



АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА
РАБОТЫ С АРХЕТИПАМИ

ВЫЗЫВАЮЩАЯ ДОЖДЬ

и другие грани
женской души

МАРИНА БОНДАРЕНКО
психотерапевт, врач

Марина Юрьевна Бондаренко
Вызывающая дождь и другие
границы женской души. Авторская
методика работы с архетипами
Серия «Женские энергии.
Практики и тренинги»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69365860

Вызывающая дождь и другие границы женской души. Авторская методика работы с архетипами / Марина Бондаренко: Эксмо; Москва;

2023

ISBN 978-5-04-188732-2

Аннотация

Современные женщины вынуждены думать и действовать в парадигме "либо-либо". Либо семья, либо работа. Либо материальные блага, либо духовное развитие. Либо удовольствие, либо жизнь для других. Можно ли сбалансировать все сферы жизни и не выбирать что-то одно, упуская все остальное? При этом не разрываться на куски от нагрузки и напряжения? Можно, убеждена автор книги – Марина Бондаренко. Она разработала пошаговую методику гармонизации, основанную на глубинной работе с семью женскими архетипами. Познакомившись с этой

книгой, вы сможете прийти к балансу и напитать свою жизнь, как влага питает сады невероятной красоты.

Для электронной версии книги автор написала эксклюзивное предисловие!

Марина Бондаренко – психотерапевт, коуч, бизнес-тренер, игропрактик, специалист UZAZU и сертифицированный эмбодимент-практик, врач. Более 20 лет разрабатывает и проводит авторские тренинги по различным направлениям – в открытом и корпоративном формате.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие от автора	6
Вступление	8
Часть 1	25
Глава 1	27
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Марина Бондаренко

Вызывающая дождь и другие грани женской души

Авторская методика работы с архетипами

© Текст. Бондаренко М., 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

«Мне кажется, ценность и глубина книги определяется теми чувствами, которые она вызывает. Потому что именно чувства запускают в нас процессы изменений. Как только я начала читать книгу Марины Бондаренко, во мне сразу всколыхнулись воспоминания и сильные эмоции. И почему-то пошли слезы. Эти слезы о том, какими мы все могли бы стать. Это и есть лучший комплимент автору».

ЛАРИСА РЕНАР, автор восьми бестселлеров, психолог, к.п.н.

Предисловие от автора

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Меня зовут Марина Бондаренко, и я много лет – все детство и юность была «пацанкой». Я сплавила по горным рекам, училась в физмат школе, да и вообще стала хирургом, работала в отделении экстренной хирургии. И у меня было очень много сил. Но я совершенно не умела своей силой управлять. Я ее направляла в учебу и работу – стала трудоголиком, работая по 16–20 часов в сутки, получая удовольствие от работы и такого графика. Я была вполне успешна, хорошо зарабатывала, много путешествовала и занималась спортом. Но внутри периодически возникала какая-то тоска, как будто чего-то важного не хватало. И я стала искать.

На тот момент какого-то стройного учения для женщин я не нашла, а вопрос требовал решения. Все, что поначалу мне удавалось найти, говорило о том, что нужно притвориться слабой, но для меня этот выход был абсолютно неприемлем. Побуду я какое-то время слабой, но потом-то все равно всё откроется! И что мне тогда делать? Куда мне силу свою прятать? И я очень хотела научиться ей – своей силой – управлять. Еще мне хотелось почувствовать и услышать – а как это: быть женщиной в своей силе, позволить себе быть видимой в своем могуществе, раскрыть свой потенциал.

Поэтому я начала создавать свою систему, по крупицам

собирая знания из разных учений, традиций, находя мастеров и учителей. И в этой книге ты познакомишься с системой, которая позволила мне научиться сочетать в себе и мужской подход (целеустремленность, умение достигать поставленных целей) и женский (с мягкостью, гибкостью, красотой и интуицией), помогла мне не только сохранить свою силу, а еще и приумножить ее; помогла раскрыть свой Дар и интуицию, найти свою уникальность. А главное – я научилась переключаться и помогла освоить всё это многим женщинам.

В этой книге ты встретишь как теоретическую часть, так и упражнения, и я прошу тебя читать эту книгу последовательно – от главы к главе, не перескакивая и не пытаясь «проглотить» все целиком. А упражнения ты можешь делать постепенно, не обязательно все сразу. В один день можно сделать какое-то одно упражнение, в другой – другое. Или повторить то упражнение, которое покажется тебе важным сейчас – для того, чтобы гармонизировать те перекосы в равновесии, которые ты можешь увидеть благодаря этой книге.

Приятной практики и вдохновляющих результатов!

Вступление

Вызывающая дождь

В одной местности за два с лишним месяца не выпало ни капли дождя. Сохли посевы, мелели ручьи, от жары погибал скот. Жители на общем совете собрали все деньги, которые у них были, чтобы пригласить известную ведунью, Вызывающую дождь.

Маленькую скромную старушку встречали со всей торжественностью. Но она отказалась от почестей. Попросила лишь хижину на отшибе да хлеба с водой. Три дня ведунья не выходила из дома, а люди боялись ее беспокоить. На четвертый день пошел долгожданный дождь.

Возликовали тогда жители той местности и с глубоким почтением поднесли Вызывающей дождь плату за труды.

И только один человек стоял в сторонке и скептически наблюдал за всем происходящим. Это был заезжий ученый. Он не верил в магию и решил во что бы то ни стало разоблачить шарлатанку. Когда старушка собралась в обратный путь, он подошел к ней и вызывающе спросил:

– И не стыдно Вам отбирать у этих людей последнее?! Они невежественны и искренне верят, что Вы вызвали дождь. Но я человек ученый, меня не проведешь!

– Вы правы, господин, – медленно ответила старушка и

улыбнулась. – Кто я такая, чтобы приказывать стихиям, как поступать? Я лишь ведунья, которая умеет наводить порядок, да и то только в самой себе.

– Но как это связано с дождем? – удивился ученый.

– Видите ли, я приехала сюда и увидела, что нарушена гармония этого места. Люди ссорятся и спорят, мешают естественному порядку вещей. Это привело к тому, что и на Земле, и на Небе воцарился хаос. Я не могу повлиять на людей и тем более на Небо и Землю. Единственное, что я могу, – это изменить себя, то есть присоединиться к тому, что здесь происходит. Именно это я и сделала.

– Дождь-то тут при чем? – не унимался ученый, но гнев его заметно остыл.

– Я делала то, что умею лучше всего, – стала одним целым со всем окружающим беспорядком, а после этого вернулась в состояние гармонии. Вместе со мной и все вокруг пришло в гармонию. Естественным и правильным сейчас является дождь. Вот поэтому он и пошел. А вовсе не потому, что я его «вызвала»...

– Но, если все просто, почему же Вы взяли за это такие большие деньги? Жителям пришлось отдать последнее, чтобы заплатить Вам...

– Потому что я уже очень стара, и, когда я присоединяюсь к дисгармонии, мне становится так же плохо, как и всему вокруг. Добровольно перейти из состояния гармонии в состояние хаоса, а потом обратно стоит очень дорого!

Я начала свое повествование с этой притчи неслучайно. Она отражает мое глубокое убеждение, что главный дар и предназначение женщины – быть источником гармонии и любви. Но что-то пошло не так, и большинство женщин с возрастом как будто бы теряют доступ к этому дару или забывают о нем. Почему?

Этим вопросом я стала задаваться больше 20 лет назад в самом начале своей психологической практики. На прием приходили клиентки с разными проблемами от «Почему я не могу найти нормального спутника жизни?» до «Почему у меня с таким трудом идут проекты и нет денег?». В то же время в моем окружении стали встречаться женщины, сохранившие способность «вызывать дождь». Не то чтобы у последних совсем не было проблем – были, но они всегда как-то легко находили решение, и в результате все в их жизни становилось еще лучше, чем прежде. В итоге у меня накопилось достаточно историй из обеих групп, чтобы сделать следующий вывод: счастье, целостность, изобилие и гармония – базовые состояния женщины, данные ей природой. Как и наши с тобой праматери, мы с рождения наделены даром останавливать битвы, лечить душевные раны, вдохновлять одним своим молчаливым присутствием, создавать мир и обеспечивать достаток.

В древности коды доступа к этим способностям девочки постепенно, в течение всей жизни получали от мам и бабу-

шек, а также от жриц, ведуний и целительниц, которые почитались в племенах и селениях. Они чувствовали, что их ценят как женщин, от них не требовали приобретать несвойственные им качества и быть «хорошими девочками». Но история внесла свои коррективы. В Средневековье естественные женские способности и мудрость начали считаться происками дьявола и проявлять их стало опасно. А в следующий исторический период все женское, от эмоций до взглядов на жизнь, объявили «несерьезным», женщины по уровню развития приравнивались к детям. Череда войн, прокатившихся по земле в XX столетии, заставила женщин выживать, используя мужские стратегии.

Наше время тоже продолжает вносить коррективы. Социум и семья помещают в голову каждой девочки мысль, что она изначально, от природы, не наделена нужными способностями и не может стать по-настоящему успешной и счастливой. И, чтобы дотянуть до идеального образа, ей нужно постоянно самосовершенствоваться. Но, как бы современная женщина ни старалась состояться во всех сферах жизни, она все равно чувствует себя то плохой женой или дочерью, то недоматерью, то недостаточно квалифицированным специалистом. Всегда найдется тот, с кем она себя может сравнить, и, как следствие, расстроиться. Поэтому мы изо всех сил продолжаем работать над собой, развиваться, подгонять свой образ под «идеальный», который будет одобрен обществом, игнорируя наши биоритмы и окончательно

теряя связь с собственной природой.

Это не хорошо и не плохо. Просто многим поколениям женщин для того, чтобы выжить, нужна была «гарантия» безопасности, которую давали внешние институты – семья, государство, церковь. Взамен эти системы диктовали женщине, какой она должна быть.

Чем же мы платим за следование внешним требованиям? Разнообразные страхи, стыд, вина, болезненные привязанности, ощущение бессмысленности жизни и одиночество, а также многие другие неприятные чувства, которые выливаются в хроническую привычку страдать, – вот наша цена. В итоге годам к сорока дисгармония и потеря целостности становятся очевидными, для этого состояния есть даже специальное название – кризис среднего возраста, или Темная ночь души. Меня радует, что все больше женщин, обнаружив себя в таком состоянии, не соглашаются оставаться в нем, а обращаются за помощью и активно ищут решение.

