

Ирина Лилло

# ФОРМУЛА МЕЧТЫ

@irina.lillo

#Psychology#KnowHow ♣



ПУТЬ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ,  
В КОТОРОЙ ИСПОЛНЯЮТСЯ  
ДАЖЕ САМЫЕ СМЕЛЫЕ ЖЕЛАНИЯ

**Ирина Михайловна Лилло**  
**Формула мечты. Путь**  
**к счастливой жизни, в**  
**которой исполняются даже**  
**самые смелые желания**  
**Серия «#Psychology#KnowHow»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66624372](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66624372)*

*Формула мечты. Путь к счастливой жизни, в которой исполняются  
даже самые смелые желания: АСТ; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-17-132690-6*

### **Аннотация**

Думаете, чтобы мечты сбывались, надо иметь волшебную палочку? Родиться в семье олигарха? Выйти замуж за миллионера? Ограбить банк?

Ничего подобного!

Чтобы жить жизнью, в которой исполняются даже самые смелые желания, надо знать **ФОРМУЛУ МЕЧТЫ**.

Автор делится упражнениями и техниками, помогающими ей и тысячам людей по всему миру жить счастливой полноценной жизнью.

Вы поймете, какие конкретные шаги нужно предпринять, чтобы превратить мечту в цель и получить то, что хотите. Научитесь правильно формулировать желания, откроете алгоритмы, благодаря которым жизнь мечты станет реальностью.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Случайности не случайны	7
О чем вы мечтаете?	14
От судьбы не уйдешь?	18
А как же звезды?	22
Роли, которые мы играем	24
Жертва	25
Хозяин Жизни	28
Как же стать Хозяином Жизни?	33
Мысли материальны?	35
Все, никто и ничего	40
Почему мы не слышим своих желаний?	43
Как услышать свои истинные желания?	53
Внутренний ребенок	57
Чего я не хочу, а чего хочу по-настоящему?	64
Кто я?	66
Первый список желаний	68
Настоящие ли у нас желания?	74
Зачем нам мечты?	77
Негативные установки, страхи и сомнения	81
Конец ознакомительного фрагмента.	90

# **Ирина Лилло**

## **Формула мечты. Путь к счастливой жизни, в которой исполняются даже самые смелые желания**

© Лилло И., 2021

© Kate Bird., 2021

© Художник Глафира Пинхасова, 2021

© Фотограф Kate Bird., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

**\* \* \***

*Посвящаю эту книгу главным в моей жизни чудесам: Александру, Эмили и Ариане.*

*Пусть и их Мечты продолжают сбываться!*

*Что бы ни случилось, я всегда буду рядом.  
Обещаю поддерживать, вдохновлять и всем сердцем любить.*



# Случайности не случайны

Меня зовут Ирина Лилло.

Я счастливая женщина, которая живет жизнью своей мечты.

Интересно, что вы подумали после того, как прочитали эти строки? Что я дочь олигарха? Жена бизнесмена? Выиграла в лотерею?

Нет!

Я мама троих детей и жена австралийца с чилийскими корнями. Я блогер и автор «Блокнота Желаний», который облетел весь мир. Мы со своей семьей счастливо живем в Австралии.

Только не торопитесь с выводами! Заграница, деньги, муж-иностранец...

То, что у меня есть сегодня, не появилось по взмаху волшебной палочки.

Я родилась в Тюмени в самой обычной советской семье. Мама с папой работали на стройке. Даже не знаю, сколько они зарабатывали, но жили мы очень скромно: делили маленькую однокомнатную квартирку на троих и не могли позволить себе поездки на море. Отец любил выпить, воспитывал меня строго, нередко ремнем. Родители часто ссорились и в середине 90-х развелись.

Мне тогда было 12 лет. Во время развода отец отказался

от меня: подписал в суде бумаги, что никакой ответственности, в том числе финансовой, за ребенка не несет. Маме в это же самое время перестали платить зарплату. Сказать, что нам было сложно, – ничего не сказать.

Надо мной смеялся весь класс, из-за того что я однажды пришла в школу в старых – еще бабушкиных – потертых бумажках. Мы с мамой считали каждую копейку, экономили на продуктах, мерзли на остановках в ожидании бесплатных автобусов.

Да, мои одноклассники одевались гораздо лучше меня. Да, мы с мамой не могли позволить себе лишний кусок хлеба. Но я радовалась тому, что из дома навсегда исчезли алкоголь и ремень.

Летом нас кормила дача. Помню, как мама делала заготовки на зиму, а потом мы вдвоем несли тяжеленные банки в погреб: мама по лестнице спускала их вниз, а я стояла наверху и следила, чтобы никто ее в этом погребе не закрыл.

Отец никогда ко мне не приходил, не звонил и в моей подростковой жизни не появлялся. Можно было бы затаить обиду на него, завидовать подружкам, чьи папы водили их в цирк и защищали от задиристых одноклассников. Можно было бы год за годом оплакивать свое нелегкое детство, ссылаясь на то, что судьба ко мне неблагоприятна. Но я выбрала другой вариант: **стала мечтать о большом красивом будущем.**

Я завела себе тетрадь потолще, на невзрачной обложке

большими буквами написала «Мечты сбываются!» и с головой погрузилась в «завтра», которое в деталях придумывала себе сама.

Мечтала о любви – чтоб как в кино, «в болезни и здравии, пока смерть не разлучит вас». О детях – хотела обязательно троих. О большом доме. О путешествиях по миру. О любимом деле. А еще мне хотелось иметь много денег. Столько, чтобы никогда больше не копить, не экономить, ни в чем себе не отказывать.

А самой главной мечтой той двенадцатилетней девочки из неполной семьи было **желание стать СЧАСТЛИВОЙ**.

Но как? Без денег? Без связей и состоятельных родственников? В Тюмени? К тому же я постоянно слышала вздохи, наблюдала ухмылки и раздражение со стороны взрослых и учителей:

*– Ну-ну! Мечтать не вредно! Мы тоже в свое время мечтали!*

*– Выходи замуж сразу за богатого, если хочешь счастья!*

*– Мечтай не мечтай, на голову ничего просто так не упадет!*

*– Пока молодая, можно и повитать в облаках! Жизнь быстро спустит тебя с небес на землю.*

Я не чувствовала ни поддержки, ни одобрения со стороны, но при этом всей душой – до зубовного скрежета – хотела, чтобы у меня все получилось. Но не для того, чтобы кому-то что-то доказать, – нет! А просто чтобы **жить по-другому**.

Быть свободной от ненавистных мне «но» и «если», никогда больше не слышать:

*«Денег нет!»*

*«Это невозможно».*

*«Мечтать не вредно».*

Некоторые взрослые откровенно считали меня трудным ребенком, потому что на все их неблагоприятные прогнозы я, подросток, с высоко поднятой головой отвечала: **«Я буду жить так, как придумала себе сама! У меня точно ВСЕ получится».**

*«Ну вы же вышли замуж за иностранца! Уехали за границу! Жили бы в России – думали бы не о себе и своих желаниях, а о том, как свести концы с концами!»* – периодически прилетают мне сообщения в Инстаграм.

Действительно, в 21 год я вышла замуж за Рикардо – австралийца с чилийскими корнями – и переехала к нему в Австралию. У мужа был небольшой бизнес в Сиднее. Но Рикардо не был богатым и даже в свои 30 лет продолжал жить с родителями.

Через год после свадьбы мы с мужем полетели к нему на родину – в Чили. Там Рикардо неудачно вложил все свои деньги в новый проект и потерял все до цента, к тому же влез в огромные долги. Мы оказались в бедном районе Чили, где жили ввосьмером: делили тесный домик с родителями и родственниками мужа, каждое утро стояли в очереди в ма-

ленькую ванную, где не было горячей воды. Этот район был настолько неблагополучным, что я даже не имела возможности пройти по улице в одиночку, иначе меня бы кто-нибудь обокрал или похитил.

Пока муж бегал по судам, я вышла на работу. В новой для себя стране, говоря на ломаном испанском, я с утра до вечера пропадала в душном офисе туристической компании, чтобы кормить нашу семью: не только себя и мужа, но еще и своих чилийских родственников. Мы считали каждый доллар и экономили на всем.

Вот вам и иностранец! Вот вам и заграница!

Можно было бы подумать, что я вышла замуж за неудачника! Захлебнуться в долгах, опустить руки и сбежать к маме, наконец.

Но у меня была **большая Мечта**. Мечта о любви, большой и крепкой семье и яркой насыщенной жизни. А ради своей мечты я готова была на самые смелые шаги и не хотела оправдываться ни неудачами мужа, ни родителями, которые не могут нам ничем помочь, ни местом жительства, ни отсутствием денег.

Уже тогда, девчонкой двадцати двух лет, я верила, что **каждый живет жизнью, которую придумал для себя сам**.

После того неудачного опыта в Чили мы с мужем начали жизнь с нуля. Вернулись в Австралию, месяц ходили по собеседованиям в поисках работы, потом несколько лет подряд

экономии, выплачивали долги. А еще я пыталась забеременеть – безуспешно...

Сколько раз можно было испугаться трудностей и сдаться!

Однако сегодня, спустя годы, у нас с мужем трое детей. Достаток. Мы успели пожить не только в Чили и Австралии, но и в Макао, Гонконге и Сингапуре. Сбылись не только мои самые смелые Мечты, случилось даже то, что казалось невозможным! И продолжает случаться. Порой самым невероятным образом. Так, что даже мой муж иногда разводит руками: «*Как ты это делаешь?*»

Но чудеса в моей жизни происходят не по взмаху волшебной палочки. Не потому, что я замужем за иностранцем и не из-за того, что живу за границей. У меня все получается потому, что я работаю над собой и своими желаниями. И потому что на 100 % верю в успех.

Да-да! Именно *работаю*.

Ведь чаще всего просто загадать то, что ты хочешь, недостаточно!

Чтобы сбывались мечты, нужно как минимум:

- услышать себя;
- убедиться, что мечты настоящие, а не чужие или навязанные окружающими;
- избавиться от страхов и негативных установок;
- грамотно сформулировать каждое желание;
- превратить мечты в цели и идти к ним, даже если ко-

му-то кажется, что это невозможно.

Я верю, что **мечты могут сбываться абсолютно у каждого**, вне зависимости от возраста и места жительства, пола, веса, финансового положения, наличия или отсутствия мужа или жены.

Я не могу подарить вам волшебную палочку, – но в моих силах дать вам нечто большее. То, что я вложила в эту книгу: *много вдохновения, бесценный опыт и уникальные знания, которые я сама по крупицам искала и собирала в течение своей жизни.*

Моя книга о том, как пройти тот самый путь к счастливой жизни, в которой исполняются все, даже самые смелые желания.

Ваш путь не будет похожим ни на чей другой – он будет неповторимым и уникальным. Но пусть он неизбежно приведет вас к **ЖИЗНИ ВАШЕЙ МЕЧТЫ**.

То, что вы держите в руках эту книгу, – не случайно. Ведь все, что происходит в нашей жизни, случается в лучшее для нас время.

Лучшее время загадывать желания и работать над своим счастьем – *сейчас!*

# О чем вы мечтаете?

Я провела большой эксперимент, который длился два года.

