

ВИКТОРИЯ КОСЕНКОВА



**5 ЧАСОВ**

**ЧТОБЫ СТАТЬ**

**СЧАСТЛИВОЙ**

12+

# **Виктория Косенкова**

## **5 часов, чтобы стать счастливой**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68448440](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68448440)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Книга – история перевоплощения успешного финансиста с 15-летним стажем в крупной госкорпорации и опытом управления коллективом из 200 человек – в счастливую человека. История, написанная не экспертом психологом-теоретиком, не блоггером, создающим идеальную картинку для своей аудитории, а обычной счастливой женой и мамой двоих детей. Книга, написанная из жизни и практического опыта, про длинный сложный путь строительства своего счастья. В основу принципов создания личного счастья лег как практический опыт, так и огромное количество изученной теоретической литературы. Основные блоки книги посвящены энергии, построению отношений с самим собой, инструментам для проживания жизненных штормов и военного времени, про красоту женщины, ее состояние, про воспитание детей и отношения с мужчиной. Книга может стать настольной для миллионов женщин.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Женщина-генератор	10
Глава 2. Теория отпускания	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Виктория Косенкова**

## **5 часов, чтобы стать счастливой**

### **Введение**

Книга, которую Вы держите в руках, написана не продвинутым психологом, не блогером-миллионником, не инстасупермамой, которая ежедневно постит себе на страничку социальных сетей своих идеальных детей и свои идеальные фотосессии. Эта книга написана обычной женщиной, которая прошла путь до своего женского счастья длиной в пять лет осознанно и еще лет десять своей фертильной жизни неосознанно.

Вы не найдете здесь советов, как быть идеальной картинкой, как хорошо выглядеть, хотя это тоже важно и мы поговорим об этом. Здесь Вы найдете скорее набор элементов пазла, которые формируют зрелую личность женского пола. Эта книга исключительно о внутреннем состоянии, о женской энергии, которые являются основой Вас, семьи, дома, детей.

Книга будет полезна как молодым девушкам, которые уже в свои 20–25 лет осознанно смотрят на свою жизнь, так и

взрослым женщинам, которые ищут ответы на свои вопросы и у которых пока нет состояния тишины и покоя. Книга для тех женщин, которые хотят построить взрослые/зрелые отношения с самим собой и своим ближним кругом, в первую очередь с мужчиной. Книгу можно выбросить тем, которые хотят удобно устроиться при муже/родителях, которые не готовы прикладывать колоссальные усилия и к ежедневной самодисциплине в действиях и мыслях.

Мужчинам можно прочитать книгу, чтобы понять лучше мир женщины, или подарить книгу своей второй половине или взрослой дочери, которая вступает в женский мир.

И абсолютно точно эта книга вряд ли понравится тем представительницам женского пола, которые не придерживаются классических гетеросексуальных взглядов. Обозначу сразу, дабы не вводить никого в заблуждение: автор придерживается классического представления о семейственности, сексуальности, и на основе этих взглядов и построена книга. Хотя я также считаю, что отношения с собой полезно строить любому человеку, вне зависимости от вероисповедания или взглядов на сексуальную жизнь, поэтому это выбор каждого – читать книгу или нет.

Я искренне считаю, и это доказывает мой личный опыт и наблюдения за ближайшим и прочим окружением, что *именно женщина является фундаментом семьи, основой уверенности в себе мужчины, его спокойствия и даже уверенности в себе детей.*

Эта книга не о том, как стать привлекательной женщиной для тысячи мужчин, а о том, как сохранить и укрепить отношения с одним важным мужчиной. И самое главное – нет никаких правильных шаблонов и моделей поведения, нет прилизанной и выверенной истории, которая должна быть внедрена Вами. Каждый идет своим путем, но каждая женщина обязана быть осознанной, учиться этому, следить за своими поступками и эмоциями, разрушает ли это Вашу жизнь и жизнь окружающих или, наоборот, наполняет их гармонией и светом.

Интересна сама история идеи написать книгу.

