



Нина Рубштейн
Оксана Громская

Как найти свою половинку

Тренинг для женщин
по устройству
личной жизни

55 упражнений,
которые помогут вам
выйти замуж
за мужчину
вашей мечты



**Нина Валентиновна Рубштейн
Оксана Громская
Как найти свою половинку**

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=175203

*Как найти свою половинку. Тренинг для женщин по устройству личной жизни. 55 упражнений, которые помогут вам выйти замуж за мужчину вашей мечты: Эксмо; Москва; 2008
ISBN 978-5-699-26862-7*

Аннотация

Вы до сих пор не встретили мужчину вашей мечты? Или тот, кого вы считаете таковым, не отвечает вам взаимностью? Ваша личная жизнь скучна и безрадостна? Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да», эта книга для вас! Знайте, каждая из нас буквально «обречена» найти свою вторую половинку, но очень часто мы сами себе мешаем это сделать. Этот тренинг поможет вам обнаружить и устранить все помехи и препятствия, которые не дают вам познакомиться, завязать и сохранить отношения с мужчиной вашей мечты. 55 простых упражнений – и... готовьте свадебное платье!

Содержание

Напутствие	4
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Нина Рубштейн, Оксана Громская

Как найти свою половинку. Тренинг для женщин по устройству личной жизни

Напутствие

Вы до сих пор не встретили мужчину вашей мечты? Это означает лишь, что ваш тонкий природный механизм достижения гармонии с миром заржавел, запылился и не используется. На самом деле каждая женщина Природой обречена найти свою вторую половинку, если только она сама себе в этом не препятствует. Эта книга о том, как эти препятствия обнаружить и устранить.

Говорят, чтобы устроить свою личную жизнь, нужно усовершенствовать себя или найти человека, который отвечает вашему идеалу. Это и так и не так.

Под совершенствованием себя многие люди понимают «переделку», «затачивание» себя под какой-то стандарт (под куклу Барби, например, или под Анджелину Джоли, Аллу Пугачеву). На самом деле самосовершенствование – это внутренняя работа над своими собственными ограничениями и комплексами, это постоянное преодоление внутренних препятствий к тому, чтобы быть собой. Такими внутренними препятствиями (о которых подробно говорится в книге) в первую очередь и являются установки на то, «какой я должна быть». Следование этим установкам приводит к чему угодно, но только не к себе самой, реализации своего собственного потенциала.

Под идеальным партнером часто подразумевают человека, который награжден Природой рядом достоинств. В реальной жизни (и мы в этом глубоко убеждены) идеальным является тот партнер, чьи недостатки вас устраивают. Достоинства – они и в Африке достоинства, а вот ужиться с недостатками удастся далеко не всегда и не со всеми.

Кроме того, решающим фактором для создания гармоничных отношений является не наличие или отсутствие каких-то человеческих качеств и добродетелей, а взаимный интерес партнеров.

Чтобы создать отношения, необходимо переживать глубокий интерес к контакту и связи, к тем самым таинственным нитям, которые общение протягивает между двумя людьми: как устроена эта связь, как она меняется, какими гранями поворачивается к обоим партнерам, из чего состоит. Когда такой интерес есть, то сами отношения становятся бесконечным исследованием жизни. В этом исследовании весьма важен сам процесс отношений, а не какой бы то ни было их результат: брак, или признание себя другим партнером, или соответствие каким-то социальным нормам. Главная цель отношений – позволить другому увидеть и принять вас, а также время самой суметь увидеть и принять другого. Главная ценность отношений – принятие. Если вы не приняты другим или не принимаете другого, такие отношения вызывают только постоянный дискомфорт. Но принять себя или другого не просто. В этой книге вы найдете уникальные рецепты и практические советы, как эффективно научиться принять себя, принять другого и правильно построить отношения.

Мои герои и я, мы не знаем, как жить и что такое жизнь.

Но мы продолжаем этим заниматься.

Евгений Гришковец

Следующий важный момент – каков он, ваш принц, мужчина вашей мечты, вторая половинка?

Мы часто слышим фразу «перевелись настоящие мужчины». Но если оглянуться, то вокруг можно увидеть одних только настоящих мужчин, то есть мужчин со всеми соответствующими анатомическими признаками, и ни одного искусственного. Так же как и женщин. Просто под словом «настоящий» каждая подразумевает мужчину, который может стать воплощением ее индивидуальных мечтаний и потребностей. Значит, у каждой женщины есть **свой** «настоящий», не похожий на других.

В нашей книге «мужчина мечты» – это вполне реальный человек. Может быть, не принц, и не король, и даже не бравый гусар, но очень подходящий именно для вас и вашей жизни. Книга поможет вам определить индивидуальный портрет мужчины, который больше всего подходит именно вам, и найти его в жизни.

Жизнь каждого из нас часто неосознанно идет по жизненному сценарию, в котором, если мы не изучаем его, воплощаются не наши осознанные желания и мечты, а наши страхи и ожидания катастроф. Порой так происходит потому, что мы руководствуемся в жизни не своими представлениями о том, кто нам подходит, а мамиными и папиными, подруг или друзей. Вам поначалу кажется, что эти представления – ваши, родные, но день за днем вы убеждаетесь, что тот мужчина, которого вы себе представляете, в реальной жизни не обнаруживается. При ближайшем анализе становится очевидным, что в нем слишком много черт, которые устроили бы не вас... а ваших родителей или подруг. И даже если вы наконец встречаете «того самого» мужчину, может оказаться, что:

- а) он вами не интересуется;
- б) он уже женат;
- в) он – не любитель серьезных отношений;
- г) и так далее.

И этот сценарий повторяется снова и снова, меняются только действующие лица... Может быть, вы уже не раз прошли по этому кругу в попытке найти свой идеал, но пока безрезультатно.

☺ *Женщина на приеме у психотерапевта: – Вы знаете, у меня две проблемы: прыщи на лице и со мной не спят мужчины.*

– Приходите завтра, мне надо будет подумать...

Придя домой, терапевт рассуждает: «Прыщи на лице, и мужчины не спят... Мужчины не спят, и прыщи на лице... Прыщи на лице, и мужчины не спят... Мужчины не спят, и прыщи на лице... Прямо круг какой-то замкнутый получается!»

Книга расскажет, как выйти из замкнутого круга чужих сценариев, снять шелуху чужих представлений и обнаружить свои.

Она адресована женщинам, которые стремятся к совершенствованию своей женственности, привлекательности и сексуальности, которые стремятся достичь успеха в завоевывании мужских сердец и, наконец, к тому, чтобы выйти замуж за мужчину своей мечты.

Прочитав книгу, вы сможете понять, как устроена ваша женственность, какие в ней скрыты возможности и ресурсы, как их можно реализовать, чтобы получить то, о чем вы мечтаете. Следуя практическим рекомендациям, вы зададите себе интересные вопросы, ответы на которые могут вас удивить, принести новое видение себя и мира и, как следствие, изменить вашу жизнь. Найдете описание экспериментов, направленных на исследование привычных для вас способов поведения, своей привлекательности, своих привычек строить общение с мужчиной. Осознание того, что уже есть у вас, откроет ключ к желанным изменениям. Здесь вы найдете правила, рекомендации и упражнения, которые помогут вам собрать свой новый образ Женщины.

Если в каком-то из экспериментов вы обнаружите, что вы испытываете боль, обиду, злость, раздражение, вину или стыд перед другими, а может быть, перед собой – не пугайтесь ваших чувств, они лишь индикатор того, что вы подошли к очень важной точке – зоне роста своей личности, стоите в самом начале пути к изменению себя. Развитие начинается в тот момент, когда сталкиваются два важных фактора: огромный интерес и риск. Одного интереса для роста недостаточно, поскольку рост – это не что иное, как просто преодоление сильнейшего барьера собственных ограничений. И именно риск является движущей силой этого прорыва, подстегивая к развитию и не давая вернуться назад. Этот риск – риск потери будущих высот и возможностей. Если вы чем-то **действительно** заинтересованы, то уже видите цель, к которой стремитесь, знаете, что ждет впереди, на что замахнулись, и испытываете страх потерять возможность осуществления мечты, если останетесь со своими ограничениями. В этом случае у вас хватит сил и настойчивости для того, чтобы все получилось, все сбылось.