В нем участвовало около пяти тысяч человек от 15 до 70 лет, среди них были мои друзья, родственники, случайные знакомые и подписчики в Инстаграме. Все они говорили на русском языке.

Я задавала каждому один-единственный вопрос:

*«О чем вы мечтаете?»*

И давала минуту на ответ.

Результат меня, мягко говоря, удивил.

49 % опрошенных перечисляли материальное: дом, квартиру, машину, что-то из бытовой техники, зарплату побольше. Однако не могли назвать больше четырех-пяти пунктов.

32 % честно отвечали, что не знают, чего хотят, не назвали ни одного желания!

Интересно было отметить: 14 % опрошенных говорили, что для того, чтобы загадывать желания, нужны определенные условия. Их самый популярный ответ:

*– Вот будут у меня деньги, тогда и начну мечтать! А сейчас в этом нет никакого смысла!*

Но деньги оказались не единственным поводом отложить мечты до лучших времен! Среди ответов были и такие.

*Вот когда я:*

*выйду замуж...*

*разведусь...*

*рожу ребенка...*

*перееду в свое жилье...*

*выйду на пенсию...*

*...тогда и буду мечтать!*

Мол, сейчас некогда нам!

Некоторые еще добавляли, что мечта – она на то и мечта, чтобы быть недостижимой. И что мечтать имеют право лишь избранные: из обеспеченных семей, со связями или при хорошей работе. Ну и что загадывать желания – удел молодых, ведь у них вся жизнь впереди!

Лишь 5 % опрошенных смогли назвать более десяти желаний и перечисляли их по пунктам так, что я еле успевала загибать пальцы! Видно было, что о своих мечтах эти люди уже думали и точно знают, чего хотят.

Почему я так удивилась результатам?

Да потому что получается, что **в обществе не принято мечтать**. Сложилось впечатление, что тема желаний – для избранных, для тех, у кого есть на это время и деньги.

Но как же жить без мечты?

*Представьте корабль, который вышел в открытое море без карты и компаса. Куда он плывет? Зачем? Сколько будет в пути? Хватит ли ему топлива и ресурсов?*

Так и человек без желаний. Живет себе по инерции, сам не зная ради чего и зачем. Пройдут годы, и он возьмется за

голову: «Ради чего я жил? Чего хотел по-настоящему?»

Я верю в то, что *жизнь приобретает новый смысл, когда нам с вами есть к чему стремиться*. Она играет новыми красками, заставляет улыбаться, дает ощущение крыльев за спиной.

Предлагаю **не ждать**, не откладывать то, что вы хотите, на неопределенный срок. Настаиваю, чтобы мы с вами загадывали свои желания **сейчас**, даже если они кажутся несбыточными. **Призываю вас жить свою жизнь не завтра, не послезавтра, а сегодня. СЕЙЧАС!!!**

*Ни одно желание не дается тебе отдельно от силы, позволяющей его осуществить.*

*Ричард Дэвид Бах*

Весь наш мир придумали мечтатели! Все, что сегодня окружает нас, чем мы восхищаемся, на фоне чего фотографируемся, чем пользуемся каждый день, было придумано мечтателями! Теми, кто поверил в себя, в силу своей мечты и, несмотря ни на какие «но» и «если», решил: *возможно все!*

Я не просто верю, а убеждалась тысячи раз: когда у нас появляется мечта, то самым неожиданным способом находятя и возможности для ее осуществления.

Но достаточно ли просто в нужное время в нужном месте написать желание и сесть дома у телевизора в ожидании, что все сбудется?

Нет! Для меня тема желаний – не про эзотерику, не про

магические заклинания и волшебные таблетки. Тема желаний для меня – о большой **работе НАД СОБОЙ**.

Для начала нам с вами необходимо разобраться:

*Чего вы на самом деле хотите?*

*Настоящие ли у вас желания?*

*Правильно ли вы их загадываете?*

*Готовы ли вы к исполнению мечты?*

*Как превратить мечты в цели?*

*Что делать, чтобы все сбывалось?*

# От судьбы не уйдешь?

В рамках моего эксперимента – того опроса о желаниях – я не раз выслушала популярную теорию о том, почему мечты не сбываются.

В двух словах эта теория звучит так: *все предрешиено.*

Сколько раз меня старались переубедить фразами:

*От судьбы не уйдешь!*

*Те, у кого все получается, – с рождения везунчики!*

*От нас ничего не зависит!*

Очень удобная теория! Потому что сразу и безоговорочно снимает с нас **ответственность за собственную жизнь.**

А ведь и правда! Удобно сразу пойти к гадалке, нумерологу, астрологу – к кому угодно, лишь бы заглянуть в будущее, снять с себя ответственность за принятие решений и избежать возможных рисков: вдруг не получится? Вдруг все зря? Вдруг звезды уготовили мне другую дорогу? Действительно, какой смысл тогда загадывать желания, рисковать, менять что-то в жизни, если все предрешиено?

Как-то одна из моих подписчиц в Инстаграме оставила у меня на странице вот такой комментарий:

*«Есть в мире везунчики. Что бы они ни загадали – у них все получается просто потому, что они родились под счастливой звездой. Карма у них такая. Судьба!»*

Этот комментарий лайкнули сотни человек! Сотни!

Но ведь если все предрешено, то, значит, мы ни на что не влияем? Просто живем, как роботы, следуя предписанному плану?

Как удобно так рассуждать! Как удобно перекладывать ответственность за свою жизнь на судьбу, карму и звезды! Тихо сидеть на одном месте, ничего не меняя, наблюдать за теми, кто добивается успехов, и разводить руками: «Им просто повезло!» Удобно! Но как же страшно.

**Я верю, что за нашу судьбу на 100 % ответственны мы сами.**

*Свою судьбу я полностью построила сама.*

*После развода родителей пообещала себе, что буду мечтать от всей души и исполню все свои желания. Первую свою большую мечту я исполнила в 14 лет.*

*Я хотела стать журналистом. Буквально грезилa этой профессией! И не стала дожидаться совершеннолетия. Собрала свои заметки и, набравшись смелости, – сама! – отнесла их в редакцию популярной тюменской газеты. Знаете, как на меня смотрели взрослые дяди-редакторы? С ухмылкой на лице! И те мои первые заметки, которые я принесла, отправили в мусорное ведро, даже не извинившись!*

*Не судьба мне стать журналистом? Как бы не так! Через несколько дней я стояла на пороге редакции с новыми работами. И ликовала, когда увидела публикацию своего материала в следующем же номере! У меня была большая меч-*

*та, а ради нее я готова была учиться, на своих ошибках в том числе, и много работать!*

*Когда я познакомилась с иностранцем, никто мне не сказал: «Молодец, вот она, твоя судьба, непусти ее». Наоборот, говорили: «Дура! Загубишь себя! Не верь ему!»*

*У меня был выбор: послушать свое сердце и уехать к любимому или остаться в Тюмени, поверив окружающим меня экспертам, которые знали «лучше».*

*Можно было бы сослаться на судьбу, когда после свадьбы мой муж-иностранец потерял свои деньги в Латинской Америке. Развести руками, сказать, мол, не судьба нам жить хорошо, нельзя нам мечтать по-крупному.*

*Можно было бы смириться, что у меня не получается забеременеть. И не было бы у меня сегодня троих детей. Не получается же, значит, не судьба! Все предрешено!*

*Это была бы очень удобная позиция, ведь тогда я разом сняла бы с себя ответственность за происходящее.*

*Не было бы моего блога в Инстаграме, не было бы Блокнотов Желаний, не было бы и этой книги.*

*Вполне возможно, что я не вышла бы замуж, устроилась бы «хоть куда-нибудь», считала бы дни от зарплаты до зарплаты и пеняла бы на судьбу. Мол, я такая хорошая, а вот судьба-злодейка вставляет мне палки в колеса! Глупо мечтать. Бесплезно рисковать. Судьба!!!*

Только вот не верю я в судьбу. Я уверена, что за собственное счастье, успех, отношения и карьеру

ответственны мы сами.

Я смело загадываю желания, не подстраиваясь ни под китайский гороскоп, ни под падающие звезды, ни под фазы луны. Верю только в силу своей мысли и в то, что я – хозяйка своей жизни.

**Я убеждена: у Бога нет других рук, кроме моих.**

И знаете, мои желания действительно сбываются. Иногда самым невероятным образом.

Везет ли мне?

**Везет тем, кто умеет видеть возможности.** Кто смело и настойчиво стучится в каждую дверь. Кто верит в себя, свои мечты и в то, что Жизнь<sup>1</sup> дает каждому из нас лучшее.

---

<sup>1</sup> Сразу оговорюсь: я буду много раз использовать слово «Жизнь» и писать его с большой буквы. Под Жизнью с большой буквы я подразумеваю то, что многие называют Богом, Аллахом или Вселенной. Но в Бога или Аллаха верят не все, а в слове «Вселенная» некоторые видят эзотерический смысл и его не принимают. И только в ЖИЗНЬ верит каждый из нас без исключения.

## А как же звезды?

Ничего не имею против астрологии – она имеет место быть, как и все в мире.

Однако я категорически не согласна слепо следовать советам звезд!

*Моя подруга мечтала о переезде за границу. Казалось бы, у нее было все для того, чтобы ее желание исполнилось: подходящий под правила эмиграции возраст, хороший английский, востребованная профессия. К тому же у нее была наша с Рикардо поддержка: мы готовы были выступить спонсорами, предоставить жилье, помочь с работой ее мужу.*

*Подруга стала собирать информацию и оформлять документы... А потом взяла консультацию у астролога и услышала: «Никуда вы не переедете. Все зря».*

*И подруга сдалась. Она отказалась от своей мечты о загранице! Так и сказала: «Зачем тратить время, силы и деньги, если звезды говорят „не суждено?“»*

*Жаль.*

Подписчики в Инстаграме не раз рассказывали мне, что гадания и астрология предсказывали им крах в карьере, развод с мужем, болезни и неприятности... И ведь многие потом годами сидели и ждали подвоха: «Не дай бог сбудется!»

**Я чувствую огромную силу и свободу в том, чтобы принимать решения самостоятельно, без страха не угодить звездам и разгневать судьбу.**

Всегда рассуждаю так: лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и гадать потом всю жизнь: «А как бы оно было?»

Я ни разу не пожалела ни об одном своем решении.

Я за то, чтобы мечтать и действовать! Создавать собственную судьбу своими руками!

**Автор Вашей Жизни – ВЫ сами!**

# Роли, которые мы играем

У каждого из нас есть выбор: как жить, с кем общаться, где работать и как реагировать на те или иные жизненные события.

Все эти разговоры в стиле «ну почему мне так не везет», «ох, жила бы я в другой стране», «был бы у меня муж», «были бы деньги» – всего лишь отговорки, жалобы, поиски виноватого и желание переложить ответственность за свою жизнь на кого-то другого.

Каждый из нас по жизни играет одну из двух ролей: либо **роль Жертвы**, когда «все плохо» и «ничего не получается», либо **роль Хозяина Жизни**, который говорит: «Я смогу! У меня все получится!»

Эти роли определяют наш жизненный сценарий.

# Жертва

Такой человек обвиняет во всех своих бедах других – окружающих, правительство, родителей, обстоятельства.