Наши отношения с мужем (это мой второй брак) начинались с длинных разговоров об Индии, буддизме, мы философствовали до пяти утра регулярно. Ну как философствовали, скорее, я была в роли слушателя, и мне было удивительно ощущать, что я встретила человека, которого мне интересно слушать с открытым ртом. В один из таких вечеров мой будущий муж сказал мне: у тебя столько мыслей, начни писать книгу.

Идея мне показалась странной – я не писатель, не психолог, а обычная женщина, на тот момент с опытом не очень успешного первого брака. Что полезного я могу сказать людям? Прошло шесть лет, и пришло понимание, как много психологов и блогеров учат нас быть счастливыми, порой сами не имея этого в своей жизни, не прочувствовав эту силу внутреннего спокойствия, не имея опыт гармоничных и зре-

лых отношений. Очень много теоретиков, я же до глубины души практик. Однажды ощутив тишину внутри себя после длинного пути собственного развития, я поняла, что именно привело меня к ней.

На момент первого разговора о книге мне было 30 лет, я была эффективным руководителем в крупной компании, в моем прямом подчинении было около 200 человек, и я сама себе казалась вполне умной и успешной. Меня было сложно удивить. При этом я была в браке с моим первым мужем, растила дочь и этот брак нельзя было назвать счастливым по многим причинам, главной из которых был алкоголь и все известные последствия его злоупотребления.

И я встречаю человека умнее меня, как мечтала. Оказалось, встретить такого человека и влюбиться – это малая часть. Мы прошли путь длиной в шесть лет, чтобы утрясти все бытовые вопросы (мы были два взрослых человека с жизнью за спиной), отношения с детьми от первых браков, особенности характера каждого. Именно об этом, о всех открытиях на этом пути, инсайтах, мыслях и ощущениях и будет эта книга.

Я верю, что каждой женщине будет что извлечь из материала.

***Моя миссия – больше цельных и счастливых женщин = больше успешных и сильных мужчин.***

Книга, которую Вы открыли, не научный труд и не претендует на таковой, это заметки обычной женщины, живу-

щей обычной жизнью, которая нашла путь к счастью. Путь этот тернист, порой труден, но интересен. Но трудность его только в том, что приходится работать над собой.

Другими словами, эта книга – результат жизненных ошибок автора, их осмысления, огромного количества поглощенной литературы и обучения. Это попытка простыми словами объяснить сложные вещи, чтобы как можно больше девушек, женщин нашли себя, свой путь и свой успех.

Также важно отметить, что процесс создания моей книги пришелся на очень сложный период в нашей стране – на проведение так называемой СВО<sup>1</sup>, когда миллионы обычных семей жили в сложнейшей неопределенности, когда у многих рухнули планы на жизнь, бизнес многих оказался под угрозой. Наша семья попала в такую же ситуацию. Тем увереннее я могу сказать, что все тезисы моей книги прошли небывалую проверку на состоятельность. И ни один из них не подвергся изменениям, все стало актуально как никогда раньше!

Я очень надеюсь, что помогу большому количеству женщин стать успешнее, счастливее, спокойнее, мудрее. Мне очень грустно видеть, что современным трендом стала независимость женщин, бесконечная борьба женщин за так называемый феминизм и равноправие. Так мало стала значить и обсуждаться роль женщины в семье, как хранительницы

---

<sup>1</sup> Специальная военная операция (СВО) – операция России на территорию Украины, начавшаяся 24 февраля 2022 года.

очага и эмоционального состояния семьи. Я верю, что книга поможет большому количеству семей стать счастливее.

Интересно также, что все принципы, которые описаны в книге, все инсайты помогли мне не только стать счастливой мамой и женщиной, но и успешным руководителем, выстроить отношения с друзьями. Потому что все принципы – про жизнь, про нас и наши отношения с собой и окружением. Невозможно стать зрелой и цельной в одной сфере, не получив эффект в другой, это «побочный эффект». Наслаждайтесь.