Чтобы чего-то достичь или что-то познать, необходимо пожертвовать стабильностью, пожертвовать комфортным состоянием. И только через дискомфорт можно выйти на новый уровень развития своей личности и понимания мира.

Для того, чтобы жить свободно и счастливо, вы должны пожертвовать скукой, а это не всегда легкая жертва.
Ричард Бах

Книга поможет сформулировать для себя, какой мужчина вам нужен, собрать его **реальный** образ, который будет соответствовать и реальной жизни, и уникальным запросам вашей души, составить и изучить портрет вашего избранника.

► Правило 1

Знание цели – уже половина пути к цели.

Кроме того, вы сможете узнать, как встретиться с ним, какие действия необходимо предпринять, чтобы познакомиться, где «водятся» мужчины вашей мечты и как туда попасть. Как работать над вашим имиджем, образом, умением подать себя и внутренними ограничениями, которые мешают вам быть самой собой и блистать своей естественной привлекательностью.

Чтобы ваш путь вместе с этой книгой был полезным и эффективным для вас, следует по мере прочтения этой книги вести дневник наблюдений. Это даст возможность отследить, как именно вы изменяетесь, самостоятельно определить первоочередные задачи и способы их решения. Систематизировать ваши наблюдения в дневнике лучше следующим образом:

Название упражнения	Эмоциональные реакции	Комментарии

В графе **эмоциональные реакции** описывайте ваши чувства, возникающие в ходе выполнения упражнений и решения поставленных для себя задач. Например, у вас возникают «приятные чувства»: окунитесь в эти «приятные чувства», побудьте с ними, не спешите, почувствуйте, где они возникают, в какой части тела. Определите, какие именно эти «приятные чувства»: трепетные, теплые, светлые, нежные – опишите их в дневнике. Если у вас возникнут «неприятные чувства» – следуйте тому же алгоритму, что и с «приятными»: побудьте с ними, поживите в них, обратите внимание на ваше тело, что с ним происходит, когда вы испытываете «неприятные чувства», как и где возникает напряжение. Понаблюдайте за напряжением, расшифруйте ваши неприятные чувства, например: обида, злость, вина, раздражение, стыд перед кем-то или перед собой, запишите свои наблюдения.

С помощью эмоциональных реакций вы сможете увидеть, какие чувства вас направляют, какие препятствуют решению тех или иных задач, что вам хочется или не хочется

делать в связи с ними, что хочется принять в свою жизнь, а что – отвергнуть. Осознание чувств и их анализ помогут остановиться на мгновение и встретиться с собой, услышать себя и свой организм и в итоге определить, от чего отталкиваться при принятии тех или иных решений и как правильно идти дальше по пути своего развития.

Книга построена таким образом, чтобы вы могли самостоятельно работать над собой. Для этого мы подробно описали упражнения, собрав на практических сессиях обучения все вопросы, возникавшие у наших учеников. Мы постарались предусмотреть трудности, возникающие при выполнении упражнений, снабдили их комментариями, правилами и рекомендациями. Это не просто книга для развлекательного чтения, это книга-тренинг, самоучитель, рассчитанная именно на самостоятельную работу.

Если при выполнении упражнений у вас возникает ощущение сильного дискомфорта, например, вы почувствуете боль или обиду, значит, затронута очень важная тема, убеждение о себе или других, которое уже многие годы мешает вам, сдерживает развитие, умаляя шансы на осуществление мечты. Можно сказать, вы вскрыли свою наиболее глубокую душевную рану, которая после этого может доставлять вам дискомфорт достаточно долго, даже на протяжении нескольких дней. Пытаться просто опять забыть, потерпеть, как это уже бывало много раз, и подождать, пока поболит и зарубцуется, значит ни на шаг не продвинуться в своем развитии дальше. Конечно, можно разобраться в том, что с вами происходит, о чем болит душа, как освободиться от прошлого с помощью индивидуального психотерапевта. Он поможет проработать обиду, избавиться от душевной боли и дискомфорта. И в другой раз в аналогичной ситуации вам придется опять обращаться к психотерапевту. Выполняя упражнения по этой книге, вы сами узнаете, как устроена ваша внутренняя жизнь, как она влияет на события вашей внешней жизни, как правильно произвести внутреннюю перестройку восприятия себя и окружающего мира, как избавиться от гнета старых душевных ран. Таким образом, с помощью предложенной системы упражнений вы не только научитесь понимать себя сами и сами влиять на свою судьбу, но и сэкономите до десятка сессий с психотерапевтом, теперь выбор за вами: продолжать работать над собой или оставить до лучших времен.

Только не забывайте, что ни одна книга не может дать обратной связи, прокомментировать что-то и эмоционально поддержать вас в работе над собой. Поэтому, если вы почувствуете, что вам уже недостаточно просто знаний и самостоятельных занятий, а нужна живая поддержка, – смело и не откладывая обращайтесь к психологу.

В графе **комментарии** записывайте ваши мысли, возникающие в процессе чтения и при выполнении упражнений, связанные с вашими чувствами, с причинами ваших чувств, анализом их возникновения и значения в вашей жизни.

Упражнения выполняйте не торопясь, не забегая вперед – это обеспечит более глубокую работу над собой.

Прежде чем приступать к выполнению упражнения, следует специально к нему подготовиться, чтобы обеспечить максимально эффективное выполнение упражнений.

Во-первых, выберите специальное время, в которое вас никто не потревожит. Это может быть вечернее время перед сном или, если выжаворонок, раннее утро. Главное, чтобы ни звонки, ни какие-либо посторонние шумы, ни прочие хлопоты – ничто вас не отвлекало. Встреча с собой, то есть со своими истинными чувствами, – это очень интимный, кропотливый и хрупкий процесс. Отнеситесь к нему с трепетом, с уважением.

► Правило 2

У вас всегда должно быть специальное время для занятий.

Во-вторых, нужно выбрать удобное и комфортное место, где никто вас не побеспокоит. Если у вас пока нет своей личной территории, где вы можете спокойно уединиться и не впускать кого-либо, то самое время такое место для себя организовать.

В-третьих, придайте вашему личному месту свою собственную, особенную ауру. Ведь это будет волшебное место – место, где вы будете превращаться. С вами будет происходить чудо, вы будете меняться, а изменения – это и есть волшебство! Вы, наверное, не раз слышали общепринятые убеждения, что «после тридцати никого уже не изменишь», «характер – на всю жизнь». Это заблуждение. Изменения доступны каждому в любом возрасте и с любыми изначальными данными – нужно только захотеть этого.

Для достижения большего эффекта от упражнений и отслеживания ваших персональных эмоциональных реакций внимательно читайте комментарии к каждому упражнению.

Удачной вам работы над собой!

Глава 1

Какая вы Женщина?

Секреты женственности и привлекательности

В разговорах, обсуждая достоинства или недостатки женщин, порой говорят: «она очень женственна» или «она не женственна». Чем же это определяется? Какой мерой измеряется? Разве недостаточно просто родиться женщиной, чтобы быть женщиной?

В современном мире происходит парадоксальная вещь: женщина благодаря огромному числу своих жизненных ролей может начать настолько отождествлять себя с этими ролями, что ее собственная женская сущность уходит на второй, если не на третий план. При этом на первом месте у нее могут оказаться такие черты, как сила, выносливость, стойкость, ум, а такие, как гибкость, податливость, мудрость, – уйти на второй план и стать незаметными не только для окружающих, но и для нее самой. Россия – страна сильных женщин. История сложилась таким образом, что, пока мужчины воевали, женщины выживали. И хотя с тех пор прошло много времени, но по-прежнему из поколения в поколение мамы воспитывают дочерей: «Ты должна быть сильной!» Хочется крикнуть: «Ау!! Война давно кончилась! Давайте будем счастливыми, а не сильными!»