Что же можно сделать?

За годы практики я пришла к следующему выводу: первый шаг – это избавиться от идеи, что стать успешной и счастливой можно, только совершенствуя себя и подгоняя под определенный идеал. Поэтому задачу, которую я ставлю, работая с клиентками, да и с самой собой тоже, я определила не как обучение новым навыкам в угоду внешним требова-

ниям, а как возвращение природных способностей женщины.

Здесь возникает ряд вопросов. Как работает у женщины механизм гармонизации в первоначально задуманном виде? Почему и для чего он стал работать иначе? Как вернуть все к «заводским» настройкам? Ответы – в этой книге.

Я создала стройную модель, которая просто и доступно продемонстрирует механизм твоей женской способности приводить себя в гармонию и создавать изобилие. Причем под изобилием я имею в виду не только деньги, но и радость, возможности, энергию и т. д. Все, что делает твою жизнь наполненной, легкой и счастливой.

Для наглядности я взяла за основу знакомую многим систему энергетических центров человека, но не как цепочку из семи чакр, а как систему из семи встроенных друг в друга архетипических матрешек. Самая маленькая и «плотная» – Хранительница – соответствует первому энергетическому центру, отвечающему за выживание и адаптацию в мире. А самая большая и «прозрачная» – Вызывающая дождь – седьмому, который отвечает за «пульт управления» всеми остальными шестью матрешками. Каждый из центров «включается» на определенном этапе жизни, чтобы помочь тебе решить задачи, актуальные для данного конкретного возрастного периода.

Попробуем разобраться, какие еще бывают матрешки, что за способности они в себе таят и что мешает им развернуться

в полную силу, а иногда и вовсе их блокирует.

Корневые матрешки

Хранительница

Соответствует первому энергетическому центру с проекцией в районе копчика. Эта матрешка тесно связана со стихией Земли, от которой получает энергию. Начинает проявляться с рождения. Ее задача – оберегать источник жизненной энергии, создавать устойчивую опору и давать импульс к развитию. К дисбалансу и блокировке в этом центре приводит страх.

Лилит

Соответствует второму энергетическому центру с проекцией в нижней части живота (4 пальца вниз от пупка). Стихия этой матрешки – Вода. В ее ведении находятся удовольствие, наслаждение и сексуальность. О таких женщинах говорят «манкая». Мужчины стремятся обладать ею, а она от них ускользает. Лилит начинает проявляться в раннем детстве. Благодаря ей ты учишься осознанно принимать себя такой, какая ты есть, разрешать себе получать удовольствие от жизни и тела, просто замедляться и наслаждаться моментом. К дисбалансу и блокировке в этом центре приводит чувство вины. Хранительница и Лилит вместе образуют Йони – центр женской силы в материальном мире.

Амазонка

Соответствует третьему энергетическому центру с проекцией в солнечном сплетении. Стихия этой матрешки – Огонь. Она активизируется довольно рано и возглавляет кризис трех лет, который знаком всем родителям. Эта воинственная барышня отвечает за умение выстроить границы, постоять за себя и добиться поставленных целей. На этом этапе ты начинаешь ощущать свое женское достоинство и осознавать собственную силу. К дисбалансу и блокировке в этом центре приводит чувство стыда.

Вместе Хранительница, Лилит и Амазонка образуют твое Эго. О нем мы подробно поговорим в третьей главе.

Матрешки Верхнего союза

Берегиня

Соответствует четвертому энергетическому центру с проекцией в районе груди. Стихия Берегини – Воздух. Задача этой матрешки заключается в том, чтобы вывести тебя за пределы Эго к пространству безусловной любви и твоим истинным способностям. Ты становишься неподвластна манипуляциям, социальным играм и можешь искренне любить и щедро делиться своими талантами. В полной мере эта функция разворачивается примерно к 30–35 годам, когда уже пройден ряд испытаний и накоплен определенный

жизненный опыт.

Переход от Амазонки к Берегине многим дается нелегко. Для Эго выход в пространство безусловной любви «смерти подобен», поэтому оно изо всех сил будет глушить Берегиню чувствами скорби, одиночества и бессмысленности существования.

Вдохновительница

Соответствует пятому энергетическому центру с проекцией в горле. Ее стихия – Эфир. Она отвечает за творчество, ясность мысли и вдохновение. Эта матрешка раскрывается тогда, когда женщина узнает цену честности с собой и окружающими. Ее главная функция – проводить красоту и творческие идеи в материальный мир. Женщина с хорошо развитой Вдохновительницей – легкая и при этом хорошо укоренена, искристая, притягивающая всеобщее внимание. Она не фиксируется на удовольствиях, стремится к духовности и живет в Потоке живого творчества. Окружающие люди это чувствуют и тянутся к ней за вдохновением и импульсом к трансформации. Заглушить развитие Вдохновительницы способны ложь и притворство, когда женщина завидует тем, кто искусней ее, или боится оценки своих талантов. Тогда она начинает врать себе и окружающим, приукрашивать свои достижения и занижать чужие.

Королева

Соответствует шестому энергетическому центру. Ее стихия – Космические энергии. Королева отвечает не только за сонастроенность с законами человеческими, но и с законами кармическими. С ней ты приобретаешь благородное достоинство, чувство ответственности, власть, мудрость и внутреннюю силу. Такую женщину видно даже в толпе. Все двери перед ней распахиваются как по волшебству. Она создает вокруг себя изобилие и открывает в других внутренний потенциал. Мешает проявлению Королевы игра в суперженщину, желание все контролировать и использовать свою силу, чтобы отхватить кусок побольше.

Вызывающая дождь

Соответствует седьмому энергетическому центру. Венец проявления всех заложенных в женщине качеств, вершина ее зрелости. Вызывающей дождь подвластны все стихии, она черпает энергию напрямую как от Земли, так и из Космоса. Она может управлять качествами всех предыдущих матрешек, миксовать их и включать по мере необходимости под текущую задачу. Седьмая матрешка – великая молитвенница и помощница всем живым существам.

Твоя семислойная матрешка не стоит на месте, она растет и развивается вместе с тобой всю жизнь. Как черенок сначала укореняется в почве, а потом превращается в ствол с ветвями и наконец распускается кроной с цветами и плодами.

ми, так и матрешки пробуждают в тебе твои способности по предначертанному только тебе уникальному плану, или Вертикали развития. Но максимальное раскрытие женских способностей возможно только при соблюдении двух условий: следовании Вертикали развития, а также бесперебойном получении и рациональном использовании энергий из двух потоков¹ – Нижнего и Верхнего.

Энергия

Важным показателем системы матрешек является энергия и ее характеристики: источник, количество, качество и постоянство потока.

Любая система не может функционировать без связи с источником питания. Человек не исключение. И речь здесь идет не про еду и напитки. Опыты физиков и биологов с экранированными камерами показали, что длительная изоляция человека от магнитных полей и излучений всех спектров приводит к нарушению функций мозга, сбою системной работы органов, а в конечном итоге – к смерти².

Основные источники энергии: Земля – проявленный мир и Космос – непроявленный мир. Подключение к ним вхо-

¹ «Поток» и «поток» – с прописной буквы пишется название канала энергии, а со строчной – процесс движения энергии.

² Эксперименты Научного центра клинической и экспериментальной медицины СО РАМН под руководством академика РАМН В. П. Казначеева.

дит в «базовую комплектацию» Вертикали развития с твоего рождения.

От Земли поток идет снизу, он дает энергию телу, ощущениям, эмоциям и мыслям, питает твои материальные мечты и цели. Связь с Землей не односторонняя. Ты отдаешь ей все отжившие переживания, негативные эмоции и «отработанную» энергию для трансформации и обновления.

Сверху же идет поток от Неба. Он транслирует информацию о максимальных возможностях в твоей Вертикали развития, о которой мы поговорим ниже, и твоим предназначении. Питает твою способность к осознанности, творчеству, поддержанию связи с пространством Вселенной и стремление к духовности. Через него ты делишься с миром всем самым лучшим. От тебя к нему возвращается духовный опыт. И при полноценном восхождении по Вертикали развития ты ощущаешь себя частью Целого и становишься сотворцом этого мира.

В книге я уделю особое внимание тому, как наладить и сохранить прочную связь с источниками энергии, как расширить твою «пропускную способность» и наладить постоянный, наполненный поток энергии по всем матрешкам. Также разберем, как умножать энергию и как ею экологично распоряжаться.

Вертикаль развития

Опыт моей психотерапевтической практики, знакомство с разными духовными культурами и современными научными исследованиями привели меня к мысли, что каждому человеку от рождения задан определенный вектор развития. Это раньше считалось, что ребенок – «чистый лист», на котором родители и социум «пишут» личность и судьбу. Но последние исследования свидетельствуют о том, что ребенок рождается с уже заложенными способностями и склонностями. Вот этот запрограммированный природой вектор я и решила принять за заданную Вертикаль развития.

Она похожа на дерево, где корни – это три первые матрешки. Они образуют Нижний, Корневой, союз центров, который питается в основном от энергии Земли. Его функция – дать опору и «пищу» Вертикали развития через здоровое сформированное Эго. Остальные четыре матрешки образуют Верхний союз, в котором основной источник энергии – Небо. Это «ствол» и «крона» дерева. С ними ты расцветашь во всем великолепии своих возможностей и способностей. Но только если выходишь за пределы Эго и начинаешь действовать в сотворчестве со Вселенной и Богом, развивая остальные четыре матрешки. Выход за пределы Эго происходит через Темную ночь души – Переход, когда ты учишься подчиняться высшей воле. А Эго из режима тотального кон-

троля переключается на служение высшим целям, становясь опорой и инструментом для их реализации.

Любое отклонение от Вертикали связано с нарушением работы Эго. Оно не дает «дереву» расти и становится причиной той дисгармонии, которая мешает тебе «вызывать дождь».

Условное отклонение «влево» – и ты попадаешь в поле недостаточности, когда нужно «усердно трудиться, чтобы заработать любовь, ресурсы и право на жизнь, и не дай бог заявить о своих правах и запросить вознаграждение за труды». Отклонение «вправо» – и ты в поле избыточности: лучше всех знаешь, как кому стоять и свистеть, и при этом не дай бог кто-то заикнется, что ты неправ.

