

Марина Мэриджейн

# ТЕОРИЯ ПУЗЫРЯ

Перепрограммируй себя на гармонию



Гипнолог и сертифицированный коуч покажет, как найти оптимальный образ мышления, который позволит реализовать даже самые глобальные цели.

**Марина Мэриджейн**  
**Теория пузыря.**  
**Перепрограммируй**  
**себя на гармонию**  
**Серия «Звезда соцсети.**  
**Подарочное издание»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69429943](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69429943)*

*Теория пузыря. Перепрограммируй себя на гармонию: Издательство*

*АСТ; М.; 2023*

*ISBN 978-5-17-156004-1*

### **Аннотация**

В своей книге «Теория пузыря» Марина Мэриджейн рассказывает о том, как избавиться от негативных установок, перепрограммировать своё сознание на изобилие и выйти на новый уровень жизни.

Автор не предлагает читателю «золотой таблетки» в виде единственно верного жизненного сценария – напротив, напоминает о том, что у каждого человека – свой путь. А значит, всё в наших руках.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Благодарности	5
Введение. Теория пузыря, или почему люди живут в разных мирах	6
Глава 1. Неидеальная жизнь	10
Минск – Дубай – снова Минск	10
Самый плохой человек	13
Из декрета в Москву	17
Глава 2. Деньги и где они обитают	21
Так можно было?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Марина Мэриджейн**  
**Теория пузыря.**  
**Перепрограммируй**  
**себя на гармонию**

© Марина Мэриджейн, текст, 2023

©ООО «Издательство АСТ», 2023

# Благодарности

Благодарю маму за то, что научила тонко чувствовать себя и пространство. Благодарю папу за то, что научил находить язык с любым человеком. Благодарю вас обоих за жизнь и поддержку!

Благодарю доченьку Серафиму за то, что она у меня есть.

Благодарю каждого человека на своем пути за то, что у меня была возможность развиваться об вас и узнавать через вас себя. Каждый из вас – мой учитель. Каждый из вас – со-автор этой книги.

# **Введение. Теория пузыря, или почему люди живут в разных мирах**

Для чего я решила написать эту книгу? Все просто: я хочу рассказать вам о человеке, который научился слышать свою интуицию. Благодаря этому умению ему удалось сломать множество вредных установок и изменить жизнь, вывести ее на новый уровень. Этот человек – я сама.

**Несмотря на то что процесс слома старых установок продолжается, с каждым новым шагом жизнь показывает мне, что я все делаю правильно. Достаточно уяснить простую вещь: благоприятный путь к желанному сценарию складывается из умения слышать себя и противостояния установкам, которые зашиты в мозг воспитанием или внешней средой.**

По природе я логик и долгое время жила с опорой на рациональное. Но спустя годы проб и ошибок поняла: все решения и поступки, которые (видимо, по недосмотру) пропускались не через мозг, а через чувства и интуицию, в перспективе давали мне гораздо больше бонусов. Это и натолкнуло на мысль о том, что изначально необходимо руководствоваться чувствами, а потом уже логикой.

Мозг можно сравнить с телохранителем. Он защищает своего хозяина от опасности: помогает ему не обжечься и не

упасть с моста в пропасть, но все равно остается лишь охранником. Однако большинство людей усаживают его в кресло директора, который единолично руководит фирмой. И это большая ошибка. Ведь охранник мыслит и действует из парадигмы «Безопасно – значит правильно». А это точно не тот путь, который поможет развитию и процветанию «бизнеса», то есть нашей жизни. Согласны? Чувства, эмоции, воображение, интуитивный выбор собственного пути – вот то, что придает красок нашему восприятию мира в противовес черно-белому мышлению «хорошо/плохо».

Из этих рассуждений появилась моя концепция под названием «Теория пузыря». Ее главная идея в том, что все люди живут в разных мирах, со своими представлениями о реальности – в пузыре с набором определенных убеждений, правил и установок.

Замечали, что когда наступают непростые времена, люди делятся на две категории? От одних только и слышно, что сейчас бушует кризис, поэтому все так неудачно складывается, и пытаться что-то изменить не стоит и пробовать. Вторые же уверены, что мир поворачивается к ним передом даже в самой сложной ситуации. И так оно и происходит.