☺ *У отца было трое детей: два кричащих стервозных создания и один мальчик.*

Так женственность – это слабость? Или глупость? Нет. Все не так однозначно. Мир нельзя разделить на противоположности, на черное и белое (так было бы проще) и решить: если женщина не должна быть сильной, значит, она должна быть слабой. Тогда что ж – она не справится с трудностями?... И как же тогда быть женственной? К счастью, мир не состоит из черного и белого, он цветной. В этой главе мы с вами разложим женственность на цвета радуги, посмотрим, из чего она состоит и куда мы все это спрятали. А главное – зачем?

Часто та или иная черта характера существует благодаря неосознанной нами необходимости, какой-то пользе, функции или бонусу, который мы от нее получаем.

В этом случае любые попытки избавиться от этой черты бесполезны: она не уходит, потому что реально выполняет важную функцию. И тогда полезно осознать, какую пользу приносит та или иная черта (во внешности, в характере, в имидже), и поискать другие средства для реализации этой функции, чтобы не жертвовать своим женским «Я».

Для начала мы с вами разберемся, как именно вы себя представляете, кем вы себя считаете, сделав следующее упражнение.

Упражнение 1. «Кто Я?»

Начнем знакомство. Задайте себе вопрос: «кто я?» Опишите себя – напишите несколько предложений, которые начинаются словом Я. Перечислите все, что вы знаете о себе как о человеке. Например:

Я – мама.

Я – люблю танцевать.

Я – работаю врачом...

И так далее.

Теперь произнесите все ваши представления о себе вслух и отслеживайте свою эмоциональную реакцию: как вам, что вы – вот такая? Вы можете почувствовать, что ваши чувства определяются в каком-то конкретном месте тела. Запишите ваши чувства, ответив на вопросы:

а) в каком именно месте у вас возникают чувства?

Побудьте с ними, поживите в них;

б) почувствуйте, как откликается тело на ваши чувства, какие возникают ощущения? Зафиксируйте это ощущение, побудьте с ним;

в) определите, что именно вы чувствуете: трепет, волнение, тревогу, вину, злость, стыд, обиду, раздражение, страх, удовольствие. Не обязательно они должны быть из этого списка, найдите свои слова – может быть, они будут вернее. Запишите их.

Теперь попробуйте отследить ваши мысли, которые возникают в ответ на чувства. Например, если вы волнуетесь, то по поводу чего? Если вы тревожитесь, то за что или перед чем? Если вы испытываете чувство вины, то перед кем? Если злитесь, то на кого? Если стыдитесь, то чего и перед кем? Чувства являются реакцией на все, что происходит вокруг, и всегда имеют адресата или причину.

Запишите ваши мысли в графе «Мои мысли и комментарии» вашего дневника.

Это упражнение довольно сложное, и нужен определенный навык его выполнения, не все его выполняют с первого раза полностью. Вы можете остановиться в том месте, где чувствуете приятное или неприятное состояние в целом, но в этом случае вы только дойдете до «закрытой двери», и, лишь пытаясь почувствовать себя в гармоничном единстве чувств и тела, вы сможете заглянуть внутрь себя и открыть что-то новое.

Чувства являются индикаторами – они показывают, что ту или иную роль мы несем не просто так, а чаще всего чтобы заслужить уважение и одобрение или чтобы избежать наказания или отвержения. Перегруженные ролями из страха быть непринятыми или отвергнутыми, мы теряем свою женственность.

Одни женщины на тренинге «Как выйти замуж за мужчину своей мечты» определяют себя по своей должности на работе, например «я – помощница руководителя транспортной компании», другие – по роли, исполняемой в жизни, например «я – мама троих детей», третьи – по взаимодействию с окружающими, например «я общительная и интересная девушка». Практически все определяют себя в отношении к определенному слою внешнего мира. Это ограничивающий подход.

► Правило 3

Быть Женщиной – не значит «играть роль».

Мы все приходим в мир с характером и предназначением.

Но туман рождения затемняет осознание самого себя.

Джеймс Хиллман

По мере взросления мы впитываем в себя информацию от окружающих о том, какой должна быть жизнь и какими в ней должны быть мы. Безусловно, на формирование личности влияет окружающая среда, в которой развивается человек. Однако оно важно до тех пор, пока ребенок не вырос. В реальности же можно видеть, как, даже став взрослыми и уже имея своих собственных детей, люди продолжают вести себя так, как будто за ними следит мама или папа, стараются быть «хорошими» мальчиками и девочками. Что за жизненные сценарии кроются за этим влиянием?

В результате таких бессознательных сценариев некоторые из нас отказываются от собственных мечтаний и стремятся соответствовать тому представлению о жизни, которое считают правильным другие люди, чаще наши родители. Постепенно мы отдаляемся от себя и учимся быть не такими, какими создала нас природа.

Например, девочка растет в семье, где мама полностью несет материальную и моральную ответственность за всех членов семьи, включая детей, мужа и больную маму. А папа, имея небольшой заработок, не особо беспокоится за семью и в основном живет своими интересами. Мама может на словах советовать дочери: «Занимайся больше домом, уделяй

внимание своим детям и не рвись работать, так как это удел мужчин». И при этом своим поведением транслировать ей, что за финансовое благосостояние семьи ответственна только женщина, а мужчины – это слабые и безвольные существа, которые сами нуждаются в заботе. Чаще всего именно поведенческое послание девочка воспримет как верное, прочно закрепившееся в ее подсознании. В итоге сработает бессознательный мамин сценарий и девочка найдет себе «слабого» мужчину, о котором нужно будет заботиться. В этой ситуации чрезвычайно трудно проявлять женские качества, черты. Другой вариант – когда оба послания будут восприняты, как указания к действию, и тогда женщина вообще не может выбрать мужчину, поскольку одни для нее слишком слабые, другие – слишком сильные.

Многие постоянно живут в страхе перед тем, что могут сказать о них люди, если они не станут жить так, как от них ожидают. Например, сложно осознанно пойти на то, чтобы расстроить маму и вместо финансового ВУЗа поступить в ГИТИС. Некоторые участницы наших тренингов начинают стыдиться того, что они хотят от жизни большего!!! Например, на тренинге в ответ на вопрос «Какая у вас мечта?» одна из участниц ответила: «Мне стыдно желать исполнения своей мечты, потому что я не достойна этого. Да и вообще, говорят, что мечты не сбываются, нужно жить реалиями жизни и не заниматься глупостями». Узнаете родительские слова? Выяснилось, что участнице сказала об этом ее мама, когда ей было 7 лет. У ребенка в таком возрасте убеждения плотно закладываются в подсознание, хочет он того или нет. И для того, чтобы избавиться от них во взрослом возрасте, понадобится приложить немалые усилия.

*Я не настолько эгоист, чтобы искать в себе недостатки.
Игорь Кучерявый*

Почему мы стыдимся своих желаний? Стыд возникает из убеждения, что гораздо важнее быть такими, какими вас хочет видеть ваше окружение, чем такими, какой вам хочется быть самой. Это убеждение не является осознанным. Это биологическая потребность, характерная для детей (быть любимым, нужным), направленная на его выживание, поскольку ребенок не может выжить один – он нуждается в заботе и поддержке взрослых. Однако когда мы вырастаем – мы свободны от этой потребности, поскольку можем сами о себе позаботиться.

► Правило 4

Замените ваш стыд на ответственность перед самой собой за реализацию своих потребностей, своей жизни.

Чтобы отделить себя – Женщину от ролей, исполняемых вами в обществе, сделаем следующее упражнение.

