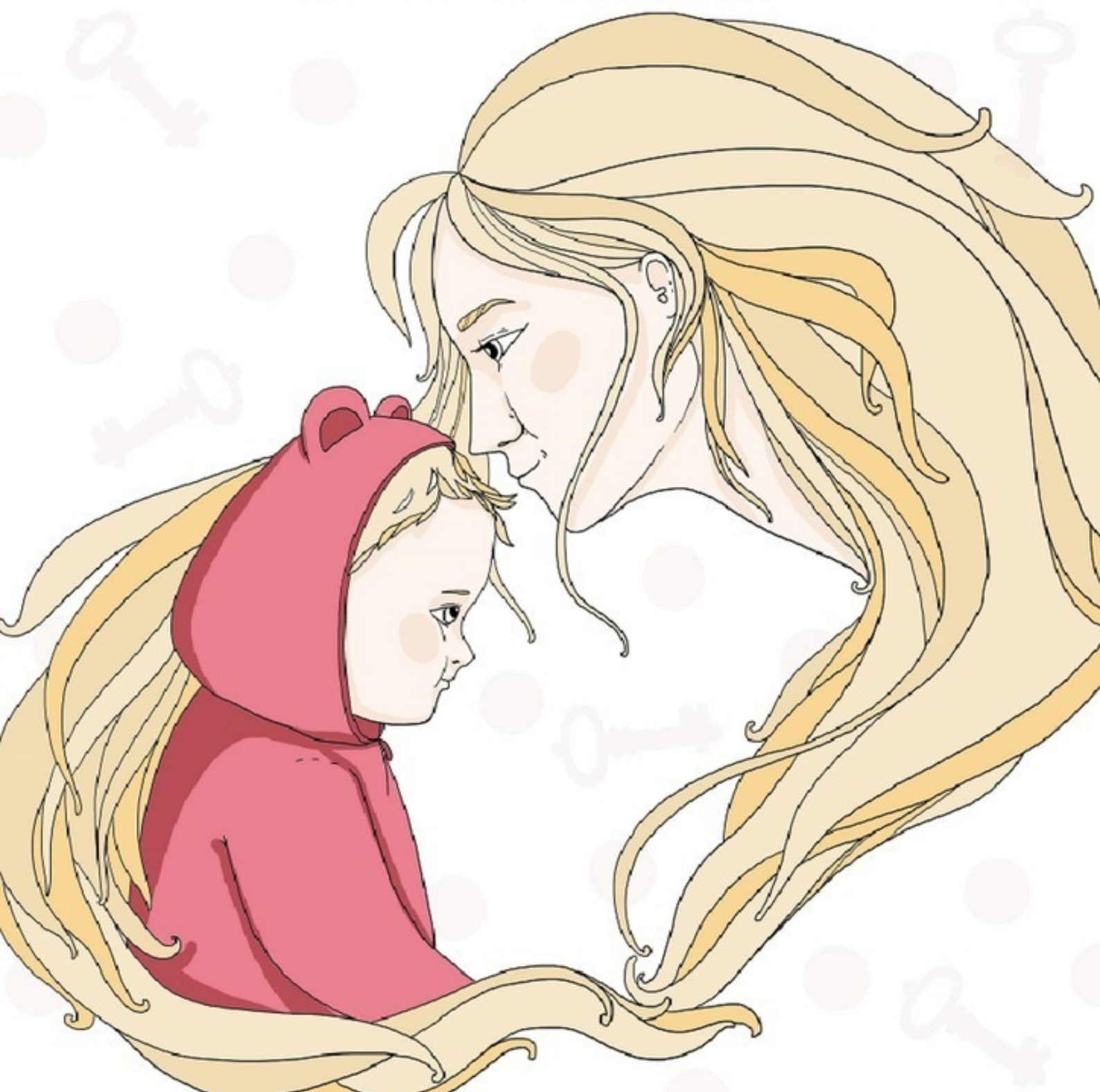


ОЛЕСЯ
СТРИЖОВА



7 КЛЮЧЕЙ К МАТЕРИНСТВУ



Олеся Стрижова

7 ключей к материнству

«Издательские решения»

Стрижова О.

7 ключей к материнству / О. Стрижова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834110-6

Книга задумана как «вдохновлялка для мам». Моя задача как автора и счастливой женщины, состоявшейся в личной, творческой и материнской сферах, — показать, что каждая из вас способна на многое: истинную любовь к себе, мужу и детям. У меня нет цели научить вас чему-то. Важнее для меня другое — подбросить ароматных дров в огонь вашей любви к себе и окружающим. Когда в сердце есть любовь, у вас многое получается без напряжения, легко и радостно. Берите вдохновение, оно есть в этой книге!

ISBN 978-5-44-834110-6

© Стрижова О.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Как пользоваться книгой	7
Благодарности	8
Ключ 1. Безусловная любовь к самой себе	9
Ключ 2. Женская самореализация	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

7 ключей к материнству

Олеся Стрижова

© Олеся Стрижова, 2016

© Ольга Глушкова, дизайн обложки, 2016

© Ольга Глушкова, иллюстрации, 2016

ISBN 978-5-4483-4110-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Книга «Ключи к успешному материнству» родилась не сразу.