Любимая фраза: «Были бы у меня...» и дальше по списку – «богатые родственники, понимающий муж, престижная работа, шикарное жилье, много денег, привлекательная внешность...» При этом, когда такой человек получает что-нибудь из списка, ему все равно мало! Ведь Жертва не умеет ценить то, что у нее есть.

Жертва проживает свою жизнь из чувства долга или чувства вины. Особенно характерна эта позиция для Жертвам, которые отдают всю себя без остатка на благо своих детей. Единственные желания таких женщин – о семье.

*Только бы моя дочь вышла замуж и родила ребенка!*

*Только бы мой сын поступил в лучший вуз!*

Спрашиваешь: «А чего хочется для себя?» И тут обычно неловкая пауза, долгое молчание, а нередко и слезы.

Когда живешь ради кого-то, на себя не остается ни сил, ни энергии, ни даже здоровья. А стоит ли оно того? Ведь желания наших детей вполне могут не совпадать с тем, что мы для них загадываем! Очень даже может так получиться, что дочь не захочет выходить замуж или рожать детей. А сын не пойдет в вуз и сразу начнет работать! Возможно, дети будут жить далеко от нас и не так часто общаться с нами, как нам

бы хотелось. Что тогда?

Две типичных позиции Жертвы – винить других и винить себя.

*Ах, они неблагодарные! Я на них всю жизнь положила! Вырастила! Как лучше хотела! А они?*

Или:

*Я плохая мать, сама виновата, не так воспитала, не так себя вела...*

В позиции Жертвы находятся миллионы женщин, которые терпят мужчин с разного рода зависимостями и разводятся руками в ответ на крик, измены и рукоприкладство.

*У нас же дети! Плохонький, но мой. Бьет – значит любит.*

А сколько людей терпит начальников, которые позволяют себе унижать своих подчиненных, оскорблять, повышать голос и переходить на личности?

Можно бесконечно жалеть себя, реветь в подушку, обвинять своих близких, окружение, себя самого. Но если вы только плачете и ничего при этом не меняете, то это самая настоящая позиция Жертвы.

Это совсем не значит, что Жертвы живут бедно или убого. Нет! Я лично знаю тех, кто вполне себе обеспечен, у них есть и семья, и дети, они даже летают в отпуск на море – при этом люди *не чувствуют счастья*. Продолжают ныть и жаловаться!

Жертвы – это такая категория людей, для которых стакан

всегда будет наполовину пуст, а жемчуг мелок. Они найдут, к чему придраться и на что пожаловаться!

Чаще всего проблема жертв не в том, что им объективно чего-то не хватает, а в **низкой самооценке**.

В ответ на фразу «все, что мы имеем или хотим иметь, зависит от нас самих» Жертвы либо ищут виноватого вокруг, либо винят самих себя.

*Я плохая мать, никудышная хозяйка... И начальник на меня орет не потому, что с ним что-то не так, а потому что я плохой работник. Это я во всем виновата!*

Так и живет Жертва с чувством тревоги или вины. Часто раздражается, злится, обижается, замыкается в себе или, наоборот, срывается на близких.

При этом, как бы ни было плохо, Жертва **плывет по течению**, ничего не меняя! Надеется на судьбу, мужа, родителей, государство, но *только не на саму себя*.

Задай вопрос Жертве: «Хочешь лучшей жизни?» И она ответит своим жизненным девизом:

*«Очень хочу, НО...»*

У Жертвы всегда наготове целый список из «но» и «если».

Задай Жертве вопрос: «Какая она – лучшая жизнь?» И она, скорее всего, даже не ответит – слишком много энергии уходит на нытье и поиск причин, почему мечты не сбываются и не сбудутся никогда.

# Хозяин Жизни

Это человек, который берет ответственность за свою жизнь в собственные руки! Не ноет, не жалуется, не надеется на судьбу, партнера или правительство, а загадывает желания, превращает их в цели и действует! Хозяин Жизни не ищет виноватых – он ищет возможности для осуществления своих желаний!

Чаще всего Хозяин Жизни все о себе знает, у него **стабильная здоровая самооценка**. Он верит, что достоин лучшего и большего! Даже если его мечта на первый взгляд кажется невозможной, он не опускает руки, а чувствует азарт, воодушевление и вдохновение. Умеет праздновать свои победы и ценит даже самые маленькие достижения.

И конечно, Хозяин Жизни загадывает желания для себя, потому что допускает, что у его близких – своя дорога. В случае неудачи он не обвиняет, не критикует окружающих, а делает выводы и идет вперед. Его девиз:

*«Я хочу, а значит, я могу».*

Я сознательно собрала в своем окружении людей, которые проживают жизнь в роли Хозяина.

Думаете, они все из состоятельных семей, обладают особенной внешностью, судьба к ним благосклонна, и им всегда везет? Нет! Многие из этих людей выросли в неполных и даже малообеспеченных семьях, у них самая обычная внеш-

ность, каждый из них на каком-то этапе переживал неудачи: терял работу, деньги, ссорился с начальниками, друзьями, родителями, супругами...

Это люди, про которых нельзя сказать: «Им повезло!» Это люди, которые не просто искали себя – они **создавали себя сами**.

Выбор, какую роль играть, всегда и только за нами!

Какую роль вы играете сейчас? А какая роль вам ближе?

*Я вышла замуж в 21 год. Рикардо на тот момент было 31. Мой муж хоть и родился в Чили, но всю свою жизнь прожил в Австралии. Когда мы поженились, у него был небольшой строительный бизнес в Сиднее.*

*У Рикардо была большая мечта. Он очень хотел создать бизнес в стране, где родился. В Чили он никогда не жил, ездил на родину всего пару раз во взрослом возрасте, чтобы познакомиться со своими родственниками.*

*Я поддержала мужа. Мы были молоды, у нас не было детей, казалось, жизнь только начинается. В Чили? Почему бы и нет!*

*Рикардо был счастлив. Он нашел большой участок с живописным видом на океан. Когда я его увидела – обомлела! Муж мечтал, что построит на этой земле большой отель... или дом для наших будущих детей... или разделит землю на участки и построит дома на продажу...*

*Рикардо заплатил за землю не только деньгами, которые в течение нескольких лет копил сам, но еще и взял в долг у*

своих родителей. В том, что проект будет успешным, он не сомневался!

Но... Как гром среди ясного неба: мы узнали, что владелец земли сбежал из страны! И договор, который подписал муж, оказался липовым.

Шок.

«Это какая-то ошибка! Такого быть не может!» – качал головой Рикардо. В Австралии, где он вырос, закон строг, и такое мошенничество недопустимо и невозможно!

Муж мог бы уже на этом этапе начать жалеть себя, обвинить меня в том, что не отговорила его от безумной идеи, сослаться на судьбу, возненавидеть Латинскую Америку... Мог бы даже искать успокоение в алкоголе или наркотиках!

А я могла бы во всем обвинить его! Не сиделось ему в Австралии? Зачем было так рисковать? Да и вообще, как он мог допустить такую ситуацию?

Но мы с Рикардо не сдавались. Муж нанял адвоката, который пообещал, что вернет наши деньги. Услуги юриста стоили недешево, но для нас это был единственный шанс. Адвокат регулярно отчитывался: уверял, что подключил Интерпол, что владельца земли вот-вот найдут... что уже арестовали его машину... что деньги мы в любом случае получим... Дело тянулось больше полугода, а адвокат повторял одни и те же слова.

Я умоляла мужа обратиться к еще одному, а лучше к

двум адвокатам – дополнительное мнение нам бы не помешало! Но Рикардо тянул. А потом послушал меня и...

И узнал, что адвокат все это время держал его за дурака! Что в полиции нет нашего заявления! Что Интерпол никого не ищет! Что моего мужа в Чили воспринимают как наивного богатенького иностранца, которому можно долго вешать лапшу на уши и за счет которого можно жить.

Ну вот на этой ноте точно можно было сдаться. Начать ныть, истерить, рвать на голове волосы и навсегда сделать вывод: «Жизнь – боль! В мире много воров и нечестных людей! Мы никогда не встанем на ноги!»

Мы с Рикардо действительно остались без средств к существованию. Оба без работы, в чужой для нас стране.

У нас на руках были билеты в Рио-де-Жанейро и на остров Пасхи! Мы ведь ехали в Чили, полные надежд и уверенности: эх, заживем! Но после истории с потерей денег и подставными адвокатами нам банально не на что было отдохнуть. До слез было жаль и билеты, и ту возможность посмотреть мир – мы никуда не полетели.

Пока муж судился и бегал по банкам, я стала искать работу. Пробовала себя и в роли переводчика, и в роли репетитора... Уровень моего испанского оставлял желать лучшего, я ужасно стеснялась на нем разговаривать, но каждый день наступала на свои страхи.

Пусть и с ошибками, но говорила!

На чилийском телевидении объявили международный ка-

стинг в развлекательное шоу. Я и туда позвонила! Завила плойкой кудри, надела платье покороче... и поехала на собеседование. Одному Богу известно, как мне было страшно!

Это было невероятно, но я прошла в финал! Еще и танцевала танец в коротеньком платье под прицелом камер!

Вообще, когда вспоминаю тот год в Чили, за голову берушь. Где я взяла столько смелости, чтобы позвонить на главный канал страны? Как не расплакалась, отвечая на каверзные вопросы продюсеров? Как не стеснялась своего акцента, не боялась заявить о себе в чужом для меня мире?

Уже тогда, в 22 года, я чувствовала себя Хозяином Жизни. Несмотря на трудности, денежные проблемы и полную неуверенность в завтрашнем дне, я хваталась за любую возможность, которую видела.

В финале я не выиграла. Главного продюсера смутило наличие у меня мужа-иностранца. Им нужны были звезды не на месяц-другой, а на годы. Я не могла этого обещать.

Однако тот опыт дал мне столько сил и уверенности в себе, что уже в следующем конкурсе – на место в туристической компании Сантьяго – я легко обошла конкурентов, даже тех, для кого испанский был родным!

Я работала с 8:00 до 20:00, и уже через несколько месяцев у нас были деньги на билет домой. В Австралию.

# Как же стать Хозяином Жизни?

Именно этой теме и посвящена книга, которую вы сейчас держите в руках. Здесь вы узнаете, какие полезные привычки, мысли, установки и действия качественно изменят вашу жизнь. Конечно, к лучшему!

И это не громкие слова. Я сама прошла большой путь от Жертвы до Хозяина Жизни и с тех пор знаю, что в жизни нет ничего невозможного. Сбываются практически все мои желания – даже те, которые на первый взгляд кажутся чересчур смелыми и несбыточными.

Итак, первое и самое основное, что необходимо сделать в начале пути: **ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ В СОБСТВЕННЫЕ РУКИ.**

**ВСЕ, ЧТО МЫ ИМЕЕМ** или **ХОТИМ ИМЕТЬ,**  
**ЗАВИСИТ** не от:

- ◆ государства;
- ◆ родителей;
- ◆ работы;
- ◆ окружения;
- ◆ денег.

Наша жизнь, наши желания и наше счастье зависят исключительно **ОТ НАС САМИХ!**

Важно не завтра и не послезавтра, а прямо **сегодня** взять ответственность за свое счастье в **СОБСТВЕННЫЕ РУКИ!**

Сказать себе: *«Я хочу, а значит, я могу!»*

Не раз еще повторю свои любимые слова.