Упражнение 2

Каждая роль подразумевает какие-то характерные действия. Например, роль мамы – заботу о детях. Роль жены... Что для вас она подразумевает? Выпишите все роли женщины, которые вы знаете, и охарактеризуйте их действиями, свойственными этим ролям.

После этого отделите Женщину от ее ролей следующим образом. Напишите несколько предложений, начинающихся словами:

«Быть Женщиной – не значит всегда... (далее напишите ролевые действия, например „заботиться о детях“).

Пишите не торопясь, осознавая то, о чем вы пишете. Попробуйте мысленно представлять при этом, как эти действия отделяются от вас, становятся не обязательными для того, чтобы вы чувствовали себя Женщиной. Отделив от себя одну роль, прислушайтесь к себе: что осталось? Что изменилось? Как вы себя чувствуете? После этого при-

ступайте к следующей. Когда вы напишете все до конца, прислушайтесь снова к себе: что вы чувствуете? Запишите ваши чувства и мысли в ваш дневник наблюдений.

Самым трудным при выполнении этого упражнения может стать убеждение, что все-таки Женщина – это мать, жена и так далее. Разрешите себе отказаться от этих ролей на время работы с этой книгой.

Эти роли никуда от вас не денутся – вы умеете их выполнять и в любой момент к ним вернетесь. Отложите их.

Если вам удалось отделить себя от женских ролей, то вы готовы к следующему упражнению. Если не удалось – выполняйте его столько раз, сколько потребуется (разумеется, не 24 часа в сутки, а в несколько подходов в течение дней или недель), пока не почувствуете, что для вас быть женщиной – это не значит выполнять какие-то назначенные социумом роли. И тогда вы можете перейти к следующему упражнению.

Упражнение 3. «Я – Женщина!»

Закройте глаза и произнесите вслух: «Я – женщина».

Попробуйте ощутить себя женщиной до глубины вашего естества. Произнесите эту фразу медленно, три раза.

Услышьте ваши чувства, поживите в них, ощутите, где этих чувств больше всего в вашем теле, назовите их для себя; побудьте с ними. Запишите ваши чувства, мысли и комментарии. Остановитесь в этом моменте и поразмышляйте на тему, какая вы женщина. Получаете ли вы удовольствие от своей женственности? Стремитесь ли вы свою женственность возвращать или у вас на это не хватает времени? Открываете ли вы себя, свою женственность, видят ли это другие? Если нет, то почему? Что вас останавливает? Запишите ответы на эти вопросы в ваш дневник.

Некоторые участницы вспоминают о своей женской сущности только на тренинге, поскольку прочно идентифицируют себя с социальной ролью, в которой они больше всего проводят времени. Женщина отходит на второй план, а иногда так там и остается, что печально.

При выполнении этого упражнения многим мешают усвоенные в детстве понятия, что женщиной быть не пора и пока неуместно: сейчас нужно окончить институт, построить карьеру, вылечить больную маму, а потом уже можно и собой заняться. Женщина откладывается на неопределенное завтра. Замечательно, когда участницы наших очных тренингов и дамы, самостоятельно освоившие эту книгу, при всей их ролевой загруженности начинают позволять себе быть женщинами.

► Правило 5

**Быть женщиной – значит быть собой,
а не тем, кем восхотят видеть другие.**

Наша женственность кроется в наших женских желаниях. О некоторых из них мы можем даже не подозревать в связи с тем, что очень заняты либо мелкими заботами сегодняшнего дня, либо фантазиями о будущем. Порой мы не можем встретиться с мужчиной мечты по той простой причине, что просто к этому не готовы:

- не отвели для этого события места в своей жизни;
- не знаем, как бы мы провели время с ним;
- не знаем, наконец, чего мы хотим, встретив мужчину мечты.

Наши мечты бывают похожи на конец сказки: «Иван-царевич победил дракона, увез любимую, они сыграли свадьбу и жили счастливо, и умерли в один день». Как жили счастливо? Что делали? Об этом сказка умалчивает, вот и придется дописать ее самостоятельно.

Упражнение 4

Закройте глаза и представьте, как окончился сегодняшний день. Начался другой, вы прожили его так, как обычно проживаете (а может, вы в нем что-то измените), закончился и он. Наступил следующий... затем следующий... и, наконец, настал тот самый волнительный момент – вы встретили мужчину вашей мечты! Но есть одно неприятное условие: вы знаете, что вам остался только один год жизни. Учитывая это, ответьте на вопросы:

- 1) На что вы будете тратить отпущенное вам время?*
- 2) Что вы будете делать с вашим мужчиной вдвоем в этот год?*
- 3) Как вы будете себя вести с ним: обычно, как всегда, или вы начнете делать что-то новое, другое, чего не делали раньше, учитывая данную ситуацию?*
- 4) Как вы будете вместе проводить время: о чем говорить, чем заниматься, где бывать? Запишите ответы на эти вопросы и после этого прочтите их внимательно. На каждый ответ определите свои чувства и запишите их в ваш дневник. Запишите возникшие выводы и мысли.*

Это упражнение направлено на расстановку приоритетов. Оно выявит самые важные для вас на данный момент вещи в жизни, в отношениях с любимым человеком, в отношениях с собой, в отношениях с окружающим миром. Заметьте: только при условии, что вам отпущен год, вы написали то, в чем вы на самом деле нуждаетесь, чего на самом деле желаете. Устраивают ли вас ваши ответы?

Одна из участниц на тренинге написала в ответах: «Да я просто буду пить и поскорее умру, зачем небо коптить?» – это тоже **желание**.

Вернитесь к ответам и проанализируйте их по следующему алгоритму:

Упражнение 5. Алгоритм исполнения желаний.

- 1. Осуществляете ли вы ваши желания, которые вы описали, сегодня? Как?*
- 2. Выберите наиболее важное для вас желание.*
- 3. Что мешает исполниться вашему самому важному желанию сегодня? Выпишите в столбик все, что, по вашему мнению, препятствует исполнению вашего желания. Это могут быть люди, обстоятельства, события сегодняшней жизни и так далее.*
- 4. Напротив каждого пункта опишите: как люди, события и обстоятельства влияют на неисполнение ваших желаний?*
- 5. Что именно помогло бы вам осуществить ваши желания сегодня? Опишите, какие обстоятельства, события или какие люди смогли бы повлиять, оказать помощь в исполнении ваших желаний.*
- 6. Напротив каждого пункта опишите, как вы сами можете повлиять: что конкретно можете сделать для того, чтобы возникли необходимые обстоятельства, произошли нужные события, и что имена но бы вы попросили у нужных людей для исполнения вашего желания?*

Такую же процедуру вы сможете проделать с остальными желаниями вашей жизни.

Смотрели ли вы фильм «Сладкий ноябрь»? Главная героиня этого фильма была смертельно больна. Она знала, что каждый день для нее может быть последним и, продолжая пить таблетки, которые ей помогали продлить жизнь, наслаждалась каждым мгновением

жизни. У нее был каждый месяц новый любовник, но в последний месяц своей жизни она встретила, сама того не ожидая, мужчину своей мечты. У них был очень красивый роман. С каким трепетом и нежностью они относились друг к другу, как они берегли отношения! Из жизни главной героини исчезли все неважные для нее вещи, неважные для нее люди, она не занимала голову суетными мыслями. Остались только те мгновения, которые были наделены смыслом и любовью к Нему. Сказочно красиво!

Конечно, жить только одной любовью к мужчине вашей мечты не полезно как для вас, так и для него. Такая любовь, в которой люди не замечают ничего на свете, кроме друг друга, быстро приводит к скуке в отношениях.

☺ – *Милая, почему ты жаряешь котлеты разного размера?*
– *Ты же сам вчера говорил о разнообразии в еде!*

Однако некоторые девушки, встречаясь с Ним, мужчиной-мечтой, начинают задаваться вовсе не любовными вопросами: «Кто его родители? На чем он ездит? Где он живет? Приведут ли эти отношения к свадьбе?» или «Будет ли этот мужчина перспективен завтра?». Они могут обсуждать эти вопросы со своими близкими, подругами или с самим своим избранником. Конечно, для того, чтобы строить серьезные отношения с человеком, важно знать все эти вещи. Но это ли главное в отношениях? Эти вопросы – вопросы обустройства совместного существования, важны, но не заменяют ли они для вас и вашего избранника глубины ваших отношений? Часто за обустройством жизни погибает сама жизнь.

