетливо понимала «Это тоже не Мое».

В тот период мы и повстречались. Изначально он стал моим Бизнес-ангелом. Кто это такой? Мы тесно стали общаться, и он увидел, что я постоянно нахожусь в генерации предпринимательских идей, что я нацелена не просто работать на кого-то, я хочу создавать, и желательно что-то уникальное и неповторимое. У таких людей появляются Наставники в бизнесе, либо их называют Бизнес-Ангелами.

А когда мы стали сотрудничать по другим проектам, и видеться каждый день, Он уже стал моим Учителем.

Стоит подробнее рассказать, а кто же такой Учитель? Кому он нужен и для чего? Соглашусь, что для кого-то это крайне непонятное понятие, более того, для многих покрыто излишним мистицизмом, а для кого-то пахнет «сектантством». Поэтому хотела бы изначально обговорить эту деталь. Учитель или Наставник для меня был человеком, который ведет меня в моих духовных поисках, в моих изменениях и трансформациях. Тот человек, который сможет запустить процессы внутренние и внешние, тот человек, который сможет вовремя остановить, дать совет или рекомендацию. Если говорить о том, кому же нужен Учитель, то я бы не стала давать своих прямых наставлений в этом вопросе. Скажу только то, что он был нужен Мне! В определенный период жизни. Конкретный живой человек с конкретной ролью. На данный момент у меня нет такой необходимости, так как я нашла эту Опору в себе.

В этой книге много личного, но каждый нужный момент я буду делать акцент на главном, на том, что Слушать Себя – источник настоящего Пути.

Чтобы слышать свои истинные мысли, желания, чтобы идти выбранной дорогой смело и решительно, нам иногда действительно требуется пройти темную чашу проблем и невзгод.

Так вот я боялась Учителя в какие-то моменты, часто не понимала, хотела сбежать, порвать все контакты. А еще была благодарна, восхищалась, и ждала новых осознаний от наших встреч.

Что было бы со мной, если я сбежала? Никто не может этого сказать, но думаю, Жизнь могла меня ударить еще сильнее. Как вариант, проживать не свой сценарий и утопать в тех же проблемах.

Я находилась в крайне зависимых отношениях. И соответственно в страданиях. Как следствие не было даже мысли и перспектив найти человека, с которым можно создать семью. У меня начали появляться долги по бизнесу, да и в принципе абсолютно не умела обращаться с финансами.

Оставшись при Учителе, как бы трудно мне тогда ни было, я чувствовала, что в этом есть мое спасение.

Именно тогда я подписала свой не писанный Договор с Учителем, когда он пообещал мне дать то, чего я хочу. Я не знала условий договора (или может просто не хотела знать), не знала, на что я иду и что «подписываю». А ведь такая договоренность – это не сравнится с обычной бумагой. Такой договор ты подписываешь на уровне крови, на уровне Души. И чем расплачиваешься, когда и как тоже неизвестно и непонятно.

С моей стороны был запрос – избавиться от Зависимых отношений и устранить все те проблемы, которые крутились вокруг меня. С его стороны было обязательство в этом мне помочь. А расплачиваться я могла тем, что буду рядом, буду выступать энерго-ресурсом для его Реализации. Звучит странно и непонятно. Но надеюсь, если вы читаете эту книгу, то такие нюансы вы все-таки на каком-то уровне знаете.

Любой сильный человек с ярко выраженной реализацией окружает себя определенными людьми. Каждый играет свою роль. Каждый важен, как и сама главная фигура. И сильный человек найдет именно тех самых, лучших, которые усилят его позицию и позволят ему идти выше и выше.

Я уже была этой фигурой, но договор усилил мою привязку.

В моменте подписания я была настолько в отчаянии, что было уже все равно, лишь бы что-то поменять.

И только сейчас, из нынешней своей точки безумно благодарна ему, что он взял на себя эти обязательства, что он действительно исполнил мое желание. А желание мое исполнялось с изощренным сценарием.