Знакомо?

Такие отклонения от Вертикали естественного развития могут случиться у каждой матрешки. Но источник этих отклонений всегда находится в первой и второй, реже в третьей из них, то есть причиной несоответствий всегда будет нарушение работы Эго. Читая эту книгу, ты поймешь, как проявляется Вертикаль развития в твоей жизни, какие перекосы свойственны твоим матрешкам и что с этим можно сделать.

Чем еще полезна эта книга?

Описанные здесь схема развития матрешек по Вертикали и отклонения в поля недостаточности и избыточности поз-

волят тебе провести простую самодиагностику. После этого даже неприятные мысли, жизненные события и поведение окружающих станут для тебя не очередными проблемами, а материалом для анализа и роста. Ты будешь четко понимать, что и почему у тебя происходит, какие задачи сейчас требуют первостепенного внимания. При этом я предлагаю набор практик, благодаря которым ты сможешь «выровнять» каждую матрешку по Вертикали, чтобы находить самые простые и эффективные решения своих задач. Таким образом, книга дает не только возможность быстрой и простой диагностики, но и системного или точечного восстановления целостности и гармонии.

Какие еще практические результаты ты получишь после прочтения этой книги и выполнения всех упражнений? Глобально – ты вернешь себе способность «вызывать дождь». Это будет выражаться в преодолении семи видов дисбалансных состояний:

1. Преодоление страхов Вернешь себе устойчивость, понимание своего места в этом мире. Ответишь на вопросы: кто я? где я? куда я? Уверенно вслух заявишь: «Я есть!» Ощутишь изобилие мира и возможностей.

2. Возвращение удовольствия Жизнь снова станет вкусной. Ты будешь смаковать ее и наполнишься энергией удовольствия.

3. Окончание битвы со всеми подряд и с самой собой Ты позволишь себе доверять этому миру, который перестанет быть местом бесконечной битвы. Масштабируешь цели и увеличишь доход.

4. Выход из разочарования, скорби и одиночества к единению с миром и равновесию Ты сможешь проводить гораздо больше энергии, не размениваясь на социальные игры и быть неуязвимой к манипуляциям. Откроешь доступ к своим талантам и способностям, при этом будешь проявлять как уникальность, так и универсальность.

5. Избавление от вранья, прежде всего самой себе Ты устранишь последние преграды для вдохновения, творчества, реализации и безусловной любви.

6. «Отвязка» от ответственности за все и всех Ты окончательно выстроишь четкие границы, перестанешь всех спасать. Ощутишь в полной мере королевское достоинство и осознаешь истинный масштаб собственных возможностей и предназначения.

7. Конец зависимости от общественного мнения Ты возвратишь себе «пульт управления» собственным состоянием. Станешь центром гармонизации окружающих. И будешь жить в Потокном состоянии, легко решая текущие за-

дачи.

Ну что, пора проявляться по максимуму, ведь ты тоже Вызывающая дождь по праву рождения! И начнем мы с матрешки, которая открывается первой, – с Хранительницы.

Часть 1

Корневая система

Вертикали развития, или

Как ты обретаешь прочную опору

Корневые матрешки: Хранительница (первый центр), Лилит (второй центр) и Амазонка (третий центр) – это основа твоей Вертикали развития. С самого рождения они помогают тебе освоиться в материальном мире, понять его правила и законы, узнать вкус победы и горечь поражения, учат создавать порядок из хаоса, примерять на себя разные социальные роли.

Хранительница объяснит тебе, как правильно обращаться с энергией Земли, загадывать желания и осознавать собственную ценность. Лилит подарит радость и восторг от красоты материального мира и поможет твоей сексуальной энергии раскрыться. Амазонка покажет, как фокусироваться на цели и добиваться своего, а также защищать свои границы и ясно видеть, чему и кому говорить «да», а чему и кому – «нет».

В совокупности первые три центра учат тебя прочно стоять на ногах и четко понимать, чего ты хочешь от себя и от жизни. Полноценное гармоничное развитие первых трех

матрешек формирует твое взрослое Эго и подготавливает тебя к раскрытию матрешек Верхнего союза.

Глава 1

Матрешка Хранительница, «Основа», или Как ты учишься создавать порядок из хаоса

Первая матрешка – Хранительница – является опорой энергетической структуры всех семи матрешек. Она активируется в раннем детстве, чтобы прежде всего обеспечить твоё выживание. Её проекция в теле – копчик – из этой точки начинается Вертикаль развития. Благодаря этой матрешке ты учишься твердо стоять на ногах и, как неваляшка, возвращать себе равновесие в любой ситуации.

Хранительницей она названа потому, что её главная задача – оберегать источник жизненной энергии и давать импульс к развитию. Для этого у неё есть особые функции.

Управление энергией

Как я говорила выше, один из основных источников питания всей энергетической системы человека – Земля, от которой сила через стопы поступает к Хранительнице. Та, в свою очередь, накапливает её и сохраняет, чтобы затем преобразовать энергию в ресурсы в виде времени, денег и т. п., а по-

том распределяет запасы для реализации различных целей по всем остальным матрешкам. Поэтому для Хранительницы так важно укоренение и заземление.

Исполнение желаний

Еще одна функция матрешки Хранительницы – помочь тебе в исполнении желаний и достижении целей. Она учит вовремя избавляться от ненужного, строить новые планы и признавать результаты.

Заявление о себе

Суть этой функции в том, чтобы определиться с ответами на целый ряд вопросов. Кто я и зачем? Каковы мир и люди вокруг меня? Как взаимодействовать с ними? От этих ответов и будет зависеть качество твоей жизни. В Хранительнице закладывается фундамент для решения данных вопросов, а полностью ты разберешься с ними на уровне четвертой матрешки – Целительницы.

Как видишь, уже в первой матрешке скрыт мощный потенциал, чтобы обеспечить не только выживание, но и наполненную смыслом и радостью жизнь.

Что же мешает Хранительнице использовать свои функции на сто процентов?

Все дело в течении энергии. Когда ты живешь согласно Вертикали развития, она поступает бесперебойно и используется по назначению. Но стоит произойти отклонениям, ко-

личество энергии начинает уменьшаться, а иногда и вовсе падает до такого минимума, что говорить о развитии функций матрешки уже не приходится.

Что же приводит к отклонениям от Вертикали?

Помимо основы, заложенной природой, на тебя влияют усвоенные извне убеждения и «программы». Они либо поддерживают Вертикаль твоего развития, и тогда – море энергии, желания легко сбываются и мир во всем помогает; либо сдерживают потенциал заданными рамками, и тогда ты живешь в «коконе ограничивающих убеждений» – мир видится полным пугающих препятствий, борьба с которыми отбирает энергию. Мечтать становится некогда, да и незачем – все силы уходят на выживание.

Скорее всего, ты без особого труда найдешь примеры и того и другого в собственной жизни. Вопрос в том, чего больше и что для тебя привычнее.

Давай подробнее поговорим о функциях Хранительницы и о том, что надо сделать, чтобы она наконец раскрыла в тебе свой потенциал в полную силу.

«В чем сила, сестра?», или Как Хранительница помогает тебе распоряжаться ресурсами

Хранительница, как заправская хозяйка, пополняет запасы и разумно их расходует. Главный ресурс – энергия, которую можно трансформировать в деньги, отношения, предна-

значение, цели и т. д.

Ученые, занимающиеся квантовой физикой, не скрывают тот факт, что все в этом мире – энергия, а мы – «энергопакеты»³. Здоровье и внутреннее ощущение счастья напрямую зависят от течения энергопотоков в нашем теле. Застой, нехватка и даже переизбыток непременно сказываются на общей картине и приводят к дисбалансу в центрах.

Откуда поступает энергия, как мы ее расходует, почему с возрастом сил все меньше и как это исправить?

С рождения каждая из нас подключена к «постоянному источнику питания» через прочную связь с Землей. Ежедневно ты получаешь запас сил и материальных благ, достаточных для полноценной жизни и воплощения мечты в реальность. Но то, сколько ресурсов ты возьмешь и как именно их используешь, зависит от твоего отношения к себе и к жизни. В результате возможен один из двух вариантов того, как ты будешь себя ощущать.

Аккумулятор

Ты чувствуешь себя так, будто подключена к неисчерпаемому источнику. Энергия поступает, постоянно подпитывая твой «аккумулятор». Когда ты что-то хочешь сделать, силы и ресурсы всегда есть, бояться нечего. Результаты твоей деятельности приносят радость и возвращаются к тебе в виде

³ *Кокун О. М.* Психоэнергетические возможности человека: теория и практика: Монография. – К.: ГП «Информ. – аналит. агентство», 2012. С. 32.

новых возможностей, отношений, денег и т. д. Поэтому ты не торгуешься с миром, а с удовольствием делишься с ним из состояния изобилия.

Именно так описывают свое привычное ощущение жизни Вызывающие дождь.

Батарейка

Ты чувствуешь, что количество энергии ограничено, а новую не факт, что дадут. Страх потери и нехватки ресурса настолько силен, что ты изо всех сил пытаешься либо заслужить право на дополнительную энергию, либо контролировать все и вся, чтобы выжать по максимуму признания, денег, выгоды в отношениях в обмен на тот ограниченный ресурс, что есть.

И это описание я слышу от большинства своих клиенток.

Очевидно, что первый вариант встречается на порядок реже. В основном женщины используют энергию Земли по типу «батарейка». Почему? Причина, как я уже написала выше, – страх потери и нехватки энергии, а в итоге – самой жизни. Он появляется из-за убеждений и ограничивающих решений, которые мы еще в детстве приняли на веру и сделали их своим жизненным кредо – своего рода «договором», который не проверяется на эффективность и не подвергается сомнению, но при этом сильно мешает жить.

Существует два варианта выхода из ситуации: пересмотреть «договор» и продолжить развитие по Вертикали либо

изобрести обходные стратегии, чтобы компенсировать страх, не меняя установок. Практика показывает, что женщины чаще выбирают второе. В результате мы имеем три разновидности отклонений от Вертикали развития: в поле недостаточности – нарушение приема энергии, в поле избыточности – нарушение отдачи сил вовне и застревание, когда энергия поступает, но рассеивается у основания Вертикали.