*У Бога нет других рук, кроме наших собственных.*

Я верю в эту фразу на все 100 %. Она и про ответственность, и про роль Хозяина Жизни одновременно.

# Мысли материальны?

Избитая фраза.

Только она не о том, чтобы сегодня сказать себе «я миллионер» и завтра же получить загаданные деньги. Или подумать «не хочу видеть начальника» – и он вдруг исчезнет.

Ученые подсчитали, что ежедневно в нашей голове крутится около 6200 разных мыслей. Представляете, что было бы, если бы сбывалась каждая из них?

Фраза «мысль материальна» про то, что *мир – это отражение наших идей и установок*. Мы видим то, что хотим видеть. Замечаем только то, на чем заиклен наш мозг.

Если мы думаем, что все мужики – козлы, то подсознательно будем искать только таких, рядом с которыми можно убедиться в собственной правоте: «Ну? Что я говорила?»

Если день за днем у вас в голове крутится: «Денег нет! Взять их неоткуда! Помощи ни от кого не дождешься!» – то вы в ловушке, потому что заранее запрограммировали себя на безденежье! И даже если на вашем жизненном пути появятся новые возможности и перспективы роста, то вы, скорее всего, их даже не заметите! Ведь заранее решили для себя: «Денег нет = возможностей нет».

Давайте представим двух одиноких девушек, которые мечтают о семье и детях. Они одного возраста, обе работают на офисной работе, получают одинаковую зарплату и да-

же внешне очень похожи. Первую девушку зовут Зина. Вторую – Мила.

Зина просыпается утром и думает: «Еще один дурацкий день впереди! Как же я устала!»

Подходит к зеркалу, рассматривает себя и недовольно качает головой: «Морщины... целлюлит... да кто меня такую замуж возьмет? Кому я нужна такая?»

Потом она завтракает, а в голове витают странные мысли: «Как все достало! Ничего не хочу!»

Едет на нелюбимую работу: «Надоело! Придурок-начальник опять начнет орать, а Нинка из соседнего офиса будет сплетничать и обсуждать, как я одета. А как я одета? У нее есть деньги на нормальную одежду, а у меня нет! Мне никто не помогает, мужа нет, приходится перебиваться от зарплаты до зарплаты».

И вот с такими безрадостными мыслями Зина проживает каждый свой день, а перед сном тихо ненавидит себя, свое одиночество, да и всю свою жизнь. Что она притягивает этими мыслями?

Вторая девушка – Мила – просыпается с мыслью: «Еще один замечательный день!»

Потягивается, улыбается в предвкушении новых интересных событий. Смотрит на себя в зеркало и искренне думает, подмигивая самой себе: «Какая же я красотка! Повезет же моему будущему мужу! Нинка опять будет обсуждать, как я одета? Замечательно, это значит, что я яркая и эффектная!»

Есть о чем посудачить и чему позавидовать! Начальник начнет орать? Еще бы, он наверняка догадывается, что я уже подыскиваю новую работу!»

И вот так весь день: чем бы она ни занималась, куда бы ни отправилась, она во всем будет видеть жизнь и яркие краски, а не еще один повод понуть и пожаловаться на судьбу. Друзья могут пригласить ее в путешествие, но, вместо того чтобы плакаться: «Денег нет, все плохо, я неудачница» – она ответит: «Обязательно поеду с вами! Сразу, как появится возможность!»

А вечером Мила засыпает с мыслями благодарности за все, что у нее есть.

Как думаете, какая из девушек быстрее создаст семью, устроится на работу по душе, найдет возможности для путешествия с друзьями? Зина или Мила?

**Наша реальность – это отражение нашего внутреннего состояния.**

И кстати, это не эзотерические размышления! Здесь дело не в «верю» или «не верю». Мы видим и получаем ровно то, на что заточен наш мозг.

Если я попрошу вас посчитать красные предметы вокруг себя, вы назовете мне цифру. А если тут же спрошу: «А сколько коричневых предметов было вокруг? А синих?» – вы однозначно растеряетесь!

Пока вы считали красное, даже внимания не обратили на другие цвета.

*Жизнь разноцветная.* «Все плохо» – это лишь один цвет. Если он вас не устраивает, переключите свой мозг на другие оттенки, их тысячи!

Наш достаток, отношения с окружающими, благосостояние и даже здоровье прежде всего зависят от того, что происходит у нас голове. По тому, как человек живет, что имеет и в чем особенно остро нуждается, можно предположить, о чем он думает, как оценивает себя самого, во что верит или не верит, чего боится.

## Задание

Понаблюдайте за своим мысленным потоком в течение недели.

Записывайте мысли, с которыми просыпаетесь и ложитесь.

Не хотите писать на бумаге – диктуйте аудио на телефон или фиксируйте в заметки.

С какими мыслями вы просыпаетесь по утрам?

Что думаете, когда смотрите на себя в зеркало?

◆ С какими мыслями занимаетесь ежедневными делами: работой, детьми, домашней рутинной?

◆ Что думаете о мужчинах? О дружбе? О деньгах?

◆ Верите ли вы в чудо?

◆ Что думаете о людях, с которыми встречаетесь и общаетесь?

◆ О чем размышляете, когда засыпаете?

Проанализируйте ваши ответы и делайте выводы!

Привычку позитивно мыслить можно и даже нужно развивать. Мы к этой теме еще вернемся, а пока хочу напомнить: у Бога нет других рук, кроме наших собственных.

Представьте, что у вас за спиной стоит ангел и записывает каждую вашу мысль.

*Денег нет!*

*Нормальных мужиков не существует!*

*Меня никто не любит!*

*Жизнь – боль!*

Ангел качает головой, пожимает плечами, но записывает каждое ваше слово, чтобы Бог исполнил все то, во что вы верите.

# Все, никто и ничего

Вдумайтесь в эти фразы.

- Меня НИКТО не любит.
- ВСЕ мужчины изменяют.
- ВСЕ богатые – воры.
- НИКТО мою работу не сделает лучше, чем я.

Каждый раз, когда я слышу эти обобщения, мне хочется задать вопрос.

*Правда ли НИКТО? Действительно ли ВСЕ?*

Ведь так не бывает!

В мире семь с половиной миллиардов человек. Допустим, половина из них мужчины. Ни за что не поверю, что среди них нет ни одного верного и порядочного! Да и не может быть правдой то, что «все» состоятельные люди – воры!

Чаще всего, когда мы говорим «все» и «никто», имеем в виду лишь *наш опыт и установки нашего окружения.*

Но ведь мир гораздо шире и разнообразнее. Не бывает такого, чтобы изменяли абсолютно **все** мужчины на планете. Или чтобы нас **никто** не любил.

Когда я стала следить за своей речью, моя жизнь изменилась до неузнаваемости. Отказ от обобщений позволил мне расширить границы мышления и думать позитивнее. Жизнь незамедлительно стала подтверждать мои мысли. Ведь мы притягиваем только

то, во что верим!

Вот во что верю я.

- В мире много верных и надежных мужчин.
- Меня любят очень многие люди.
- Среди состоятельных людей много честных и порядочных.

А про работу... Если уж я берусь за что-то, то делаю это максимально хорошо, но помню: в мире среди семи с половиной миллиардов человек точно есть те, кто справится не хуже.

Заменяйте «все» и «никто» на конкретные «я», «*мой муж*», «*Иван Иванович*», «*женщина из соседнего подъезда*»... Многое встанет на свои места.

Кстати, фраза «Я НИЧЕГО не успеваю» из той же оперы, что «все» и «никто».

Я и сама когда-то так же о себе говорила! При этом вставала в шесть утра, чтобы приготовить горячую еду детям в школу, потом будила и собирала их, отводила на занятия, днем работала, одновременно писала дипломный проект, на скорую руку готовила себе поесть, потом бежала забирать детей, играла с ними, гуляла, кормила, читала книжки на ночь... А вечером валилась с ног и с ужасом думала о том, сколько дел сделать не успела. С мыслью «Боже! Я ничего не успеваю!» засыпала несколько месяцев подряд.

Многое в жизни изменилось, когда я перестала обесцени-

вать то, что *успеваю*. Выросла моя самооценка и уверенность в себе, заметно улучшилось настроение, появились возможности делегировать и даже отдыхать. При этом я стала успевать еще больше.

Возможно, вы тоже много на себя взвалили и не справляетесь с нагрузкой. При этом я уверена, что вы успеете переделать кучу дел! Вот и не нужно себя и свой труд обесценивать.

*«Да, я успеваю не все, но очень многое. Я молодец!»* – с такими мыслями жить гораздо полезнее. И интересней!

# Почему мы не слышим своих желаний?

Я пишу списки желаний несколько раз в год. В них обычно от десяти до пятидесяти самых заветных пунктов.

Что-то сбывается очень быстро, что-то со временем становится неактуальным, некоторые желания я периодически корректирую и дополняю.

В моей жизни было и такое, когда из списка сбылось все до последнего пункта, а новые желания загадать не получалось. Я *не знала*, чего еще хотела! Думала, спрашивала себя, прислушивалась к своему сердцу, но долгое время не могла найти ответ. При этом чувствовала себя опустошенной и потерянной! Мне было страшно признаться себе, что я ничего больше не хочу.

Ведь так не бывает!

**Наша естественная человеческая потребность – желать чего-то еще, стремиться к лучшему и большему. Что же со мной случилось?**

Ответ был гораздо проще, чем я думала: просто очень сильно устала. Я занималась тем, что очень люблю: семьей, детьми, домом, работой... Однако на каком-то этапе я отдавалась всему, что люблю, без остатка. Без выходных, отпуска, полноценного сна и отдыха. Сказать тогда, что я устала, –

было ничего не сказать. Я выгорела. Чувствовала себя как выжатый лимон.

Если вдруг на каком-то этапе вы ловите себя на мысли «ничего больше не хочу» – ищите причину! Подумайте, может, вы просто устали?

Вот причины, по которым мы не слышим своих желаний.

## **Отсутствие энергии, чувство постоянной усталости и выгорание**

Возможно, вы слишком много работаете, у вас горят дедлайны, вы давно не были в отпуске, и кажется, что «ничего» не успеваете. В таком состоянии действительно не до списков желаний – отдохнуть бы! Кстати, по статистике, большинство случаев профессионального выгорания происходит именно на любимой работе, ведь оторваться от того, что нам нравится, очень сложно!

## **Депрессия**

Знаю, что многих пугает это слово. И даже стыдит. Мол, какая такая депрессия? Это же слово для слабаков! Однако депрессия – это заболевание, которое диагностируется и лечится врачами. Если вы регулярно в плохом настроении, часто плачете, у вас появляются пугающие мысли – не занимайтесь самолечением, идите к специалисту!

## **Нет времени для себя**

Этот пункт как нельзя лучше поймут мамочки в декрете, ведь часто ребенок становится для них важнее, да и что уж там, гораздо интереснее их самих.

Массаж? Маникюр? Хобби? Друзья? Поспать подольше? Книжки? Да вы что! У МЕНЯ ЖЕ РЕБЕНОК! С ним надо заниматься, гулять, играть, а еще купать его, развивать и кормить – нет времени на себя! Сплошь и рядом вижу истории, когда мамы настолько растворяются в ребенке, что много лет только и живут *его* потребностями и желаниями, а *своих* уже не слышат.