Сначала я прикоснулась к чудесам, когда вынашивала, рожала и растила своего первого сына. Тогда я начала понимать, что такое быть мамой.

Впоследствии, я начала находить ключи в путешествии по необъятной территории – собственному материнству. Мне давали подсказки, а иногда и посылали в нужные места прямым текстом. Туда, где я находила очередной ключ и с благодарностью открывала нужную дверь. Мне помогали мудрые наставницы и наставники: люди, события, мои эмоции и сердце.

В поисках ключей я обучилась профессии консультанта по грудному вскармливанию и инструктора по материнскому искусству и несколько лет работала с мамами, помогая им в свою очередь обрести ключи к успешному материнству, в которых я была уверена, ключи, которые работают!

Родился мой второй сын, а я продолжала учиться. Я чувствовала, что еще много интересного и непознанного впереди. Я и сейчас знаю, что это путь длиной в жизнь. Родился третий сын и я поняла, что путешествие по материнству продолжается.

В моем путешествии я встретила многих женщин, задумывающихся над важными вопросами женской жизни и материнства, их мысли и статьи задели особую струнку в моей душе и я пригласила этих уникальных женщин к участию в книге.

Дорогая читательница, перед тобой результат осмысления моего практического опыта и знаний, которые пришли вовремя.

В этой книге не просто дается информация.

В основном, твоему материнскому успеху мешает не отсутствие информации – иначе было бы достаточно прочитать две-три книги и посетить пару семинаров по материнству.

Тебе мешает информация, которая уже есть и которая работает не на тебя. Ограничивающие установки относительно материнства и детей – «правила», которые придумали и ты и общество, о том, что нужно делать, чтобы стать хорошей матерью. Правила, которые регламентируют жертвенность и потерю личной жизни и времени, чтобы вырастить ребенка.

Это не ПРАВИЛА – это ТВОИ правила. Ненужные порой правила, которые не сделают тебя хорошей матерью. Правила, которых многие очень успешные мамы, к счастью для них, не соблюдают.

И если это означает впустить больше счастья и радости в свою жизнь (что, как увидишь, в действительности приносит пользу также и твоим близким людям), так не пора ли нарушить некоторые из них?

Книга задумана как «вдохновлялка для мам». Моя задача, как автора и счастливой женщины, состоявшей в личной, творческой и материнской сферах – показать, что каждая из вас способна на многое: истинную любовь к себе, мужу и детям.

Это совсем не трудно – быть мамой. Не нужно становиться идеальной матерью, вполне хватит быть «достаточно хорошей мамой».

Из чего складывается материнский успех, вот о чем моя книга.

Ключи, которые ждут вас на пути, помогут выстроить четкую картину материнства и осознать, где нужно выстроить мостики через реку и идти дальше, к новому уровню счастья.

Как пользоваться книгой

Рекомендую приобрести красивый блокнот или тетрадь и по мере прочтения выписывать чувства, мысли, эмоции, возникающие по мере продвижения по книге.

Пойми, секрет успеха в практике. Можно прочитать множество книг и прослушать все семинары по личностному росту и воспитанию детей. Но знания останутся лишь багажом, пока мы не начинаем активно их осмысливать и применять. Найди в себе источник сил и достаточно мотивации двигаться вперед в самопознании и познании мира через материнство.

Можно сразу прочитать всю книгу, а потом вернуться и изучить некоторые, особенно задевшие тебя моменты, выписать, сделать задания. Иди в своем личном ритме.

Данная книга предназначена не только для мам с маленькими детьми. Уверена, некоторые ключи сослужат хорошую службу бабушкам, молодым женщинам, которые пока только планируют стать женой и матерью, многодетным мамам. Это не обучающее пособие, а повод остановиться ненадолго в суете будней и осознать ценные моменты творчества в сфере жизни, касающейся детей. Понять свои болевые точки и сделать шаг к их познанию и принятию.

И тем самым, выйти на новый уровень жизни.

Недавно я общалась с одним интересным человеком на тему материнства и умных книг об этом. Мнение моего собеседника было таким: книги-инструкции не помогают мамам. Что стонущим не поможет ни одна книжка от мамы с головой. Свой мозг в другую голову не переложить. Они читают и ничего не делают, многие находятся в состоянии жертвы, кажется, что все, что остается – только выживать в этих условиях. Даже выживать трудно. Выживать не только финансово, но и эмоционально и женщину и профессионала в себе сохранить. Я видела множество таких мам, да и, что уж скрывать, сама когда-то прошла через что-то подобное. Мне повезло, я встретила информацию, которая меня подбудила и стимулировала действовать. Путь мой к осознаниям был долг и он продолжается. Но мне встретился тот легкий и ненавязчивый «волшебный пендель», которым я не преминула воспользоваться.

Я считаю, что иногда и мамам «с головой» не хватает мааааленькой подсказки, они не ленятся, просто не нашли пока эту подсказку. Ну а когда ее получают – только вперед. Я не планирую учить кого-либо в этой книге. Моя задумка – напомнить то, о чем ты уже знаешь глубоко внутри. Я верю в тебя, моя читательница, ты способна на многое. Прочитай книгу и если что-то зацепило – займись этим вопросом. Задело за живое, стало приятно до мурашек или неприятно – значит это про тебя.