Рассмотрим подробнее, какие стратегии, установки и убеждения стоят за этими отклонениями, к чему в итоге все это приводит и что можно сделать, чтобы исправить ситуацию.

Родина-мать, или Отклонение в поле недостаточности

Первая стратегия отправляет женщину в поле недостаточности, чтобы компенсировать страх от ряда убеждений, которые можно объединить под условным названием «Я недостойна»: любви, хорошей работы, этого замечательного парня, красивого дома... Сложно жить, когда в голове постоянно присутствует такая установка. Но вместо того, чтобы подвергнуть сомнению данные утверждения и заключить адекватный «договор», женщина тратит массу сил, чтобы спрятать болезненные послания поглубже в бессознательное и там их удерживать. При этом она продолжает верить им и опираться на них! Неудивительно, что страх съедает льви-

ную долю энергии еще на подходе к первому центру. В итоге, чтобы как-то существовать, женщина выбирает стратегию: «Заслужу любовь и докажу, что достойна жизни на этой земле».

Как это проявляется на практике? Возьмем для примера историю моей клиентки.

Светлана⁴ пришла на прием совсем без сил. Ее старший не хочет учиться, грубит и треплет нервы, младший не отстает от брата. Она устала ходить в школу на разборки. Муж от воспитания детей самоустранился, пропадает на работе или в гараже. На родителей тоже рассчитывать не приходится: у них постоянные проблемы со здоровьем, и Светлана сама им помогает.

По крайней мере на работе ее ценят. Но этой работы слишком много, а силы уже не те. Сорок лет пролетели незаметно.

Глядя в зеркало, она все чаще ловит себя на мысли, что похожа на свою маму: «Такая же ломовая лошадь, это у нас семейное. Как же хочется быть просто женщиной, чтобы обо мне кто-то заботился, а не вот это вот все».

Практикуя в разных странах, я не могла не заметить, что

⁴ Все персонажи в книге вымышленные и представляют собой собирательные образы из практики. Совпадения с конкретными людьми и ситуациями случайны.

именно русским женщинам свойственно примерять на себя масштабную роль Родины-матери. Они готовы отдать все силы близким, знакомым и даже незнакомым. Такие женщины о себе вспоминают только на больничной койке. Для них это практически единственная возможность отдохнуть и получить свою порцию любви и заботы, чтобы... снова вернуться к горящим избам и скачущим коням.

Светлана продолжает крутиться словно белка в колесе, год за годом жертвуя своими интересами ради других в надежде заслужить их одобрение. В этом и заключается суть первой обходной стратегии: «Да, я недостойна энергии для реализации своих желаний, но я возьму ее, чтобы служить другим, а в ответ получу от них так необходимые мне благодарность, признание, заботу и любовь». Но ты же уже, наверное, догадалась, что произойдет, когда Светлана все это обретет, правда?

Наша героиня с детства усвоила, что любовь и счастье не даются просто так. Их нужно заслужить у родителей, мужа, детей, друзей и работодателей. И она всю жизнь этим занимается. Как только Светлана чувствовала проявления любви и заботы со стороны мужчин или получала хорошее предложение по работе, установка «Я недостойна» нашептывала: «Разве можно любить такую, как ты? Трудись больше, а то вдруг у них глаза откроются и они увидят, какое ты на самом деле ничтожество». Вот и взвалила моя клиентка на себя заботу о ближних и дальних, чтобы быть достойной хоть кап-

ли внимания с их стороны. За все неудачи она винит только себя, а свои успехи и благодарность от других людей упорно игнорирует или обесценивает. Сил все меньше, так как поводов для страха с каждой неудачей все больше.

Фрекен Бок, или Перекос в поле избыточности

Вторая стратегия отправляет женщину в обход через поле избыточности. Тут страх недополучить энергию вызывает другая группа установок и посланий под общим названием «Только я знаю, как надо»: «Хочешь сделать хорошо, сделай сама», «Нельзя расслабляться», «Другие без меня не справятся». С такой позицией тоже сложно жить, приходится постоянно все и всех контролировать, исправлять, раздавать указания, как в ситуации другой моей клиентки.

Ольга вошла в мой кабинет уверенно и энергично. Красивая, стройная, выглядит явно моложе своих лет.

Она успешный топ-менеджер в международной компании. Руководит большим штатом сотрудников. Много путешествует благодаря работе. Дети учатся в частной элитной школе, муж преподает в университете. Родители ею гордятся, на работе вроде бы уважают, подруги завидуют. Все так, как, еще девочкой, Ольга себе запланировала. Мечта стала реальностью, но...

...Однажды она проснулась и поняла, что большие так не

может. Все приходится контролировать, за всеми переделывать: «Если бы не я, подчиненные и дети целыми днями играли бы в компьютерные игры, а муж, грязный и заросший, и вовсе умер бы от голода возле полного холодильника. Я так много для них делаю! А они, неблагодарные... Все приходится самой! Где мне столько сил взять, они ведь не безграничны!

У меня все есть, но я не чувствую радости от того, чего достигла. Устала постоянно все контролировать и за все отвечать. У меня даже подруг настоящих нет. Кажется, что я нужна всем только как функция – “решатель проблем по вызову”, а не как человек».

Казалось бы, где тут отклонение в поле избыточности? Перед нами ответственная, успешная, самодостаточная женщина. Ей просто нужно научиться отдыхать и побольше делегировать. Какие тут могут быть страхи недополучить энергию, ограничивающие убеждения и обходные стратегии?

Да, на первый взгляд, все так. Но в процессе терапии Ольга осознала: она действительно боится, что ее запасы ограничены, и в качестве стратегии преодоления этого страха она выбрала не продешевить, расходуя свою энергию. Поэтому за фасадом ответственной матери, жены и руководителя стоит расчетливая женщина, которая предпочитает использовать ресурсы других людей себе на пользу, заставляя последних добиваться ее одобрения.

Почему?

В отличие от Светланы, Ольге, чтобы справиться с болезненным блоком утверждений, требуется не столько подтверждение ее ценности для окружающих, сколько власть и прерогатива. Только так она чувствует себя значимой и сильной. В ее понимании это и есть «быть живой». Поэтому свой ресурс Ольга хочет продать подороже, чтобы в обмен получить влияние, уважение и возможность прогибать всех под себя.

Уверена, вам знакома ситуация, когда бабушка, мама или свекровь угощают, но ты еще и ложки попробовать не успела, а тебя уже пытаются: «Ну как? Вкусно?» И только попробуй не ответить положительно под пристальным испытующим взглядом! И совсем караул, если ты посмеешь отказаться даже попробовать блюдо.

Или руководитель все время критикует и исправляет твою работу, даже если сам распорядился сделать именно так. Нет, он прекрасно помнит, что час назад передумал. Ну и что, что забыл тебя об этом предупредить? Ты же профессионал – вот и прояви самостоятельность. Или опять придется выполнять за тебя всю работу?

Ольга всегда уверена в том, что и как лучше для ее детей, мужа, родителей и подчиненных. Неудивительно, что окружающие стараются поменьше общаться с ней и дистанцируются, не желая попасть под шквальный огонь критики и советов.

От чего же устала наша героиня и в чем заключается на-

рушение процесса передачи энергии? Ольга устала от постоянного перетягивания одеяла на себя и одиночества. Она не может расслабиться в компании подруг и семьи. Вдруг те воспользуются ее талантами и возможностями, а в ответ ничего не дадут? Нет, энергию надо придерживать и на каждую порцию клеить ценники, да подороже!

При этом энергия от Земли поступать к ней не перестает, накапливается и создает физически ощущаемое перенапряжение. В итоге вместо того, чтобы плавно расходовать силы на собственные задачи, Ольга проводит постоянные торги с окружающими и при этом снимает скопившееся от переизбытка энергии напряжение, срываясь на «бестолковых и неблагодарных».

Отличница, или Застревание

Бывает и третий вариант отклонения. Женщина не старается изо всех сил заработать одобрение других и не пытается все и всех контролировать – она просто отказывается брать ответственность за свою жизнь. Энергия приходит свободно, но не успевает накопиться, так как тут же бестолково расходуется на множество незначительных задач, лишь бы не совершить какой-то крупной ошибки. Для этой стратегии даже название в народе есть – «синдром отличницы». Поясню суть отклонения на примере.

Мария, женщина 35 лет. После школы стала психологом, поскольку в этой области «бескрайние задачи, которые можно решать вечно». Она много и постоянно учится, тратя на это все свои силы и финансы. И вместо того, чтобы использовать полученные знания, в том числе по отношению к самой себе, и хорошо зарабатывать, она до сих пор трудится штатным специалистом в городском Центре психологической помощи на студенческом окладе.

«Каждый раз, когда я собираюсь поменять работу, мне как будто кто-то шепчет: “У тебя никогда не получится ничего путного. Они будут ругать тебя или смеяться над твоими попытками. Даже не начинай”. И я спасаюсь тем, что отказываюсь от решительных шагов и иду на очередной курс... Я даже боюсь поговорить на работе о повышении зарплаты. Вдруг не справлюсь с каким-то клиентом? За что я тогда такие деньги получаю?»

Мария боится взять ответственность за свою жизнь и поступки, поэтому тратит силы на постоянную учебу вместо того, чтобы применять полученные знания. Зато без риска. И тут как в Библии: «Кто зарывает свои таланты в землю, у того отниму последнее». Поэтому с годами энергии и сил все меньше – большие задачи женщина не решает, чувство беспомощности растет и умножает страх.

Происходит даже не просто отклонение от Вертикали развития, а практически остановка на «минимуме». Энергия

поступает, но страх ошибки и наказания перенаправляет поток на ту деятельность, где риски почти отсутствуют. В итоге невозможно сконцентрировать силы и использовать их для чего-то действительно важного.

В состоянии гармонии, когда движение по Вертикали развития идет без отклонений, женщина с радостью берет ответственность за свою жизнь, грамотно управляется с энергопотоком, умеет поднимать его в следующие центры и увеличивать мощность. Ее не мучает страх, что энергия в любой момент закончится, поэтому она ни с кем не торгуется, никого не поучает, а делится с миром из состояния изобилия. Она действует с достоинством, с уважением по отношению к себе и окружающим, чувствуя любовь, радость, интерес, увлеченность и легкость.