Такая девушка находится не в отношениях со своим мужчиной, а в завтрашнем дне, и у нее нет возможности проживать с ним свои чувства сегодня, здесь и сейчас. Она не живет отношениями с любимым, а только готовится «жить». Мужчинам в этой ситуации кажется, что девушкам нужны только материальные блага и деньги.

Вот небольшая история.

«Мой друг открыл ящик комода своей жены и достал пакетик с бельем, завернутый в шелковую бумагу. Он взглянул на шелк и кружева: „Я купил ей это, когда мы были в первый раз в Нью-Йорке 8 или 9 лет назад. Она никогда его не носила, хотела сохранить для особого случая. И сейчас, я думаю, пришел тот момент“. Он подошел к кровати и положил белье к другим вещам, взятым из похоронного бюро. Его жена умерла.

Когда он повернулся ко мне, он сказал: «Ничего не сохраняй для особенного случая: каждый день, который ты проживаешь, – это особенный случай». Эти слова изменили мою жизнь. Сегодня я больше читаю и меньше навожу порядок. Яусажи-ваюсь на веранде и наслаждаюсь видом, не обращая внимания на сорняк в саду. Я провожу больше времени со своей семьей и друзьями и меньше на работе. Я понял, что жизнь – собрание опыта, которое стоит ценить...

И сейчас я больше ничего не сохраняю: я каждый день пользуюсь своими хрустальными бокалами; я надеваю свой новый пиджак, чтобы пойти в супермаркет; мои любимые духи я использую, когда хочу, вместо того, чтобы наносить их только по праздникам. Слова «Однажды» или «В один из дней» изгнаны из моего словаря.

Я хочу видеть, слышать и делать вещи сейчас и здесь. Я не знаю, что сделала бы жена моего друга, если бы она знала, что ее не будет завтра...»

► Правило 6

Нет ничего более ценного, чем наши чувства и ощущения, которые мы испытываем «здесь и сейчас».

Сама материальная ценность не может быть ценностью для человека, если она ему не доставляет чувства радости и удовольствия.

Часто участники тренингов теряются, когда мы спрашиваем их, что они чувствуют. Оказывается, что замечать чувства сложно, поскольку они очень далеко спрятаны, и нам

стоит немало усилий извлечь их и начать жить «здесь и сейчас». Наверняка и вы не раз слышали, как говорят: «Нынче чувства не в моде. Жизнь такая – выживать нужно, а не жить». Насколько в вас самих сильно это убеждение? Люди до сих пор выполняют программу «выживания», которая была заложена сильнейшим стрессом событий, происходивших в нашей стране. И до сих пор эта «программа» передается из поколения в поколение. Не все еще перестроились и начали «жить». Именно поэтому часто для людей важнее гонка за материальным благосостоянием, обеспеченностью и даже сверхобеспеченностью, чем наслаждение собственно жизнью. Человеку исполняется 45, 50 или 55, и он вдруг начинает понимать, что он и не жил вовсе, а только выживал.

К нам часто обращаются клиенты с кризисом «среднего возраста», люди, как правило, с затяжными депрессиями, распавшимися семьями, люди с разбитыми мечтами. И мы вместе с ними оплакиваем их несбывшиеся мечты «жить и наслаждаться жизнью». Здесь особенно важно принять свой возраст и свою жизнь такими, какие они уже есть, и заново учиться жить и принимать жизнь **ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС. Лучше поздно, чем никогда...**

► Правило 7

Не бойтесь жить, не бойтесь чувствовать, проживайте каждое мгновение своей жизни, живите «Здесь и Сейчас».

В жизни нет места черновику, нет второй попытки. Место и время для реализации ваших желаний здесь и сейчас.

Сделаем следующее упражнение.

Упражнение 6

Составьте список ваших желаний, которые вы откладываете «в долгий ящик». Разделите лист бумаги на две части вертикально и в левой части листа напишите все внешние причины – почему, вы это желание до сих пор не осуществили. То есть те, которые, на первый взгляд, от вас не зависят. А в правой части листа напишите все ваши внутренние причины того, что эти желания до сих пор не исполнились. Посмотрите, что получилось.

Окажется, что некоторые из этих причин начинаются словами «такой-то человек не делает того-то, не помогает мне, не дал или не дает мне...» и так далее. Переформулируйте теперь все ваши причины таким образом, чтобы они начинались словом «Я». Например, вместо «у меня нет на это времени» напишите «я не выделяю на это времени». Или вместо «мой отец не даст мне на это денег» напишите «я до сих пор на это не заработала» и так далее.

Взгляните на ваши переформулированные причины. Что вы видите? Что изменилось для вас? Какие чувства вы переживаете, когда читаете ваши причины в новом варианте? Если вы все правильно переформулировали, вы увидите, что нет ничего, что не зависело бы от вас. Как вам это? Одни люди, узнав, что все зависит от них, наполняются энергией и вдохновением: «Я все могу изменить!», а другие опускают руки: «Ну почему все я!» или «Какой ужас, это значит, я сама загнала себя в этот тупик!». Что для вас правда: стакан наполовину пуст или стакан наполовину полон?

Секрет в том, что реально человек свободен делать все, что он хочет делать. Почему так мало людей чувствуют себя свободными? Потому что свобода приносит с собой свою плату: ответственность за каждое действие. Если вы свободны делать что-то, то только вы отвечаете за те последствия, которые повлекут за собой ваши действия. Если вы не свободны от мнений окружающих, то тогда якобы другие отвечают за то, счастливы вы или нет.

Только мы сами можем изменить свою жизнь, и никто больше. Если вы доверяете кому-то изменять вашу жизнь – значит, этот человек изменит ее так, как нужно ему, но не вам.

Если же вы берете этот труд на себя, то становитесь свободными от чужих влияний и действительно делаете то, что вы хотите.

Глядя на фотографии авторов этой книги на задней ее обложке, вы наверняка подумали: «Ну, таким красоткам вообще ничего делать не нужно, чтобы встретить мужчину своей мечты и выйти за него замуж!» Увы, это не так.

☺ *Видеть тебя – одно удовольствие! Не видеть – другое...*

Мы, авторы этой книги, увидели друг друга впервые пару лет назад при довольно забавных обстоятельствах. В нашем институте проходила традиционная конференция, где знаменитые психотерапевты давали свои мастер-классы. Мастерская, на которой мы встретились, называлась «Иллюзия непривлекательности».

Я (Нина Рубштейн) пришла на эту мастерскую по своим внутренним причинам: в детстве я была очень некрасивым, нервным, заикающимся ребенком. Я была очень худой, по-женски неразвитой, сутулой ввиду постоянной привычки защищаться от нападок сверстников, довольно агрессивной. У меня была неухоженная внешность, отсутствовал вкус в одежде, и все это украшала огромная улыбка на все случаи жизни, прямо как у Кати Пушкиревой. Белая ворона. Мне было трудно принять, что я – красивая. К тому моменту, как я пришла на эту мастерскую, многие из психологических трудностей в принятии себя были уже решены. Однако «осадочек оставался». И вот на мастерской я увидела Оксану. Невольно я подумала: «Интересно, что эта красавица делает на этом ворк-шопе?» – и усмехнулась про себя. Но у психологов есть профессиональная привычка проверять, почему возник тот или иной вопрос (это всегда дает новую информацию о себе). И я спросила себя: «А что это говорит обо мне? А если я спрошу об этом себя?» Мне не пришлось долго искать ответ. Моя красота в тот момент стала для меня настолько очевидной и настолько неприличным казалось делать вид, что ее нет, что я даже смутилась. Но этому предшествовал долгий путь от сутулого неуверенного в себе подростка до той, кто пишет эти строки. И этим опытом мы с Оксаной делимся на страницах этой книги.