Это не книга-инструкция, это стимул к поиску внутренних ресурсов и их применения сразу, здесь и сейчас.

Никто не может научить человека чему-нибудь; ему можно только помочь найти это внутри себя.

Галилей

Благодарности

Богу за неограниченные возможности, данные мне, чтобы передавать знания людям, делиться положительным опытом.

Мне, за то, что решилась написать и опубликовать эту книгу.

Мужу за качественную критику и спонсорство книги.

Детям за то, что они есть.

Моей замечательной маме, которая привела меня в этот мир, дарила и продолжает дарить материнскую любовь.

Папе, который передал мне дар жизни, которого я нашла и нашла для него место в моей душе.

Галине Елтонской, руководителю центра материнства и поддержки грудного вскармливания «Мамин Дом». Это моя самая большая школа материнства.

Ключ 1. Безусловная любовь к самой себе

Любить кого-либо, себя, мир вокруг – это проявлять такое отношение. Это принимать мир, людей, себя таковыми, какие они есть. Это быть благодарным себе, другим, миру за то, чего ты уже достиг, что уже есть. Это доверять завтрашнему дню, своим возможностям, себе. Это верить в кого-то.

Автор неизвестен

Дорогая, прекрасная и необычайная Женщина, читающая эти строки!

Я обращаюсь напрямую к тебе и твоему сердцу.

Это очень важная глава, ключ к твоему счастью и успеху.

Я понимаю, что любовь и принятие себя самой – порой длительный путь.

Пусть он будет добрым для тебя. Может быть, то, о чем я буду говорить в этой главе, натолкнет на возрождающие мысли. Или напомним о твоей уникальности.

Будь счастлива! И в путь!

В последнее время много говорят и пишут о том, что прежде чем подарить любовь кому-то, нужно полюбить в первую очередь себя. Идея кажется здравой.

Но как это сделать? Полюбить и принять себя? Я встречаю женщин, которые прочитали/узнали, что нужно начинать с этого, но не знают, как именно это делать (или знают, но не получается). И вот женщина начинает укорять себя «даже полюбить себя нормально не могу...»

Конкретные действия, пожалуйста! Поменьше туманных фраз!

Для того, чтобы найти источник любви к себе и способы ее проявления, необходимо знать направление в этом пути. А точнее – несколько направлений.

Следуя им, ты улучшишь свое состояние и почувствуешь радость от себя самой, такой чудесной и уникальной женщины.

А сейчас вернемся ненадолго в детство.

Это первое направление на пути к любви, самооценности и самодостаточности – принятие и прощение ошибок твоих родителей, а также благодарность к ним за жизнь.

Первоначально, принятие и любовь мы видим в глазах и действиях наших мамы и папы с первых минут жизни. Отношение к себе малыш «считывает» с того, как мама и папа смотрят на него, обнимают, из действий родительского ухода и воспитания. Наше отношение к себе закладывается и формируется в детстве, точнее, в первые три года жизни через отношение наших родителей к нам. После лишь дополняется и корректируется.

Трудновато вспомнить ощущения, когда мама держала тебя новорожденную на ручках и тихонько покачивала... Все же постарайся вспомнить теплые моменты, пусть из более позднего детства. Это драгоценные жемчужины, которые хранятся в шкатулке души и дарят больше радости от самой себя. Даже если не помнишь четко подобных ощущений, они были в твоей жизни и программировали на успех в собственных глазах. Величайший дар наших родителей: ласковый, любящий взгляд, нежные объятия, добрые слова, ободрение «у тебя хорошо получается» – все это есть в тебе. Задача: найти это в глубине души и пользоваться, отбросив все сомнения. Порой все эти чудеса из детства закрыты щитами обид и непониманий. Для того, чтобы прикоснуться к дарам любви родителей, необходимо очистить себе дорогу в сокровищницу их любви к тебе, и твоей любви к самой себе. Она начинается именно там, в той секретной пещере, которая была скрыта и закодирована тобой же когда-то. Очиститься от обид и вспомнить радость мамы и папы от того, что ты есть в их жизни,

от того, что они могут подарить любовь, которую ты возьмешь с собой в жизнь и передашь дальше: твоим детям и внукам.

Мы все рождаемся в разных семьях и разных условиях. Кто-то растет в семье, получая зрелую любовь родителей: ребенка принимают и готовы любить его, несмотря на его поступки и поведение. Кто-то вырос в критике, упреках и даже унижениях. Разница может быть огромной, но у каждой из нас есть возможность стать счастливой и преодолев преграды из айсбергов обид на родителей, двигаться к адекватной самооценке, принятии самой себя. Если хочешь чувствовать себя хорошо, радоваться жизни, необходимо решить вопросы взаимоотношений с собственными родителями. Это приведет к обновленному взгляду на себя, свои творческие способности, адекватную оценку своих действий и внешности, пробудит потенциальные источники вдохновения, внесет благодатные перемены в Вашу жизнь. Можно сказать, через родителей ты получаешь силу Рода, которая преображает жизнь.