Как же создать такой поток, чтобы он не только журчал без перебоев, но и с каждым годом становился все сильнее и полноводнее? Ведь от того, сколько энергии способна пропустить через себя матрешка Хранительница и насколько ровно вверх будет эта энергия подаваться, зависит полноценная работа остальных шести матрешек.

Практика

Основная задача практик в первой главе – возвращение к Вертикали твоего развития.

«Мне есть на что опираться»

Начнем практику с опоры, чтобы восстановить прочную основу Вертикали.

Утром «оживи» свои стопы: походи на пятках, носках, покачайся на них и т. д. Направь на них свое внимание, взгляни свежим взглядом, прислушайся к ощущениям, возникающим при разных движениях.

Встань ровно и почувствуй, какова площадь опоры, насколько ты отдаешь вес в стопы, пытаешься ли ты перенести его куда-то еще (в область таза, спины, в голову). Попробуй перенаправить весь вес в подошвы ног и убедись, что они хорошо его держат. Походи и представь поочередно, что идешь по горячему песку, снегу, гальке, мокрой земле и т. д. Так ты приучаешь себя фокусировать внимание на стопах, усиливая их опорную функцию и заземление. Перед сном помассируй их, сними напряжение. А в конце постучи пальчиками по всей поверхности ног, чтобы распределить энергетическую нагрузку.

«Заземление»

Второе упражнение поможет тебе вернуть связь с Землей.

Встань так, чтобы ноги оказались примерно на ширине тазовых костей, стопы – параллельно друг другу (можно делать это упражнение и сидя на стуле – расположи стопы на полу, ноги согни в коленях под углом 90 градусов, спина прямая).

Теперь внимание на дыхание – вдох и выдох должны быть

равномерными по глубине и длительности, возможно, тебе захочется дышать со звуком – разреши себе это.

Освободи нижнюю челюсть – для этого приоткрой рот, подвигай челюстью влево-вправо и оставь ее в расслабленном положении, рот можно оставить приоткрытым.

Теперь найди свой центр равновесия – он расположен внутри тела примерно на 4 пальца ниже пупка – положи ладони на эту область и просто удерживай там свое внимание. Продолжай спокойно дышать. Теперь на выдохе постарайся представить, как через стопы выходят напряжение, усталость и негативные эмоции – например, в виде тумана, дыма или какого-то другого образа, который тебе ближе. А на вдохе – как в тебя входит свежий поток энергии.

Проговори мысленно или вслух: «Я с благодарностью освобождаюсь от всего отжившего и ненужного».

Представь, как оно выходит и утекает в землю, становясь удобрением для чего-то нового.

Теперь прислушайся к ощущениям в стопах. Попробуй сделать так, чтобы контакт с опорой (пол, земля – то, на чем стоят стопы) стал более плотным и широким, перенеси туда чуть больше веса и на выдохе – еще немножко, продолжая расслаблять тело.

Убедись, что ягодицы, плечи, челюсть расслаблены. Дыши.

Теперь представь, что от макушки вверх как будто тянется невидимая нить, которая помогает поддерживать тело в

вертикальном положении. Дыши спокойно и расслабленно.

Выполняй упражнение настолько долго, насколько тебе будет комфортно. В течение дня время от времени мысленно возвращайся к первому центру и к невидимой нити от макушки.

«Утро»

Третьим упражнением ты с самого пробуждения настроишь себя на состояние «аккумулятора».

Выбери две любимые мелодии, которые приносят тебе ощущение радости, счастья: одну плавную, другую ритмичную.

Проснувшись, не вставая с постели, включи первую. Потянись и позевай всласть. Расслабление активирует набор энергии первым центром с самого утра и потихоньку убирает мышечные зажимы.

Спуская ноги с кровати, включи вторую мелодию и потанцуй! Позитивный настрой возвращает тебя к Вертикали развития и не оставляет страху ни малейшего шанса для отклонений.

«По моему велению», или Как Хранительница помогает тебе с мечтами

Вторая функция матрешки Хранительницы – грамотно и четко формулировать мечты и создавать условия для их ре-

ализации.

Понимаю, о «сбыче мечт» сказано и написано очень много, но я не пытаюсь изобрести велосипед. Я только предлагаю посмотреть на этот процесс через призму движения энергии. Для чего это нужно? Чтобы наконец понять не только, как задуманное исполняется, но и почему реализация мечты частенько приводит не к радости, а к страданию.

Однажды ко мне пришла Алена и рассказала интересную историю:

«Я долго изучала тему исполнения желаний, проходила курсы, тренинги и читала книги по саморазвитию. Чтобы желание сбылось наверняка, я по всем правилам составила подробный список из 87 пунктов – “Требования к МММ – мужчине моей мечты”. Мне казалось, что я предусмотрела все.

И вуаля! Буквально через неделю встречаю смуглого, высокого, мускулистого, состоятельного и “остальные 87 пунктов” мужчину. Моей радости не было предела: технология работает, сейчас как заживем!

Но счастье длилось недолго. Во-первых, он не говорил ни на одном из понятных мне четырех языков, пришлось общаться на ломаном испанском, которого мы оба почти не знали. Во-вторых, он был не просто смуглым, а темно-кожим, что меня смущало. И в-третьих, он не собирался жить в России, а я не хотела никуда переезжать.

В итоге наш роман продлился пару недель. Видимо, это была репетиция от Вселенной с намеком: дескать, смотри, как здорово, когда у тебя нет возможности учить мужчину, как он должен стоять и как свистеть.

Я поняла, что до встречи с моим МММ командовала уха-жерами, как заправский полководец. Неудивительно, что они от меня сбегали. Вселенная показала, что готова дать мне идеального спутника жизни, но сначала я должна научиться нормально общаться с мужчинами и уважать их».

Думаю, у тебя тоже навскидку найдется пара примеров из жизни, когда казалось, что журавль почти в руках, а на деле получалось, что это все та же синица, только в профиль.

Превращение мечты в конкретную, осязаемую цель и ее достижение – процесс, в котором участвуют все матрешки нашей энергосистемы.

Но в чем уникальная особенность именно Хранительницы? Она – пункт управления мечтами, в котором составляется техзадание и выделяется энергия на реализацию для вышестоящих центров, корректируется процесс выполнения и принимаются результаты.

Чтобы это все работало, нужно использовать навыки Хранительницы и четко соблюдать последовательность этапов.

Определись, чего хочешь

Определиться с желанием помогает навык **избирательности** – фокусировка на том, что тебе действительно нужно.

Тут работает очень важный закон: «Где внимание, там сила». Чем более четкий фокус на желаемом, тем интенсивнее и стабильнее поступает энергия для его материализации. Поэтому не отвлекаемся на то, что не подходит под описание задуманного. При этом важно не только представить мечту в виде конкретного образа, но и прочувствовать состояние, в котором ты хочешь благодаря ей оказаться, – это твоя подушка безопасности. Она помогает проверять, соответствуют ли твои решения задуманному на каждом этапе.

Возьмем в качестве примера желание: *«Хочу сварить борщ по рецепту Гордона Рамзи, чтобы прям м-м-м, пальчики оближешь – и мне, и близким наслаждение, вкусно и питательно»*. В данной формулировке подушкой безопасности будет чувство удовольствия и комфорта.

Задумала, пошла искать рецепт – не солянки, не песто, а борща! Нашла, пустила слюнки на Рамзи и борщ. Отставила мечты о Рамзи, сосредоточилась на рецепте. Все подробно записала, составила список продуктов.

Навык избирательности помогает четко удерживать фокус на желании и не разбрасываться понапрасну временем, силами и деньгами. Таким образом вся энергия направляется

на исполнение мечты.

«Ладно, борщ – дело житейское, – скажешь ты. – А как быть с людьми и событиями?»

Включая избирательность, ты тратишь энергию на «созвучных» тебе людей, а «токсичным» спокойно говоришь «нет». Тебя уже не заставить работать внеурочно и разгребать завалы за коллегами, если это противоречит твоим планам и унижает твое достоинство, и т. п. В критической ситуации на работе ты не сложишь лапки, но и не будешь взваливать весь процесс целиком на себя, потому что четко представляешь свою зону компетентности и ответственности.

Так же с мыслями и эмоциями: вот на эти свои мысли я не буду обращать внимания, лучше сфокусируюсь на том, что действительно важно; эти эмоции я проживаю и отпускаю – не стану тратиться на страдания и «пережевывания».

Навык первого этапа помогает тебе очерчивать границы личного пространства, обязанностей и правил, как с тобой поступать можно, а как нельзя. Что автоматически позволяет беречь энергию и тратить ее с умом.

Главная плюшка избирательности – тебе невозможно навязать чужие желания так, чтобы ты считала их своими. Но вот если в Хранительнице перекос, то энергопоток нарушается уже на этапе формирования мечты, приводя к энергодефициту.

Привести к отклонению могут дополнительные желания, например попытка сэкономить или выпендриться. Такие до-

пы снижают фокус внимания и отклоняют энергию либо в поле недостаточности, либо в поле избыточности. Тогда ее течение «раздваивается», а центрам не очень понятно, какое желание выполнять. Чтобы все были сытыми и довольными? Чтобы денег потратить поменьше? Или, наоборот, важно показать: «А я еще вот так могу!» – и потрясти родных борщом из мраморной говядины?

Ничего плохого и запретного в этих желаниях нет, но, чтобы энергопоток не терял своей здоровой наполненности и скорости, а в конце ожидала радость от задуманного, нужно честно себе признаться: мне все равно, какой борщ получится, порадуюсь от сэкономленных денег или от ошарашенных родных.

Либо все-таки первоначальное техзадание в силе, и тогда окей, нет конфликта двух желаний, выполняется одно.

Устранением раздвоения желаний обязательно займемся в практической части.

Разреши себе иметь то, что задумала

После того как ты отработала избирательность, наступает черед второго навыка – **разрешения**. И главный его эффект – **снятие излишней значимости с желания при сохранении его высокого качества и расширение пропускной способности.**

Ирина мечтала, чтобы любимый подарил ей машину. И вот наступил ее день рождения! Уже с утра она выглядывает во двор, чтобы увидеть там свой новенький желтый ламборджини. Важное отступление – мужчине она не сообщила про это желание, а просто совершила какой-то ритуал, о котором прочитала в одной «умной» книге.

Любимый старается, устраивает ей праздничный завтрак, дарит цветы и какие-то подарки... Она же продолжает надеяться – ведь еще целый день впереди! Они отправляются на морскую прогулку, обедают в прекрасном месте, но ее напряжение растет – близится вечер.