Наглядный пример – сказ о том, как я недавно свою квартиру в аренду сдавала. На мой вопрос риелтору: «Почему вы за неделю мне не нашли ни одного арендатора?», – специалист ответила: «Время сейчас трудное, все уезжают из Москвы. Ни одной сделки на шестнадцать просмотров –

естественное положение дел». Но в моем восприятии реальности время и обстоятельства сейчас совсем иные. У меня просторная и светлая квартира с дизайнерским ремонтом, классный район с развитой инфраструктурой. И, разумеется, новые хозяева быстро найдутся. Реальность риелтора кардинально отличалась от моей. Она верила в свои убеждения, которые исправно работали – в ее конкретном случае. Я же случайно нашла другого специалиста и, пока он распечатывал договоры на пять сдающихся квартир, попросила добавить мою в качестве лота номер шесть. Через два дня ко мне заехали новые жильцы. И в этом нет ни магии, ни мистики. Просто мой предыдущий риелтор жила в своем пузыре, где цветет кризис, все уезжают, а квартиры сдаются медленно и мучительно.

Другой пример – мой недавний разговор с папой. Рассуждая о молодежи, он сказал: «Парни пошли не те – недисциплинированные, изнеженные, работать не хотят, даже кровать заправить не умеют, не то что раньше». Я слушала его и не понимала, где он нашел таких людей, потому что в моей картине мира и в окружении множество парней чуть ли не с шестнадцати лет покупают машины родственникам, становятся миллионерами и уезжают создавать стартапы в Майами.

Люди действительно живут в разных Вселенных и видят версии, которые подтверждают их образ мышления. Там, где одни констатируют проблему и жалуются, другие видят воз-

возможности и шансы на миллион.

Наполнение пузыря нельзя изменить. Бороться с версией мира, в которой квартиры не сдаются, а мужчины мельчают, бесполезно. Вы только сольете энергию на бессмысленные споры и попытки объяснить свою позицию. Конструктивный подход – изменить само мышление, применив инструменты, которыми я поделюсь с вами в этой книге. Они помогут перебраться в пузырь с другими исходными данными и правилами игры, в котором все происходит именно так, как нужно вам.

# Глава 1. Неидеальная жизнь

## Минск – Дубай – снова Минск

Наверное, у каждого из нас есть две версии собственной биографии. Одна – идеальная: то, как все должно было случиться, если бы шло по заранее придуманному плану. Вторая – реальная: то, что происходило и продолжает происходить на самом деле. С учетом наших целей, запросов, внутренних блоков и умения прислушиваться к интуиции. Но обо всем по порядку.

Моя биография начинается образцово: умница и отличница, которая не получила золотую медаль лишь из-за пары предметов. В родной минской школе красовалась на плакатах с надписью: «Ею гордится гимназия», а когда в городе выбирали депутатов в молодежную палату, была представителем своего округа.

Все это не случайный набор фактов. Потребность во внимании у меня была повышенной практически с рождения. Чтобы почувствовать удовлетворение, одобрения одного человека мне было недостаточно. Родители, учителя, знакомые – я хотела, чтобы все оценили меня по достоинству. В связи с этим мне еще в школе было интересно выступать на сцене, я даже хотела поступать в театральный. Но родители через

призму своих переживаний убеждали: звездами становятся единицы, и те – по связям. Они были уверены, что **я должна получить «нормальное» экономическое образование, а уже потом делать все, что мне захочется.**

Поэтому я поступила в Белорусский государственный университет на факультет мировой экономики, который считался очень престижным. Хватило пары недель, чтобы понять: мне тут не нравится, и экономика – это совсем не мое. Но я привыкла быть послушной и инертной, или, проще говоря, не брать ответственность за свою жизнь: сказали надо – значит надо.