У меня были непростые отношения с мамой и сейчас, оглядываясь назад, я осознаю, насколько более чудесной, вдохновенной и наполненной стала моя жизнь, когда я посмотрела на маму другими глазами. Когда мы смогли говорить о закрытых ранее темах без обид и резких слов. Я осознала глубину ее материнской любви и научилась считывать ее знаки из моментов, которые ранее просто не замечала. С помощью прекрасных учителей и психологов я «путешествовала» в детство и смогла вспомнить столько прекрасного, что мне подарила мама и другие близкие люди, что этого хватило с избытком, чтобы понять, что я ценна такая, какая я есть, сама по себе, мне не нужно никому ничего доказывать. Я осознала – мои претензии и обиды настолько заслоняли мои детские воспоминания, что мне трудно было припомнить те слова и действия любви, те бесконечные шаги, которые мама всю жизнь делала ко мне. Я как будто открыла тяжелый занавес и на меня хлынул свет материнской любви, осветил мои достоинства и я ощутила – теперь у меня достаточно сил и ресурсов, чтобы подарить самой себе любовь, перестав опираться на любовь окружающих людей. Сейчас в любой жизненной ситуации я способна сама себе подарить понимание, прощение, как если бы это сделала любая любящая мать. Я смогла стать мамой самой себе.

Вот такая «внутренняя мама» формируется в психике ребенка к пяти годам при безусловной любви матери. Причем как у мальчиков, так и у девочек. Это и есть тот внутренний стержень, который удерживает тебя при любой критике в адекватном состоянии, потому что твое мнение о себе самой не становится хуже – просто понимаешь, что это мнение другого человека. И если есть в этой критике доля правды – что можно сделать, чтобы улучшить ситуацию... Этот стержень дает силу и уверенность среди жизненных бурь, позволяя преодолевать их с минимальным ущербом для души и тела.

Например, мой старший сын, когда ему друзья в группе сказали, что он рисует одни каракули и его рисунки просто мазня, сын пожал плечами и сказал «А мне нравится». Его нисколько это не задело. Потому что у него есть уважение и любовь к себе. Он продолжает рисовать и радоваться жизни.

Если ты не чувствуешь в себе «внутренней мамы» или она не проявлена, слаба, зависима от чужих мнений, значит она еще не выросла. Осталась инфантильным ребенком, зависимым от поощрения и одобрения «взрослых». Неспособной любить себя просто так.

Но это не повод сокрушаться – это стимул повернуться к своей «внутренней маме» и вырастить ее в себе.

Возможно, когда ты думаешь о взаимоотношениях с мамой или папой, ты чувствуешь боль. Начинаешь вспоминать несправедливости детства, потерянные возможности, которые действительно имели место и ранили. Но продолжать жаловаться и обвинять – это тупиковый путь. Есть другие возможности! Выбирай путь освобождения. Найди хорошего психолога, которому сможешь довериться. Существуют разные эффективные техники и способы трансформации детских воспоминаний в источник твоих сил и ресурсов. Ищи и выбирай

подходящие способы выхода из болевых точек. Цель – очистить уголки подсознания и освободить место для радости и счастья. Начни с выполнения практических заданий по этой теме в конце главы и двигайся дальше в этой области. Почувствуй благотворные изменения.

Это будет прекрасным вкладом в твоё осознание любви к себе.

Что же такое любовь к себе? Это не раздувшееся Эго, когда человек сравнивает себя с другими, чтобы чувствовать себя увереннее. Это осознание себя достойным, ценным, хорошим человеком. Вместе с тем понимая, что я тоже способна/способен на ошибки и неправильные действия – принимая это в себе и делая все возможное, чтобы извлечь из них очередную жизненный урок.

Зачем вообще нужна любовь к себе и что это такое? Когда человек любит себя, он:

- принимает свои эмоции, как радость, так и гнев,
- выражает эмоции зрелым способом,
- ставит адекватные цели и доводит дело до результата,
- ценит гармоничные моменты жизни, а также извлекает уроки из конфликтных ситуаций, умеет решать их на уровне Взрослого человека,
- обретает дополнительные жизненные силы различными способами,
- быстро продвигается по пути самоосознания и духовного развития,
- не стремится к совершенству, скорее чувствует в себе силы принять свое несовершенство, чтобы дальше познавать себя и окружающий мир
- перестает вредить себе и другим
- занимается своим здоровьем
- дарит себе поощрение и психологические поглаживания

Все эти истоки родом из детства, установки, которые мы выносим из ранних лет жизни.

Также истинная любовь – желание дать, не ожидая ничего взамен. Как дать себе, что-то сделать для себя, чтобы это была любовь?

Следующее немаловажное направление в любви к себе это... одновременно это и способ сделать что-то для себя просто так. Любовь к своему телу.

Многим женщинам, которые становятся мамами, достаточно нелегко привыкнуть к меняющемуся телу, которое сначала преобразуется под влиянием беременности, затем кормлением грудью. Становится трудно поверить, что тело вернется в привычные формы и размеры. К тому же, часто тело и не возвращается в девические 42—44 размеры, став более женственным и зрелым той особой красотой, которая наполняет женское тело через материнство. Как полюбить себя в этом самом обличье? Оценить свою внешность по достоинству?

