

ВАСИЛИСА ДВОРНИКОВА

Счастливая. К себе навстречу

ЧАСТЬ 1



Василиса Дворникова

**Счастливая. К себе
навстречу. Часть 1**

«Издательские решения»

Дворникова В.

Счастливая. К себе навстречу. Часть 1 / В. Дворникова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-595056-7

Миссия книги — стать поддержкой, дать возможность посмотреть на свою жизнь под новым углом при помощи истории автора и заданий. Книга будет полезна всем, кто хочет сфокусироваться на хорошем, научиться принимать и хвалить себя, изменить свою жизнь к лучшему, начать самой путешествие к себе навстречу. Это книга будет путеводителем, если читатель находится на перепутье дорог.

ISBN 978-5-00-595056-7

© Дворникова В.
© Издательские решения

Содержание

Посвящение	6
Благодарности	7
Предисловие	8
О чём данная книга	9
Вступление	12
Глава 1.	18
Кто я?	19
У меня не получится	21
Обращение к Богине	25
Путь к себе	26
Глава 2.	28
Жизнь после папиной смерти	31
Родители	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Счастливая. К себе навстречу

Часть 1

Василиса Дворникова

© Василиса Дворникова, 2023

ISBN 978-5-0059-5056-7 (т. 1)

ISBN 978-5-0059-5057-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящение

Посвящаю книгу моему любимому папочке. Я очень надеюсь, ты сверху наблюдаешь и гордишься своей Васёной. Ты всегда в моём сердце.

Благодарности

Я благодарю всю мою семью: моего любимого мужа Алексея, моих замечательных детей (Диму, Рому и Катюшу), маму Елену Михайловну и брата Ярослава с его семьёй, моих родственников. У меня огромная и прекрасная семья. Двоюродный брат Сергей отрисовал мне логотип с лебедями, который мы всей семьёй придумали. Хочу выделить маму отдельно. Я самая счастливая, потому что ты у нас с Яриком есть. Благодарю за твою безусловную любовь и абсолютную веру в нас. Я благодарю близких подруг и моих Богинь, которые меня поддерживали и вдохновляли писать. Всех, кому я читала свою книгу и кто читал в социальных сетях и требовал, чтобы я не останавливалась и писала дальше. Всех, кто верил в меня. Я не буду перечислять поимённо. Вас много. Благодарю всех моих учителей. За помощь в работе над книгой благодарю мою любимую Ксению Субботину – за то, что помогаешь мне всегда с дизайном и просто веришь в меня и реализуешь все мои идеи. Я благодарю Анну Андрееву-Припадчеву за то, что вовремя появилась в моей жизни и давала ценные рекомендации по ходу написания книги. Я благодарю себя за то, что я у себя есть.

Предисловие

Всю жизнь ожидаешь встречи с кем-то, кто поймёт тебя и примет такой, какая ты есть. А потом приходит осознание, что этот «кто-то» всегда с тобой. И это – ты сама.



Послание Богини – это моя авторская задумка.

Приветствую тебя, дорогая моя Богиня. Я очень рада, что ты держишь мою книгу. Прости, что я сразу на «ты» и сразу такое обращение – «Богиня». Я чувствую, что это должно быть именно так. Разговор по душам двух хороших знакомых, которые давно не виделись, а теперь им предстоит долгая беседа, в конце которой произойдёт обязательно что-то хорошее.

О чём данная книга

О нас, о женщинах, о позволении быть собой, о принятии себя в разных состояниях. О том, как важно БЫТЬ, а не КАЗАТЬСЯ. Снять маски «удобной» и «хорошей», взглянуть внутрь себя, простить себя за совершённые ошибки. Избавиться от чувства вины и обиды. Моя книга про путь твоей Души к счастью. Она поможет вернуть тебе СЕБЯ. Мы стремимся к счастью всю свою жизнь. Это самая главная мотивация достигать успеха во всех сферах. Но большинство из нас не могут прийти к этому, жить счастливо. Все хотят знать секреты счастья! Что же нужно сделать, чтобы проснуться счастливой? Ответ, который приходит сразу в голову: «Дорогая моя Богиня, всё для счастья у тебя уже есть! Мы все Творцы своего счастья. Только у каждого своё понимание счастья. Счастье можно сравнить с домом. Кто-то хочет деревянный, кто-то каменный, кому-то нужен большой дворец, а кому-то небольшой, но уютный». Наша жизнь – это лабиринт из множества пересечений дорог. В течение жизни мы постоянно движемся по пути, меняя какие-то тропы на дорогу, шоссе, трассы. В какой-то момент иногда случается, мы сворачиваем не туда, но продолжаем идти, и на нашем пути встречаются препятствия, бывает страшно, грустно, теряется вкус к жизни, но мы идём дальше до тех пор, пока идти сил больше не остаётся. Теперь я-то уже знаю, когда ты находишься на своём пути, вся Вселенная помогает тебе, чтобы у тебя получалось легче, ты была легче, радовалась и двигалась по жизни из состояния радости.

Современный мир стремительно меняется, а общественные взгляды меняются не так быстро. И в этом мире женщине бывает сложно. Как часто мы в течение своей жизни ориентируемся на внешние события, происходящие в нашей жизни, мы прислушиваемся к чужому мнению о нас, мы верим этим оценкам других о себе, тратя на это много сил, мы не можем себя реализовать, мы привыкли жить исключительно головой, отключив своё мудрое сердце, но достаточно заглянуть внутрь себя и задать себе два вопроса: «Будет ли для меня это важно через пять лет?» Просто представь, что ты сегодня вылетаешь в место своей мечты, возьмёшь ли ты эту проблему с собой? Честно себе ответить на эти вопросы. Если тебе откликается, то переведи фокус внимания с внешнего на внутреннее. Вместе с тобой мы будем искать место, где тебе будет спокойно и тепло на душе. Моя книга – это свидание с собой. Сейчас пришло время услышать себя.

Миссия моей книги – стать поддержкой, если ты находишься в подвешенном состоянии в быстро меняющемся мире, дать возможность посмотреть на свою жизнь под новым углом при помощи моей истории и заданий и прокачать свой уровень твоей внутренней энергии и закрепить новый, приобретённый навык, который станет для тебя крепкой внутренней ОПОРОЙ для изменений в твоей жизни. Книга будет полезна всем, кто хочет сфокусироваться на хорошем, научиться принимать и хвалить себя, изменить свою жизнь к лучшему, начать самой путешествие к себе навстречу. Эта книга будет для тебя путеводителем, если ты находишься на перепутье. Моя книга станет для тебя верной подругой. Она подскажет, чего ожидать от бурной реки под названием жизнь. В жизни случается всякое. Многое зависит от нас самих, меняя себя, неизбежно меняется и твоя жизнь, поэтому рискуй, проявляйся, люби. А ещё я хочу сразу обозначить, что с тобой всё в порядке. Я абсолютно уверена, что все ответы заложены в нас самих же, нам лишь необходимо научиться отключать своего самозванца и критика, которые живут в нас. Найди своё «я», разберись в себе. И наконец, выбирай уже себя. Моя книга – это безопасное пространство, куда ты можешь нырять, когда тебе страшно и одиноко, когда тебе радостно и хорошо на душе. Я очень хочу, чтобы она была твоей настольной книгой и ты её держала при себе.