Уловите в своей жизни, когда у вас все разделилось на «до» и «после». Есть у вас такой момент? Он яркий или едва заметный?

В моем случае – яркость событий была такой ослепительной, что прошла танком по мне и моей семье тоже.

Но зато Жизнь показала мне: «Яна, а вот и новая жизнь, новый шанс, твой путь. Хотела? Получи!»

Так вот, я, которая абсолютно в потерянном состоянии и получается в состоянии, когда человек не контролирует, кого подпускает к себе, молчу уже о проблемах, которые постоянно преследуют. Я попадаю в руки к мошеннику.

В течение месяца я была в плену у человека, который различными средствами, начиная с гипнотических и заканчивая наркотическими (благо это были не серьезные наркотики, а просто притупляющие сознание средства), удерживал мое сознание. У него было несколько

целей: женить на себе, переписать на меня подсудные земли, получить деньги, бизнес, связи. В общем, это был полный набор всего гадкого в одной ситуации.

И да, мне до сих пор не хочется рассказывать подробности этой истории. Так как, во-первых, я мало что помню, а если начинаю вспоминать, то мне откровенно становится не по себе. Не по себе от мысли, что я сама же допустила такое в своей Жизни!

Но спасение есть всегда. И кто как ни мама, могла меня вытащить из этой истории. Я в сотый раз прошу прощения у своей мамы за все слезы и переживания.

Мы ехали с мамой выбрать свадебное платье. То есть уже была назначена дата, и оставались только детали. Я даже не понимаю, почему она со мной поехала, точнее она просто поехала, понимая, что дочь в беде и невменяемая. Меня спасло, что мама попросила отвезти ее обратно домой, в Подмоскowie. Там я заболела и осталась на пару дней. За эти пару дней сознание стало приходить в себя... Представьте мой шок? Проснуться спустя месяц.

Сознание мое приходило в себя еще крайне долго. Мне кажется, я смогла менее туманно соображать только спустя год, учитывая какие меня ожидали события после пробуждения.

Один из ярких эпизодов, как я вернулась с подругами на квартиру за необходимыми вещами, чтобы пожить у тети. Одна я боялась. А он меня там уже караулил. Я увидела его другими глазами, как будто впервые, осознав, что это он, но, не понимая, как прошел месяц рядом с ним. Подруга пыталась закрыть дверь, он не давал, угрожал и кричал, и в итоге силой выхватил у нее дверь из рук. Завязалась потасовка, мы пригрозили полицией, и он ушел. Но еще долго не могли выйти из квартиры. Я пишу это, но память, будто чужая, не моя. До сих пор на всех этих событиях лежит плотный туман, который изредка открывает свои тайны.

В этот период проходила выставка, где представлялась моя компания, и мое присутствие было обязательным. Как умудрялась работать, не понимаю. Хотя по ощущениям я там почти не присутствовала и делала все из дома. Так вот на выставке произошло знакомство с моим будущим мужем.

Мы быстро начали общаться, затем встречаться. Он был в курсе ситуации, так как я еще многие моменты не завершила в той истории.

Родные помогли обратиться в полицию, где выяснилось, что это аферист, и он в розыске. Я передала данные, которые у меня имелись, и как понимаю, никто его не стал искать. При том, что пострадавших от этого мошенника было огромное количество. Еще несколько лет подряд мне писали множество его жертв. И знаете, это было даже тяжелее, чем свой пройденный подобный опыт. Понимать, что кто-то крайне сильно сломлен, что кто-то находится в шоке, кто-то пока не верит, а кто-то находится на краю. Сейчас понимаю, что это было для меня первым опытом, который был намеком свыше: «Яна, тебе пора помогать Женщинам». Со многими мне пришлось тесно общаться и помогать хотя бы словом.

Новые отношения, которые я совсем не хотела и не планировала, все же стали Светом во всей этой Тьме.