Даю слово Алёне Рудовой, она прекрасная женщина, мама 3х детей, ведущая женских тренингов, фитнес-тренер, преподаватель йоги.

«Когда-то я услышала фразу, что женщина начинается с тела. Честно говоря, это утверждение меня смутило, но заставило задуматься. И через какое-то время я решила написать статью, исходя уже из собственных знаний и наблюдений, и уже полностью утвердившись в разумности этого высказывания.

Я работаю фитнес-тренером около 10 лет, и с каждым годом всё больше встречаю женщин страстно и очень ярко подгоняющих себя под навязанные социумом единые критерии и стандарты внешности. В большинстве случаев приходя на фитнес тренировки, в том числе танцы и йогу, женщины озвучивают единственный запрос: Быстро похудеть! Желательно за месяц, а лучше за две недели перед отпуском)))

И очень часто при такой мотивации бывает мало результата, даже наоборот: сопротивление тела на любые изменения, срывы с определённого питания, огорчения, расстройство, апатия. Результат явно не тот, на который рассчитывают женщины, доводя себя до истощения эмоционально и физически в фитнес зале, или бесконечными диетами. И когда, я начинаю общаться ближе с некоторыми женщинами, часто слышу истинные причины: это боль-

шое недовольство фигурой и собой в целом, принятие своего тела и неуверенность в себе. Очень часты ожидания связанные с темой любви. Например: Вот похудею и только тогда я буду счастливой, встречу мужчину своей мечты или муж снова воспыхает ко мне прежней страстью, я буду более авторитетна и уважаема коллегами, подругами и наконец-то тогда полюблю себя! Всё как раз наоборот.

Для начала женщинам нужно тотально принять себя! Когда женщина достаточно гармонично проходит эту стадию (она физически раскрепощается) можно выходить на более высокий, осознанный уровень. Принятие работает тогда, когда нет сравнения. Мы не принимаем своё тело, когда постоянно себя с кем-то сравниваем. Эта тема сравнения женщинам очень свойственна. Когда происходит сравнение, мы себя вытесняем из собственной картины мира, мы теряем устойчивость, мы начинаем всё сильнее зависеть от оценки окружающих. И чем больше мы зависим от этой внешней оценки, тем меньше в нас уверенности. Принимая своё тело, когда оно вам нравится просто потому, что оно Ваше, у вас появляется желание сделать его ещё лучше, т.е. мотивация изменения не ОТ... лишнего веса, складок на животе, объёмных бёдер, а К... ещё лучшей форме, быть более выносливой, добавить грациозности в движения, стать более лёгкой, раскрепощённой, стать более гибкой, укрепить здоровье или просто зарядиться положительными эмоциями в кругу таких же женщин. Тогда это и работает по-другому. Это общее правило для всех сфер: начинать с мотивации К.. (чему-то позитивному), нежели бегство ОТ... (чего-то негативного) Когда мы своё тело пытаемся изменить в бегстве от негатива (когда что-то не нравится), мы получаем сопротивление тела, и это борьба самой с собой.

Задайте себе вопрос: Зачем я сравниваю, какой в этом смысл. Не направить ли мне эти силы, это внимание на то чтобы изучить, понаблюдать и познать себя. У женщин есть свой внутренний ориентир, как она должна выглядеть. Ведь наше тело, это не только то, что мы видим в отражении зеркала, это ещё и то, что мы чувствуем, как мы ощущаем своё тело в движении, ощущение лёгкости и безграничной любви к себе.

Когда мы любим своё тело, эта любовь всегда взаимна. Мы себя как-то по-другому ощущаем и это фундамент для всего остального. Тогда мы чувствуем внутренний ресурс, который есть в каждой женщине, тогда мы чувствуем достаточно сил для отношений, для работы, для детей и т. д. Тело благодарное – когда оно легко поддаётся изменениям, когда налажен внутренний контакт с собой. И основная форма благодарности – это чувствительность тела. Мы всё делаем, прежде всего для себя, но ваш близкий мужчина первым получает от этого бонус. Мужчины не замечают деталей, очень часто не замечают каких – то ваших видоизменений, но через какое-то время в один момент могут посмотреть на вас совершенно другими глазами. И мужские глаза это хороший показатель по поводу того насколько он включён в вас, а это показывает насколько вы включены сами в себя. Спросите любого мужчину, его внутренняя реакция на тело (не шаблонная, навязанная социумом), срабатывает тогда, когда женщина наслаждается собой, когда ей самой нравится её тело, когда она чувствует что оно здоровое, оно в хорошей форме, она чувствует мир всем телом.

Поэтому налажьте контакт с собой и примите себя. Как это сделать? Через физическое развитие, например. Йога, танцы, энергетические практики, тренировка интимных мышц, раскрепощение через любые виды творчества: пение, актёрское мастерство и т. д. Развивайте чувствование и ощутите свои возможности тела, научитесь откликаться на разные физические изменения и симптомы тела. Почувствуйте свою особенность, индивидуальность, почувствуйте себя целостной и сделайте акцент на своих достоинствах, исходя из своего внутреннего Я, понимая свои искренние желания. Таких женщин сразу видно в группах, куда-бы вы не пришли. В том числе в фитнес зале: они не механически выполняют упражнения, отвлекаясь в монитор на беговой дорожке, а как-то осознанно, полностью включаясь в процесс, и с улыбкой.