Вместе с тобой я буду искать ответы на вопросы, в чём состоит счастье и как его достичь женщине, которая находится в поиске себя и, может быть, в процессе прочтения книги задумается о переосмыслении своей жизни, своих ценностей. Возможно, появится цель, которая будет тебя вдохновлять. Ты можешь мне возразить, что у тебя и так всё хорошо. Тебя всё устраивает. Хорошо. Смести фокус. Направь его не на цель, а на путь. Путь важнее цели. Я расскажу историю своей жизни, о моём пути возвращения себя. Я поделюсь с тобой всеми техниками и практиками, которые я знаю и которые мне помогли, а также буду искать новые для тебя, которые будут откликаться в моём сердце. Сердце всегда всё знает. Услышь его, пожалуйста.

ПОСЛАНИЕ БОГИНЕ



**Богиня, не
позволяй шуму
чужих голосов
перебить твой
собственный
внутренний голос!**



Вступление

Я живу так, чтобы человек после общения со мной улыбнулся и ушёл вдохновлённый на новые идеи и действия, начал двигаться в своём потоке и жить свою счастливую жизнь. А главное, на душе его стало тепло и хорошо. Я – маяк, на свет которого прилетела твоя душа.

Я лингвист по образованию и психолог по призванию! Всю свою жизнь я умею объединять и соединять между собой людей для реализации их проектов. Умею находить общий язык с абсолютно разными людьми, подбирать слова, которые необходимы именно в данный момент твоей жизни, вдохновлять своим примером на действия из состояния лёгкости и любви к себе. Я люблю жизнь и людей (вижу только хорошее в человеке, а также его таланты и потенциал). Могу создать команду единомышленников и вести за собой, потому что я прирождённый лидер. Сейчас к моему мнению прислушиваются, со мной советуются и мне доверяют. Моё предназначение в этой жизни – быть счастливой. Моя миссия – помогать женщинам становиться счастливыми.

Если лично о себе, то я упёртая, как и мой папа, который только со второго раза смог меня зарегистрировать в загсе через четырнадцать дней! Именно столько дали времени обдумать и назвать другим именем, чтобы не портить судьбу ребёнку. Папа своих решений не менял, поэтому я – Василиса Васильевна. Обожаю своё имя и отчество. Считаю, что звучит потрясающе и полностью отражает меня.

Имя у меня сказочное, и жизнь у меня сказочная. Столько разных событий было в моей жизни. Я знаю опыт выгорания с тремя детьми, нервного истощения при достигаторстве и потери радости и вкуса к жизни, абсолютную потерю и предательство себя, у меня была попытка раствориться в семье. Я потерялась и заблудилась в своей собственной жизни. Позже я стала учиться обращать внимание на знаки и обратилась внутрь себя. Я до сих пор учусь любить и принимать себя безусловно, на данный момент я убрала «синдром отличницы» и «хорошей девочки». Моя история – это не про успешный успех, я до сих пор учусь каждый день радоваться самым простым вещам, принимать себя безусловно. Раньше я воспринимала путь к себе как нечто внешнее, на самом же деле это глубинные процессы. Всю свою жизнь я была заточена на достижение своих целей. При этом мой путь был через боль, преодоление себя. Задай себе вопрос:

Во что ты веришь? В чудо или в боль... И в зависимости от того, во что ты веришь, тебе и даётся.

Я верила лишь в упорный труд. Что легко даётся, так же легко и уходит. Позже я стала верить в чудо, но только когда меня стукнули обухом по голове. Иначе я не понимала. Но зато в такие моменты ты просыпаешься. Я долгое время спала. Сейчас я осознаю, что препятствия на моём пути лишь для того, чтобы я стала легче и гибче. Я всегда верила в знаки, знаю, что некоторые, кто соприкасается со знаками, говорят – случайность. Грусть, спячка, апатия, нервное истощение, депрессия – всё у меня было.

Внешний мир – отражение нашего внутреннего мира. Мне очень не хватало гармонии и мира в душе. Моё сердце щемило от тоски.

Сейчас я счастливая женщина, жена и мама (два сына, Дмитрий и Роман, 14 лет и 5 лет, и доченька Екатерина, 9 лет). В какой-то момент я решила стать счастливой для себя, и огромный камень упал с моей души. Я стала в этот момент внутренне свободной от оков, которыми себя и наградила.

У меня есть успешный опыт сетевого предпринимательства и признание на лучшей сцене нашей страны – «Крокус Сити Холл». У меня была огромная международная команда – 5000 человек и мы делали ежемесячную прибыль для компании по 5—13.000.000 рублей! Я сама, добровольно отказалась идти в развитие сети. Почему? Осознала, когда стояла на сцене «Крокуса», что 6000 человек пришли не ко мне в гости, и стало вдруг неинтересно продолжать играть в достигающее. А ещё я поняла, что стать лидером в сетевой компании не было моей истинной мечтой на тот момент моей жизни. Мне нужны были деньги. А ещё я хотела признания на сцене «Крокуса», потому что самые лучшие эксперты своего дела там стоят, и я его получила. А ещё я хотела доказать всем, кто в меня не верил, что они сильно ошибались во мне, и показать всем, какая я крутая. Мне очень хотелось получить любовь мамы в первую очередь, услышать слова, как сильно она мной гордится и какая я молодец.

Вопрос счастья актуален для всех. Порой нам чего-то не хватает, чтобы сказать, что я абсолютно счастлива. Вроде работаешь, ставишь перед собой цели, и как часто такое бывает, что, достигнув желанной, казалось бы, цели, а признание на сцене «Крокуса» было для меня очень желанным, мы останавливаемся и спрашиваем себя: «А что дальше? Признание я получила, а счастлива ли я, есть ли удовольствие от жизни?» Я понимала, что ответ отрицательный. Я ощущала огромную пустоту в душе и непонимание, что же мне делать дальше. А ещё и страх общественного давления. Ты что, больше не в сетевом? И чем же ты сейчас занимаешься? Встречи проводишь душевные? Ясно. А деньги разве хорошие? Да, деньги не большие, но эти счастливые глаза женщин после моих встреч радовали меня больше.

У каждого человека понимание счастья – оно своё. Единственное, что объединяет, – мы сами «кузнецы своего счастья» и творцы своей судьбы. Причины такого поворота событий кроются в нас самих же, но для того, чтобы разобраться в себе, придётся покопаться внутри себя, разобраться, чего ты действительно хочешь. Такими методиками я хочу поделиться с тобой, так как мне хочется поделиться всем тем, что я уже знаю.

В желании разобраться в себе и окружающих тебя людях ничего плохого нет, наоборот, все успешные люди занимаются такими процессами вместе с психологами: раскладывают свою жизнь по полочкам, тем самым осознают свои ошибки и повторяющиеся сценарии своей жизни.

Мне понадобилось несколько лет, чтобы научиться обращаться к своим чувствам, в этот момент я не просто становилась мудрее и внимательнее, а я в этот момент получала энергию. Именно ощущение радости и счастья является признаком того, что внутри нас гармония, чувства и мысли согласованы. Это своего рода награда за то, что мы обратили внимание на самих себя. Нашему организму и сознанию так намного легче. Внутри нас в этот момент нет противоречий, мы едины с собой. Я нашла в себе мудрость, из которой хочется творить, проявлять себя и заявлять о себе. И мысли, которые раньше не давали мне покоя, больше уже не властны надо мной. Книга – это часть моей души. Я два года вынашивала её, писала в голове и кусочками в социальных сетях, когда мои Богини уже настойчиво начали требовать продолжения какой-то начатой темы, мне подвернулся прекрасный случай. Как говорит наш прекрасный куратор, Анна Андреева-Припадчева, основатель литературно-продюсерского центра «Авторы и Писатели», иногда для ощущения законченности жизненного этапа или дела жизни не хватает именно книги.