### **Оглядка на окружающих: «А что люди скажут?»**

Вполне возможно, что это всего лишь необоснованные страхи.

*А вдруг засмеют? Не поймут? Покрутят пальцем у виска?*

Получается, что лучше и безопаснее отказаться от своего желания. Сидеть тихо. Довольствоваться тем, что есть. А то мало ли что! Вдруг хуже будет?

А в действительности нам еще никто ничего не сказал и, возможно, не скажет, а мы уже *предали свое желание! Испугались!*

Когда я сказала мужу, что мечтаю поехать на Мальдивы в одиночку, тоже было страшно, что он не поддержит. Мне казалось, я уже слышу его голос: «Одна? На Мальдивы? Но ты же мать! Не стыдно тебе? Да и вообще, а как же я?»

Но муж меня поддержал! И даже подарил мне билеты на Мальдивы, взял на себя детей и ни разу после моей поездки не пенял мне, мол, ну как ты могла поехать одна?

Желание, которое я считала несбыточным, осуществилось! Стоило мне наступить на свой страх и рассказать мужу о том, что хочу.

Конечно, очень даже возможно, что не все поддержат ваши мечты.

Я и сама не раз сталкивалась с ухмылками, смешками и качанием головой как родных, так и случайных знакомых.

*Ишь ты, размечталась!*

*Мечтать не вредно!*

*Ну не дуручка ли?*

*Все равно у тебя ничего не получится! Вот увидишь!*

Но знаете, косые взгляды и пальцы у виска ни разу еще меня не остановили. Если бы я слушала все советы окружающих, в моей жизни не было бы и половины того, что есть у меня сегодня. И не читали бы вы сейчас мою книгу, она просто-напросто не вышла бы в свет!

У меня есть железное правило: **«Вижу цель – не вижу препятствий!»** Если я чего-то очень-очень хочу, просто иду вперед. Слушаю не окружающих, а только лишь свое сердце.

Жизнь – одна. Только вы знаете, что может вас осчастливить, окрылить, зарядить и наполнить. Диванные критики и эксперты, которые знают «лучше»,

найдут кому советовать, кого критиковать и поучать. Слушайте себя. Не стесняйтесь ваших желаний! И не предавайте их.

## **Внутренний голос, говорящий «это невозможно», сильнее**

Ну как можно загадывать квартиру, если денег нет и взять их неоткуда? Как можно многодетной маме мечтать об отдыхе в одиночестве, когда все равно не с кем оставить детей?

Пока вы сами бьете себя по рукам и заранее отмахиваетесь, мол, невозможно, – в жизни ничего не произойдет и не поменяется. *Хозяин вашей жизни – вы сами. Возможно или нет, решаете только вы.*

Помните про ангела за спиной? Он записывает все ваши мысли и исполняет ровно то, в чем вы заранее уверены!

## **«Наши люди в булочную на такси не ездят!» – вредные установки**

Многих из нас, рожденных в СССР, воспитывали так.

*Не высовывайся!*

*Будь скромнее!*

*Много хочешь – мало получишь!*

*Без денег сон крепче!*

Мы вырастаем и крепко держимся за эти убеждения. Потому что не абы кто, а уважаемые взрослые люди учили нас жить «скромнее»: родители, воспитатели, учителя. Ведь наверняка они желали нам счастья?

Тогда время было другое. Действительно, безопаснее было плыть по течению. Исторически так сложилось, что большие деньги считались опасностью. Не дай бог, ограбят, заберут, сожгут! А если еще позавидуют, наведут сглаз и порчу?

Нет уж! Лучше жить «как все». Не высовываться, довольствоваться малым.

*Хорошая новость: времена изменились. Мир открыт! Возможности безграничны!* В наши дни мы сами решаем, с какими установками жить, чему верить и чего бояться.

## **Страх выйти из зоны комфорта**

В 23 года я работала в офисе австралийской туристической компании и при этом не была счастлива. Каждый день приходилось рано вставать, час-полтора трястись в электричке. Потом 7 часов разбирать скучные бумажки, отвечать на телефонные звонки, улыбаться начальству, ходить на встречи и делать вид, что мне интересно. Было время, когда в обеденные перерывы я рыдала! Отчетливо понимала, что занимаюсь не тем, чем хочу, но уволиться, поменять работу или тем более открыть свое дело в чужой стране было ох как страшно.

*А если я уйду и меня больше нигде не возьмут?*

*А вдруг на новом месте будет еще хуже?*

Я каждый день уговаривала себя и обесценивала свои переживания.

*Зато здесь есть возможность подрабатывать сверх-*

*урочно.*

*У меня отдельный стол, а в самом офисе тепло и уютно. Да и вообще, мне грех жаловаться! Я же работаю в самом красивом месте Сиднея! Многие на моем месте были бы счастливы! Вот и мне нужно потерпеть. Привыкну! Лучше синица в руках, чем журавль в небе!*

Я отнекивалась от своих желаний, даже боялась их, потому что было безумно страшно что-то менять. Проще было глотать слезы и в конце концов смириться.

## **Желания за других людей**

На своей странице в Инстаграме я периодически пишу посты, в которых предлагаю подписчикам загадать самое заветное желание в комментариях. Некоторые из них я осуществляю. Однако каждый раз выбирать из тысячи желаний ох как нелегко! Знаете почему?

Потому что очень часто попадают такие.

*Хочу, чтобы мой муж стал больше зарабатывать.*

*Хочу, чтобы мой сын поступил в университет.*

*Хочу, чтобы моя дочь вышла замуж и родила ребенка.*

**И ведь ни слова о себе!!!**

У меня для вас две новости.

## **1. ЖЕЛАНИЯ О ДРУГИХ ЛЮДЯХ НЕ СБЫВАЮТСЯ!**

Мы не можем знать, чего на самом деле хотят наши мужья.

Может, финансовое положение семьи их вполне устраивает? Может, все, чего им хочется, – больше отдыхать, ездить на рыбалку с друзьями и смотреть футбол по воскресеньям?

Кто нам сказал, что замужество и материнство обязательно сделают наших дочерей счастливыми? Что, если они захотят пожить «для себя»? Сделать карьеру? Что, если они вообще не захотят быть мамами?

И ведь очень даже может быть, что наши сыновья не захотят получать образование, а сразу пойдут работать. Конечно, мы можем подсказывать, наставлять и советовать. Но загадывать желание за своих взрослых детей – бесполезно!

Кстати, я знаю нескольких очень успешных мужчин, которые без диплома сумели построить бизнес и заработать целое состояние! И лично знакома с девушками, которые не хотят иметь детей и при этом чувствуют себя вполне счастливыми и реализованными: строят карьеру, путешествуют, живут насыщенной жизнью.

Нам может нравиться это или то – но мы не имеем права выбирать за других людей и жить их жизнями. Даже если эти «другие люди» – наши взрослые дети.

**2. Когда мы загадываем желания за других людей, таким образом отправляем Жизни мощнейший послыл: «МНЕ НИЧЕГО ДЛЯ СЕБЯ НЕ НУЖНО!»**

Давайте оставим наших взрослых детей, мужей, жен, родителей и друзей проживать их собственную жизнь, загадывать их собственные желания. Да, они могут не совпадать с

нашими, это не имеет никакого значения!

Важно только одно: где бы мы ни находились, сколько бы нам ни было лет, мы можем загадывать желания для себя и жить, наконец, своей прекрасной, насыщенной, яркой и интересной жизнью!

Ну а про стремление сделать из мужей миллионеров хочу сказать следующее.

Я не верю во все эти курсы «как вдохновить мужа на богатство и успех».

И выступаю против того, чтобы менять, переделывать мужчин и выжимать из них все соки.

Но я за то, чтобы брать ответственность за свои «хотелки» на себя! Получить все, чего вы только захотите, – не руками мужа, а собственными руками! Да, придется думать, рисковать, тратить кучу времени и сил... Зато вы поймете, как это сложно – меняться. Как это непросто – «много» зарабатывать.

И если вам сейчас хочется воскликнуть: «Но мужчина же должен! Он добытчик! Он обязан обеспечивать семью!» – то позвольте вас спросить.

Значит, и женщина должна? Готовить, стирать, убирать, воспитывать детей и улаживать мужа? А потом ныть и жаловаться подругам: «Я очень хочу и то, и это, но муж мне не разрешает... он меня не отпускает... он мне не дает...»

Что же получается? Проще загадать желание, чтобы муж разбогател? Ведь тогда он даст своей женщине больше сво-

боды, будет больше ей позволять, учитывать все ее финансовые хотелки...

Нет ли здесь путаницы в ролях? Муж – это правда муж, а не папочка, который обязан кормить, одевать и обувать свою любимую дочь? Исполнять все ее желания и капризы? А жена – это точно взрослая женщина, а не маленький ребенок?

И последний вопрос. Зачем нам, женщинам, нужны мужчины? Чтобы было на кого переложить ответственность? Или все-таки... для того, чтобы любить и быть любимыми?

Мне больше нравится взрослая позиция женщины, которая выходит замуж и живет в браке не из страха остаться без средств к существованию, а со здоровой установкой Хозяйки собственной Жизни: «Я умею хорошо жить без мужчины, могу быть счастливой без него, но *хочу – с ним*».

# Как услышать свои истинные желания?

После того как я призналась себе, что выгорела и устала, я договорилась с семьей и устроила *свидание с самой собой*. Подарила себе четыре полных дня на море. Без детей и мужа. Без работы и каких-либо срочных дел. Специально не заходила в соцсети и практически не пользовалась ни телефоном, ни интернетом. Что я делала? Спала, гуляла, слушала музыку, читала книги, купалась, загорала, каталась на велосипеде и вкусно ела от души.

Уже на третий день я почувствовала *мощную энергию жить, творить и обнимать весь мир!* У меня появилось так много новых желаний, что я еле успевала их записывать!

Так что же нужно, чтобы услышать свои желания? Первое и, пожалуй, самое важное правило: нужно быть *энергетически наполненным*, а не выжатым как лимон!

Для этого совсем не обязательно ехать к морю! Вот условия, которые помогут услышать свои желания. Выполнение этих пунктов доступно каждому из нас.

## Регулярно высыпаться

Врачи говорят, что здоровому человеку необходимо от семи до девяти часов полноценного сна, чтобы восстановить-

ся. Не раз-два в месяц, а каждую ночь!

## **Хорошенько отдохнуть**

Неважно, кто вы: мама в декрете, наемный работник, фрилансер, бизнесмен или пенсионер – каждому из нас необходима перезагрузка. Работа без отдыха чревата сильнейшим эмоциональным выгоранием, неврозами, депрессией и проблемами со здоровьем. А также ссорами с близкими нам людьми.

## **Расслабиться**

Побалуйте свое тело чем-то приятным и расслабляющим: баней, сауной, массажем, обертываниями... список тут безграничный. Что вам нравится больше всего?

## **Встретиться с любимыми людьми**

Ключевое слово здесь – «с любимыми». Не с теми, с которыми вроде как и надо встретиться для галочки. Не с теми, с кем обычно чувствуешь себя виноватым или чем-то обязанным. А именно с теми, кто вас наполняет, вдохновляет и поддерживает.

## **Побыть наедине с собой**

Как бы занята я ни была, я обязательно выделяю минуты для ничегонеделания, которые посвящаю самой себе, – в тишине или под музыку, но в одиночестве.