# Глава 1. Женщина-генератор

Первая глава – самая важная. Я не буду таить интригу до конца книги, чтобы понять главную суть. Главный смысл – в этой главе, даже в ее заголовке.

Женщина – главная энергия дома, абсолютно все в доме держится на ее энергии. Если эта энергия низкая, вымотанная, незрелая, семья не будет счастлива. Если у женщины еще нет созданной семьи, то в этом случае мужчина не придет. Мужчина, как деньги, приходит и остается там, где энергия есть и она плавно течет.

В этом огромный смысл. Основная ответственность женщины, ее прямая обязанность, вне зависимости, замужем она или нет, – это ежедневно работать со своим внутренним состоянием<sup>2</sup>, беречь его, развивать, делать его спокойным и уверенным. Женщина с беспокойным мозгом раскачивает всю семью, раскачивает своего мужчину. Вся семья начинает жить на эмоциональных «качелях»<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> *Состояние человека* – психологи описывают, как ощущение, которое человек испытывает очень глубоко внутри себя, в самом центре существа. Гармоничные ощущения можно охарактеризовать как со-настроенность с уникальным проживанием жизни в этот самый момент, когда человеку уютно и спокойно внутри.

<sup>3</sup> *Эмоциональные качели* – общепринятое описание психологами психологического состояния человека, который испытывает резкие перепады в настроении. Психологи считают это одним из видов манипуляции, при котором у одного

Каждый должен взять для себя за правило: пока внутреннее состояние женщины нестабильно, пока она не привела энергию в порядок, не стоит браться за развитие себя, за новые проекты, за творчество, встречаться с интересными людьми или работать. **Все, что мы делаем без энергии, мы делаем не на максимуме своих возможностей, без вдохновения.** Лучше сначала восстановить себя, восполнить запас внутренней силы и желания жить – и только тогда идти покорять мир.

Для этого у каждой женщины должен быть арсенал, набор инструментов для развития и поддержания своего состояния. Расскажу про свои, но это не методичка к исполнению, каждой нужно найти свой путь.

**Сон.** Пункт первый, важный. В первой версии книги сон, как инструмент восстановления энергии, отсутствовал, но после того как я однажды остро почувствовала, что означает потеря энергии, сон встал первым пунктом. Вы обязаны бережно относиться к своему сну, его качеству и количеству. Сон – это красота, здоровье, энергия, желание жить и творить. Каждый может выработать свои способы отхода ко сну, есть на этот счет много литературы. Для меня это прогулка перед сном, вкусный чай, душ, спокойный вечер с близкими, обязательно темное помещение и тишина. Есть медицинское

---

*из партнеров резко меняются настроение и спектр проявляемых эмоций. Проблема нередко свидетельствует о соматических или психологических проблемах со здоровьем.*

обоснование необходимости спать в темноте и тишине: если коротко, то только в этом случае вырабатывается гормон сна – мелатонин и только в этом случае наш организм восстанавливается. Тогда мы встаем утром отдохнувшими и полными сил. Также важно следить за своими биоритмами, например, я наиболее эффективна утром, мой максимум возможностей раскрывается, когда я ложусь не позже одиннадцати вечера и встаю в семь утра – это мой идеальный график. Соответственно все самые сложные или творческие задачи я планирую на первую половину дня, более рутинные задачи – на вторую. Каждый должен разобраться в себе и своих ритмах.

**Баня, сна.** Для меня это главный способ восстановления себя, очищения сознания, заезженного рабочей неделей. В какой-то момент я даже взяла за правило ходить в баню каждую неделю по пятницам, словно смыть с себя и из своего мозга все пережитии рабочей недели и зайти к семье в выходные свежей и довольной.

**Медитации и утренние ритуалы.** Об этом написано много книг (например, мне очень зашла книга Хэл Элрод «Магия утра»), каждый выбирает для себя необходимость, продолжительность и частоту медитаций.