Богиня: Василиса, а что для тебя счастье? (Далее по тексту будут сокращения Б и В.)

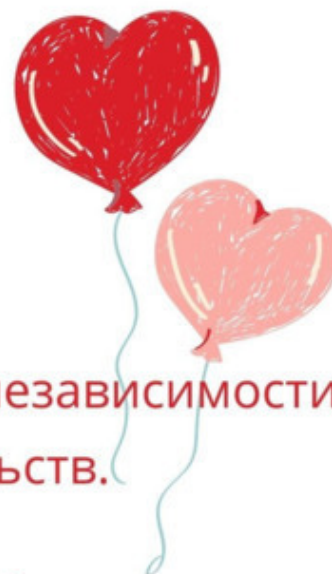
Василиса: На данный момент для себя я определила, что

счастье – это уровень внутренней энергии, которая есть у нас, и умение пребывать в моменте, здесь и сейчас, даже в грустном. Принимать любую ситуацию без желания убежать и благодарить за всё.

Б: Хорошо, исходя из твоего определения, ты можешь уже сейчас дать какой-нибудь быстрый способ стать счастливой?

В: Обращала внимание, что все хотят получить быстрый способ, как разбогатеть, как научиться быть счастливыми. Все хотят получить готовый рецепт, но я разочарую тебя, моя хорошая. В любом вопросе нужна крепкая опора (включает в себя такие слова: объединение, пользу, открытость, развитие, амбиции), а для этого требуется время. Найди свою точку опоры, оттолкнись и взлтай навстречу к себе в свою счастливую жизнь. Но на твой вопрос я знаю одну практику, в результате которой ты сможешь стать счастливой прямо сейчас:

**Закрой глаза, сделай
глубокий медленный вдох
и медленный выдох.
Скажи вслух следующие слова:**



Я Счастлива прямо сейчас в независимости
от любых обстоятельств.



Я Благодарю себя за свою силу и мудрость
(похвали себя ещё за что-то конкретное).



Я Справлюсь с любыми обстоятельствами
и с каждым днём я становлюсь счастливее.



Всё происходит Во Благо и для меня,
Принимаю и Благодарю за всё свою Душу.

Попробуй прямо сейчас произнести эти слова, где бы ты ни находилась, остановись на минутку и проживи волшебные ощущения, которые помогут настроиться на правильные энергии.

Б: Можно ли поменять жизнь быстро?

В: Конечно же. Иногда достаточно одного слова или одной мысли, чтобы развернуть свою жизнь на 180 градусов. Отбросить всё, что тебе мешает, расправь крылья и взлетай.

И для этого порой совсем не нужно резких перемен в своей жизни. Для этого бывает достаточно заглянуть внутрь себя и понять, что для счастья у тебя уже всё есть. Только ты почему-то это не используешь, погрязла в своей рутине. Если ты думаешь, что не знаешь, как это сделать, то это не правда. Никто, кроме тебя, лучше тебя самой не знает, что тебе нужно. Тебе, возможно, только чуть-чуть нужна помощь, и я готова тебе её оказать.

В 2021 году я считала себя обеспеченной, мой ежемесячный доход доходил до трёхсот тысяч рублей. Но внутри себя я ощущала пустоту, сил вообще не было. В какой-то момент исчезла со всех радаров. Я просто несколько месяцев лежала. Именно поэтому я делаю вывод из своего опыта, что счастье – это уровень энергии, а не богатства. Только в наших руках сила принять себя, простить, радоваться и мечтать. Сейчас, к примеру, мой доход значительно ниже, а я чувствую энергию в теле, я полна сил, моя жизнь кипит.

Я не просто так сделала акцент на слове «решила», это действительно очень важно. ***Реши быть счастливой: обнимай себя и целуй, смотри на закат, слушай музыку, танцуй, читай книги. Именно РЕШИ – для твоего счастья нужно именно твоё сознательное решение. НИКТО, кроме тебя самой, не сделает тебя счастливой. Прими и полюби свою неидеальность. Ведь твоё неидеальное – это часть твоей ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.***

В какой-то момент я выбрала себя, осознала, что просто ЖИТЬ, не предавая себя, быть ИСКРЕННЕЙ с собой и другими – вот моя ИСТИНА. Я стала счастливой и начала двигаться к своей мечте – стать примером для женщин, которые хотят обрести свою внутреннюю опору и создать свою империю счастливых женщин.

И первым шагом стал мой телеграм-канал «Счастливая. К себе навстречу»! Вдохновляю женщин со всего мира своим примером. У меня потрясающее окружение, которое я создала сама. На канале я делюсь историей своего пути. Я испытываю огромную радость и желание делиться с другими своими знаниями, поддерживать на пути изменений моих прекрасных Богинь.



 **KSEBENAVSTRE4U**

Вторым – решение проводить душевные встречи, пропитанные теплотой и уютом, среди единомышленниц. В наше нестабильное время, когда напряжённость витает в воздухе, – таких встреч нам очень не хватает.

На моих мероприятиях происходит настоящая магия. Мои мероприятия – это не про успешный успех и пресловутые достижения. Это поддержка! Это духовный энергообмен. Как я постоянно говорю, мы никогда не знаем, что творится у собеседника в душе, но на своих встречах я делаю так, что становится спокойнее. После моих мероприятий девушки уходят окрылённые. У них горят глаза, и близкие замечают, что они светятся! И как это здорово – СВЕТИТЬСЯ.

На очереди – развитие YouTube-канала «Ваша Василиса» с ключевым шоу «**Тебе можно всё**».

Я обожаю брать интервью и раскрывать потрясающих героинь, экспертов в своей деятельности! Они настоящие бриллианты, только мы о них ничего не слышали. Но мы это исправим и покажем миру настоящих звёзд!

Глава 1. Я Счастливая

Хочу признаться тебе, что уже полтора года вынашиваю концепцию своего проекта, где каждая Богиня сможет решить свой запрос от А до Я. В моём окружении есть превосходные профессионалы своего дела, которым я доверяю. Они настоящие бриллианты. Я рекомендую только тех, с кем сама работала, в ком я уверена, и со схожими ценностями. И для меня важно, чтобы эксперт был настоящим профессионалом своего дела. Однажды, когда я так сказала, мне одна эксперт, позднее моя хорошая знакомая Светлана Беркетова, принесла целый пакет документов, там было множество дипломов и даже корочка из МГУ им. Ломоносова, что Светлана защитила свою программу и может преподавать. «Василиса, давай сразу закроем данный вопрос!» – сказала Света и вытащила все свои дипломы.

Я выделила четыре главных направления – это отношения с собой (кто я?), отношения с родителями, отношения с социумом (с мужем и детьми) и отношения с деньгами (деньги по-женски).

Лучший способ стать счастливой – это слышать себя и свои желания. Каждая из нас способна слышать свой внутренний голос. Всё, что нужно, – это научиться себя слышать и, главное, слышать, быть благодарной за всё, не сожалеть о прошлом и не зависеть в будущем. Как только ты перестанешь всем угождать и начнёшь прислушиваться к себе, жизнь приобретёт новые краски. Мы все уникальные, перестань искать в себе недостатки и сравнивать себя с другими. Начиная сравнивать, ты заведомо проигрываешь.

Кто я?

*Кто я? Что я? Только лишь мечтатель...
Кто я? Что я? Только лишь мечтатель,
Перстень счастья ищущий во мгле,
Эту жизнь живу я словно к стати,
Заодно с другими на земле.*

Сергей Есенин, 1925 г.