По пути домой он предлагает завершить чудесный день приятным легким ужином у камина с сыром и вином и оставивается около магазина. Ей уже, конечно, не до камина и не до приятного вечера – все, ламборджини нет, на часах уже 23:55... Понуро идет она за ним по магазину. Они расплачиваются на кассе, и вдруг кассир говорит ее спутнику, что сдачи нет, и предлагает вместо нее киндер-сюрприз. Мужчина передает ей киндер и произносит: «Милая, это мой последний тебе подарок на сегодня».

На часах без 2 минут полночь, она разворачивает киндер-сюрприз, съедает шоколад и... вы уже догадались? Барабанная дробь... внутри яйца оказался желтый ламборджини!!!

Клиентка была продвинутая и с чувством юмора, мы

быстро разобрались, в чем дело.

Во-первых, она не была точна на этапе избирательности – следовало пожелать не просто «желтенький ламборджини», а ездить на нем и испытывать при этом чувство радости.

А во-вторых, оказалось, она настолько боялась себе разрешить такую машину, что переложила ответственность на ничего не подозревавшего ухажера. Ведь если бы она сказала о своем желании вслух, то неизвестно, как бы он себя повел, а в таком варианте были пути отступления: «Не догадался? Сам виноват в том, что моя мечта не сбылась и праздник испорчен!»

Суть навыка разрешения в честном признании – **мне это можно, и я достойна исполнения желания такого высокого качества**. Необязательно, если ты себе разрешила максимум, сразу бежать этот максимум реализовывать. Важно, чтобы в принципе ты имела большую пропускную способность: «Я спокойно принимаю текущие жизненные обстоятельства как естественный этап, но разрешаю себе жить в гораздо лучших условиях и стремлюсь к этому». Когда ты так **думаешь, а главное, чувствуешь**, желание озвучивается спокойно, то есть загадала – и отпустила. Там уже подключаются другие матрешки. А тебе остается только выбрать варианты и следовать обстоятельствам. Ты доверяешь себе и миру, уверена, что все сложится и сбудется, а если не сбудется, то ничего страшного, значит, у Вселенной для тебя припасен план получше. Энергия течет плавно. Шансы на

исполнение возрастают.

Но вот если на уровне Хранительницы имеются отклонения от Вертикали, на этапе разрешения возникают заторы. Мысли, которые могут помешать Поток, бывают разные: «Я достойна, но мне нельзя», «Мне можно, но я недостойна» и «Я недостойна, и мне нельзя».

Все они создают в системе напряжение, выражающееся в повышенной значимости желания: «Я очень-очень этого хочу, но мне же нельзя... или я этого недостойна...» Происходит застревание Потока энергии на конфликте: так поставлять энергию на реализацию в другие центры или все-таки нельзя?

Как это выглядит на практике? Продолжу пример с борщом.

Вот ты определилась с рецептом и списком всего необходимого. Теперь предстоит выбрать, где, продукты какого качества и за какие деньги покупать. Для бульона взять мраморную говядину или суповым набором обойтись? Капусту брать красную, как в рецепте, или сойдет белокочанная? И вообще, все купить в «Дикси» или в «Азбуке Вкуса»?

В идеале разрешение должно быть предельно честным и комфортным: «Окей, мраморную говядину я, может, и не потяну, надо быть реалисткой, но кусочек свежего мяса из проверенной палатки с любимым продавцом могу себе позволить, а капусту куплю красную – интересно же попробовать, как получится, если сделать все по рецепту». Тогда энергия,

выделенная на реализацию, течет без перебоев.

Но если начинаются «песни» на разные голоса типа «Не едали, нечего и начинать» или «Экономия – залог стабильности» и т. д., то страх воспользуется ситуацией и станет давить на педали «недостойно» и «невозможно». В результате я не смогу ничего купить, застряв в конфликте «мраморная говядина vs суповой набор».

Беда в том, что обычно этот процесс нами не осознается. Вселенная выполнит все, о чем у нее искренне попросят. Но если ты подсознательно запрещаешь себе иметь то, что задумала, исполнение мечты будет ограничено **рамками твоего разрешения. Ты получишь ровно то, что сама позволила себе иметь.**

Что делать, если хочется качественно иных результатов, а не получается? Будем учиться осознанно себе разрешать в разделе «Практика».

Очерти пределы желаемого

После того как запущен процесс реализации мечты, прокачаны навыки избирательности и разрешения, пришел черед подключать навык **достаточности**.

Достаточность обеспечивает **постоянство твоей пропускной способности и позволяет соблюдать технику безопасности**, чтобы в конце все получилось так, как хотелось, а не «как всегда».

Вернемся к мечте об идеальном борще.

Ты определилась, что, где и по какой цене покупать для приготовления борща на пять звезд Мишлен. С качеством вопрос решен. Встает количественный вопрос: сколько порций ты собираешься приготовить и какое количество гостей пригласить на пир? Будем дегустировать наш борщ в узком кругу или отведать кулинарный шедевр придут все родственники и друзья?

Тебе нужно принять финальное решение: какой объем ресурсов – денег, времени и сил – ты готова потратить для реализации задуманного. При этом необходимо соблюсти идеальный баланс между «надорваться в погоне за мечтой» и «сделать минимум необходимого, зачем напрягаться».

Тут-то и включается на полную мощность подушка безопасности – обязательное условие изначально сформулированной мечты: *ресурсов трачу ровно столько, чтобы результат был вкусным, полезным и радовал меня.*

Найденное равновесие обеспечивает постоянную пропускную способность Хранительницы при условии, что нет сильных нарушений в течении энергии.

Подушка безопасности и постоянство пропускной способности помогают тебе в то время, когда работают другие центры, выбирать оптимальные ходы и решения на пути к цели. Таким образом энергопоток движется непрерывно по типу «аккумулятора», без рывков, что значительно повышает шансы дойти до финиша и ощутить радость.

Что же заставляет энергопоток отклониться от Вертикали и не позволяет очертить пределы желаемого? Главные балласты энергосистемы – два утверждения, всплывающие в голове: «Маловато будет» или «Куда губу раскатала?». Первое сдвигает Вертикаль в поле избыточности, а второе – в поле недостаточности. Если ты веришь в одно из этих утверждений и следуешь ему, то заведомо лишаешь себя запланированных радости, удовольствия и пользы от реализации своей мечты. Теперь, даже если ты получишь желаемое, энергия не пойдет.

А что с ней произойдет?

Если ты придерживаешься утверждения «Маловато будет», энергопоток будет проходить через недовольство и претензии.

Наглядно эту ситуацию описал «наше все» Александр Сергеевич в потрясающей по своей наглядности «Сказке о рыбаке и рыбке». В роли рыбки тут выступает источник энергии, а в роли старика – матрешка Хранительница. Старуха же олицетворяет позицию «Маловато». Еще не насладившись новым корытом, она уже недовольна и хочет новую избу, но, получив желаемое, снова недовольна и уже стремится сменить социальный статус. Заметь, с каждым разом она «все пуще бранится». А почему?

Старуха раздувает и раздувает границы желаемого, «не видя краев». При таком раскладе источник энергии не может бесконечно увеличивать подачу ресурсов. Не чувствуя

удовлетворения, старуха тратит львиную долю сил на гнев, претензии и выдумывание новых «хотелок», а значит, ее подушка безопасности не работает. О какой радости и каком удовольствии от результата может идти речь, если человек постоянно ругается, орет и требует все больше и больше!

Если ты придерживаешься утверждения «Куда губу раскатала?», желаемое будто снова оказывается под запретом, но не на сто процентов. Оно заметно теряет в качестве и объеме. Представь себя готовящей все тот же борщ: ты вроде уже разрешила себе купить кусок мраморной говядины, но когда дело дошло до того, «сколько вешать в граммах», то вот тут-то страх повторил свою попытку нажать на педали «недостойно» и «невозможно». Прислушайся к телу. Чувствуешь, как оно сжалось? Это перекрыло энергопоток, который перенаправился на очередной конфликт. Энергию-то выделили на добротный кусок, а теперь нужно купить поменьше, а остальные силы пойдут на то, чтобы обойти болезненные убеждения.

Как это проявляется в жизни? Например, женщина определилась, что мечтает о любящем, щедром, заботливом муже, «разрешила» его себе и даже встретила. Но как только мужчина ее мечты оказывается рядом, всплывает страх, с которым ей приходится бороться. Она неосознанно начинает отталкивать такого кандидата на ее руку и сердце и выбирает того, рядом с кем подобный страх себя не проявляет. Поэтому женщина выходит замуж за «кого попроще». Но те-

перь этот «попроще» маячит перед глазами каждый день и одним своим присутствием напоминает: «Большого ты недостойна!» Возникает замкнутый круг.

Поэтому, пока ты не сможешь осознать и сказать себе: «Мне достаточно вот столько», – техзадание никогда не будет завершено желаемым эмоциональным состоянием, а значит, приведет не к радости, а к страданию. Что с этим делать? Отрабатывать навык достаточности!

Наконец процесс реализации мечты подходит к завершению. Твое заветное желание осуществилось. И тут включается навык **присвоения**. Он выражается через благодарность, радость и ощущение «Это мое» или «Это для меня» и обеспечивает исполнение эмоциональной части задуманного.

Продолжим с борщом.

Ты сварила борщ точно по рецепту Рамзи из лучших продуктов, которые себе разрешила, пришли гости, собралась семья. Вы вкусно поели и вдоволь пообщались. Обед подошел к концу. Гости и домашние хвалят твои кулинарные способности и помогают убрать посуду. И тут ключевым действием будет – поблагодарить всех присутствующих, принять похвалу, прожить чувства по этому поводу и (!) похвалить себя.

Теперь обсудим это подробнее. Помнишь закон «Где внимание, там сила»? Почему так важна благодарность? Она

учит тебя фокусировать внимание на том, что мир и люди доброжелательны и готовы помогать и поддерживать твои начинания. И чем больше поводов для благодарности ты находишь на этапе присвоения, тем больше помощи, энергии и возможностей получишь в следующий раз на этапе избирательности. Это, в свою очередь, означает расширение твоей пропускной способности: ты можешь желать теперь чего-то более масштабного и качественного.