Меня (Оксану Громскую) привело на эту мастерскую чувство неудовлетворенности собой, присущее мне с детства. А так как мой девиз «совершенству нет предела», то работа над собой, над своей внешностью, над техникой подачи себя всегда меня возбуждает. Оказавшись на ворк-шопе «Иллюзия непривлекательности», к своему удивлению, я глазами встретила симпатичную брюнетку Ниноу Рубштейн и подумала: «Вероятно, она пришла перенять профессиональный опыт ведущего российского гештальт-тренера». Как же я была удивлена, когда услышала историю о некрасивом и заикающемся ребенке. Для меня образ сутулого и агрессивного ребенка до сих пор никак не может связаться со жгучей брюнеткой с глубокими глазами. В этот момент я поняла, что и меня на ворк-шоп привело не только профессиональное любопытство, но и мои стародавние девичьи проблемы, о которых я вспомнила, но умолчала. В четырнадцатилетнем возрасте я очень проигрывала во внешности своим ровесницам. У меня были неровные желтые зубы, сутулая спина и неряшливая прическа, одевалась я в немодную застиранную мешковатую одежду, голос был тихим, и почти никто никогда меня не слышал и не замечал. Предательство подруг мне было знакомо еще с начальных классов. Первый опыт общения с противоположным полом был крайне неудачен. С ровесниками я старалась не общаться, учителей боялась, а родителям было не до меня. Мне было очень хорошо знакомо то самое ощущение тотального одиночества и ненужности в этом мире, которое наверняка знакомо и многим из вас, читательницы. До окончания школы мою жизнь можно было назвать скорее существованием, чем жизнью. Никаких вспышек счастливого детства до сих пор в моем сознании зафиксировано не было. После школы, когда умер отец, мама, не спрашивая моего согласия, определила меня в банковский колледж, сухо объяснив: «Денег сейчас нет, все, что смогла, я для тебя сделала». Потеря отца была

для меня не только горем, но и предательством. Многие чувствуют это, когда уходит очень близкий человек, но не многие признаются себе в этом. Ощувив на вкус горечь этого предательства – самого любимого мною мужчины – отца, я окончательно потеряла ощущение собственной ценности и всякое уважение к себе. Это неизбежно спровоцировало окружающих к неуважению и нелюбви ко мне. Как результат – бурный роман с молодым человеком закончился сильным экзистенциальным кризисом юности. Мужчина жестоко обидел, «бросил» меня, и я оказалась в глубокой яме разочарования в собственной жизни и в людях. Кризис удалось преодолеть, поступив в ВУЗ на факультет «Психология», на бюджетное отделение. С этого началась моя долгая и непростая работа над собой, над своим имиджем, над своим личностным и профессиональным ростом. Мой личностный рост – это мой образ жизни. Не проходит и дня, чтобы я хоть на йоту не выросла. Вот я и пришла на эту мастерскую, чтобы хоть на йоту вырасти в совершенствовании своей женственности.

Главный секрет женственности и привлекательности – перестать соответствовать чужим ожиданиям.

Если вы благодаря установкам ваших родителей считаете, что быть женственной – это быть хорошей хозяйкой, слушаться мужа, – возможность самореализации и равенства с мужчиной недостижима. Тогда, вероятнее всего, вы встречаете мужчин-тиранов, критикующих и унижающих вас. С другой стороны, если внутренние установки диктуют вам быть независимой и «складывать» мужчин в штабеля к своим ногам, – вы закрыты для сотрудничества и взаимодополнения с мужчиной. Тогда, вероятнее всего, вы встречаете мужчин-детей, безответственных и слишком ранимых.

Человеку не нужно ничего сверх того, чем его обделила природа.

От родительского «наследства» пора освободиться. Для этого сделаем следующее упражнение. Возможно, для выполнения этого упражнения вам понадобится расспросить своих знакомых, чтобы собрать более полную информацию.

Упражнение 7

Составьте несколько списков, которые озаглавлены так:

- 1. Девочка должна... Все девочки...*
- 2. Мальчик должен... Все мальчики...*
- 3. Девушка должна... Все девушки...*
- 4. Молодой человек должен... Все парни...*
- 5. Женищина должна... Все женищины...*
- 6. Мужчина должен... Все мужчины...*
- 7. Жена должна... Все жены...*
- 8. Муж должен... Все мужья...*
- 9. Родители должны... Все родители...*
- 10. Дети должны... Все дети...*

Прочтите получившийся текст и из него составьте два других. В первый из них соберите все, что относится к женскому полу, а во второй – все, что к мужскому.

Первый озаглавьте «Я должна», а второй «Он должен».

Прочтите, что получилось. " А теперь запишите в тетрадь ответы на следующие вопросы:

- 1. Какие чувства вы переживаете, читая список «Я должна»?*
- 2. Какие чувства вы переживаете, читая список «Он должен»?*
- 3. Что в этих списках противоречит одно другому? Вычеркните противоречащие черты из списков (как одни, так и другие – их противоположности).*

4. Как эти установки повлияли на вашу жизнь? Что в связи с ними вы не сделали? Какие возможности упустили? Вычеркните из списков те утверждения, которые вам в жизни помешали.

5. Взгляните на оставшиеся утверждения: в чем их ценность, а в чем вред?

Каждый раз, пытаясь соответствовать какому-то «должен», вы теряете себя, отказываетесь от себя и живете не для себя. Другие люди, глядя на вас, видят не вас, а афишу, которой вы пытаетесь соответствовать. Влекомые вашей афишей, они знакомятся с вами, завязывают отношения... с вашей афишей и «помогают» вам дальше жить не для вас, а для афиши. Откажитесь от соответствия чему-то, и люди увидят вас реальную, будут знакомиться с вами, влекомые вашим реальным образом, и строить отношения с вами, реальной, помогая вам жить в соответствии с вашими реальными потребностями. Часто это совсем другой круг людей – и очень может быть, вы с ними еще не встречались.

В 50-е годы автор гештальт-подхода, в котором мы с Оксаной работаем, Фриц Перлз написал такой текст, который мы в своем кругу называем «молитвой гештальтиста»:

Я делаю свое дело, а ты делаешь свое дело.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. И ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Ты – это ты. А я – это я.

И если нам случилось встретиться друг друга – это прекрасно.

А если нет – этому нельзя помочь.

Признав свое собственное право и право другого человека быть собой, а не соответствовать ожиданиям всякого рода «должен», вы становитесь открытыми для нового опыта, для нового проявления себя в мире и новых откликов мира в ваш адрес.

Ваше жизненное пространство

Обратимся к устройству вашей жизни, в которой пока нет места мечте.

Бывает, что нашим мечтам некуда встроиться в уже устоявшийся распорядок жизни. Мы ждем, когда явится принц на белом коне, но на самом деле у нас же совсем нет для него этой части жизни, времени, сил и пространства!

Как устроено ваше жизненное пространство? Что в нем можно и что нужно изменить?

Упражнение 8

Составьте список областей деятельности, которые присутствуют в вашей жизни.

Например:

Друзья

Работа

Родители

Хобби (какие именно?)

Учеба

И так далее.

На листе бумаги нарисуйте круг и поделите его на сектора по числу областей вашей жизни, составляющих список. Размер каждого сектора должен соответствовать объему, который занимает данная область в вашей жизни. Если вам удобно, можно даже вывести процентное соотношение разных типов деятельности. Подпишите сектора. Проанализируйте полученный рисунок и ответьте на следующие вопросы:

1) нравится ли вам, как устроено ваше жизненное пространство?

2) что бы вам хотелось изменить в нем?

– добавить больше процентов, увеличить какой-то из сегментов (типов деятельности), какой-то другой при этом уменьшить – сократить?