Когда дело подошло к пятому курсу, я поняла, что ни одна из маячащих перспектив меня не радует. А именно – работа в родительском бизнесе или пятидневка в офисе. Поэтому я твердо решила переехать, правда никаких активных действий для этого не совершала. Однако внутренний запрос был озвучен и воплотился неожиданным образом. Мы с подругами поехали отдохнуть в Дубай, где я познакомилась со своим будущим мужем, в которого влюбилась с первого взгляда. Сейчас, по прошествии времени, я понимаю: **ситуация с поездкой, знакомством и замужеством была своеобразной реализацией запроса «Куда-нибудь переехать».** Но как воплотить это в жизнь по-другому, я просто не знала. В моей картине мира не было мыслей о необходимости сепарироваться от родителей или уехать в другую точку мира самостоятельно. Я считала, что мне надо выйти

замуж – тогда я поеду за мужем, и все свершится само собой.

Наши отношения развивались достаточно быстро. После пятого курса я сразу вышла замуж, переехала в Дубай и забеременела. Снова «как надо»: в первую брачную ночь. Беременность не особо помогала поиску работы на новом месте, дела у мужа пошли не очень, а свадебные деньги постепенно заканчивались. И произошло то, чего я так боялась: нам пришлось вернуться обратно в Минск, где я родила дочку Серафиму.

Со стороны моя жизнь казалась идеальной – хорошее образование, образцовая семья. На мой двадцать третий день рождения брат сказал, что не знает, чего мне пожелать, – ведь у меня уже все состоялось. А я слушала его и с рациональной позиции соглашалась по всем пунктам, но в глубине души не чувствовала никакой радости. Я думала: «И это все? Люди приходят в эту жизнь только ради этого?». С каждым новым результатом и открытым достижением я все ждала, что наконец-то пойму и прочувствую настоящее счастье. Как успешно выполненные миссии в игре: диплом, свадьба, рождение ребенка. Но счастье не приходило – мне была доступна только временная радость.

После рождения дочери появились новые задачи и обязанности, которые и близко не соответствовали моему представлению о счастливом материнстве. Глубоко в подсознании я ощущала, что нахожусь не на своем месте, хотя внешне жизнь текла по привычному руслу.

## Самый плохой человек

В один из дней, когда дочке было три недели, муж сказал: «Я выйду на двадцать минут, а потом мы пойдем гулять». Спустя час его все еще не было, и я пошла на прогулку с коляской вместе с сестрой. На мой звонок и вопрос: «Все ли у тебя в порядке?», – он ответил, что не может говорить и положил трубку. Спустя еще 6 часов я получила от него сообщение, и оно было довольно кратким: «Поцелуй за меня дочь. Я не готов был заводить семью, извини. Машину я забрал, она у меня на доверенности». То есть он просто сел и уехал в неизвестном направлении на моей машине.

Следующая сцена, которая всплывает в памяти, – я нахожусь дома у родителей с дочерью и сестрой. Сначала никто из родных не поверил в серьезность происходящего. Говорили, что муж погуляет, успокоится и вернется. Но я точно знала, что он уехал навсегда.

Через три дня папа позвонил в милицию и по номерам выяснил, что моя машина пересекла границу с Украиной. Там я и нашла мужа спустя еще два месяца – с поисками помогли его родители. Прояснить ситуацию удалось лишь в общих чертах, так как добиться внятного объяснения я не смогла. Услышала только, что: «Бес попутал, я не знал, как по-другому разойтись».

Сейчас я понимаю, что мы были совершенно разными

людьми с разными ценностями и потребностями. При этом мы не пытались узнать друг друга лучше, почти не разговаривали, да и не умели правильно этого делать. Возможно, если бы мы попробовали объяснить свои чувства и переживания через терапию, то нашли бы какой-то компромисс. Хотя бы пришли к экологичному разводу. Муж, как и я, чувствовал, что мы идем куда-то не туда, но оформленного разговора на эту тему не было ни в его голове, ни в реальности. Я же считала, что все стерплю, потому что вышла замуж один раз и навсегда.