В это время моя голова свободна от дел, планов и мыслей. Иногда мне достаточно 15–20 минут прогуляться в одиночку, чтобы ощутить новые силы и невероятный подъем!

### **Сделать что-то для души**

Послушать музыку, почитать книгу, нарисовать картину, взять урок танцев, прогуляться на свежем воздухе... Напишите свой список дел и занятий, которые вас порадуют, и в ближайшее время выполните хотя бы один из пунктов!

### **Просить помощи и поддержки**

Я считаю, что нет ничего плохого или стыдного в том, чтобы просить помощи и поддержки у близких или друзей. Не ждите, когда они сами вам эту помощь предложат, не выражайтесь двусмысленными фразами типа «вот как хорошо Ленке, ей муж помогает», а просите о конкретной помощи: посидеть с вашим ребенком, приготовить что-то вкусненькое, дать контакт домработницы на час, отвезти вас куда-нибудь, если вы не водите машину.

### **Записывать все свои желания**

Я выписываю все свои «хочу»: от мелких и незначительных до глобальных и на первый взгляд несбыточных. Мне больше нравится делать это от руки на бумаге, но, если нет возможности, открываю заметки на телефоне и пишу там. Поразительно, но именно записанные мечты сбываются ча-

ще и быстрее, чем те, которые так и остаются в мыслях. Когда я выписываю желание, тут же грамотно его формулирую, в деталях представляю: что будет, когда оно сбудется? Если мои «хочу» так и остаются в голове, они рано или поздно утонут в бесконечном мысленном потоке.

# Внутренний ребенок

Есть еще кое-что очень важное, без чего вы не сможете услышать ни себя, ни своих настоящих желаний: **безусловная любовь к своему внутреннему ребенку.**

Да-да!

Не к детям, не к родителям, не к родственникам и не к мужьям или женам! А к своему внутреннему ребенку!

«Какой такой внутренний ребенок! – возмутится сейчас какая-нибудь Татьяна Ивановна. – Мне уже за 60, я бабушка, на пенсии!»

Только вот стоит Татьяне Ивановне выйти в сад, заняться своими любимыми цветочками, как тут же просыпается ее внутренняя Танечка! Хочется петь, мечтать и даже танцевать! По телу разливается СЧАСТЬЕ!

Вашему внутреннему ребенку все равно, сколько вам лет, какой у вас доход, замужем вы или нет, сколько вы весите и есть ли у вас морщины. Ему нужно всего лишь, чтобы вы о нем думали, заботились о своем теле, делали то, что **ПРАВИТСЯ**, и слушали **СЕБЯ**.

Вы можете переехать в другую страну, сменить работу, выйти замуж и развестись. Но вот от своего внутреннего ребенка вы никуда не уедете, не убежите и не спрячетесь. Будет счастлив ваш внутренний ребенок – значит, и жизнь ваша будет наполнена красками, а мечты будут сбываться по

щелчку пальцев.

Проверено!

**Как радовать своего внутреннего ребенка? Начните с малого!**

**Задавайте себе самые простые вопросы**

«Что я хочу на завтрак? Кашу или бутерброд? Чай или кофе?» «Как я хочу сейчас отдохнуть? Почитать или послушать музыку?»

Слушайте себя и обязательно *делайте то, чего хочется по-настоящему!* Не откладывайте, не ленитесь и не машите на свои вопросы или ответы рукой. Осуществляя свои маленькие желания, вы делаете огромный шаг навстречу вашему самому любимому, дорогому и родному человеку – самому себе.

**Выглядите хорошо для себя, а не для окружающих!**

В детстве я часто слышала.

*Одевайся красиво, иначе что о тебе подумают?*

*Не ходи с распущенными волосами, это не нравится учителям!*

С таким посылом в голове я выросла и, конечно, всегда тщательно смотрелась в зеркало, прежде чем выйти на улицу. Выбирала одежду и обувь не потому, что она удобная, а потому что ее точно заметят и отметят, а обо мне будут думать *хорошо*. Зато дома, где меня никто не видел, могла но-

сидеть старенькое и в катышках.

Мне было за 30, когда меня абсолютно перестало волновать, кто и что обо мне подумает или скажет. Я сконцентрировалась на том, что думаю о своем внешнем виде *я сама!* Вот уже много лет прическу, одежду, обувь и даже нижнее белье я выбираю исключительно для того, чтобы *мне* было удобно и красиво! Даже дома, когда меня никто не видит, ношу платье и шикарное нижнее белье под ним. Потому что мне важно *себе* нравиться.

Надо ли говорить, как изменилась моя самооценка? Она выросла на 200 %!

**Дайте себе лучшее из того, что можете позволить!**

В моем советском детстве все самое красивое принято было хранить для гостей. Каждый день мы пользовались обычными старенькими чашками, а дорогой сервиз «Лесная сказка» мама доставала только по праздникам для застолий! Я выросла с установкой «все самое лучшее – другим людям». Как результат, я сэкономила на себе, не заморачивалась с едой, часто пользовалась самыми дешевыми и, конечно, не самыми качественными вещами. Зато для своих друзей денег не жалела: дарила дорогие подарки, вкусно готовила, украшала свою квартиру перед приходом гостей, ставила на стол лучшие тарелочки-кружечки, которые у меня были припасены для «особых случаев».

*Как-то я смотрела интервью одного очень успешного человека, который без связей и богатых родственников с нуля построил свой многомиллионный бизнес. Журналист спросил его: «Расскажите, как все началось? Вы же жили очень бедно!» Я не запомнила имени того миллионера, однако никогда не забуду его ответ. Он сказал: «Все началось с туалетной бумаги. Я просто понял, что хочу купить самую лучшую туалетную бумагу и могу себе ее позволить! С тех пор я начал по-другому относиться к себе и к вещам, которые меня окружают: стал стремиться к лучшему, начиная с мелочей».*

Эта история тогда перевернула мое сознание! Действительно, все самые большие дела в нашей жизни начинаются с мелочей и привычки смотреть на обычные вещи по-другому!

Я решила, что буду давать себе лучшее из того, что смогу позволить.

Вначале было страшно наступать на свои установки – меня же учили жить скромнее и экономить на себе! Однако вскоре моя жизнь изменилась до неузнаваемости: мало того что мы с мужем выбрались из кредитов быстрее, чем планировали, так еще и мой доход вырос в десять раз всего за год!

Самый важный гость в моем доме – это я. А значит, я достойна того, чтобы пользоваться самыми лучшими вещами: пить из красивых кружек, спать на приятных телу простынях, записывать мысли ручками, которые хочется держать в

руках.

Хочу подчеркнуть: *красивое и вдохновляющее – это не значит дорогое и недоступное!*

Я рекомендую начинать с мелочей, которые будут по карману. Радуйте себя и наблюдайте, как будет меняться ваше отношение к себе, своему телу, своим желаниям и, конечно, ко всей вашей жизни.

И вот еще что. Когда вы почувствуете новый уровень комфорта в жизни, гарантированно будете стремиться к лучшему и большему – назад вам уже не захочется.

## **Окружите себя приятными мелочами**

Любимая кружка, цветы в доме, подушка, мягкая игрушка, красивая ручка... Не ждите, когда кто-то вдохновит вас на перемены. Вдохновляйте себя сами! А для этого делайте подарки себе. *Себе*, слышите?

Девушки, которым стыдно дарить *себе* цветы или украшения, эти строчки для вас. Не дергайте и не пишите своего мужчину, если он бездействует. Не завидуйте замужним подругам, если вы одиноки. Возьмите ответственность за ваше настроение на себя! И нет, баловать себя – не значит выкидывать деньги на ветер! Баловать себя – значит *радовать своего внутреннего ребенка* и вкладываться в собственное настроение, собственными руками создавать красоту вокруг.

Если вам пока сложно свыкнуться с этой мыслью, если

вы не привыкли радовать или баловать себя – этому можно научиться. В любом возрасте!

### **Выделяйте время для себя**

Неважно, чем вы занимаетесь. Обязательно хотя бы раз в неделю выделяйте время, свободное от домашних, семейных и рабочих дел. Несколько часов, чтобы заняться тем, что вам очень нравится. Можно порисовать, послушать музыку, почитать, сходить на массаж или просто лечь и выспаться! Главное, чтобы в это время вы ни о каких важных делах не думали!

Я хочу напомнить.

### **САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ЧЕЛОВЕК В ВАШЕЙ ЖИЗНИ – ВЫ САМИ!**

Все, что нужно вашему внутреннему ребенку, – ВАША безусловная любовь, внимание и принятие.

И еще. Ведь наверняка вы замечали, как внешне непримечательные люди добивались невероятных успехов в кино и на телевидении, успешно выходили замуж, строили карьеру, путешествовали... в то время как яркие красавицы прозябали в рутине. Я сама когда-то наблюдала за такими людьми и понять не могла: «Как? Почему у одних получается, а других нет?» А сейчас мне все понятно.

**Жизнь любит того, кто любит самого себя!** Уверенные, целеустремленные, харизматичные люди добиваются гораздо большего, чем те, кто сомневается в себе и ждет у

моря погоды. Внешность, вес, рост, цвет кожи и разрез глаз не имеют никакого значения!

# Чего я не хочу, а чего хочу по-настоящему?

Есть два простых, но невероятно полезных упражнения, чтобы услышать самого себя.

## Упражнение 1

### *Чего я НЕ хочу? Что мне НЕ нравится?*

Лучше делать это упражнение в тишине и одиночестве, когда вас никто и ничто не отвлекает. Как вариант – можно включить вдохновляющую музыку без слов.

1. Возьмите ручку и бумагу.
2. Можете положить руку на грудь и закрыть глаза.
3. Обратитесь к своему внутреннему ребенку по имени – так, как вам хочется его называть, – и задайте вопрос: «Чего ты не хочешь? Что тебе НЕ нравится?»

Я бы спросила так:

*«Чего ты, дорогая моя Ирочка, больше всего не хочешь? Что тебе не нравится?»*

4. Пишите все, что придет в голову: **не фильтруя, не оценивая и не критикуя** свои мысли.
5. Только когда мыслей не останется, прочитайте список, проанализируйте и сделайте выводы.

Ловите ощущения! Что вы чувствовали, когда писали этот список? Как реагируете, когда перечитываете и анализируете его?

## Упражнение 2

### *Чего я по-настоящему хочу?*

Лучше сделать сразу после первого упражнения. Главное, чтобы вы оставались в тишине (или с приятной музыкой без слов) и одиночестве, с ручкой и бумагой перед вами.

1. Снова обратитесь к своему внутреннему ребенку по имени – так, как вам хочется его называть, – и задайте вопрос: «Чего ты хочешь? О чем ты мечтаешь?»

*«Чего ты, дорогая моя Ирочка, больше всего хочешь? О чем мечтаешь?»*

2. Очень важно здесь отключить внутреннего критика, отгонять мысли «это невозможно», «все равно не сбудется» и прочие. Пишите все, что придет в голову! Так, будто возможно все! Без критики и оценки!

3. Только когда мыслей не останется, прочитайте список и проанализируйте его.

И конечно, ловите свои ощущения, сравнивайте их с тем, что вы чувствовали, когда выполняли первое упражнение.

Делайте выводы.

# Кто я?

Если я попрошу вас рассказать о себе, что вы ответите? Какими словами опишете самого себя?