Они уже себе нравятся.

Дорогие женщины, вы такие разные, индивидуальные, неповторимые. Подберите занятие исходя из своих внутренних ориентиров, подходящее именно вам, мотивируйте себя из позитивной позиции и стремитесь к гармонии прежде всего с собой, со своим телом, душой, миром.»

Тело – прекрасный инструмент для познания себя и развитию любви к себе. Вопреки сложившемуся мнению, материнство существенно обновляет тело на клеточном уровне, делает его более здоровым и привлекательным. Правильно организованный уход и вскармливание ребенка параллельно дарит здоровье, хорошее самочувствие и красоту матери. Например, сейчас, когда я выносила и родила троих детей, чувствую себя привлекательной, как никогда в жизни!

Но конечно же, все начинается с твоей любви к себе на уровне тела.

Многое в твоих руках!

При сочетании любви к своему телу и своим эмоциям мы получаем сплав любви к себе – на уровне души.

Выражается в виде заботы о себе таким образом, чтобы в душе и сердце царили свет, тепло и энергия.

Когда ощущения человека похожи на бесконечный, серый, холодный, промозглый вечер... любовь к себе в спит в его сердце. Но при желании всегда можно хотя бы растопить камин, разбудить огонь и согреть свое собственное сердце.

Как это сделать практически? Как рождать и поддерживать сияние души? Это порой непросто, но возможно.

Начни сейчас – в твоей душе достаточно сил, чтобы решить стать Хозяйкой своей жизни и взять на себя ответственность за свою жизнь и любовь к себе. И как вода переливается из стакана, так и твоя любовь начнет благостно и с избытком наполнять тебя и твоих близких.

Женщина в состоянии Хозяйки своей жизни способна благодарить себя за то, что она есть на свете, за творческий подход к жизни, за недостатки, осознание которых трансформирует их в достоинства...

Она способна взять на себя ответственность за ошибки и найти силы, чтобы сделать возможное и взять правильный курс.

Женщина в состоянии Берегини способна не только зажечь свет любви, но и сберечь его для домашнего очага, чтобы согреться самой в долгий, зимний вечер и согреть окружающих.

Это может сделать женщина самодостаточная, ценящая свою душу и тело, принимающая себя и своих родителей. Та, которая любит себя мудро, глубоко. Не только на уровне удовлетворения потребностей и капризов. Но женщина, которая умеет быть красивой не только внешне, но и красива тем особым внутренним светом, появляющимся от личностного и духовного роста.

Главные мысли ключа 1:

- значение понятия «любить себя». Это не просто удовлетворение потребностей, это глубокое и мудрое отношение к себе. Сначала стань Хозяйкой своей жизни, потом женой и матерью;

- существует несколько уровней любви к себе: принятие родителей, принятие своей внешности и тела, своих эмоций и любовь души. Ты можешь начать с любого из них;

•каждая женщина способна ощущать жизнь как источник Божественной любви, наполняться этой любовью и дарить ее окружающим. Нужно этому учиться.

Практические задания:

1/Начни сейчас! Твой блокнот еще рядом?

2/Напиши список благодарностей самой себе:

- твоему телу, внешности
- твоим творческим способностям
- твоим удачным и неудачным жизненным решениям и обстоятельствам
- твоим чудесным, а также нелюбимым качествам характера

3/ Вспомни, какие занятия на уровне тела приносят тебе максимальное удовольствие и ощущение принятия и любви к себе. Напиши список, выбери 1—2 самые ценные и берись за организацию, пора подарить себе радость!

Ключ 2. Женская самореализация

«...Женщина неизбежно оборачивается к ребенку разными своими ипостасями. Она и воспитатель, и учитель, и человек со своими мечтами, амбициями и жизненными планами, в которых присутствует не только ребенок, но и мечта о карьере или о творчестве, и о счастливой женской, а не только материнской, жизни.»

Е. Весельницкая «Крылья и оковы материнской любви».

Ключ к успешному материнству, который я называю «Женская самореализация» – один из самых важных.

Потому как женская самореализация – тот самый творческий источник, с которого всё начинается, это родник новых сил и нестандартных решений в материнстве. Женщина, познающая себя и свои силы, неограниченные возможности своего жизненного творчества и наполняющая пространство вокруг себя тем необычайным ароматом самобытности – счастливая, успешная женщина.

Ребенок счастлив счастьем своих родителей. Первые три года он впитывает их наполненность, уровень удовлетворенности жизнью. Это тот самый заряд, который он понесет в собственную жизнь. Если мама не заиклена исключительно на материнских задачах, а находит для себя в жизни занятия, на некоторое время уносящие ее на творческие свидания с самой собой – такая ситуация отражается благоприятно на всех в семье, особенно на детях. Любознательная, жадная до жизни, интересующаяся мама – источник радости и жизненной энергии для ребенка. Хочешь, чтобы твой ребенок состоялся как творческая личность, стал любознательным, открытым новым знаниям, предпочитающим жизненные эксперименты вместо сидения за компьютерными играми? Самореализуйся и черпай силу!