Реализовался мой самый большой страх: развод. Для меня это был позор, и это означало, что **я не смогла сохранить семью**. Красивая картинка рушилась, причем без моего участия. А я просто смотрела на свою жизнь со стороны и думала: «Что именно пошло не так?» И ответ нашелся. Я поняла, что, по сути, все это время жила не для себя, а для окружающих. Для учителей, которым нужны хорошие оценки; для родителей, которые хотели гордиться своей умной, активной и успешной дочерью. Моей главной целью было постоянно доказывать всем вокруг, что я везде и во всем молодец. Но эта стратегия не выдержала проверку реальностью.

Так я осталась одна с трехнедельным ребенком на руках. Без понимания, что делать дальше, чем заниматься, кем работать. Пока я занималась обустройством семейного очага, у меня не было времени разобраться в своих карьерных амбициях или пытаться реализовать какие-то задумки на практи-

ке. Да и, честно говоря, в целом не было привычки брать на себя ответственность за собственную жизнь. Теперь же меня словно бросили в холодную воду, в которой я барахтаюсь изо всех сил. Масла в огонь подливали бестактные люди. Например, однажды во время прогулки на детской площадке я познакомилась с компанией молодых мам, которые только и делали, что обсуждали рецепты, детей и мужей. Я же сказала, что разведена, на что они ответили: «Ты такая молодая! Что, нельзя было договориться?».

В качестве подарка на двадцать четвертый день рождения семья решила устроить мне сеанс флоатинга. В числе гостей был и мой брат. Сотрудница центра, которая запускала меня во флоат-камеру, подумала, что я пришла с мужем. «Это мой брат», – ответила я. «А где ж вы мужа потеряли, вы же были с маленьким ребенком?» – «Я разведена...» – «Такая молодая, и не смогла сохранить семью? Могла бы поговорить с ним». Не знаю, сколько бы продолжались эти нравоучения, если бы на помощь не пришел брат. Увидев, что я не могу постоять за себя, он сказал этой женщине, что мой муж умер. Она сразу начала извиняться, а я поняла, что вести себя с бестактными людьми нужно именно так, иначе подобные проповеди будут сопровождать меня повсюду. В то время я была очень мягкой, и люди с непрошенными мнениями и советами постоянно встречались на моем пути. Сейчас, когда я стала тверже, в поле зрения таких уже нет. Но шесть лет назад все было иначе.

В какой-то момент, в тысячный раз анализируя свою жизнь, я и сама начала считать себя плохим человеком: не сохранила брак, не справилась с ролью жены. Я даже сделала себе татуировку на шее, чтобы заранее предупреждать окружающих: **ничего хорошего из меня уже не получится**. Я приняла тот факт, что хуже быть не может и моя жизнь испорчена. И в этот момент почувствовала себя свободной. Я прекрасно помню то состояние перехода от отчаяния к облегчению. Когда больше не нужно было делать все «как надо» и держать марку. У меня наконец-то появилась возможность подумать о том, чего я на самом деле хочу от этой жизни, и действовать исходя из собственных желаний.

Осознав это, я внутренне поблагодарила бывшего мужа за то, что он поступил именно так. Потому что я не была готова разводиться и начинать что-либо с нуля усилием собственной воли. Но он взял на себя ответственность за разрушенный брак, хоть и таким странным способом, а я в глазах общества осталась жертвой, которой все сочувствовали и которую поддерживали.

## Из декрета в Москву

Я сидела дома с ребенком и от нечего делать начала вести блог в Instagram, без какой-то определенной тематики, просто писала посты о своей жизни и чувствах. Помню, как бывшие одноклассники называли мою активность «декретным энергобумом». Тогда я ответила, что, когда этот энергобум начнет приносить мне деньги, шутка будет не актуальна. Новое амплуа плохого человека давалось мне нелегко, **я все еще зависела от одобрения окружающих, но со временем замечания извне перестали быть такими болезненными**, я училась на них отвечать.

Мой блог заметила свадебный организатор, которой понравились мои посты. Она предложила мне вести социальные сети свадебного агентства. Так я начала создавать контент для корпоративного Instagram и свадебного блога, через которые ко мне пришли новые клиенты: от детского развлекательного центра до производства итальянских кухонь. Со временем я стала лучше разбираться в SMM-менеджменте, с легкостью погружалась в новые темы и создавала интересные тексты. Зарабатывала неплохо: с каждого из семи аккаунтов получала по 100 долларов в месяц. Средняя зарплата офисного менеджера в Минске на тот момент составляла примерно 300 долларов, а я получала 700, работая в декрете.