– есть ли сегменты, которые вы хотели бы исключить?

– есть ли сегменты, которые явно нужно расширить?

Теперь выпишите ваши типы деятельности (жизненные сферы) в столбик и напротив каждой обозначьте одной фразой ваши чувства по отношению к каждой из сфер и ваши пожелания, в каком бы объеме вы хотели, чтобы данные сферы занимали ваше жизненное пространство. Например: «Моя семья занимает 60 % моей жизни, и мои чувства по этому поводу (тоска, вина, обида, боль, радость, покой, разочарование и так далее), а хотелось бы мне, чтобы семья занимала 40 % (или 80 %)». Может быть, что-то вы захотите оставить в прежнем объеме.

Теперь нарисуйте новый, идеальный круг вашего жизненного пространства.

Теперь, если у вас возникает желание изменить свое жизненное пространство, следуйте алгоритму исполнения желаний, приведенному выше. Течение жизни – это череда изменений.

Жизнь – это изменение и движение вперед. Если мы останавливаемся, то мы начинаем идти назад.

Здесь, чтобы стоять на месте, нужно бежать!

Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес»

Поэтому так важно пересматривать свое жизненное пространство и наводить в нем порядок. Если какой-то тип деятельности уже стал ненужным, а вы все еще уделяете ему и место и время, то в вашей жизни не останется места новому. Вы по привычке несете «чемодан без ручки», набитый дорогими сердцу, но ненужными вещами из ложного страха потерять их. Но, не расставшись со старым, человек не может открыть себя новому. Закон природы таков, что, выбрав одну дорогу, мы автоматически прощаемся с другой; выбрав одну возможность, обязательно теряем другую. И это нормально. Отказавшись от выбора одной из дорог из страха неизвестности и рисков, мы остаемся на месте. Как Буриданов осел, не сделав выбора между двумя стогами сена, – умираем от голода (по мечтам). То есть, если вы не отказываетесь от чего-то, ожидая, что оно будет питать вас еще и еще, не жалуйтесь на голод.

► Правило 8

Откажитесь от того, что уже перестало быть важным, «питательным» для вас ради нового. Делайте выбор сознательно.

Структура, устройство жизненного пространства зависит от того, какие цели мы перед собой ставим. На разных этапах жизни цели разные. По мере их достижения наше жизненное пространство меняется, развивается. Например, после окончания института или университета место, которое было занято учебой, посещением библиотек, общением с друзьями-студентами, освободилось. Очень важно целенаправленно задуматься о том, как перестроить свое жизненное пространство. Когда это кажется чем-то само собой разумеющимся, тогда неизбежно сами собой возникают проблемы, которые сопровождают нас из-за того, что мы не внимательны, не бережны к своей жизни, относимся к ней без интереса и творчества – не сознательно.

☺ *Рубит мужик тупым топором лес, уже из сил выбился, но все продолжает рубить. Проходят мимо люди и говорят ему:*

– Ты бы, что ли, топор заточил для разнообразия!

– Некогда мне, лес нужно рубить!

Определяя свою жизненную цель, необходимо потратить время, чтобы «заточить» свое жизненное пространство для ее скорейшего осуществления, а если тратить время, «рубить лес тупым топором» – можно и не успеть...

Вот пример одной из типичных сложных ситуаций: служебный роман с женатым мужчиной, от которого женщина никак не может отказаться и который доставляет ей много боли. Исследование ее жизненного пространства показало, что в нем нет ничего, кроме работы, дома и взрослого сына. Совершенно не понятно, где же можно встретить другого мужчину, если попросту больше никуда не ходить! Сочетание этих двух факторов: потребность в любви и лень – и создали эту мучительную ситуацию.

Рассмотрим идеальную картину жизненного пространства на примере девушки, мечтающей выйти замуж за мужчину своей мечты.

Сфера семьи

Сколько пространства должна занимать семья в ее жизни: родители, братья, сестры, бабушки, дети и другие родственники? На самом деле совсем небольшой процент, поскольку если у вас уже есть семья, то для новой семьи просто нет места. Чтобы создать свою, отдельную семью, придется сократить процент участия в родительской семье. Проживая в уже сложившейся семье, вы подчиняетесь ее законам, исполняете какие-то обязанности, отдаете семейные долги, исполняете определенные семейные роли. То есть возможности полностью отдаться своей цели, в данном случае выйти замуж, НЕТ – родительская семья играет роль «тормоза» на пути личных целей. Это некая устоявшаяся система, она всегда будет сопротивляться выходу любого ее члена, поскольку его отделение всегда влечет нарушение устоявшихся законов и обычаев.

Если и вы в течение многих лет были смыслом жизни или опорой для других членов семьи – они просто так вас не отпустят. Найдется масса способов остановить вас и вашу обновленную жизнь, даже если ваши члены семьи убеждены (теоретически) в том, что вам нужна своя семья.

Враги человека – домашние его.

Библейское изречение

Увы, если кто-то из членов семьи говорит: «Желаю тебе выйти замуж за любимого человека», – это неправда. Сознательно они говорят одно, а неосознанно испытывают страх, что вы покинете семью, и стараются предотвратить эту потерю и связанные с ней возможные изменения. Делать это можно разными способами. Например, хорошая финансовая поддержка, семейное жилье и всеобщая любовь, внимание, забота – зачем тогда заботиться о себе самой? Скорее всего, не только вашим близким страшно потерять вас как привычного исполнителя семейной роли, но и вам самой тоже будет очень трудно выйти из привычного, комфортного состояния. Одна участница тренинга, желающая выйти замуж за мужчину своей мечты, жила с гражданским мужем. Осознавая, что ее гражданский муж далек от идеала, но живя с ним, она даже находила для себя некоторые выгоды в том, что он ее любит, заботится, делает подарки и так далее.

Это поистине трудно – расстаться с комфортным состоянием и лишиться привычной поддержки и заботы.

► Правило 9

Чтобы попасть в новое комфортное состояние, придется пожертвовать привычным комфортом.

Порой человек неосознанно стремится к «вечному» комфорту, жертвуя тем самым своей свободой действовать, оказываясь в зависимости от людей и обстоятельств, которые и обеспечивают ему комфортные условия. Некоторые девушки неосознанно стремятся избе-

гать трудностей, а именно работать и зарабатывать, обеспечивать себя жильем и заботиться о себе самой. Не осознанно, потому что сами родители избирают такие формы поведения, которые поддерживают их дочь в убеждении, что она не способна позаботиться о себе, что зарабатывать деньги и обеспечивать ее и семью жильем обязан будущий муж. А от нее только и требуется, что «сидеть в родительском гнездышке» и ждать Его. Лишая себя самостоятельного выбора, мы предоставляем возможность выбирать за нас. Но такой выбор в конечном счете устраивает только самих выбирающих, а не тех, кто ждет и позволяет за себя выбирать.

► Правило 10

Только выбирая самостоятельность и независимость, вы способны строить свою жизнь сами – вы свободны в своем выборе.

Привычный стереотип – «девушка должна жить с родителями, пока не выйдет замуж» основан на Домострое, который уже век как неактуален и не соответствует контексту современного мира. Мир изменился. Это раньше, в старые времена, девушка должна была сидеть дома, а парни ходить по домам и выбирать себе невесту – свататься. Сейчас такое вряд ли возможно.

*Благонравная жена приобретает славу, а трудолюбивые приобретают богатство.
Библия, Притчи 11:16*

Чтобы лучше понять, как семья ограничивает возможности строить личную жизнь, сделаем следующее упражнение.

Упражнение 9

Опишите круг ваших семейных обязанностей по отношению к родственникам. Что можно, а чего нельзя в вашей семье? Как должны вести себя дети? А как родители? Как мужчины? А как женщины? Как отмечаются семейные праздники? Какие есть традиции?

Отнеситесь к этому списку с пристрастием и ответьте письменно на вопросы: Что вас, по-честному, не устраивает в этой картине?