Самореализация. Что это означает для женщины? Состояться в обществе как специалист (реализация по мужскому типу) или заниматься исключительно семьей и воспитанием детей (реализация исключительно по женскому типу)? Поиск «золотой середины»?

Вселенная двойственна и в каждой женщине есть как женское, так и мужское начало. Если прикинуть в цифрах, то картина следующая: женского начала в женщине примерно на 70%, а мужского, соответственно на 30%.

Женское начало несет ответственность за воплощение в семье, а мужское – за реализацию в обществе.

Каждая из нас несет частичку мамы и частичку папы, мы дуальны.

И женская и мужская часть жаждет принятия и воплощения в жизнь от хозяйки.

Развивай в себе женственность, но помни и о 30% реализации вне семьи. Там, где есть только ты и твои потребности.

Ищи баланс энергий, ощущение полноты жизни, сочетание личной жизни и семейной. Женской личной территории души и материнской составляющей.

Женщина состоявшаяся как личность, с увлечениями и страстью к большому познанию себя самой становится счастливой, уравновешенной мамой. Хозяйкой жизни, а не заложницей семейной системы. Мамой, сверкающей разными гранями и несущей стабильное материнское начало и безусловную любовь. Ее дары ребенку – от избытка, а не недостатка любви к себе самой.

Вот эти самые 30% реализации по мужскому типу однозначно необходимы в жизни женщины. Ведешь ли ты машину, заканчиваешь успешный проект, который приносит тебе радость, обучаешь других людей, обучаешься новым профессиональным навыкам – это оно!

Выбери именно твое соотношение самореализации вне семьи и воплощению в семье. Необязательно строго соблюдать 30 к 70. Разные периоды в жизни женщины вмещают в себя разные степени погружения в профессию и семью. В моей жизни я выбирала для себя разные графики и степень занятости. С малышом до года большее количество рабочих приятных мне дел я брала на дом, чем старше и самостоятельнее становился ребенок, тем больше времени я уделяла себе и своей профессиональной самореализации. Это истинная радость заниматься проектами и трудиться. Вместе с тем моя семья: муж и дети важны для меня и быть с ними, что-то делать для них, видеть как подрастают сыновья – огромное удовольствие.

Моя творческая самореализация тесно связана с семейной. Решая семейные вопросы, получая опыт жизни в семье, отношений с любимым мужчиной, воспитание и образование детей... все это дает мне материалы и навыки для воплощения моих рабочих проектов. Семейные испытания и радости дарят ресурсы и силы для обучения других мам и написания статей и книг. Одновременно я учусь у других уважаемых мною специалистов в области семейных взаимоотношений, воспитания детей, личностного роста, самореализации. Семейный опыт дарит дополнительные знания для управления, развивает лидерские качества, расширяет профессиональные горизонты.

Иди к гибкой структуризации времени и ресурсов. Несомненное счастье для женщины реализовываться в избранной профессиональной деятельности и вместе с тем строить отношения с любимым человеком и детьми. Не нужно выбирать «или... или». Выбери самое важное и интересное для тебя из семейной области и профессиональной. В современном мире большое количество выбора. Порой женщина берет на себя слишком много и начинает «заваливаться» либо в семью либо в работу. Есть хорошие вопросы при определении полезности той или иной деятельности лично для тебя «А оно мне нужно? А зачем? Что это даст лично мне?». Ведь в конечном итоге, что бы мы ни делали, мы делаем лично для себя. Когда ты выстроишь систему, позволяющую распределять свое время, гибко и порой спонтанно подходя к вопросам, которые ставит перед тобой жизнь, ты почувствуешь четкий смысл во всем, что ты делаешь. Даже когда читаешь вечернюю сказку детям. Это женская сила, она способна преображать мир, наполняя саму женщину, не истощая ее ресурсы при этом.

Для того, чтобы реализовать, нужно ли женщине быть сильной? Какая именно сила, где прячется истинное значение этого слова?

Быть наравне с мужчиной, пытаюсь обогнать или быть физически сильной и выносливой? Или быть эзотерически сильной, просто одевая юбки и бусики? Есть ли понятие пола в жизненной силе?

Марина Узолина, мама 3х детей, расскажет о своем опыте познания жизненной силы.

«Когда-то я была сильной женщиной – той, что сама решает, сама делает, сама стремится, сама собой гордится, живет в мужском мире с мужчинами на равных. Тогда я уехала работать в другой город, одна (ведь нужно добивать-СЯ своих целей), у меня была должность с машиной, с достойной зарплатой (ведь я живу на свои деньги и рассчитываю только на себя!), моими ближайшими коллегами были исключительно мужчины (шестеро их и я), я ездила за рулем на дальние расстояния (до 700—800 км в день), вела переговоры, заключала сделки, достигала амбициозных целей, получала высокую ОЦЕНКУ за свою работу, купила квартиру. А еще не возвращалась к любимому в родной город даже после свадьбы, не понимала, как можно просить денег у мужа, и очень настойчиво указывала мужу, как и что ему делать, и куда идти, в случае чего. В общем, я знала, что я делаю, чувствовала себя комфортно, гордилась тем, что слова «умная, сильная и самостоятельная» – это про меня.