**Музыка и танцы.** С самого детства я люблю танцевать, и танцы в любом виде, публично или дома под любимую музыку – для меня способ разгрузить сознание. Иногда это танцы в ресторане с друзьями, иногда душа просит включить любимую музыку и потанцевать дома в одиночестве, порой

я ставлю номера со своей командой на работе или включаю расслабляющую музыку в наушниках перед сном. В разных форматах, но на протяжении всей жизни в ней присутствуют танцы и музыка.

*Душ.* Как ни банально, для меня это прекрасный способ восстановления – встать на пять–десять минут под струю воды, для меня это медитация. Мои сотрудники на работе даже шутят: «Это снова идеи из душа?» Действительно, все самые странные, креативные идеи ко мне приходят в душе. Если я устала после рабочего дня, то, приходя домой, я не иду к мужу, детям, готовить ужин, пока на пять минут не зайду в душ. Моя ответственность – в каком состоянии я прихожу в дом, что я в него приношу.

*Пространство вокруг себя.* Очень важная история как дома, так и на работе. Я убеждена: что у человека на рабочем столе или дома, то у него в голове. На работе я каждую пятницу устраиваю разбор стола и ящичков, выкидываю все ненужное. Каждый понедельник я должна прийти на рабочее место с чистым столом = чистым сознанием и не тащить хвосты в новую неделю. То же касается дома – несколько лет назад я пригласила помощницу, которая помогает мне раз в неделю делать уборку. Простые, но такие важные вещи: вокруг нас должно быть чисто, убрано и эстетично – таково наше сознание. Если не получается, не успеваете сами, всегда можно обратиться за помощью к «специально обученным» людям (домработница, дизайнер интерьеров, подруга со вку-

сом, как вариант муж, дети).

**Ароматы.** У меня по всему дому расставлены свечи, ароматические палочки, Пало Санто. Перед сном и даже сейчас, когда я пишу эту книгу, у меня горит свеча, отлично концентрирует внимание на главном и дарит ощущения потока.

**Спорт.** Об этом также написано много книг, но не грех повториться. Ничего так не дарит женщине уверенность в себе, как красивое, стройное, подтянутое тело. И, безусловно, спорт – это дополнительная инъекция энергии. Спорт нужен для того, чтобы энергия циркулировала по Вашему телу. Всегда можно найти возможность для занятий спортом, я не верю ни в какие отговорки, кроме состояния здоровья, разумеется. Были периоды в моей жизни, когда и я находила тысячи причин не заниматься спортом. Сейчас я нахожусь в декрете, и я занимаюсь спортом минимум три раза в неделю, иногда (если некому остаться с малышом) я включаю любую онлайн-тренировку и занимаюсь хотя бы 30–40 минут, пока спит малыш. Абсолютно точно можно организовать свой день так, чтобы находить два-три часа в неделю на спорт, а польза от этого колоссальная. Главное – поставить себе спорт в график, как есть, спать и заниматься сексом.

**Опустошение.** Философия Дао<sup>4</sup> говорит нам: для того

---

<sup>4</sup> Дао – одна из важнейших категорий китайской философии. [Конфуций](#) и ранние [конфуцианцы](#) придали ему [этическое](#) значение, истолковав как «путь человека», то есть [нравственное](#) поведение и основанный на морали социальный порядок. Наиболее известная [даосская](#) интерпретация Дао содержится в трактате [Дао Дэ Цзин](#) «Дао вечно и не имеет имени».

чтобы избавиться от ненужного, лишней негативной энергии, усталости, чтобы восстановить нашу духовную и энергетическую целостность, нужно опустошаться, впустить в себя, например, энергию природы. В жизни же мы, напротив, выпускаем в себя очень много чужой энергии – люди, новости, вещи, привязываемся к ним. Об этом мы еще подробно поговорим в главе «Зачистка». Возьмите в практику регулярно опустошаться, избавляться от ненужного. Способов много: от таких простых, как устроить генеральную уборку, чтобы избавиться от хлама в доме, выбросить ненужные вещи, дистанцироваться от токсичных людей в окружении, прогуляться по лесу в одиночестве пару часов без гаджетов и людей, до более сложных – погружение в себя, медитации, различного рода практики, одиночество в течение длительного периода. Каждый выбирает для себя подходящее на данном этапе развития, главное – осознанно регулярно опустошаться.