В Инстаграме полно профилей, где в шапке профиля написано «жена» или «мама». Неужели этими двумя пунктами ограничиваются наши с вами жизненные роли? Разве нет других слов, которые раскрыли бы вашу личность?

*Муза, Богиня, Королева, Звезда, Вдохновительница, Женщина (с большой буквы!), Умница, Красавица, Мыслитель, Искатель...*

Кто вы, кроме как жена, мама или бабушка?

Папа, брат, дядя или дедушка?

*В американском аэропорту Кеннеди журналист проводил опрос на тему:*

*«Что, по вашему мнению, является самым отвратительным на свете?»*

*Люди давали разные ответы: война, бедность, предательство, болезни... В это время в зале находился дзенский монах Сунг Сан. Журналист, увидев буддистское одеяние, задал свой вопрос монаху.*

*А тот ответил вопросом на вопрос:*

*– Кто вы?*

*– Я... Джон Смит.*

– Нет, это имя, но кто вы?

– Я телерепортер такой-то компании...

– Нет. Это профессия, но кто вы?

– Я человек, в конце концов!..

– Нет, это ваш биологический вид, но кто вы?..

Репортер наконец понял, что имел в виду монах, и застыл с открытым ртом, так как ничего не мог сказать. Сунг Сан заметил:

– Вот это и есть самое отвратительное на свете – не знать, кто ты есть.

# Первый список желаний

*Вы видите то, что есть, и спрашиваете:  
«ПОЧЕМУ?»*

*А я мечтаю о том, чего никогда не было, и  
говорю: «ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?»*

*Джордж Бернارد Шоу*

Я предлагаю вам написать свой первый список желаний.

Именно написать! А еще лучше – ввести в свою жизнь привычку выписывать все ваши мечты. Если они только лишь крутятся в голове, в бесконечном мысленном потоке они могут бесследно и безнадежно потеряться.

На этом этапе неважно, какими словами вы запишете свои желания, как сформулируете. Нужно лишь не ограничивать себя: *загадывать от души!* Так, будто у вас есть деньги и все возможности для реализации любого желания!

А еще важно, чтобы каждое желание было **о вас** и **для вас**.

Чтобы не думать обо всем и сразу, предлагаю распределить ваши желания по десяти самым важным жизненным сферам и записать мечты в каждой конкретной области. Любопытно, где у вас получится больше всего пунктов!

Сферы жизни:

- Друзья/общение.
- Семья.

- Любовь.
- Деньги.
- Дом.
- Хобби.
- Личное развитие.
- Карьера/любимое дело.
- Красота и здоровье.
- Отдых и путешествия.

Давайте разберем каждую из них.

## **Друзья/Общение**

Запишите, с кем вам хочется встретиться, познакомиться и подружиться.

Например.

*Я хочу дружить, встречаться и общаться с моей соседкой Аленой.*

*Я хочу личную встречу с Ириной Лилло.*

*Я хочу иметь лучшую для меня близкую подругу, с которой мне будет легко, весело и интересно.*

## **Семья**

Что вы хотите иметь или изменить в вашем семейном укладе? Несмотря на то что я не рекомендую загадывать желания о других людях, допускаю, что мы можем желать что-то для наших детей или родителей, особенно если они полностью зависят от нас.

Самое главное: помните, что и дети, и родители – *самостоятельные личности* со своими ценностями и взглядами на жизнь, поэтому помогайте близким своими мыслями, но не живите за других!

Например.

*Я хочу стать мамой лучшего для меня малыша.*

*Я хочу, чтобы мой сын рос полностью здоровым.*

*Я хочу, чтобы в нашей семье царили мир и гармония.*

## **Любовь**

Желания о чувствах, свиданиях и романтических поездках, событиях, проведенных вместе с любимым человеком.

Например.

*Я хочу жить в любви и гармонии с лучшим для меня мужчиной.*

*Я хочу раз в месяц ходить на свидания со своим мужем.*

*Я хочу романтическую поездку вдвоем с любимым человеком.*

## **Деньги**

Желания о финансовой свободе – слишком абстрактные!

Загадывайте не «много», не «достаточно», а *конкретную цифру в конкретной валюте в месяц* (только не пишите рядом с цифрой слово «минимум», лучше пусть будет «от»). Избегайте слов типа «кредиты» и «долги».

Например.

*Я занимаюсь любимым делом и имею стабильный доход от 100 тысяч рублей в месяц.*

*Я легко получаю 300 тысяч рублей в месяц и грамотно распоряжаюсь этими деньгами.*

## **Дом**

Где вы хотите жить? Что можно улучшить или сделать?

Например.

*Я хочу жить в собственной трехкомнатной квартире.*

*Я хочу наслаждаться новой мебелью в своем доме.*

*Я хочу радоваться цветам, которые расставляю в каждой комнате.*

## **Хобби**

Хобби – это не то, на чем вы зарабатываете или хотите заработать. Это то, во что вы сами готовы вкладывать деньги, чтобы наслаждаться процессом или результатом. Чем вам хочется заняться?

Например.

*Я хочу легко и уверенно танцевать сальсу на лучших фестивалях мира.*

*Я хочу хорошо рисовать, чтобы украсить своими картинами наш дом.*

*Я хочу иметь большую коллекцию монет из 200 стран мира.*

## **Личное развитие**

Чему хочется научиться? Какие книги прочитать? Какие курсы или тренинги пройти?

Например.

*Я легко и с удовольствием читаю по две книги в месяц.*

*Я свободно и уверенно вожу собственный автомобиль.*

*Я с интересом изучаю психологию семьи в лучшем для меня институте.*

## **Карьера/любимое дело**

Чего вы хотите достичь? Если вам важно при этом заработать деньги, укажите, сколько хотели бы иметь – конкретную сумму в конкретной валюте в месяц.

Например.

*Я хочу работать в должности главного бухгалтера и зарабатывать от 300 тысяч рублей ежемесячно.*

*Я хочу иметь уютный ресторан русской кухни в центре Москвы и иметь доход от миллиона рублей в месяц.*

## **Красота и здоровье**

Не нужно писать сюда диагнозы и загадывать «выздороветь»/«похудеть»/«вылечиться».

Лучше укажите конкретную цифру на весах, пожелайте крепкого здоровья и придумайте конкретно, что хочется улучшить в своей внешности.

Например.

*Я хочу радоваться своему здоровому телу весом в 65 кг.*

*Я хочу иметь ровные, красивые и здоровые зубы.*

*Я хочу пойти на шопинг со стилистом и обновить свой гардероб вещами, которые мне очень понравятся.*

## **Отдых и путешествия**

Пишите конкретные места, города и страны, в которых больше всего хочется побывать. Только не одним большим списком! В одно желание запишите только одно место. Если вам важно, с кем именно вы отправитесь в то или иное путешествие, пишите!

Например.

*Я хочу свидание с собой на Мальдивах.*

*Я хочу пойти в поход по Уральским горам со своим мужем и нашими детьми.*

*Я хочу девичник в Рио-де-Жанейро.*

# Настоящие ли у нас желания?

Первый список желаний – это прекрасно. Однако давайте чуть глубже рассмотрим каждую вашу мечту. Честно ответьте себе на вопросы.

**Действительно ли каждое желание – мое? Настоящее? Не навязано ли оно обществом и окружением? Родственниками? Друзьями? Телевидением?**

*Одна моя знакомая – мать-одиночка. При этом в свои 40 лет она никогда не была замужем. Им с дочкой вполне неплохо живется: есть собственная квартира, небольшой бизнес, стабильный заработок; с ребенком помогают бабушка и дедушка.*

*– О чем ты мечтаешь? – спросила я знакомую за чашкой чая.*

*– Хочу замуж! – искренне ответила она и развела руками. – Но что толку? Уже несколько лет загадываю... не сбывается!*

*И тут я задала вопрос, который вверг ее в недоумение.*

*– А зачем тебе замуж?*

*– Ну... – начала она после долгой паузы, – дочке нужен отец... мне в доме помощник нужен... постоянно что-то ломается...*

*– И? – Я догадывалась, что она хочет сказать что-то*

*еще.*

*– Да и вообще хочется уже, чтобы все от меня отстали! – выдохнула она.*

*Дальше моя знакомая призналась, что ей надоели постоянные вопросы от родственников: «Когда замуж-то выйдешь? Давно пора! О ребенке подумай, ей нужен отец!» Бестактные шутки от окружающих: «О, у нас есть для тебя один жених! Сейчас мы вас сосватаем!» И общественное осуждение: «Тебе 40 лет, и ты до сих пор не замужем? Что-то с тобой не так!»*

Вот и получается, что за мечтой «выйти замуж» у моей знакомой нет желания любить и быть любимой, ходить на свидания, иметь рядом сильное надежное плечо... На самом деле за этим желанием скрывается стремление подавить ощущение собственной «ненормальности», попытка избавиться от тревоги и страха «быть не такой, как все». И усталость от чувства вины перед ребенком.

То же самое с мечтой иметь ребенка. Казалось бы, абсолютно нормальное естественное желание! Но! К сожалению, слишком часто бывает так, что общественное давление гораздо сильнее внутренней потребности в появлении на свет маленького нового человека.

Начинаешь разбираться и понимаешь, что перед глазами образ мамы, которая то и дело повторяет: «Часики тикают! Пора! Ты не молодеешь!» А в голове голоса окружающих, которые *из самых добрых намерений* обязательно спросят:

«Не боишься, что в старости тебе никто стакан воды не подаст?»»

В современном мире девушкам очень сложно жить без ребенка. Обязательно найдется тот, кто как минимум покачает головой, а в соцсетях хлестко и жестко напишет: «Женщина без ребенка – ненастоящая женщина!»»

Я за то, чтобы каждый из нас *задавал себе простые вопросы* по каждому желанию: «Это действительно **МОЯ** мечта? Это правда то, чего **я** хочу на самом деле?»»

Не мама, не родственники, не друзья, не окружение... **Я!**

Очень важно, чтобы вы честно отвечали себе на эти вопросы и отказывались от ненастоящих, навязанных пунктов списка – тех, которые вам не принадлежат.

# Зачем нам мечты?

*Если у человека есть «зачем» жить, он может выдержать любое «как».*

*Фридрих Ницше*

Самый простой способ понять, настоящее у вас желание или нет, – задать себе простой вопрос.

## **ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО?**

И конечно, честно себе на этот вопрос ответить.

### **Зачем мне крутая дорогая машина?**

Может, чтобы мне завидовали? Или, может, дорогая вещь позволит мне почувствовать себя лучше, чем я есть? Повысит мою самооценку?

### **Зачем мне высокая должность?**

Не для того ли, чтобы доказать родителям, что я взрослый человек? Что у меня получилось? Что я не стал дворником, как они мне пророчили, когда ругали за тройки?

### **Зачем мне путешествия?**

Может, совсем не потому, что я хочу посмотреть весь мир, а потому что на самом деле хочу сбежать от окружающей меня действительности?

### **Зачем мне, маме в декрете, самореализация и деньги?**

Может, чтобы с их помощью добиться признания и ува-

жения от мужа? Повысить свою значимость в собственных глазах?