Желая вывести свои навыки на профессиональный уро-

вень, я пошла учиться в школу креативного мышления «Икра». После чего устроилась в рекламное агентство Getbob – одно из лучших в Минске на тот момент. Сопровождение Инстаграм-блогов пришлось оставить, на них не хватало времени. В деньгах я потеряла, зарплаты креатора-копирайтера хватало ровно на няню. Остальные расходы обеспечивали мои родители.

Но тогда мне было важно получить опыт в найме. Установка, что работа на себя, из дома – это несерьезно, еще сидела во мне. Я чувствовала себя неловко: **то, что было моей работой и приносило неплохие деньги, внутренне ощущалось как залипание в телефоне**. А в компании с графиком и офисом я чувствовала себя «пристроенной».

Серафиме был год и семь месяцев, когда я влюбилась в своего ментора в «Икре». Влюбленность снова удивительным образом совпала с внутренним запросом на перемены в жизни. Мне явно не хватало смелости решиться на какой-либо серьезный шаг самой, и сильные чувства стали для меня очередным трамплином.

Он жил на две страны: приезжал в Минск на выходные, а рабочую неделю проводил в Москве. Я увидела другую картину мира, в которой постоянные поездки – это норма, и решила, что тоже так хочу. Однажды я приехала к родителям с дочкой и попросила присмотреть за ней пару месяцев, пока переезжаю и обустраиваюсь в России. Мой план был таким: найти жилье, работу, садик и забрать Серафиму к себе. То-

гда мне казалось, что я справлюсь со всем довольно быстро. Чтобы отрезать пути к отступлению, сразу же сдала в аренду свою минскую квартиру – родители подарили ее мне на свадьбу.

Первое время мы с возлюбленным жили на съемной квартире. Вместе с нами еще три соседа – по человеку на комнату – но меня это не сильно волновало. Главное, что я вырвалась из Минска и рядом со мной был близкий человек. Я совершенно не знала столицу, настолько, что, когда по объявлению нашла квартиру за 45 тысяч рублей со свежим ремонтом, продолжала уверять родственников, что она находится на Лубянке, и это никакой не обман. Уже когда мы переехали в Люблино, я поняла, что перепутала станции метро! Но мне все равно было хорошо в любой части города.

Я устроилась работать риелтором, но выдержала на этом поприще две недели. Мне надо было ездить на объекты, а я совершенно не понимала: ни где они находятся, ни какие там особенности планировок. Когда потенциальные покупатели спрашивали, куда лучше переставить туалет или ванную, я смотрела на чертеж как на китайскую грамоту и еле сдерживалась, чтобы не расплакаться. Словом, эта работа мне абсолютно не нравилась.

Спустя какое-то время мой парень сказал, что возвращается в Минск насовсем. Я же поняла, что поехать с ним – это шаг назад, как в случае с мимолетным Дубаем. **Мне было все равно, с кем-то или одной, – я решила во что бы**

**то ни стало остаться в Москве.**

Поначалу было очень тяжело. Я снова почувствовала, что должна вытягивать себя из пучины отчаяния, отталкиваться от дна. Но желание выбраться на поверхность и упорство сделали свое дело: я получила должность в столичном рекламном агентстве 12.digital. Это не было головокружительным прорывом: обычное рекламное агентство с обычной зарплатой в пределах пятидесяти тысяч рублей, большая часть которой уходила на аренду жилья. Но я почувствовала почву под ногами, забрала дочку из Минска – и так, через девять месяцев после переезда, начался мой московский этап.

## Глава 2. Деньги и где они обитают

### Так можно было?

У меня было тридцать тысяч рублей и три больших желания. На какое из них лучше потратить эти деньги, я не знала.

Во-первых, я хотела пройти обучение на коуча. После развода меня постоянно спрашивали в блоге о том, как я пережила этот опыт. И коучинг показался мне отличным решением: я бы научилась помогать другим людям так же, как однажды помогла себе.