### ***Ваши личные инструменты?***

*Кейс*

*Написание этой книги началось до событий 24 февраля 2022 года, когда наша страна (Россия) начала СВО на территории Украины. И основной период написания книги пришелся на разгар этих событий. Так случилось, что за месяц до указанных событий у меня родилась дочь, поэтому, помимо военной операции и проблемы с бизнесом мужа, из-за которых мы не спали регулярно, были мобилизация и со-*

*ответственно маленький ребенок. Время, крайне непростое для меня и моей энергии.*

*Однажды спустя восемь месяцев после рождения ребенка я проснулась пустой. Это сложно описать словами, когда ты не можешь поднять руку, не можешь встать с кровати, у тебя ломает все тело, ты не видишь никакого смысла жить и действовать. Я даже не сразу поняла, что со мной, первая мысль – очередная волна коронавируса или инфекция. Я дала себе слово спать весь день, пока спит ребенок, всю ночь с ребенком и потом снова весь день. Удивительно, но спустя сутки меня отпустило, словно ничего не было. Я не проходила никакого лечения, не делала ничего, лишь спала. Я не готовила ужин, не убирала игрушки за ребенком – только спала.*

*Когда мне стало лучше, я поняла, что значит потерять энергию. Что чувствуешь, когда нет энергии жизни. При этом все восемь месяцев я медитировала, ходила на массаж, занималась спортом, бизнес-проектом, реализовывалась, писала книгу, делала все, что делаю обычно и что дает мне энергию. Но я забыла про сон: ребенок часто ночью просыпался, и за восемь месяцев просто накопилось отсутствие регулярного сна. Мне хватило суток, чтобы восстановиться. Поэтому первое, что я посоветую всем, кому не хватает энергии, – убрать гаджеты, принять ванну, выпить чай и банально выспаться.*

*Поняв свои инструменты восстановления энергии, Вы*

сможете не только помочь себе быть спокойной и счастливой, но и, *главное*, лучше изучить себя, свой мир, что именно Вам откликается. ***Вы – самый главный человек для себя, самый лучший, забота о себе – Ваша главная работа. Ни один человек на этой Земле не достоин такого Вашего внимания, как Вы сами. Ваши главные отношения в этой жизни – это отношения с самим собой.***

Как это не превратить в эгоизм и в чем отличие, мы обязательно обсудим в другой главе.

Ваш приоритет – это Вы и Ваша энергия, Ваше состояние. Я не встречала браки, которые распались от непомытой посуды (если это, конечно, не носит *системного характера*).

***Браки, по моим наблюдениям, распадаются по двум корневым*** (не поверхностным, таким как измена и пр.) причинам:

- мужчина/женщина стали не интересны своему партнеру;
- мужчина/женщина «задушили» своего партнера.

Обе эти причины в корне своем имеют одно – в Вас нет энергии, нет развития, Вы потеряли свою личность, и от этого Вы перестали быть интересны, либо Вы пытаетесь неосознанно компенсировать потерю интереса к себе за счет партнера. По этой же причине, на мой взгляд, браки и не создаются – когда в женщине не чувствуется течение энергии.

Повторюсь, я не встречала непомытую посуду как реальную причину развода, именно поэтому, даже когда я находилась в декрете, время, когда ребенок спал, для меня бы-

ло возможностью заниматься исключительно собой: это сон, написание или чтение книги, бизнес-проект, спорт, маска для лица – что угодно, что является важным для меня лично в этот момент времени. Когда ребенок не спит, я занимаюсь домом, семьей, ребенком и я в это время для других. Последнее, от чего я откажусь в части расходов, – это помощница, потому что это моя энергия. ***Вымотанная женщина без энергии никому не нужна. Это жестокий факт жизни.***

Очень важная часть главы про энергию – слово Спасибо. Я очень часто вижу женщин, которые считают, что муж им должен. Слово «должен» сквозит из каждого тезиса таких женщин. Муж должен обеспечить, быть верным, приходить домой по первому зову, замечать только свою женщину, слушаться женщину, да и в принципе принимать ее такой, какая она есть, ведь он обещал в ЗАГСе.