Но надежда на то, что я наконец-то достигла Дна и могу уже поднять голову, чтобы увидеть свет, рухнула очень быстро. Последнее событие – диагноз Гепатит С. Я благодарна всем, кто не сказал мне в лицо: «Я сразу побежала сдавать анализы, а вдруг что, мы ведь с тобой общаемся». Это заболевание никак не может передаваться такими путями. Единственный путь – это кровь в кровь. И в моем случае – это был маникюр в известной сети. Это заведение позже закрыли, повесив табличку: «Всем, кто делал маникюр в такой срок, просьба провериться на Гепатит С». В тот момент я потеряла подругу, хотя мы с ней и общались еще долгое время. И я не знала даже сама, что затаила обиду на эту фразу. Сейчас я исцелила это, прощаю и себя, и ее. Но важно быть корректными с людьми в таких ситуациях. Потому что моей осознанности не хватило, чтобы проработать в моменте Обиду, которая в бессознательном жила еще несколько лет.

Я позвонила в тот же день будущему мужу и сказала, что нам надо расстаться. Он, конечно, потребовал объяснений. Итог вы уже знаете, мы пятый год женаты, и у нас уже двое детей.

Мне повезло. Или это такой подарок судьбы после всего пережитого. Хотя я честно осознаю, что все произошедшее – это следствие моих же действий, мыслей и бездействий тоже. Если я не понимала по-другому, то Жизни надо было действовать радикально.

И сейчас, когда ко мне приходят девушки на консультации, я вижу, как они опускаются на похожее дно, мне хочется приложить максимум усилий, чтобы они смогли пройти более легким Путем... Но разве такое возможно? Иногда программа настолько сильна, что с этим уже никак не справиться. И нужно идти до конца. Смело, отважно, собирая вокруг себя друзей, исцеляя отношения с родителями.

Определи точки, которые стали той самой потерей себя. Это то, что ярко сидит в твоей голове. Это те события, которые возвращают и возвращают тебя в прошлое.

У меня, как и у любой из нас, таких событий было много. И тут яркое сравнение, если ты читала Гарри Поттера, то ты поймешь, о чем я. Сравнить можно с тем, как Волан-де-Морт расщеплял свою душу и оставлял эти части в предметах, то есть кристражах. Казалось бы, причем тут детская сказка и всякие выдумки. Но это так и есть у нас в жизни. Мы оставляем части себя в прошлом. И с чем мы ходим в настоящем? Некоторые настолько пусты в моменте “Сейчас”, что не хватает сил даже на элементарные действия.

Как с этим работать, я поделюсь в этой книге. Сейчас важно увидеть те точки, где ты оставила часть себя, потеряла.

На самом деле, если сесть в спокойствии, закрыть глаза, успокоить дыхание и подумать об этом, в голове сразу поплывут картинки. Здесь не требуется каких-то специальных сеансов или целителей с гадалками. Все уже есть в тебе, и ты сама знаешь, где случилась потеря.

В моей жизни таких точек было много, как я думаю и у тебя. Я часто жила прошлым, как кстати и будущим, совмещала обе противоположности. Но жить я так не хотела. Поэтому начала копать.

Во-первых, обрати внимание на сны. Если тебе снятся одинаковые сны долгое время, это уже можно внести в свой список «точек потери себя». Самое интересное один из таких снов я разгадала совсем недавно, и в книге далее тоже опишу, что это был за сон, и как ко мне пришло исцеление. Почему я пишу здесь это слово. Я говорю про Целое Я. То есть наша задача собрать себя в целое и единое. Поэтому слово «исцеление» тут как никогда кстати.

Помимо снов нужно выписать самые яркие события в жизни, даже если они не самые приятные. И поработать с ними. Почувствовать насколько это событие тебя занимает, трогает. Кстати здесь может быть маленькая ловушка. Допустим, событие может ярко храниться в твоей памяти, разумом ты понимаешь, что оно в какой-то степени тяжелое или трагичное, но ты упорно говоришь себе, что оно никак тебя не трогает. Тогда с этим событием работаем еще больше. Это маленький обман, просто защита.