Почему я родилась именно в это время и у этих родителей? Для чего я куда-то я стремлюсь и чего хочу? Какие у меня есть способности и таланты? Что я могу внести (или уже вношу) в этот мир? Ты начнёшь задавать себе эти вопросы, когда придёт время услышать себя и выдвигаться за пределы своих границ. Часто это происходит во время кризисов – возрастных, личностных, финансовых, духовных. И порой от ответа на эти вопросы зависит твоя жизнь.

Кто я? Задай его себе и честно признайся: движешься ты вперёд или, может, стоишь на месте? Делаешь ли ты то, что умеешь и любишь? Ощущаешь ли удовольствие как от процесса, так и от результата своей деятельности? Получаешь ли знаки от Вселенной, что идёшь в верном направлении, а вместе с ними благодарность и радость окружающих, деньги, новые возможности? Вообще, можешь ли ты сказать о себе, что «я нахожусь на своём месте, в нужное время и занимаюсь своим делом»? Если твой ответ отрицательный (чаще всего это ощущается, как будто пустота и тьма внутри тебя и чего-то важного рядом нет), – продолжай спрашивать себя, «кто я и что мне стоит делать, чтобы получать положительный ответ». **Путь к себе – это необратимый процесс: ты будешь постоянно двигаться и меняться.**

Обо всём по порядку

Я буду честно делиться с тобой историей своего пути принятия себя. Я долгое время носила маску «вечно улыбающегося человека», эта маска помогала мне избежать боли. Ведь трудно обидеть того, кто улыбается. Я сама и не заметила, как эта маска «приросла» ко мне. Мой путь познания и принятия себя продолжается с 2018 года. Я хотела изменить свой внутренний мир, избавиться от чувства обиды, гнева, раздражительности, научиться любить себя безусловно. А для этого важно осознать, в какой точке ты сейчас находишься. Ведь первое, что понимаешь, встав на путь саморазвития, – это то, что невозможно наполнить свой внутренний мир гармонией извне, невозможно притянуть в свою жизнь то, чем не наполнен сам, изнутри. Потому что мир, который нас окружает, мы наполняем сами состоянием своей души, и чтобы жить в гармоничном мире, нужно сперва привести в это состояние себя. Я научилась экологично принимать и проживать все свои негативные эмоции. Конечно же, это произошло не сразу. Я открыла для себя свои ценности и личные границы. Наконец-то поняла, как самой управлять своим СОСТОЯНИЕМ. Очень многое раньше я понимала только умом, а теперь чувствую это сердцем и душой. Например:

- Научилась видеть за словами, поступками людей, что каждый хочет чувствовать себя хорошо, каждый хочет быть счастливым. И каждый это делает так, как может на сегодняшний день.

- Я научилась отдавать безусловно, с огромным сердцем, не требуя ничего взамен. Осознала свои истинные мотивации в отношениях с людьми.

Некоторые истории вызовут у тебя удивление, и ты, возможно, спросишь меня, зачем я об этом пишу. Я знаю, что в некоторых ситуациях я не одинока, только об этом не принято говорить вслух, люди боятся осуждения. Я уже не боюсь критики. Я не второй Пушкин и Толстой, и это прекрасно. Это моя жизнь, и я принимаю её и благодарю за все события, которые произошли. Я буду показывать плюсы в своих травмирующих ситуациях и познакомлю с такой техникой, с помощью которой и ты научишься смотреть на разные ситуации, в том числе и трагические, с разных сторон. Мы так стараемся додумать за человека, почему же он поступил так. **Достаточно понять одну простую истину: обиженные пытаются обидеть, а счастливые осчастливить. Вот и всё.** Если, прочитав мою историю, ты захочешь изменить свою, значит, всё было не зря.

Перестань смотреть по сторонам, оглядываться на других. Ты заслуживаешь всего самого лучшего по праву своего рождения. **Тебе можно всё** в этой жизни, и ты точно **можешь всё**, если этого очень сильно захочешь. Помни, я такая же, как и ты, и с тобой всё в порядке, если ты не живёшь жизнью своей мечты. Всё впереди! Никогда не поздно начать сначала. Разреши себе прожить этот путь, убери ожидания и, пожалуйста, доверься мне. Отключи «синдром хорошей девочки». Позволь потоку нести тебя по жизни легко. Не цепляйся за прошлое, не зависай в будущем, наслаждайся по-настоящему тем, что у тебя есть сейчас, благодари за всё! Проживай счастливые и сложные времена, не пряча чувства, прими боль: «Да, она есть сейчас, есть обида, есть осуждение, гнев». Не нужно стесняться своих негативных эмоций. Ты живая, а значит, тебе может быть плохо. А завтра будет новый день, и только тебе выбирать, снова во что погружаться – в жертву или всё-таки найти что-то хорошее в том, что у тебя уже есть, поблагодарить за всё.

В своей книге «Размышления о личном развитии»¹ Ицхак Адизис упоминает историю про Эрнеста Хемингуэя. Он поспорил, что напишет рассказ из шести слов, который заставит людей плакать. Рассказ был такой: «Продаются детские ботиночки. Неношеные».

Б: Василиса, а как выглядит твоя жизнь в 6—9 словах до сегодняшнего дня?

В: Я всю жизнь искала себя, поэтому стала счастливой.

Родиться женщиной – великий дар. Твоя душа выбрала в какое время ей прийти на нашу Землю и в какой семье. Именно в женском теле для этого воплощения, потому что знала, что только так она сможет пройти свой жизненный путь.

¹ Мне очень понравились вопросы, которые автор предлагает своему читателю, некоторые из них ты найдёшь в книге. С полным перечнем вопросов ты можешь познакомиться в произведении автора.

У меня не получится

Когда была топ-лидером российской компании, я часто слышала от людей, которые меня видели впервые и узнавали о моих результатах, что у них так не получится. **Я такая же, как и ты! У меня были и падения, и взлёты.** И тебе точно и не надо, как у меня, у тебя свой путь, и у тебя **точно получится.** Как только ты найдёшь «своё зачем» и «для чего».

Я поэтому и рассказываю про свой путь, чтобы у тебя появилась вера в себя, чтобы ты вдохновилась моей историей и поверила в себя, чтобы ты, видя мои ошибки и читая про мой путь и как я не верила в себя, боялась высказывать своё мнение и думала, что недостойна! Да, даже добившись грандиозных результатов, я считала, что мне просто повезло. Ага, 5000 человек просто пришли в структуру, стоять на сцене «Крокуса» тоже повезло. Привет, самозванец. Пыталась найти опору в других людях, а нужно было искать в себе. Знакомо?

И пусть, я всегда говорю, это САМЫЙ ЛУЧШИЙ ОПЫТ, благодаря которому я сейчас это всё имею, я познакомилась с собой, научилась себя любить, простила себя, я учусь до сих пор жить в ЛЁГКОСТИ ВО ВСЁМ! Долгое время обесценивала всё, что мне доставалось легко, только упорным трудом, страдая, преодолевая себя, только так, а не иначе. Я сама придумывала сложности. В моей семье по маминой линии все зарабатывали только тяжёлым путём. Трудовая династия, больше 100 лет занимались лесом. А я что? Что это за деньги такие? Потом искренне удивлялась, почему у других всё так легко, а у меня сложно. Понимаешь?

И только когда я начала работать над своим мышлением, проработала то, что мне не даёт расти, у меня начало всё получаться легче и в удовольствие. Я со-творец своей судьбы, я решаю сама, чем я хочу заниматься, а чем нет. Быть собой, жить так, как хочешь именно ты, не предавая себя, быть верной своему выбору – самая большая роскошь нашего времени. Жизнь разная, но это великое Счастье – проходить испытания, потому что они дают возможность расти, становиться мудрее и опытнее. А опыт имеет огромную ценность для Души. Именно опыт Душа заберёт с собой, который будет применять в будущих воплощениях, превращаясь во взрослую, мудрую Душу.