Так вот, никто Вам ничего не должен. Ни муж, ни родители, ни дети, ни друзья, ни начальники, ни сотрудники на работе. Только Вы себе должны, только у Вас самих перед собой ответственность – быть цельной и самодостаточной. Когда Вы это поймете и примете как факт, ***тогда появляется волшебство*** и нужные, близкие Вам по духу люди сами оказываются рядом и хотят быть в Вашем поле, питаться от Вас энергией.

*Кейс*

*Моя мама очень заботливый человек, ее основной способ проявить свою любовь – это привезти гостинцы или пода-*

*ритель подарки мне, моим сестрам, внукам. Таким образом мама проявляет свою заботу и любовь, это ее язык любви. Она очень и очень щедрый человек, который никогда не поедет в гости без пары пакетов гостинцев, часто помогала нам (ее детям) деньгами, поддерживала материально. И я в душе всегда очень благодарна ей за это, но до какого-то момента забывала говорить спасибо. То есть мне казалось, что мама это понимает без слов, что говорить вслух это необязательно. Но однажды мама сказала: скажите мне просто спасибо, мне больше ничего не нужно! Вы понимаете? Наши близкие не читают наши мысли и не понимают, откликается ли нам их забота и внимание!*

В этом сила искренней благодарности слова Спасибо – говорите его чаще своим близким. Спасибо детям, когда они помогли помыть посуду. Спасибо мужу за цветы, будьте искренне благодарны, не принимайте как должное. Спасибо подруге за теплые слова на дне рождения. Спасибо маме за заботу и подарок. Будьте благодарны за все, за каждую мелочь и важные поступки, будьте благодарны искренне, убедите себя, что это все не само собой разумеющееся. Наигранная благодарность не нужна.

Вам нужно поверить в эту мысль, прочувствовать искреннюю благодарность людям, прожить ее, и тогда Вы сможете говорить спасибо от всей души, Ваша душа будет просить говорить спасибо! Если Вы чувствуете в этом проблему, если не получается принять эту мысль, начните практики благо-

дарности, начните находить регулярно как можно больше даже незначительных событий и фактов, за которые Вам стоит сказать спасибо Вселенной, записывайте их, заведите Дневник благодарности<sup>5</sup>.

Перечитала главу, и мне пришла мысль, что в последнее время в публичном поле много женщин, которые «топят» за равноправие мужчин и женщин и в некоторой степени за феминизм. И моя Книга может таким женщинам сильно не понравиться. И все-таки еще раз озвучу свое мнение: нет равноправия в части ответственности за энергию. Только женщина в этой плоскости – главное ответственное лицо, **только женщина (в отличие от мужчины) способна производить энергию, как генератор**. Да, это сложно, это не случайность, это огромная работа над собой, это ежедневная дисциплина в мелочах, энергия сама по себе не производится, но если встать на этот путь, то эффект будет просто потрясающим. Мужчина точно не захочет потерять Вас, выходить из Вашего поля, Вы будете как магнит. Ну или захочет прийти в Ваше поле, если в настоящий момент рядом нет того самого, которого Вы ждете.

Мужчины, друзья, дети, коллеги стопроцентно чувствуют, есть энергия или нет, не всегда могут это озвучить, не всегда могут осознать, но точно это главная причина нахождения рядом.