Помимо каких-то детских травм, детских ярких событий, естественно, во взрослой жизни мы тоже собираем такие моменты, где остается часть нас. Это прошлые отношения, большая любовь, тяжелые ситуации.

У меня было четкое ощущение, что однажды я поменяла сама же своими действиями жизнь на абсолютно другую. Причем из-за этого я страдала долго, так как винила себя, не могла понять, как жить дальше, ведь я «видела» совсем другой сценарий.

Лето 2010 года, когда вся Россия и Москва утопала в смоге, все задыхались и мучились, но для меня то лето было счастливейшим. Рядом был любимый человек, мы сходили друг от друга с ума, и нам было все равно на все, что происходило вокруг. Мы жили у него в квартире, он недавно туда заселился, кровати не было, был матрас на полу. И вот мы лежим на этом матрасе, уже утро, я испытываю дикое счастье, которое как потом показала Жизнь тоже

крайность. И в этот же день я почувствовала, что все мои представления о будущем куда-то утекают. То есть я видела картину, как этот человек будет всю жизнь рядом, как у нас рождаются дети, появляется дом. Классика жанра в представлениях любой девушки. Но именно в те дни жизнь изменила вектор. У нас была сложная история. Были его личные обязательства перед другими людьми и перед другой девушкой. А сверху я своими же руками добавила ему сомнений. Мой телефон был в его доступе без проблем, он увидел мою переписку с подругой, где я тоже сомневалась, сомневалась, что поступаю правильно, сомневаюсь, что бросила своего бывшего молодого человека.

Эти дни врезались мне в память настолько, что я никак не могла выйти из того сценария, где видела нашу будущую жизнь. И я даже не буду называть цифру, сколько лет еще жила с этими представлениями, и сколько страданий они мне приносили.

Поэтому с этим я работала много и усердно. Я меняла картинку, возвращала себя оттуда просто щипцами.

У меня нет задачи писать много про свои личные истории. Но Я все-таки надеюсь, что мои примеры помогут лучше понять, с чем тебе работать, к чему обратиться. Чужой опыт не ограждает от своих личных ошибок, но помочь по факту свершения, я верю, что может.

Потерять себя легко, оставаться в прошлом – проще некуда. Вернуть, исцелить, собрать в ЦЕЛОЕ – это труд, который вознаграждается очень щедро!

II Шаг Потерять Себя

Как много людей умерло еще при жизни. Мне больно говорить об этом, но жизнь показывает мне такие истории. Я видела девушек, которые еще молоды и красивы, умны, но абсолютно пустые. В них нет Жизни. В них что-то надломлено. Мы можем видеть это в себе в какой-то период жизни, но если ты сейчас находишься на этом шаге, то я рядом, читай дальше, мы пойдем вместе.

Осознание проблемы – это дальнейший важный шаг. И обычно это крайне тяжело. Ты понимаешь, что на дне, в трясине. Понимаешь, что до света тебе еще далеко. От этого осознания становится еще тяжелее. Кажется, что это не закончится никогда. Но кто бы мне сказал в свое время «Яна, ты осознаешь проблему – это уже половина победы».

Вообще, по жизни есть прекрасное и работающее правило, если все идет через одно место – это осознать проблему, почему так? В какой момент что-то пошло не так? Где я свернула не туда? И если этот шаг достигнут, жизнь поможет перейти к следующему этапу.

Если ты сейчас понимаешь, что есть проблема, то что дальше с этим делать?

Для начала сформулировать ее конкретно. Конкретика – очень полезная штука. Потому что она про честность. И чтобы идти дальше, нужно быть максимально честным с собой. Максимально честно сказать себе: тут я совершила ошибку, тут я доверилась не тем людям, тут я не послушала своих близких, которые желали мне только добра, а тут я не услышала Себя.

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.