Во-вторых, у меня было желание вложиться в развитие своего блога в Instagram. Я писала всем блогерам подряд, предлагала взаимный пиар, узнавала расценки. Но на тот момент у меня была всего тысяча подписчиков, а сам блог не имел конкретной темы, и рекламировать меня никто не хотел.

В-третьих, я хотела обучиться на экстрасенса в эзотерическом центре «Арканум». Наставником был Алексей Похабов, победитель седьмого сезона «Битвы экстрасенсов». Мне нравилось, что они подавали курс с позиции поиска своего предназначения. Я знала, что там меня точно научат разбираться в себе и помогать другим!

Модуль коучинг-обучения стоил тридцать тысяч рублей

– ровно столько же, сколько курсы в «Аркануме» и реклама у единственного блогера Рейры, которая готова была взять мой кейс. Я долго думала, что же выбрать... И в итоге договорилась на три рассрочки. Когда я внесла десять тысяч по каждому из направлений, в голове возник вопрос: «А что, так можно было?». Помню, как сидела довольная, с пунцовыми щеками и сияющими глазами: я сделала это! Все три желания стали доступны мне в один миг. В тот момент я поняла, что начинаю новую жизнь.

На следующий день опьянение новыми возможностями спало и я поняла, что теперь придется искать деньги, чтобы заплатить остаток по каждой рассрочке. Это было тяжело: зарплаты хватало ровно на квартиру. Пришлось искать подработку – я взялась вести SMM-проект. В результате закрыла все три рассрочки и «разблокировала» еще одно осознание, что не стоит уповать на одну зарплату, всегда есть возможность найти дополнительные источники заработка.

В моей картине мира послушной девочки существовало убеждение: если хочешь что-то получить, нужно просто подождать. И рано или поздно тебя заметят, оценят, сами предложат. Теперь же пришло понимание, что желаемое можно взять самостоятельно – и деньги, и карьеру, и свободу. Я ни разу не задумывалась, что платить за что-то можно частями. Не брала подработки, потому что боялась не справиться, переутомиться, что сказалось бы на основной работе. **Только экстренные условия помогли мне обнаружить и изме-**

**нить эту установку.**

Обучения проходили успешно и начинали давать свои плоды. Все, что становилось для меня откровением на коучинге и в эзотерике, я пропускала через себя и рассказывала в блоге. Например, в «Аркануме» мы развивали интуицию, и это стало очень ценным навыком для меня. По большому счету, экстрасенс – в первую очередь экстрачувствительный человек. Кому-то этот навык достался с рождения, другим же приходится его тренировать. Но в целом прокачать эту способность может абсолютно каждый.

Постепенно от моих подписчиков все чаще начали поступать запросы на личные консультации. Темы, которые я затрагивала – колесо баланса, синдром самозванца, постановка целей, поиск своего предназначения, – были многим близки, а я умела интересно о них рассказать. Желающих прийти ко мне на сессию было очень много, этому способствовала и цена – пятьсот рублей (здравствуй, синдром самозванца!). Я работала в офисе стандартную пятидневку: создавала контент и разрабатывала рекламные стратегии для агентства. После чего возвращалась домой и в девять вечера проводила консультации в качестве коуча. Одна сессия длилась до двух часов и проходила в режиме офлайн. Мне хватило пары таких встреч, чтобы понять, как это тяжело, поэтому я перешла на онлайн-консультирование и увеличила прайс: сначала до тысячи рублей, потом – до трех, и, наконец, до пяти. Однако очередь из желающих попасть ко мне не ста-

новилась меньше.

Пришло время расставить приоритеты. В офисе я сидела девять часов с перерывом на обед, плюс дорога туда и обратно. Коучинг же, даже с загрузкой три клиента в день, позволял самостоятельно выстраивать свой график и приносил большие деньги. Офисная работа объективно мешала мне заниматься любимым делом в полную силу, но отказаться от стабильности все еще было страшно – ведь у меня квартира и ребенок. Я боялась, что очередь из клиентов может внезапно закончиться, и тогда я останусь ни с чем.

# 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.