---

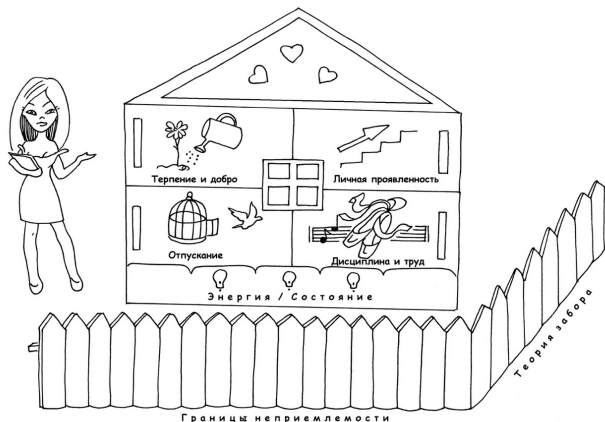
<sup>5</sup> *Подробнее этот вопрос можно изучить в Книге Хэл Элрод «Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех».*

Строительство своего личного счастья нужно начинать с энергии и дальше уже переходить к другим элементам пазла: только имея крепкий фундамент, стоит приступать к строительству всего дома.

Ниже я нарисовала модель счастья, как его вижу я. Счастье, которое каждый из нас способен построить. И, возможно, даже ответить самим себе на извечный вопрос: в чем смысл жизни, что такое счастье и как стать счастливым. Такое понимание счастья пришло ко мне на основе многочисленных жизненных радостных и катастрофических событий, ошибок, осмыслении событий и ошибок, а также на основе наблюдений за другими людьми.

Фундамент нашего счастья – это наша личная энергия, построив фундамент, мы приступаем к строительству дома. Если мы не смогли построить крепкий фундамент, наш дом развалится от первого же порыва ветра. Далее мы строим дом – внедряем остальные инструменты и практики, которые в том числе помогают сохранить энергию и дать себе развитие. И в завершении мы окружаем наш дом, то есть самого себя, неприступным забором, чтобы никакие события и люди не смогли разрушить наше жилище.

Далее в книге мы подробнее разберем каждый элемент отдельно и постараемся получить для себя инструменты для развития каждой сферы.



*Рисунок 1. Формула счастья*

### *Домашнее задание*

Выпишите не менее 30 инструментов восстановления энергии лично для Вас, Напишите списком на 30 дней. В течение месяца ежедневно выполняйте одно любое действие из описанного инструментария, Фиксируйте свое состояние до и после (например, до и после похода в баню), Слушайте себя, ищите то, что откликается именно Вам. Ваша главная работа на ближайший месяц – радовать и изучать себя. Таким образом, будет достигнуто два эффекта: выработается привычка восстановления энергии и Вы лучше узнаете себя

и свой инструментарий.

Вам предстоит 30 дней удовольствия и поиска своих инструментов! Не откладывайте это упражнение на потом, не переходите к следующей главе, пока не поставите себе в календарь в телефоне или не запишете в ежедневник конкретные действия по дням для себя. Например, понедельник – я иду на концерт, вторник – на тренировку, среда – с подругой в баню. Напишите конкретные, не абстрактные события и поставьте их себе в график.

## Глава 2. Теория отпускания

В этой главе мы поговорим о свободе. Если Вы осознали значимость женской энергии и тезисов первой главы, то свобода мужчины покажется уже само собой разумеющимся.

Мужчина – это воин, особенно если Вы хотите видеть в своем поле сильного и умного мужчину. Если обратить взор к нашим предкам, то мы увидим, что функцией мужчины была добыча, охота, завоевание территорий. Роль женщины – это хранить очаг, рожать детей и собственно жить и поддерживать энергию в той территории, которую определил ей мужчина.

Безусловно, времена сильно изменились, женщины сейчас вполне равноправно занимают должности, работают и зарабатывают деньги, не воспитывают детей годами (хотя и случаи бесконечных декретов тоже есть). Но если мы говорим об осознанных женщинах, то роли и их границы начинают стираться. Однако мужчина не перестал быть воином.

В контексте счастливой женщины это значит отпускание. Если Вы нашли свою энергию и спокойны внутри, то Вам не составит труда и, возможно, уже не составляет это понять и претворять в жизнь. Но, по моим наблюдениям, большинству женщин это дается очень трудно. Они пытаются держать мужчин на поводке, проверяют телефоны, ставят своего мужчину в позицию «отпрашивающегося» маленького маль-

чика, который хочет поиграть в футбол во дворе.