Какие поводы для благодарности можно найти в случае с борщом? Да просто миллион. Спасибо Гордону Рамзи за рецепт, а русскому издательству за его перевод. Спасибо производителям, поставщикам и продавцам за возможность рядом с домом купить все необходимое и приготовить борщ в красивой посуде на хорошей плите. Спасибо мужу, что оплатил и донес продукты; детям за то, что помогли чистить овощи и накрывать на стол. Спасибо гостям, что нашли время и приехали...

И это только те поводы, что лежат на поверхности!

Не забывай благодарить и себя. Ты имеешь полное право сказать: «Да, это я задумала и реализовала! Я – молодец! ЭТО МОЕ ДОСТИЖЕНИЕ!»

Благодарность блокирует страдание от претензий и всплывающих ограничивающих убеждений. Она усиливает радость от достигнутого.

К сожалению, нас часто воспитывают так, что навык присвоения либо напрочь отсутствует, либо становится однобо-

ким.

Вспомни, как часто ты забываешь похвалить и поблагодарить себя и других, когда твои планы реализовались? Есть идеи почему?

Скорее всего, при размышлении над этим вопросом на ум приходит что-то типа «Надо быть скромной» или «Хвалить – только портить» и все в таком духе. Такие установки лежат в основе формирования мотивации «ОТ», противоположностью которой является мотивация «К».

Суть мотивации «ОТ» можно сформулировать как «Лишь бы чего плохого не вышло или не повторилось».

Пример мотивации «ОТ» из моей практики:

«Я выросла в деревне. И все детство мечтала вырваться из родительской халупы, от соседей-алкашей и всего этого убожества, – рассказывала на приеме красавица Мила, успешная бьюти-блогер. – Мне постоянно снятся кошмары, что я снова живу в деревне, в грязи и нищете. Каждый раз просыпаюсь в холодном поту. А просыпаясь, радуюсь, что на самом деле я в своей квартире на Садовом кольце в Москве». Миле 30, она живет в по-настоящему роскошной квартире, ездит на шопинг в Милан, от ухажеров отбоя нет. Чего же ей не хватает? Виллы и «того самого, чтоб не пил, не курил и 24/7 на руках носил».

Думаю, вы уже сами догадались, что случится, когда и это

все станет реальностью? Счастье нашей героини все равно будет недолгим. Почему?

Проблема в том, что ее преследует прошлое. И все, чего Мила достигла и хочет достичь, – это своего рода «побег». Ей приходится тратить много сил, нервов и денег для того, чтобы скрыться подальше от воспоминаний. Желание встретить «того самого» само по себе имеет место, только если вовремя переключиться на мотивацию «К». Не бежать «ОТ» алкашей из прошлого и родителей, а двигаться «К» счастливой жизни и здоровым отношениям. Тогда есть за что и деревню поблагодарить, и родителей, и даже алкашей. Ведь это ее жизненный опыт, она чему-то у них научилась, например, тому, что «алкоголь разрушает жизнь» или что «жизнь без больших целей угнетающе бесцветна». И разве Мила так стремилась бы к лучшей жизни, если бы не именно такое окружение в детстве?

Но пока мотивация «ОТ», Мила всегда будет бежать от прошлого, а оно всегда будет ее догонять. Такая мотивация фокусирует внимание на негативе. Поэтому при любом уровне жизни, даже самом роскошном, она будет по привычке высматривать признаки неблагополучия и «следов» из прошлого. Рано или поздно они разрастутся в ее глазах до масштабов «злополучной деревни», и тогда к ней снова вернуться страхи и неуверенность.

Пока твое внимание сфокусировано на недостатках прошлого, а к настоящему полно претензий, у будущего нет ни-

каких шансов стать лучше. Страдания неизбежны.

Миле хватило ресурса и зрелости, чтобы понять это и изменить мотивацию. Она увидела, что ей дало детство, смогла поблагодарить деревню, родителей и даже соседей-алкашей. Приняла все свои достижения и научилась им искренне радоваться. Высвободилось огромное количество энергии, и ее пропускная способность увеличилась. Теперь ее желания стали гораздо масштабнее, она с удивлением обнаружила, что хочет что-то делать не только для себя, но и для других. Причем искренне, без ожидания каких-то ответных бонусов.

Мотивация «ОТ» срывает при отклонении как в недостаточность, так и в избыточность. Разница только в том, что при недостаточности с благодарностью другим нет проблем. При этом присвоение будет блокироваться обостренным «Я недостойна похвалы» и претензиями к себе. При перекосе же в избыточность, наоборот, все заслуги принадлежат исключительно инициатору желания, а все остальные «больше мешали, чем помогали». Здоровому принятию в этом случае будет препятствовать гордость вперемешку с претензией к окружающим: «Надо было сразу все делать самой!»

Но итог один: в результате получаем не радость, а страдание.

Собственно, все отклонения, начиная с нарушения функ-

ции избирательности и заканчивая перекосом в навыке присвоения, будут приводить к страданию. Когда твои мечты раз за разом не сбываются или «выходят боком», не до радости.

Хорошая новость в том, что ты можешь исправить ситуацию и взять процесс под свой контроль. Как? Для этого давай перейдем к практике.

Практика

«Магазин»

Это упражнение можно использовать и как тренировку, и как тест на степень развитости избирательности.

Задание простое: «Пойди в магазин и выбери что-то вкусное для себя».

В процессе совершения покупки отслеживай свои действия и мысли:

1. Ты сразу решила, что купишь? Или предварительно были какие-то сомнения. Если да, то какие?
2. Ты сразу нашла нужный отдел или задержалась в других, где продаются «любимые чипсы мужа» или «любимое мороженое ребенка»?
3. Как ты выбирала, что возьмешь: по стоимости, по составу, по производителю или «по любви»?
4. Как ты себя чувствовала после совершения покупки?
5. Как ты себя чувствовала после того, как съела вкусняшку?

6. Энергии и радости прибавилось или, наоборот, что-то стало тревожить тебя?

Если появляются мысли вроде «Не могу, мне нельзя» (исключение – медицинские показания), «Дорого», «Неправильно», «Надо купить сразу тонну», «Покупать – так только дорогое», «Муж будет ругаться», «Это баловство!» и т. д., наблюдай, честно признавайся себе в этом, проверяй, действительно ли то, что приходит тебе в голову, правда? Повторяй упражнение регулярно, пока не будешь спокойно, ни на что не отвлекаясь, покупать то, что ТЫ хочешь.

Упражнение можно разнообразить походом в кафе или шопингом. Я не призываю бездумно тратить деньги и сметать все с полок. Но разобраться с тем, что же происходит, полезно.

«Я разрешаю себе»

Возьми лист бумаги. Расположи его горизонтально и линией раздели на два столбика: левый озаглавь «Что я себе запрещаю»; правый – «Я себе разрешаю».

В левый выпиши как можно больше всего, что ты себе запрещаешь (исключением являются незаконные и вредные для здоровья действия). Например: «Я хочу жить в своей собственной роскошной квартире с видом на парк в центре города, но запрещаю себе это».

После этого в правый столбик перепиши запрет, но в фор-

ме разрешения: «Я спокойно принимаю то обстоятельство, что живу в съемной хрущевке на окраине, это естественный этап моей жизни, но я РАЗРЕШАЮ себе жить в роскошной квартире с видом на парк в центре города».

Проделай то же самое со всеми запретами. Повторяй это упражнение систематически, по мере того как будут всплывать новые запреты.

«Мне достаточно»

Тренируем умение фокусировать внимание на достаточности и изобилии.

Все, что приходит к тебе в течение дня, оценивай с позиции достаточности. Чувствуешь, что наелась, – скажи себе: «Мне достаточно».

У тебя есть 5 минут – удели это время себе и скажи: «Мне достаточно».

И так далее, что бы в течение дня ни происходило – говори: «Мне достаточно!» При этом старайся дышать ровно и следи за тем, чтобы оставаться в состоянии баланса. Особенно, если в этот момент в голове промелькнуло: «Маловато будет» или «Куда губу раскатала?» Продолжай расширять пропускную способность, то есть проживать это ощущение: «Как круто, я могу то-то и то-то или ко мне приходит вот это» – и т. д.

Отслеживай пункты, на которые ты смотришь с позиции «недостаточно», и фиксируй их: не хватает времени, сил, ре-

сурсов, отношений, денег, творчества, воли или еще чего-то – расписывай как можно подробнее. Какие запреты стоят за этим? Прodelай с ними упражнение «Я разрешаю себе».

«Два стула»

Поставь два стула. Один будет «Я, когда загадываю желание», второй – «Я, когда желание исполнилось». Сядь на первый стул и вслух произнеси какое-нибудь желание, например, из списка «Я себе разрешаю». Теперь пересядь на второй стул и представь, что оно сбылось. Будет круто, если другой человек побудет твоим «зеркалом», но можно делать упражнение и в одиночку.

Сидя на втором стуле, расскажи либо себе виртуальной на первом стуле, либо твоему «зеркалу», как все прошло, с какими препятствиями ты столкнулась, что тебе помогало исполнить мечту, в каком виде ты получила желаемое, какие чувства ты испытываешь по этому поводу. Важно проследить, сколько негатива и сколько позитива ты получила в результате осуществления мечты, какие страхи и запреты проявились. Загадывала ли ты «ОТ» страха или двигалась «К» радостной цели?

В идеале проверяй таким образом все свои желания, чтобы с ходу выявлять страхи и ограничивающие убеждения, которые заставляют тебя действовать с позиции «ОТ».

«Я есть!», или Как Хранительница помогает тебе проявиться и заявить о себе

Мы подошли к самой важной и основополагающей функции матрешки Хранительницы – **проявлению**. Она помогает тебе заявить миру: «Я есть!»

Почему эта функция так важна? Как степень «проявленности» влияет на течение энергии и твою жизнь в целом?

Когда девочка рождается, то не воспринимает себя отдельно от окружающего пространства. Никаких границ, направлений, соответственно, нет и координат для развития. В таких условиях достаточно сложно функционировать и понимать себя.

Чтобы запустить поток энергии и активировать природную Вертикаль, нужно сначала отделиться и осознать себя, заявив миру: «Я родилась, я есть!» Для этого Хранительница и включает функцию проявления.

Что это дает?