Я долго искала ответ на вопрос, чего же я хочу и кто я. И всегда приходили люди, впоследствии мои учителя. Через людей я получила большинство ответов на свои вопросы. Они отвечали на мои вопросы и помогали мне глубже начать в себе разбираться. Но не всегда мне откликались их слова, потому что это их мудрость – это была их мудрость. А мне важно, чтобы мне это откликалось на все 100%, меня это вдохновляло и зажигало, двигаться вперёд, чтобы это было мной.

Все ответы и мудрость я нашла в себе, потому что она внутри нас. Я твой проводник к тебе самой. Держи мою руку и пошли со мной к тебе навстречу. У тебя всё получится, ведь **ты можешь всё и ты не одна! Я помогу. Не всегда получается с первого раза, но это не повод, чтобы сдаться. Сможешь или не сможешь – выбираешь только ТЫ, и никто другой! Выбирай СЕБЯ всегда!**

Я буду давать небольшие домашние задания в виде практик и вопросов. Записывай мысли в дневник, фантазируй, мечтай, собирай свои счастливые моменты, учись замечать всё то прекрасное, что уже у тебя есть! Возвращай в себе свою маленькую девочку – ты и не заметишь, как обретёшь себя и в твою жизнь придут добрые перемены. Откуда я это знаю? Я просто

сама вступила на этот путь и буду проходить вместе с тобой. Давай поближе познакомимся? Я расскажу тебе о себе и моём пути, а пока лови своё первое задание, и я буду выполнять эти задания вместе с тобой.

Пристёгивайся, тебя ждёт невероятное приключение по просторам твоей жизни!

С верой в тебя, в себя и во Вселенную, твоя Василиса

@vasha.vasilisa

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №1

Старайся придерживаться рекомендаций ниже:

1. Желательно скрыться от всех источников, которые тебя будут отвлекать (телефон, близкие, шум с улицы и т. п.). Остайся в полной тишине, наедине с собой и своими мыслями. Это разговор тебя с тобой, и ничто не должно на него влиять.

2. Отвечая на вопросы из списка, будь с собой честна. Только если ты будешь предельно откровенно отвечать на мои вопросы, у тебя получится разобраться в себе и увидеть «выгоды», почему ты ещё не живёшь счастливой жизнью.

3. Задав вопрос и прислушавшись к мыслям, обязательно запиши свой ответ в дневник. Как часто бывает, мы другим раздаём советы налево и направо, а себе помочь не можем. Практика ведения дневника очень помогает вынести на бумагу всё, что тебя беспокоит. И это поможет посмотреть на ситуации со стороны и непредвзято.

4. Не хватайся за всё и сразу. Иди постепенно, давай себе время на обдумывание и прочувствование.

5. Перестань видеть проблему в том, на что повлиять не можешь. Это только портит тебе настроение, и ты на неё отвлекаешься. Возможно, со временем она пройдёт сама.

6. Внедряй и применяй всё, что я буду тебе давать. Если ты ждёшь волшебной таблетки, то боюсь тебя разочаровать. Настройся на работу, выделяй себе время и выполняй домашние задания, которые я тебе даю. Эта книга, несмотря на то что написана лёгким языком, несёт в себе глубокую трансформацию. Решай сама, что ты будешь с информацией делать. В любом случае я в тебя верю и поддерживаю.

1. Если представить, что моя жизнь – это фильм, то какой это фильм? Нравится ли тебе он? Хотела бы его продолжить или внесла бы какие-то коррективы? Определи свою точку А.

2. Что для тебя счастье? Какие составляющие твоего счастья и совпадают они с тем, что предложила я ниже? Определи от 0 до 10.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ СЧАСТЬЯ



Оцените свои составляющие счастливой жизни от 0 до 10

Здоровье

Красота и внешность

Любовь и отношения

Семья

Дети

Дом и быт

Условия жизни

Самореализация

Карьера и работа

Развитие личностного роста

Друзья

Хобби

Культурное развитие

Духовное развитие

Отдых и развлечения

Помощь людям

Благотворительность

Мой ответ:

Я бы ничего не хотела менять в моём фильме, и мне он нравится. Ведь тогда, возможно, уже буду и не я. А у меня по-настоящему увлекательный сериал с разными жанрами вперемешку, и конечно, я бы хотела продолжить мой фильм. Я помню, как во времена моего детства все взрослые, а вместе с ними и дети смотрели «Рабыню Изауру» и «Просто Марию». Обожала Марию, ведь она сделала себя сама. Я так хотела быть на неё похожей. Моё кино –

это гремучая смесь из таких жанров, как драма, комедия, детектив с элементами триллера. Сейчас мой фильм больше похож на сказку. Волшебство в своей жизни я творю сама, своими руками. И в моём фильме присутствует моя любимая семья и моё прекрасное окружение, которое меня поддерживает и очень сильно помогает.

Моя точка А. Сейчас я живу в Подмосковье, в 5 км от МКАД, в доме. Мы всегда с мужем мечтали жить в своём доме, а не в квартире, поэтому, когда родился третий ребёнок, мы купили участок в ипотеку и поставили быстро временный домик, а не трёхкомнатную квартиру. О выборе своём не жалею. Я всю жизнь стремилась быть лучшей во всём, чем занималась. Сейчас отпустила этот синдром, и стало легче жить. Более подробно я ответила в главе «Знакомство с автором». Я очень хочу научиться творить свою жизнь из состояния лёгкости. Я уже близка к этому процентов на 95%, хотя, конечно, как и у любого человека, у меня бывают ситуации, когда меня проверяют на истинность. Я уже перестала себя заставлять, заменила «надо» на «хочу». На картинке я предложила свои составляющие счастья. У тебя могут быть другие. По баллам у меня от 7 до 10.

Моё счастье – это баланс между реализацией и моей семьёй в равной степени, быть лёгкой и жить в гармонии. Лучший способ для меня стать счастливой – это слышать себя и свои желания. Как только я перестала угождать всем и начала прислушиваться к своим истинным хотелкам, жизнь засияла новыми красками.

P. S. В чём смысл задания?

Нам нужно определить твою точку А, как бы банально это ни звучало, где ты сейчас находишься. Я уверена, ты много что уже читала, составляла списки желаний и даже пробовала, но мало что изменилось.

Потому что нет чёткого понимания, что такое для тебя счастливая жизнь.

Кто-то видит свою счастливую жизнь в семье, кто-то в карьере, кто-то в путешествиях. Плюс это задание даёт возможность трезво оценить твою жизнь, отбросить страхи и захотеть поменять то, что не устраивает.

Обращение к Богине

Б: Василиса, ну какая я Богиня? Что за пафосное обращение?

В: Давай просто договоримся хотя бы на время чтения книги, что ты попробуешь применить к себе это обращение. Я просто в какой-то момент сама стала называть себя Богиней. И когда меня кто-то называл, к примеру, королевой, я всегда поправляла, что не королева, а Богиня!

Внутри каждой женщины живёт Богиня. Это значит, что женщина совершенна по факту рождения. Вопрос только в том, как она развивает внутренние качества. **Стремление стать Богиней** – это и есть достижение целей по-женски! Удивлена? Давай вернёмся в твоё детство, и я тебе покажу, что ты с самого детства уже чувствовала себя Богиней.

Путь к себе



Б: Что значит путь к себе?