От чего вы хотели бы освободиться?

С кем из родственников вы хотели бы общаться меньше?

А с кем – вообще не общаться? Что случится, если вы начнете делать в ваших отношениях с родственниками то, что вы на самом деле хотите делать?

Любые изменения не бывают «бесплатными». Разумеется, за них придется чем-то заплатить. Например, ваши родственники могут начать обижаться на вас. И ваша плата – уважать их трудность в переживании изменений, не думать, что они не будут обижаться. Позвольте им обижаться. Услышьте себя, когда они обижаются, – сколько вам лет? На сколько лет вы себя ощущаете? На 5, 10, 15? А сколько вам реально? Имеете ли вы право на собственную жизнь?

Часто в этом плане многих останавливают так называемые «долги» перед родственниками. Важно разобраться, что это такое – родственный долг. Строго говоря, долг – это то, что вы брали займы. Что вы взяли займы у ваших родственников? Может быть, их жизнь? Каждый заводит родственников (жен, мужей, детей) по собственному желанию и живет свою жизнь по собственному выбору, даже если он этот выбор не осознает. Вы можете быть должны денег за что-то, но – не собственную жизнь. Каждый из нас по факту рождения обладает правом распоряжаться своей жизнью так, как ему вздумается, и нести за это ответственность сам. И уж точно, никто не дал нам нашу жизнь в долг.

Можно купить дом, но не очаг;

*можно купить кровать, но не сон;
можно купить часы, но не время;
можно купить книгу, но не знание;
можно купить положение, но не уважение;
можно заплатить за доктора, но не за здоровье;
можно купить душу, но не жизнь;
можно купить секс, но не любовь.*

Китайское наставление

Профессиональная сфера и самореализация

Какую долю должна занимать профессиональная сфера в жизни девушки, которая стремится к самостоятельной и независимой жизни? Судя по всему, наибольшую, хотя бы потому, что профессиональная сфера должна обеспечивать не только заработок, но и возможность реализовать себя. Только независимый и довольный собой, своей жизнью и своей работой человек может быть привлекательным и интересным для других по-настоящему. Только такой человек может воплощать свои мечты, а не довольствоваться остатками чужих.

Так как девушке необходимо заботиться о себе самой, о своем жилье и комфорте, то действительно нужно зарабатывать деньги.

Здесь мы сталкиваемся с еще одним опасным убеждением – деньги достаются тяжелым трудом. Что такое тяжелый труд? Это ненавистная работа? Доказано, что люди, занимающиеся работой, которая приносит удовольствие, получают гораздо большее материальное вознаграждение, чем те, что просто отсиживают свои рабочие часы и механически выполняют какие-то участки работы. Люди, работающие по принуждению, без интереса, не растут профессионально, поскольку работа им просто неинтересна, неизбежно страдает и качество работы, остаются недовольными конечные потребители, вследствие чего заработки либо остаются на том же уровне, либо начинают снижаться. Да, в условиях нынешней, жесткой конкуренции требуется высокое качество работы, без труда его добиться невозможно. Но, заметьте, не тяжелого подневольного труда, а труда, который приносит моральное удовлетворение и личностный рост!

► Правило 11

Получайте удовольствие и удовлетворение от работы, проживая и на работе интересную жизнь, а не существуете для нее.

Что такое «любимая работа»?

Упражнение 10

Для выполнения упражнения требуется важный индикатор – ваши чувства. Ответьте на следующие вопросы, наблюдая за вашим телом и чувствами:

1. Вспомните, какими делами вы любили заниматься в детстве? О чем мечтали?

Запишите ответ.

Запишите ваши чувства, вызванные этими воспоминаниями.

2. Какие занятия вам доставляют удовольствие сегодня?

Запишите ответ.

Запишите ваши чувства.

3. Что вам хотелось бы, чтобы благодаря вам происходило в этом мире?

Запишите ответ.

Запишите ваши чувства.

4. Довольны ли вы тем, как вы реализуете себя в настоящем?

Запишите ваши чувства.

Ваши чувства в этом упражнении являются индикаторами того, что вы на самом деле хотите, а что вас не устраивает. Доверьтесь им. Запишите ответ на этот вопрос

в графе «Комментарии». Вы уже имеете какую-то жизненную картину, данность, связанную с работой. Однако у вас по-прежнему есть возможность поразмышлять о путях реализации собственных интересов. Необходимо задуматься и о материальных вложениях, которые приведут к реализации ваших профессиональных потребностей. Подумайте: что самое ближайшее вы можете сделать, чтобы начать осуществлять ваши профессиональные мечты? Ответьте на вопросы:

1. Удовлетворяет ли вас ваша профессия?
2. Есть ли у вас возможность реализовывать себя и профессионально развиваться, удовлетворяя свои амбиции? Что это за возможности?
3. Какие средства вы можете использовать для осуществления своих амбиций? Здесь под средствами подразумеваются не только деньги. Мобилизуйте вашу фантазию: что это могут быть за средства?

Теперь, после выполнения этого упражнения, опишите картину вашей профессиональной самореализации шаг за шагом, как будто вы составляете план действий. Как эта картина отразится на круге вашего жизненного пространства? Как оно изменится?

Каждый, кто идет в жизни собственным путем, – герой. Каждый, кто осуществляет то, на что способен, – герой.

Г. Гессе

Сфера взаимоотношений и общения

Какую долю жизненного пространства должна занимать сфера взаимоотношений и общения у девушки, которая стремится встретить мужчину своей мечты?

Безусловно, достаточно большую. Здоровое желание к социальным контактам и общению просто необходимо.

Здесь количество всегда перерастает в качество. Чем больше мы о себе заявляем, чем больше общаемся, тем больше шансов, чтобы нас заметили «нужные» люди – те, кто может способствовать нашему профессиональному и личностному росту, люди, которые будут вести к мужчине-мечте. Важно не только наладить контакты, но и уметь ими грамотно воспользоваться.

► Правило 12

Искусство общаться открывает перед нами большие горизонты.

Упражнение 11

Составьте список всех тех людей, с которыми вы общаетесь. Поделите их на группы: «Родственники», «Друзья», «Общение по работе», «Друзья по хобби», «Новые знакомства». Как много человек получилось в каждой вашей группе? Если самая большая группа – «родственники», то, похоже, вы слишком сильно связаны семейными узами и вам следует поподробнее разобраться со своими семейными долженствованиями. Если превалирует группа «Общение по работе» – это говорит о том, что у вас большая профессиональная личностная составляющая. Задумайтесь, остается ли у вас достаточно времени на частную жизнь? Не выглядит ли это так, будто вам неинтересно общаться с людьми ни на какие другие темы, кроме рабочих? Если это действительно так, то, пожалуй, вам придется искать мужчину своей мечты среди коллег, поскольку с мужчиной, не разделяющим ваши профессиональные интересы, вам, скорее всего, будет скучно. Если же большая часть ваших контактов с людьми оказывается в группе «хобби», то ищите свою половинку в этой сфере.

А группа «новые знакомства»? Как часто вы знакомитесь? С чем эти знакомства обычно связаны: с работой, с родственными связями, с хобби? Или вы знакомитесь в компании друзей? Или – в Интернете?

Если окажется, что общее число людей, с которыми вы общаетесь, меньше десяти, следует очень серьезно задуматься о том, что мешает вам общаться?

Где любовь, там и общение. Проблема в общении – признак недостатка любви.

Св. Франциск Ассизский

Все люди воспринимают общение по-разному. Для одних общение – это возможность поделиться впечатлениями. Для других – показать себя (но замечают ли эти люди других вокруг себя?). Для третьих – наоборот, сделаться незаметным! Этого легко достичь в общении, если ваш главный интерес в том, чтобы общаться только способом узнавания, что происходит в жизни других людей. Тогда вы и ваша жизнь становятся незаметными и неинтересными для других. Для одних людей общение – это испытание, для других – удовольствие. К какой категории вы себя относите?

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.