Во-первых, это позволяет познавать себя, свои способности, возможности и ограничения во взаимодействии с другими при развитии всех матрешек. Ты формируешь собственную опору: живешь в своем биоритме, понимаешь, чего хочешь, какие ресурсы тебе требуются, и смело об этом заявляешь. Под озвученные задачи от Земли к тебе начинает поступать поток энергии. Таким образом запускается твой «ак-

кумулятор» и активируется Вертикаль развития.

Во-вторых, когда ты заявляешь: «Я есть!», тебя видят и с тобой считаются. Это позволяет тебе пользоваться правом быть, удовлетворять свои потребности и реализовывать способности. При всем том ты адекватно оцениваешь объем ответственности, который способна взять на себя.

Задача Хранительницы – в течение жизни поддерживать равновесие между твоими правами и ответственностью, которую ты на себя взяла. Это не позволит другим манипулировать тобой. Единственный способ взаимодействия, который приемлет Хранительница при полном раскрытии функции проявления, – договор на условиях взаимного уважения.

А как узнать, не нарушена ли «проявленность» и насколько полно она раскрыта? Для этого на своих тренингах я часто даю упражнение «Зеркало» – участницы в парах, глядя в глаза друг другу, должны по очереди заявить: «Я есть!»

На первый взгляд кажется, что это просто. Но попробуй встать перед зеркалом и сказать своему отражению: «Я есть!» Как ощущения?

Большинству участниц было трудно заявить о себе. Почему? Страшно стать «видимой», проявить свои таланты, выделиться... В такие моменты тело начинает сжиматься, даже голос пропадает, а в горле образуется комок.

Мы с тобой еще вернемся к этому упражнению в разделе «Практика», а пока я расскажу, как проявление раскрывается по Вертикали развития и почему происходят отклонения.

Пятилетняя Ксюша играла в компании сверстников. Друг и по совместительству официальный ухажер Матвей в запале облил ее водой. Ксения всем своим видом выразила возмущение и явно ожидала извинений. Но мальчик даже не заметил, что оскорбил даму сердца, и продолжил игру. Не дождавшись извинений, Ксения, исполненная достоинства, молча удалилась в другую комнату, чтобы высушить наряд. Все оставшееся время она игнорировала невежливого ухажера.

Эту историю мне рассказала клиентка, мать Матвея. Они со «сватъей» близкие подруги и с интересом наблюдали, как будут разворачиваться события.

Так что же Матвей? Будучи пятилетним неискушенным мужчиной, не разбирающимся в женской психологии, тот факт, что Ксения его игнорирует, он осознал не сразу, а только на следующий день, когда заглянул к подруге, а в ответ его вежливо и без объяснений послали. Озадаченный, он пришел к маме за советом, дескать, «какая муха укусила его любимую?». Мама терпеливо разъяснила сыну все последствия обливания девочек водой без их согласия. В результате был разработан целый план с подарками и извинениями, чтобы вернуть расположение дамы сердца.

Все это время подруги держали друг друга в курсе происходящего. Договорились, что, когда Матвей позвонит, мама Ксюши уговорит дочь принять извинения.

Наконец Матвей, набравшись храбрости, позвонил:

– Алло, Ксюша?

– Да, – раздался в трубке равнодушный голос.

– Можно я приду к тебе?

– Я не хочу тебя видеть, – спокойно и с достоинством

парировала Ксюша.

– Но... я хочу прийти, чтобы попросить у тебя прощения!

Последовало непродолжительное молчание...

– Ну ладно. Бабушка купила мне новое платье и корону принцессы, должна же я кому-то их показать. Приходи вечером.

Наступил вечер. Матвей надел новую футболку, купил с мамой цветы и торжественно прямо с порога вручил их любимой вместе с извинениями. Ксюша дала понять, что извинения приняты, самой обворожительной улыбкой из своего дамского арсенала, после чего счастливая парочка отправилась собирать город из лего.

«А как же наряд принцессы?» – спросите вы. Вот тут и произошло самое интересное, ради чего, собственно, клиентка и рассказала мне эту историю.

Примерно через час Ксюша наконец вспомнила про новое платье и без предупреждения удалилась для переодевания. Матвей напрягся из-за долгого отсутствия подруги. Когда же та в диадеме и роскошном платье до пола вплыла в детскую, парня как подменили. Он выпучил глаза и открыл рот

от восторга:

– Ты... Ты... Ксюша, ты настоящая принцесса! – выпалил Матвей.

– Ну естественно... – с удивлением произнесла девочка, элегантно присев на пол и расправляя подол. – Разве может быть иначе?

– А хочешь, хочешь, я построю тебе дом?! А хочешь, соберу весь твой лего-город? А хочешь... – Матвей запнулся, придумывая, на какой еще подвиг он готов ради своей принцессы.

В это время обе мамы стояли в дверях комнаты и наблюдали за детьми:

– Это вот так работает? – со смехом и нотками грусти спросила мама Матвея.

– Похоже, у девочек это врожденное, мы тоже когда-то такими были, – ответила мама Ксюши.

– И когда мы это потеряли? – уже не скрывая горечи, спросила моя клиентка у подруги.

Если девочка продолжает движение по Вертикали развития, доверяет себе и своему опыту, а социум и семья ее в этом поддерживают, то она смотрит на мир сквозь призму убеждения: «Я, люди и мир в порядке». Это позиция самооценности: «Я ценна сама по себе, просто потому, что существую, и мне эту ценность никому не надо доказывать».

Став взрослой женщиной, она будет жить в собственном

ритме и развиваться по Вертикали. При этом внутри нее формируется твердая опора на саму себя. В процессе выбора профессии она найдет дело по душе, чтобы работа при этом вписывалась в естественный ритм и распорядок дня. У женщины с хорошо раскрытой Хранительницей нет проблем с тайм-менеджментом, ей незнакомо чувство усталости. Сил и времени у нее всегда будет хватать, так как нет необходимости что-то кому-то доказывать. Она учитывает стороннее мнение и обратную связь от окружающих, но ответственность за принятие окончательного решения оставляет за собой. Поэтому тратит ресурсы на то, что важно для нее, и не разменивает свои цели и желания по мелочам в угоду другим.

Если женщина развивается согласно своей Вертикали, она чувствует право быть, проявлять свои склонности и способности, делиться с миром не потому, что она что-то кому-то должна, а потому, что сама этого хочет.

Но если социум и/или семья начинают противоречить природным задаткам ребенка, это вызывает внутренний конфликт, и девочка чувствует, что ее право «быть и жить» находится под угрозой. Сознание старается побыстрее найти и устранить причину.

В итоге девочка может сделать один из следующих выводов, приводящих к отклонению от Вертикали развития:

- «Я не в порядке, но мир и люди в порядке»;
- «Я в порядке, но мир и люди не в порядке»;

- «Мир – один сплошной беспорядок, со всеми что-то не так, в том числе и со мной».

В основе всех этих заключений лежит убеждение «Я сама по себе ничего не значу», что автоматически делает девочку зависимой от внешнего мира. Она фактически передает пульт управления собой другим, и теперь уже эти другие решают, «есть она вообще или нет». Так постепенно самооценочность трансформируется в самооценку, а внутренняя опора перемещается наружу.

Что тогда происходит с Вертикалью развития и энергией?

Самооценка – вещь неустойчивая, она все время норовит дать крен. Для ее удержания в безопасном положении требуется масса дополнительных усилий.

Если детским решением стало «Я не в порядке, но мир и другие в порядке», то выходом из напряженной ситуации будет стратегия «Я должна стать идеальной». Так происходит отклонение в поле недостаточности.

Ирина пришла ко мне с запросом: «Со мной что-то не так, помогите». Недавно она узнала, что у мужа есть любовница. Боль от открытия настолько сильная, что она не может пока поговорить об этом с супругом. Ирина во всем винит себя: «Это я виновата. Я недостаточно старалась. Ему чего-то не хватает, а я не понимаю, что делаю не так!»

Женщина сомневается в своих решениях и корректирует

свое поведение, отталкиваясь от мнения окружающих, при этом ей даже в голову не приходит, что ошибаться могут другие люди.

Если девочка с детства решила, что «с ней-то все отлично, это с миром и людьми что-то не так», то стратегией будет: «Мир и людей нужно “подправить” до моих стандартов “правильности” и безопасности». Так происходит отклонение в поле избыточности.

Интересную историю, иллюстрирующую данную стратегию, рассказала мне одна клиентка. Мы с ней как раз работали над ее перекосом в поле избыточности.

«Я всегда была круглой отличницей. Когда поступила в колледж, группа сразу признала мой авторитет и выбрала старостой. В ту пору мне очень нравился дезодорант с ядреным кокосовым ароматом. Сказать, что я им злоупотребляла, – ничего не сказать. Это понимали все, кроме меня. Но я была настолько авторитарной личностью, что никто из одноклассников не решался меня просветить.»

Однажды преподаватель перед лекцией обратилась к группе со следующим вопросом: «Ребята, не пойму, в чем дело, но после того, как я веду у вас лекции, вся моя одежда и сумка чем-то пахнут. Не скажу, что неприятным, но запах настолько сильный, что им разит даже от портфеля моей дочки в школе – учителя жалуются».

Группа как один выпалила: «Кокосом?» – и все взгляды

устремилась в мою сторону. Я пережила несколько минут позора, после чего всерьез задумалась».

На первый взгляд, сильный запах и перекося в избыточность между собой никак не связаны. Но клиентка рассказала именно эту историю, потому что поняла, что тогда она с помощью аромата самоутверждалась в группе. Ведь все явно страдали от резкого запаха, но никто, даже близкие подруги, не решился ей об этом сказать.

При отклонении в поле избыточности для самооценки женщины важно, чтобы ее решения не подвергались сомнению и беспрекословно выполнялись или терпеливо сносились другими людьми.

Ну а если девочка решила, что «Мир – сплошное болото, и все плохо, в том числе и со мной», то, став взрослой, она будет руководствоваться стратегией: «Поищу место, где волны поменьше, и постараюсь не шевелиться».

– Моей жене, похоже, все пофиг, – жаловался мне за чашкой кофе однокурсник. – Квартира, загородный дом, трое детей...

– Почему ты считаешь, что пофиг? Вон какой фронт работ, есть чем заняться.

– Да в том-то и дело, что детьми занимаются няни, хозяйством – домработницы, она даже не готовит!

– А что делает?

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.