В: Путь к себе – это когда ты понимаешь, что так, как сейчас, уже не хочу. Я пока ещё не знаю, как именно я хочу, но уже готова попробовать. Это трансформация тебя.

Я приглашаю тебя в волшебное приключение по просторам твоей души! Пошли со мной к себе навстречу? Уверяю, тебе понравится этот путь! Где-то ты всплакнёшь, да, будет неприятно что-то вспоминать. Очисти свою душу, прими себя. Где-то ты будешь заразительно смеяться! Записывай свои мысли в дневник, выгружай всё из своей головы на бумагу, ведь ты так долго хранила это в своём сердце. Пора, моя милая, от всего, что тебя ранит, освободиться, расправить свои прекрасные крылья и лететь! Лететь к себе навстречу! Туда, где твои глаза горят огнём и сердце пылает от радости. Пора вернуть себе то, что принадлежит тебе по праву твоего рождения! Ты рождена быть счастливой. И как же это классно – быть собой! Быть верной себе и своему выбору. Действовать из своего «хочу», а не потому, что кто-то тебе это навязал.

У меня нет задачи научить тебя, как правильно жить, что делать, чтобы ты стала счастливой. Я просто буду рассказывать о себе. В какой-то момент ты поставишь себя на моё место и удивишься: «Вот это да! А что, так было можно?» И бинго! «Да, моя прекрасная. **Ведь в нашей жизни можно абсолютно всё!**» «**Ты можешь всё!**»

Ты достойна самой лучшей, счастливой жизни. Я уверена, что ответы на все наши вопросы можно найти в своей голове.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №2

Какой ты была в детстве? О чём мечтала и чем любила заниматься? И кто подрезал твои крылья? Как ты себя чувствовала? Что ты чувствуешь сейчас? Зафиксируй ответы в дневнике.

Ответ:

*Я была активная, добрая и любознательная девочка. Не знаю почему, но папа меня называл **мадам Грицацуева**. Я много мечтала, рано научилась читать и сочиняла истории на ходу. Постоянно танцевала, вместе с папой учили стихи, и я очень любила рассказывать их всем, стоя на стульчике. Знаю, что многих в детстве заставляли рассказывать стихи на стульчике. Меня заставлять не нужно было. Я обожала быть в центре внимания. В детском саду я была заводила, за мной гуськом ходили девочки, мальчики меня слушались, а я такая важная, маленькая вообразуля. Я представляла себя на сцене перед большой аудиторией в зале, что я говорю в микрофон и меня слушают. На вопрос **«Кем ты будешь, когда вырастешь?»** я всегда отвечала, **что буду известной и богатой.***

*Подрезала мне крылья мама, конечно, не специально. Просто назвав меня **«гадким утёнком»**, когда я подбежала и сказала, что мой дядя называет меня щербатой, у меня как раз выпали два передних зуба. Я горько расплакалась. Мне было очень обидно. Мама начала меня тут же успокаивать, что **из гадкого утёнка обязательно вырастет прекрасный лебедь**. Но как часто такое бывает, нам врезаются в память именно первые фразы. Я выросла прекрасной лебедью, только внутри себя так и чувствовала, что я гадкий утёнок. Несмотря на то, что у меня была потрясающая фигура, стройные и длинные ноги. Я умная, красивая, у меня кудрявые шикарные волосы. Я этого не замечала.*

Что я чувствую сейчас? Сейчас я хочу обнять ту девочку и сказать: «Дорогая моя девочка, поверь мне, ты всегда прекрасна, даже несмотря на два выпавших передних зуба». Я взрослая и понимаю, что вскользь вылетевшее слово или фраза очень сильно ранит маленьких и взрослых девочек, поэтому сейчас очень стараюсь подбирать слова.

Детство – прекрасная пора, когда нас почти не тревожат события взрослого мира.

Какие плюсы я вижу в данной ситуации?

Я научилась сама обращать внимание на то, что я говорю и, главное, как. Мне было больно, поэтому сама я стараюсь отслеживать, что я говорю и кому.

Глава 2. Детство



Я родилась в Волгограде за два дня до Нового года в 1984 году. Удивительно, но мои мама, Елена Михайловна, из Вологодской области, а папа, Василий Васильевич, из Белгородской, нашли друг друга в Ярославле. Я была не первым их ребёнком. Мой старший брат Николка умер, когда был совсем крохой, и это семейное горе очень повлияло на меня и всех членов семьи. После меня, через три года, родился мой любимый брат Ярослав. Мама с папой нас с братом никогда не ограничивали в кружках, и за это огромная благодарность. К моим пожеланиям прислушивались. Я обожала танцы, посещала театральный кружок, рисование и английский. Помню, как в детском саду к нам пришли из секции по прыжкам в воду и меня отобрали из огромного количества детей. Я туда не пошла.

Я была очень общительная девочка, с детского сада я обожала собирать вокруг себя девочек, но дружила по-настоящему только с одной. В детском саду мне разрешали не спать иногда, накрывать на стол, приходиться в соседнюю группу к младшим детям и рассказывать им сказки,

частенько вместо сна я мяла плечи воспитательнице, потому что умела делать массаж. А ещё мне так нравился мальчик Ромочка. Девочки, 74\в том числе и я, старались прийти раньше него и дружно сидели на лавочке. Рома заходил и целовал каждую девочку в одну щёчку, а меня в обе. Пишу и улыбаюсь. С детства я любила делать очень разные вещи: играть в куклы, сочинять истории и песни на ходу, танцевать и петь песни, сидя на подоконнике. Песни приходили мне в голову сами, в том числе и музыка к ним. Я просто смотрела на улицу и пела. Когда была постарше, я эти песни записывала. Моим любимым занятием было надеть мамино свадебное платье, фату и белые туфли, обязательно накраситься, взять лак или расчёску, включить папин магнитофон и начать кружиться в танце. На свадьбе у моей тёти Светы, папиной родной сестры, я собирала всех взрослых в кружок и учила танцевать вальс. Моим партнёром, конечно же, был папа.

Папа играет огромную роль в моей жизни, даже несмотря на то, что он умер, когда мне было шесть лет. Папа забирал меня с танцев, и я обожала эти моменты, потому что он был только моим. Я рассказывала ему, чему мы сегодня научились.

Моё детство пахло мамиными духами, которые папа привозил из своих зарубежных командировок – я не помню марку, но ведь это и неважно, всё равно тот запах уже не вернуть.

Как-то нас с братом оставили в комнате, мы тогда жили в коммунальной квартире. Когда мама с папой вошли, сразу учуяли мамины французские духи. Мы с братом сидели возле чайника, в который я слила все мамины духи. Мы были индейцами! Моего брата я разрисовала голубыми тенями, а сама была вождём! Конечно же, жаль духи, которые пришлось вылить, и маму, ведь такое было не купить в Советском Союзе. Чайник был металлический, и аромат сохранился надолго. Спустя годы, будучи подростком и живя в Москве, я доставала этот чайник и вдыхала аромат своего счастливого детства.

Я всегда была своенравная, со своим мнением на всё. Ох, ну и попадало мне от родителей за мой упрямый характер. Пишу, и в памяти стоит картинка меня маленькой, как я обиделась на папу и маму и пошла собирать вещи, мне было, наверное, года четыре. Я собирала свои вещи в платочек, завязывала в узелок и бурчала себе под нос, что уйду от вас, раз вы меня не любите, а папа смотрел на меня и ничего не говорил, ждал, что же произойдёт дальше. Я надела шубку и уже готова была уйти, но папа остановил и дал по попе. Я помню, как мы с папой находили ёжиков в парке приносили домой и клали в коробку. Это было всегда так весело. Пока папа был живой, нам всем было очень надёжно и весело, несмотря на то что на дворе был 1991 год.