Это катастрофа. И она в том, что женщины сами свои руками кастрируют своих мужчин, их возможность быть сильными и умными, и потом расстраиваются, почему это так. В своего мужчину нужно верить, что бы ни происходило. Верить искренне, что это лучший мужчина, ведь вы его выбрали и он сейчас рядом с нами. Если нет веры, найдите ее, вспомните, за что Вы полюбили своего мужчину и какие есть причины в него верить. Либо это не Ваш мужчина.

Самый ужасный вариант женщины – «баба-мент», которая все знает, всех контролирует, за всем следит и наказывает за неповиновение и проступки. И я искренне считаю, что эти варианты женщин проявляются при отсутствии личной проявленности, о которой мы поговорим в следующей главе. Действительно, есть женщины, да и мужчины, у которых по своей природе сильная составляющая – контроль (я, например, отношусь к их числу). И проявление контроля в вышеописанном варианте происходит от отсутствия точки приложения этой энергии. Я четко осознаю, что являюсь по природе сильным контролером, поэтому нахожу проекты, события, работу, где могу реализовать себя, и на близких людей эта моя особенность просто уже не распространяется. Контролируйте себя и свою жизнь, контролируйте свои бизнес-проекты, контролируйте творчество – что угодно, кроме жизни людей.



*Рисунок 2. Максимальный контроль*

В этом контексте я не опишу вопрос лучше, чем это сделал американский психолог Эрик Берн в книге «Игры, в которые играют люди». Она была опубликована еще в 1964 году, но не теряет актуальности и продолжает быть моей настольной книгой. Она непростая к восприятию, но рекомендую ее к прочтению всем женщинам, которые хотят разобраться со своей ролью в этом мире. Удивительно, как в каждой паре/ситуации можно увидеть проявление конкретных

ролей и насколько осознанность в этом вопросе помогает избежать глупых шаблонов.

Ваша ответственность – войти в позицию Взрослого человека в отношениях со своей второй половиной, в позицию Родителя в отношениях со своими детьми и в позицию Ребенка в отношениях со своими родителями. Каждая позиция важна для гармоничного Я, но каждая позиция уместна в определенных отношениях. По себе отмечу, что внутренний ресурс истощается, когда мы начинаем подменять роли и, например, опекать свою маму или мужа.

В этом смысле важно вылететь из родительского гнезда не только физически, переехав в свой дом, обузавшись своим жилищем, но и ментально. Иными словами, сепарироваться<sup>6</sup>. Сейчас стало популярно ходить на различные расстановки, сепарации, психологические игры. Если для Вас это важная сфера изменений, можно сходить и на них. Но мне кажется, что проще самой себе по-серьезному сказать: «Вика, ты уже взрослая женщина, у тебя семья и дети, пора это понять». И начать в каждом своем действии, мысли видеть отсутствие сепарации и работать с этим.

С моей точки зрения, современные девушки сильно увлеклись играми в психологию, через одну все занимаются

---

<sup>6</sup> *Сепарация в психологии* – это процесс отделения ребенка от родителей, когда он постепенно становится самостоятельным и независимым человеком. При этом его отношения с родителями из иерархических, в которых он занимает подчиненное положение, переходят в равноправные отношения взрослых со взрослым.

с психологом, ходят на тренинги и т.д. Когда это имеет четкие цели и временные рамки, я ничего не имею против. Но мне очень жаль девушек, которые настолько этим увлекаются, что перестают жить реальной жизнью.

И это легко объяснить. Таким образом многие переносят ответственность за свою жизнь на других людей, неких специалистов (нумерологов, астрологов, психологов и пр.). Никто не запрещает к ним обращаться, ведь на каком-то жизненном этапе работа со специалистами может быть оправдана и полезна. Но возьмите ответственность за свою жизнь на себя, читайте, практикуйте, изучайте себя, учите свой мозг воспринимать и «переваривать» информацию и принимать решения самостоятельно. Не ждите, когда «кашу положат в рот».

# 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.