Прошло лет 5, за это время в моей жизни произошли разные перемены, все к лучшему)) Я все-таки вернулась в свой город, родила сына, сидела в декрете спокойно и... начала пре-

вращаться в женщину. Из разных источников получая знания, с разных сторон глядя на себя, я примерно поняла, от чего мне стоит отказаться, что накопить, к чему прийти. И в какой-то момент по одному пункту у меня произошел затык. По пункту «сильная женщина». Были, конечно, и другие, по другим пунктам, но о них, может быть, в другой раз.

Так вот, стало понятно, что вариант «сильная женщина» проигрывает по всем статьям, ибо она становится настолько сильной, что мужчине рядом и места нет, разве что в сторонке на диване полежать. А если не сильная женщина, то что? Слабая женщина? Такой расклад мне тоже казался сомнительным, слабые женщины, которых я видела были слабы примерно в таком контексте:

«Ах, я не знаю, как включается пылесос, пропылесось, пожалуйста!». И через день она же: «Ну что ты лезешь со своими советами, как я сказала, так и надо делать, 100 раз уж проверяли!»

Или еще вариант «кисейная барышня», это из романов 18—19 века, вживую таких не видела, но именно они у меня стояли за образом «слабая женщина». Это те, кто чуть что, сразу в обморок! Решение не могу принять – в обморок, испугалась – в обморок, устала – в обморок, мужчина понравился – в обморок.

Вот такие кривые образы у меня были, и менять свою «сильную женщину» ни на один из этих вариантов я не хотела.

А потом случилось откровение!))) На семинаре по народной кукле мудрая ведущая поведала на примере креста (по-моему, это было солнце у Спиридона-солнцеворота) о том, что вертикальная ось символизирует – МУЖСКУЮ СИЛУ, а горизонтальная ось – ЖЕНСКУЮ СИЛУ! И они равны по значимости, равны по силе, но разные по направлению.

Т.е. женская сила – она существует! Важно, чтобы она была у женщины именно женской. Если же женщина начинает проявлять мужскую силу, т.е. стремиться к вертикальной оси, то муж ее ложится в женскую ось, т.к. прямой угол в месте пересечения этих сил сохраняется. Это наглядно можно увидеть, если покрутить колесо у Спиридона-солнцеворота.

Когда я нащупала эту суть, я была более, чем рада! Оставалось понять детали – в чем именно женская сила? Тогда же у меня состоялся спор с подругами, которые говорили, что женская сила – это фи, женщине не нужно быть сильной, нужно попросить о помощи, когда надо перенести что-то тяжелое, например. А я тогда не умела еще объяснить, что понятия «сильная женщина» и «женская сила» – это совершенно о разном для меня. Да что там объяснить, я сама еще не понимала толком, где сильная, а где сила, и как это в жизни проявляется.

К настоящему моменту сформировалось кое-что.

По аналогии, понятие «мужская красота». Вряд ли мужчины стремятся быть красивыми и уж точно не хвастают об этом на каждом углу. «Красивый мужчина» – это не очень-то и комплимент. А когда я слышу «есть в нем мужская красота», я понимаю, что это мужчина, который может быть и не красавцем лицом или фигурой, но будет видно в нем мужество, мужественность и силу духа, и это красиво! И это мужская красота.

Если соотносить женскую силу с мужской, то вот так получается:

- сильная женщина – слабый мужчина
- и
- женская сила – мужская сила.

Т.е. сильная женщина давит мужчину, она сама сильна по-мужски. Она сама принимает решения за всю семью, звонит по объявлениям о продаже автомобиля, тащит сумки из магазина, работает, потому что иначе в семье есть будет нечего. И она проявляет силу в вертикальной плоскости, в мужском. А мужчина ложится в горизонтальную плоскость (иногда в буквальном смысле))) и становится слабым мужчиной. Зато может внезапно полюбить печь вкуснейшие оладушки и наглаживать детям одежду в детсад.

А женская сила дает возможность развернуться и мужской силе, поскольку проявляется в женском, там, где мужчине-то и делать нечего. Более того, одно из проявлений женской силы – способность видеть и раскрывать мужскую силу своего мужа, таким образом, они оба становятся сильны, каждый по-своему.

Женская сила – это ребенка выносить, родить, грудью выкормить, организовать уход. И отпустить, когда придет время. Без вот этих вот «я больше не могу рожать, мне очень больно, я передумала, отстаньте от меня», и это в потугах уже. Или 30-летнему сыну: «сынок, туда не ходи, все женщины злые, будь со мной, в старости воды подашь».

Женская сила еще – это обережье для всей семьи. Чтобы держать пространство дома так, чтобы ни одно злое слово не проникло. Чтобы сама, муж, дети как в коконе этом обережном находились, когда вокруг камнепад, а на них ни камушка не попало. Камнепад может быть также из злости, лести, зависти, обид...

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.