Детство было коротким, однако оно точно было счастливым. В тот день, когда мой папа ушёл из дома таксовать и не вернулся, моя жизнь изменилась навсегда. Я больше не понимала тот мир, я его боялась и не доверяла. У меня было ощущение, что мой маленький счастливый мир с уходом папы НАВСЕГДА разрушился и я потеряла базовое доверие миру. Вскоре мы переехали в другой город, и я чувствовала себя такой чужой в этом новом мире, где было очень страшно и небезопасно.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №3

Если бы у меня возможность оставить только одно воспоминание из всей жизни, то какое?²

Этот вопрос показывает то, что в нашей жизни можно назвать самым важным. А ещё помогает прощупать твои ценности. Для меня важной ценностью является семья.

Люди, отвечающие на этот вопрос, начинают осознавать, какими были главные моменты их жизни: время, проведённое в кругу семьи; моменты, связанные с занятием любимым хобби, или воспоминания из путешествий.

Когда ты искренна с собой, Вселенная начинает с тобой разговаривать, и в этот момент происходят чудеса.

Признаться честно, я сразу знала, что отвечу на этот вопрос!

*Я бы оставила воспоминание о папе, когда он меня забирал с танцев, и в бардачке всегда лежала хурма. Это было **наше время**, пока мы ехали в машине.*

Мне было 6 лет, и он ещё был жив, за месяц до того, как его убили...

Он так хотел прийти на мой первый концерт. А я так его ждала. Я так старалась, хотела, чтобы он мной гордился.

² Ицхак Адизис «Размышления о личном развитии», вопрос взят из книги.

Жизнь после папиной смерти

Девочка, милая моя хохотушка, куда ты пропала? Гляжу в твои глаза и вижу уже взрослую девочку в ещё крохотном теле, которая в момент папиных похорон приняла решение, что пора взрослеть. Решила стать опорой для мамы и брата и убрала куклы подальше, а песни стали грустнее.

Всё началось с чёлки! Лет до 18 я стригла себя сама. После того как попробовала чёлку и результат мне понравился, я замахнулась на свою косу. Кружась перед зеркалом в ванной, мне было скучно, я взяла, как обычно, ножницы и начала по чуть-чуть отстригать собранную косу. Когда же я расплела её, увидела результат.

Я отчётливо помню, как мама пришла с работы и я, высовываясь из-за угла в коридоре, прошу маму не ругать меня. Мама спросила: «Васёна, ты опять что-то разбила?» – и тут я показываюсь ей на глаза. Изумлённый взгляд и облегчённый выдох, что, слава богу, ничего серьёзного не произошло. Мы пошли впервые в парикмахерскую, где мне сделали каре, так как мои волосы начинались у плеч и заканчивались на поясице, наискосок. На обратном пути мы заглянули запечатлеть этот момент в фотолабораторию.

В первый класс я пошла с шикарным букетом гладиолусов. Мне он так нравился, а когда нас фотографировали, мой букет отдали какой-то девочке, а мне дали другой букет. Мне это не понравилось, поэтому, когда всех поставили для общей фотографии, я присела. Первый класс я закончила на отлично, и мама обещала мне подарить попугая.

Как-то мы возвращались из театральной студии с моей лучшей подругой Иришкой Баркановой и её мамой, тётей Светой. Наш путь пролегал через продуктовый рынок, на котором перед входом продавали животных. Я обожала проходить мимо щенков и котят, разглядывать их. На улице стояла зима, тётя Ирина побежала на рынок, оставив нас перед входом. Мы оказались возле клетки с попугайчиками, и я стала рассказывать Ире, что так мечтаю о попугайчике, что я уже второй класс почти закончила, а попугайчика до сих пор у меня нет. И тут продавец мне предлагает подарить самого красивого попугайчика и сделать выбор самой. Я выбрала голубого, и мне положили его в мою варежку. Всю дорогу я стремилась поскорее домой, показать мамочке, что у меня теперь есть друг Кеша! Оказалось, что это Катюша. Катюша была такой классной, умела перепрыгивать через препятствия, которые я ей устраивала, как настоящая артистка цирка, обожала есть из моей тарелки, сидеть на моём плече и ковыряться в моих волосах. К сожалению, когда мы уже жили в Старом Осколе в Белгородской области, она вылетела из окна, пока я была в деревне летом. Это был страшный удар для меня. Я потеряла ещё одного друга.

В Старый Оскол мы переехали, когда я училась уже в третьем классе. Моя бабушка, Клавдия Петровна, папина мама, позвала маму и сказала, что всем поможет. И это было действительно так. Мой дедушка, Василий Алексеевич, был заслуженным лесничим. У них было огромное хозяйство на опушке леса: коровы, свиньи, куры, петухи, индюки, гуси, лошади, собаки и даже кролики. И всем заправляла моя бабушка, настоящий хранитель нашей семьи. Она была магнитом, на который притягивало всех: детей, внуков и даже незнакомых людей. Бабушка всех объединяла, всем помогала. Никогда никого не осуждала.

Я вот сейчас думаю, каково это – выйти из дома и обойти самой все школы, которые рядом с домом? Третий класс всё-таки. Откуда эта смелость выбрать гимназию и хореографический класс? Узнать, какие экзамены, привести маму, с ходу поступить, ещё и выбрать, посмотрев две группы, самого строгого, но самого профессионального педагога? Я очень благодарна маме, что не стала отговаривать и просто пошла со мной.

У меня даже мысли не было, что меня могут не взять. А ведь набор был только в первом классе. Я этого просто очень хотела, поэтому с ходу станцевала под музыку пасодобль, а потом что-то ещё.

И конечно, благодарна нашему педагогу Галине Ивановне за шанс учиться в самой сильной, по моему мнению, группе. Несмотря на то что я была намного слабее, чем мои одноклассники, всё же взяла к себе в класс. Я благодарю Наташу, мою одноклассницу, что напомнила мне, как звали педагога, потому что я имена и фамилии запоминаю плохо. На вопрос Галины Ивановны, почему я хочу пойти к ней, я ответила, что она сильнее, чем второй педагог, а я хочу учиться с сильными. Даже сейчас, спустя столько лет, меня удивляет смелость и честность этой девочки. Меня взяли, я пообещала сбросить вес и отрастить чёлку. Чёлку я отрастила, вес сбросила и стала одной из самых сильных девочек в классе. Через полтора года мы уехали в Москву.

С самого детства есть такая черта характера во мне – выбирать лучшее, быть с лучшими и быть одной из лучших в своём деле.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №4

Что мои родители мне, по моему мнению, недодали?³

Задав себе этот вопрос, ты осознаешь и увидишь, чего ты всю жизнь будешь желать.

Если ты считаешь, что тебя недолюбили в детстве, то всю жизнь будешь стремиться получить от людей любовь. Ты наверняка знаешь про внутреннего Ребёнка, внутреннего Родителя и внутреннего Взрослого. Дефицит любви к себе возникает, когда с нашим настоящим родителем (а как следствие, и с внутренним) что-то не так: когда он не добрый, любящий и заботливый по отношению к нашему внутреннему Ребёнку, а только контролирующий, крикливый, агрессивный, отвергающий, холодный. Другими словами, представь, что внутри тебя живёт кто-то очень для тебя важный, но он тебя не любит.

Я до определённого времени считала, что меня мама любила меньше, чем Ярика. И пыталась всячески эту любовь получить.

Полюбите меня! Ведь я такая хорошая! Смотрите, сколько я добилась в жизни!