*Мне было лет 18, когда я познакомилась с Катюшей. Девочка из деревни, она впервые приехала в большой город и поступила в университет. Катюша не скрывала, что ее самой большой мечтой является новенький «мерседес» и дорогие брендовые вещи. Она не только часто об этом говорила, но и искала возможности познакомиться с состоятельным человеком: частенько заходила в единственный в городе пятизвездочный отель и сидела там, очарованная успешными людьми в дорогой одежде.*

*Я искренне не понимала, зачем ей люкс и дорогая машина. Как-то мы с ней разоткровенничались, и я задала ей вопрос:*

*– Так зачем тебе это все?*

*Ее ответ тронул меня до глубины души.*

*– Ты не понимаешь! Я оденусь с ног до головы, куплю себе «мерседес» и вот только так приеду в свою деревню... чтобы им всем доказать!.. чтобы они все поняли, кто я на самом деле!..*

Понимаете??? Катюше не «мерседес» был нужен, не деньги и не дорогие вещи! Ей на самом деле нужно было **признание** того окружения, в котором она выросла!

Только знаете, такие завуалированные желания – это ло-

вушка. Потому что даже если они исполнятся, то не принесут ни радости, ни удовольствия.

**Смысл каждого нашего желания – в возможности чувствовать себя СЧАСТЛИВЫМ!!!**

Прочитайте каждое свое желание и задайте себе вопрос: «А зачем мне это?»

Только не отмахивайтесь, мол, хочу и все! Честность с самим собой позволит вам лучше себя понимать, поможет избавиться от лишнего и ненужного – выведет вас на новый уровень жизни! Такой уровень, в котором не будет больше погони и достигаторства. Останется только наслаждение от **ВАШЕГО собственного** пути, который будет по-настоящему осознанным и понятным.

Если в процессе вы признаетесь себе, что желание нужно вам для того, чтобы:

- кому-то что-то доказать;
- другие люди вас заметили или похвалили;
- сделать кому-то плохо или больно;
- кому-то другому (не вам) было хорошо...

Знайте! Это разрушительные желания, которые не принесут ничего, кроме разочарования и боли. Даже если исполнятся.

Если желание нужно для того, чтобы:

- попробовать новое;
- ощутить вкус жизни;

- почувствовать радость, счастье и удовольствие...

Значит, вы на правильном пути!

# Негативные установки, страхи и сомнения

*Если вы думаете, что на что-то способны, вы правы; если думаете, что у вас ничего не получится, – вы тоже правы.*

*Генри Форд*

Кажется, что все так просто: загадывай желания, верь в себя и иди вперед в поисках возможностей для исполнения мечты! Однако чаще всего получается так: как только мы говорим себе «я хочу», тут же задаемся вопросами «а смогу ли я?», «а вдруг не получится?», «ну разве это возможно?».

Получается, что мы словно тянем руки к чему-то, но тут же *сами себя бьем по рукам*.

Мое детство пришлось на советские годы. Помню, что нас, детей, постоянно сравнивали друг с другом. Кто лучше? Кто умнее и способнее? Так и говорили: «Посмотри, как аккуратно пишет Наташа Иванова, и потом загляни в свои тетрадки. Не стыдно тебе?» Детей воспитывали, манипулируя чувством вины, стыда или страха. Пугали двойками или вызовом родителей в школу. А еще давили на комплекс неполноценности.

В школе, где я училась, учителя ученикам запросто говорили:

– Да у тебя руки не из того места растут!

– Мало ли чего ты хочешь? Много хочешь – мало получишь!

– Ох, мало тебя родители дома лунят!

Эти фразы были в порядке вещей!

А что говорили дома родители, как воспитывали, верили или не верили в своего ребенка?

– Да ты посмотри на себя! Кто тебя такую замуж возьмет?

– Что из тебя получится? Ленивая!

– Будешь всю жизнь полы мыть и улицы подметать!

– От тебя вечно одни неприятности...

– Хватит есть! Будешь толстая и некрасивая!

Советского Союза давно нет, но многие современные дети зачастую сталкиваются с теми же трудностями, что были в моем детстве. Слышат те же фразы в свой адрес!

А когда дети вырастают, в их голове звучат голоса значимых для них людей: мам, пап, бабушек, дедушек, учителей... которые повторяли «не сможешь!», «у тебя не получится!».

Эти фразы так прочно въедаются в мозг, что отражаются на нашей самооценке и, как результат, на наших успехах в карьере и личной жизни.

Конечно, тут легко развести руками и обвинить во всем школу, родителей или родственников. Сказать: «Ну вот если бы вы в меня верили, может, что-то из меня бы получилось...» Можно бесконечно жалеть себя.

Я же за то, чтобы взять ответственность за свое счастье, успех и самооценку в собственные руки.

**Мы сами решаем, во что верить, как думать о себе и как жить!**

*Представьте воздушный шар, которому необходимо набрать высоту, но он не может взлететь – слишком много в нем камней и мешков. Что толку сидеть и обвинять лишний груз? Чтобы шар взлетел, необходимо сбросить балласт!*

Для того чтобы идти по жизни с легкостью, загадывать желания и смело превращать их в цели, необходимо **избавляться от страхов, сомнений, неуверенности в себе и негативных установок.**

Давайте начнем с сомнений и страхов.

Возьмите список своих желаний. На каждый пункт выпишите все свои страхи, все-все сомнения, которые возникают в голове. Не анализируйте и не оценивайте мысли. Просто их записывайте!

Например, желание «**Я хочу заниматься танцами**».

**Возможные страхи**

*А вдруг у меня не получится?*

*А вдруг тренер будет надо мной смеяться?*

*Какие танцы? У меня же трое детей!*

*Я недостаточно пластичная, плохо запоминаю новые движения.*

*Боюсь разочароваться в себе...*

*Зачем тратить деньги на то, в чем я все равно не преуспею?*

*Моя семья меня не поддержит...*

**Или «Я хочу работать удаленно и зарабатывать 500 тысяч рублей в месяц».**

**Возможные страхи**

*У меня не получится.*

*Я недостаточно талантливая.*

*У меня не самые лучшие идеи.*

*Мне уже много лет, я не справлюсь.*

*Да и где я найду информацию? Как получу новые знания?*

*Вдруг надо мной будут смеяться?*

*Да куда мне столько денег?*

*Возможно, я недостойна больших денег.*

Выпишите ваши страхи по каждому желанию. Чем больше пунктов получится, тем лучше! Главное – не упустить ничего и выписать все-все.

Но это еще не все. Нам необходимо копнуть глубже. И **откопать негативные установки**, которые мешают нам жить.

Что такое установки? Это то, во что мы верим. Наше видение ситуации, которое мы считаем единственно правильным.

Откуда берутся наши установки? Большинство из них также идут из детства, передаются нам значимыми для нас взрослыми. Образ жизни наших родителей и родственников, их представления и суждения, атмосфера в семье – все это накладывает отпечаток на наше мышление.

Представьте ситуацию: девочка выросла без отца, с мамой. Ее отец когда-то изменял ее маме, возможно, даже поднимал на нее руку, а после долгого и сложного развода оставил маму и дочь без средств к существованию, никак не помогал и в их жизни больше не появлялся. Мама несколько раз плакалась подругам: «Все мужики козлы», «Все мужчины изменяют», «На мужчин нельзя положиться». И дочь на всю жизнь запомнила эти слова.

Знаете, что здесь самое страшное? Когда девочка вырастет, она будет бояться мужчин и избегать их. Ждать от них подвоха и даже ненавидеть! Вполне возможно, она так и не выйдет замуж, слишком велик будет ее страх перед отношениями с противоположным полом.

Возможен еще один сценарий: девушку будут привлекать мужчины, которые склонны изменять, бросать и предавать. Ведь так устроена наша психика: мы подсознательно стремимся к тому, во что верим. Это логично и закономерно.

*Когда в 90-е годы отец ушел из семьи, нам с мамой пришлось очень тяжело. Маме перестали платить зарплату – мы в буквальном смысле считали каждую копейку и эконо-*

мили на всем. Помню, как мама бралась за любую дополнительную работу: даже торговала в ларьке и дежурила сторожем на стоянке. Она работала много и тяжело, чтобы свести концы с концами.

Как-то в разгар зимы я пришла в школу в стареньких, еще бабушкиных бурочках – от старых сапог отклеилась подошва, а на новую обувь денег не было. Надо мной смеялся тогда весь класс.

Тогда у меня, подростка, сформировалось сразу несколько установок.

Деньги можно заработать только тяжелым трудом.

От денег зависит моя безопасность.

Люди судят по одежке.

Мама несколько раз обращалась за финансовой помощью к друзьям, которые еще недавно жили точно так же, как и мы, однако в условиях перестройки удачно занялись бизнесом и внезапно разбогатели. Да вот только друзья разводили руками: «Дружба дружбой, а деньги врозь».

В мою копилку установок добавились новые пункты.

Деньги портят людей.

Настоящей дружбы не бывает.

Деньги – это зло.

Негативные установки могут появиться и во взрослой жизни. Например, вы неудачно вложили средства, потеряли свои сбережения, или деньги у вас могли украсть. Какие вы-

воды вы сделаете, зависит только от вас!

Можно раз и навсегда поверить в то, что:

*деньги – это опасно;*

*деньги – это не для меня;*

*все вокруг обманщики и воры;*

*жизнь – боль.*

А можно посмотреть на неудачу как на опыт, сделать выводы и в будущем не повторять тех же ошибок.

*Я не терпел поражений. Я просто нашел десять тысяч способов, которые не работают.*

*Томас Эдисон*

Работа с негативными установками непростая, но крайне необходимая, ведь они блокируют наши возможности и не дают осуществиться желаниям.

Можно хоть сто раз загадать большие деньги и счастливую семью, но как это желание сбудется, если мы верим в утверждения типа «деньги – это зло», «нормальных мужиков не существует», «совместить карьеру и семью невозможно»?

Точно так же негативные установки блокируют исполнение желаний и у мужчин! Ведь мужчины тоже могут верить в подобное: «Все женщины стервы», «Честным путем больших денег не заработать», «Семья – это ограничение свободы, тюрьма».

**Негативные установки рождают страхи.**

Страх Денег. Страх Успеха. Страх Отношений.

Ниже я озвучу самые популярные установки. Возможно,

среди них вы найдете свои.

### Установки, которые вызывают **Страх Денег.**

- *Большие деньги – это опасно.*
- *Больших денег честным путем не заработать.*
- *Быть богатым – стыдно.*
- *Деньги с неба не падают.*
- *Ничто не дается просто так.*
- *Деньги – это зло.*
- *Все богатые – воры.*
- *Деньги достаются тяжелым трудом.*
- *Большие деньги – только для мужчин или для избранных, но не для женщин.*
- *Чтобы много зарабатывать, нужно обязательно идти по головам.*
- *Будет у меня много денег, друзья отвернутся от меня.*

### Установки, которые вызывают **Страх Успеха.**

- *Счастье любит тишину.*
- *Выделяться – стыдно и плохо.*
- *Нужно жить как все.*
- *За любым успехом всегда следует неудача.*
- *За все нужно платить.*
- *Много хочешь – мало получишь!*
- *Совместить карьеру и семью невозможно.*
- *Личные помощники бывают только у лентяек.*

- *Успех портит людей.*
- *Все успешные люди – высокомерные снобы.*
- *Чем выше поднимаешься, тем больше падать.*

# 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.