Поработав на тему родителей с психологом, я поняла и призналась самой себе в первую очередь, что долгие годы пыталась эту любовь получить, доказывая всем, что я классная, полюбите меня уже наконец.

³ Ицхак Адизис «Размышления о личном развитии», вопрос взят из книги.

А как только я поняла, что я есть лучшее, что у меня есть, и что я такая, какая есть, полюбила себя со всеми достоинствами и недостатками, с лишним весом, которого у меня раньше не было, а также приняла всё это в родителях, стало так хорошо на душе, стало проще жить, и глаза раскрылись, а главное, вес начал уходить сам, без всякого насилия над собой.

Родители

Б: Василиса, расскажи о родителях. Какие они у тебя? Так хочется познакомиться ближе и понять, на кого ты похожа больше.

В: С удовольствием. Я обожаю своих родителей и очень горжусь, что родилась именно у них.

Мой папа вырос в лесу, был старшим и любимым сыном из пятерых детей. Он умел делать абсолютно всё по хозяйству, обладал огромной силой воли. Бабушка рассказывала, что он всё время читал, даже ложась спать, под одеялом с фонариком в руках, читал книги, поэтому и посадил зрение. У него была феноменальная память, он с первого раза запоминал информацию, благодаря чему легко сдавал экзамены. Я помню его постоянно стучащим тыльной стороной ладони по предметам, он мог разбить их своей ладонью. Он был физически хорошо сложен и очень сильный, занимался ушу. Папа был душой абсолютно любой компании, находил слова и влюблял в себя людей с первого взгляда.

Когда он приехал поступать в Ярославль, он жил у своей тёти Нюры. Папа познакомился с девушкой во дворе, и её звали Василисой, ему очень нравилось, что её сокращённо называли Васей, поэтому он решил назвать свою дочь Василисой. Папа был настоящей опорой и защитником для своей семьи. Семья была для него всем. Я помню, как к нам в коммуналку приезжали родственники и мы все размещались на полу, зато как же было весело. Помимо семьи, его любовью были машины и мотоциклы. Он обожал возиться в своём гараже со своей машиной.

Я помню, каким папа был любимцем для всех окружающих его людей. То, как его встречали, когда он приезжал в деревню, с возгласами «Васяка приехал!», и все дети, его брат и сёстры неслись к нему на шею. Я просто смотрела, как все бежали к нему, пробегая мимо меня. Папу обожали. Я тоже так хотела. Папа очень любил привозить всем хорошие подарки из своих командировок. У меня была кукла Наташа со своими детками. Наташе я сделала красивую, по моему мнению, причёску – состригла её прекрасные локоны.

При всех его положительных качествах, как у любого человека, были и отрицательные. Вспыльчивость. Он мгновенно вспыхивал как спичка и так же легко отходил. Он легко ввязывался в авантюры. Когда не платили деньги по стране, он стал таксистом. А ещё ездил к цыганам играть в карты вместе с дядей Вовой, мужем моей тёти, маминной сестры. И представляешь, он у них выигрывал и приезжал домой с ящиком водки – валютой того времени. А ездил он по ночам. Он был настоящим лидером, к его мнению прислушивались, ему верили и не сомневались. Его обожали все. Он умудрился подружиться и с цыганами.

Помню, лет в шесть я попробовала с соседским парнем у бабушки в деревне закурить «Приму». Естественно, я считала себя очень взрослой. Я сделала только одну затяжку и больше не смогла, начался сильный кашель. Когда я возвращалась домой, папа учуял запах табака. «Да ты курила?!» – воскликнул он, и я получила по пятой точке. Хуже, что эту историю мне вспоминали каждый раз за семейным столом. Мне хватило. Не курю больше.

Моя мама такая хрупкая и нежная снаружи, при этом обладает очень сильным стержнем внутри. Она сама нас вырастила с братом после смерти папы. Верная, честная, смелая, принимает людей такими, какие они есть, без желания что-то подправить. Мама писала днев-

ники, и мне посчастливилось их прочитать, когда я была подростком. Это были увлекательные наблюдения за жизнью подрастающей девушки.

Помню, как мама описывала, как они потерялись с бабушкой Таней, родной сестрой бабушки, в лесу, когда пошли за морошкой. Это было в августе, накануне дня рождения моей бабушки. День был пасмурный. Они долго шли по болотам, в какой-то момент мама намочила ногу, провалившись в болото. Тётя Таня, геолог по образованию, на носке написала время, и представляешь, когда мой дедушка организовал группу, один охотник нашёл этот носок. А между тем мама с бабушкой Таней потеряли ориентир, вышли на поляну, и мама увидела в заросшей траве еле заметный след от трактора, по которому они и вышли в заброшенную деревню. Там они зашли в один из домов, а в доме были окна без стёкол и гул стоял такой, что мама ни в какую не захотела остаться. Выйдя из дома, обнаружили следы и по этим следам вышли на хутор, где они встретили женщину, которая рассказала, как выйти в другую деревню, чтобы подать телеграмму. Они отдали ей всю морошку, а по дороге в деревню встретили охотников, которые их накормили и отвезли на почту. Возвращались на самолёте Мо-28 до аэропорта, а далее на катере до деревни. Целое приключение, даже не представляю, что пережила моя храбрая мама в дремучих вологодских лесах.

Моя мама – настоящая русская красавица с длинной густой косой, в которую были влюблены почти все мальчики её класса. Почему почти? Она училась вместе со своим двоюродным братом. Маме очень хорошо давались языки, она закончила школу с одной четвёркой, однако серебряную медаль не получила. Её дали сыну директора школы. Почему не дали две медали? Не знаю, однако я уверена, эта ситуация повлияла. Мама ни в каком виде не переносит несправедливость. Моя мама могла поступить куда угодно, учитель немецкого предлагала ей изучать языки, но мама поехала поступать за компанию с девочкой в Ярославль, в политехнический, и в итоге поступила на химический факультет. На одной из студенческих вечеринок они познакомились с папой. У них очень быстро всё завязалось, и они поженились.

А вот ещё одна история. Мне она очень нравится, я всегда улыбаюсь, вспоминая её. Наивная, добрая девочка с севера. Мама никогда не видела гусей раньше и в первый раз увидела у папы. В её деревне никто не разводил никого, кроме кур. И вот мама с папой приезжают после зимней сессии к папе домой, их встречает дедушка Вася, папин отец. Они едут на санях, и мама увидела несколько гусей, которые гуляли возле дома. «А что это за птицы?» – «Гуси!» – ответил папа. «А что, они уже прилетели?» Дедушка Вася посмотрел тогда на маму очень странно.

При своей хрупкости мама за нас с Яриком могла горы свернуть. Она всегда нам желает только самого лучшего. Мы очень дружны с мамой и братом сейчас. Мама – наш массовик-затейник. На все юбилеи и дни рождения мама с тётей Мариной, её родной сестрой, всегда организовывали праздники с концертной программой.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №5

Как мои родители ни в коем случае не должны были вести себя со мной?⁴

Ответив на этот вопрос, ты увидишь ситуации, от которых ты всю жизнь будешь бежать и будешь повторять своих родителей.

Ответ:

⁴ Ицхак Адизис «Размышления о личном развитии», вопрос взят из книги.

Кричать на меня и обижать.

В этот момент, даже будучи взрослым человеком, я съёживаюсь и ничего не могу сказать. Я замыкаюсь и не могу аргументировать. Мой Лёша до сих пор не понимает, почему никогда не дискутирую во время спора, а я просто не хочу. Я не могу, когда на меня повышают голос.

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.