ЮЛИЯ
СТОЛЯРОВА

# ЛОВУШКА для СЧАСТЬЯ 2.0

КАК ИЗМЕНИТЬ НАСТОЯЩЕЕ, ЧТОБЫ В БУДУЩЕМ ВСЕ СБЫВАЛОСЬ

ПРАЙМ

#Psychology#KnowHow

#Psychology#KnowHow

Юлия Столярова

# Ловушка для счастья 2.0. Как изменить настоящее, чтобы в будущем все сбывалось

«Издательство АСТ»

2018

УДК 133.3
ББК 86.42

**Столярова Ю.**

Ловушка для счастья 2.0. Как изменить настоящее, чтобы в будущем все сбывалось / Ю. Столярова — «Издательство АСТ», 2018 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-112547-9

В долгожданной книге женского тренера, астропсихолога и автора трансформационных тренингов каждая девушка найдет ответы на самые важные «женские» вопросы. Это книга-мотивация, книга-кислород, книга-допинг! С ней ты научишься правильно мечтать, не отказывать себе в желаниях, управлять эмоциями и строить жизнь так, как тебе хочется. В ней ты найдешь практики обретения счастья, привлечения энергии, открытия в себе истинной женственности и сексуальности.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-112547-9

© Столярова Ю., 2018
© Издательство АСТ, 2018

# Содержание

Несколько важных слов 6
Благодарности 7
Введение 8
Глава 1 9
Базовые свойства мироустройства 12
Эра Водолея. Что нужно знать о ней? 14
Женщина как стихия 16
Нас не учили чувствовать, но учили думать. Почему в таком режиме нам недоступно счастье? 18
Очищение, обнуление, наполнение, углубление: идеальный путь трансформации 20
Я – продолжатель родовой системы или трансформатор? 23
Умение желать как навык 25
Роль отца в становлении личности 27
Как исцелить саму себя 29
Как рождается ребёнок со здоровой самооценкой 31
Уровни самооценки 32
Роль мамы в становлении личности 34
Женские практики 35
Для чего я делаю то, что делаю? Сила внутренней мотивации 36
Что делать, чтобы в жизни всё сбывалось? 37
Конец ознакомительного фрагмента. 38

# Юлия Столярова
# Ловушка для счастья 2.0. Как изменить настоящее, чтобы в будущем все сбывалось

© Столярова Ю., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

# Несколько важных слов

Я очень хотела написать трансформационную книгу, прочитав которую вы смогли бы сразу что-то внутри своей жизни поменять, переосознать. И я буду очень счастлива, если мне удастся попасть своей «сутью проявления» в вашу суть или, если говорить простым языком, в душу.

Самый часто задаваемый вопрос от клиентов и просто читателей – это вопрос о моем становлении как личности, как женщины, как специалиста. Порой, когда я оглядываюсь, чтобы проанализировать пройденный путь и оценить то, где я сейчас, складывается интересное ощущение, будто всё это случилось не со мной, что я всегда была такой, какая сейчас. Да, была, но где-то на дне «океана». И, чтобы я всплыла, жизни нужно было погрузиться ко мне на дно, похлопать по щекам, потрясти за плечи и прокричать «пора просыпаться!». Я не считаю, что на чужих ошибках можно учиться, но на опыте… на опыте точно можно.

Чтобы между нами не было разногласий на старте чтения, хочу сразу расставить границы: я не учитель и никогда им не буду. Я никого не учу и не собираюсь учить. Я простая женщина со своим становлением, со своей историей побед и поражений, любви и ненависти, счастья и горя. У меня просто много опыта, ну и пробудившихся талантов в той сфере, где я нахожусь, в совокупности с умением легко оформлять мысли в слова и текст. Воспринимайте меня как проводника знаний и интерпретатора.

Всё, что написано в этой книге, я проживала: сама ли, через внешне созданные ситуации или при помощи спутников жизни – не важно, но точно проживала. Поэтому смею предположить, что вам будет что взять для себя через меня. Даже если этого не произойдёт, то, возможно, вы ещё раз утвердитесь в том, что вы всё и так знаете, понимаете и применяете, что тоже считаю полезным.

Я намеренно разделила книгу по смыслу на 2 части, надеюсь, вам будет удобно и интересно читать её в таком виде. Первая часть книги – теоретическо-практическая. В ней вы найдёте ответ на один из главных вопросов: «С чего мне начать?» Это сводки размышлений на важные темы, изученные мной в процессе жизни, описание практик, к выполнению которых можно приступать сразу же.

Вторая часть – биографическая, в которой я откровенно рассказываю о важных эпизодах моей жизни в контексте моего становления как личности, женщины, специалиста.

Я буду рада, если вы поделитесь со мной своими историями успехов и побед. Через мой сайт stolyarova.pro вы всегда можете со мной связаться.

Я искренне рекомендую читать книгу в следующем режиме:

1. Откажитесь от всех ожиданий от прочтения книги и от оценки меня как автора. Если вы заранее ожидаете прочитать что-то определённое или особенное для себя, то, зациклившись на своем, можете просто-напросто упустить возможность прочитать или услышать то, что важно и полезно услышать в данный момент.

2. Тестируйте и применяйте рекомендации сразу, по ходу прочтения, не откладывайте на потом, даже если интересно сразу прочитать всё до конца.

3. Обращайте особое внимание не на то, что я пишу, а на то, какой отклик находят в вас мои слова. Рекомендую фиксировать такие «вспышки» мыслей в дневнике. Это будет самым ценным в итоге после прочтения – не важно, читаете ли вы мою историю или просто выполняете практики из книги.

# Благодарности

Хочу поблагодарить своего мужа, который первый увидел и убедил меня в том, что писательство наряду с тренерством – мои главные таланты. Именно он научил меня верить в себя.

Хочу поблагодарить людей, которые красной нитью проскальзывают в моей книге, не важно, в каком контексте, но благодаря вам я такая, какая я есть сейчас. Проснувшаяся «память» – это самый дорогой подарок в моей жизни, и пробудилась она «через вас».

Хочу поблагодарить своих клиентов и читателей за бесконечные просьбы писать книги. Когда просьб стало слишком много, я поняла, что «время пришло». Благодарю вас за доверие и открытость. У меня самая искренняя и чистая аудитория, без которой меня бы не было совсем. Благодарю вас за присутствие в моем поле!

Также хочу поблагодарить своих родителей. Маму, уже ушедшую, за то, что она стала моим главным учителем в жизни, без которой моего пробуждения могло не быть вовсе. Отца за его любовь и заботу, за то, что соединял в себе в своё время и отца, и маму; без него в буквальном смысле мы не выжили бы. Крёстную, мою вторую маму, которая вложила в моё становление ничуть не меньше, чем родная, и которая на мой вопрос, зачем она со мной возилась, как с дочкой, отвечала, что так желал Бог. Уж не знаю, как он донёс до неё своё желание, но без крёстной я тоже не была бы той, кто я есть. Также хочу поблагодарить Любовь Соболеву, которая помогла мне создать так называемый личный бренд и сумела выстроить этот важный мостик между мной и клиентами.

Также хочу поблагодарить людей, которые видели во мне всегда что-то своё и старались объяснить мне, как надо жить, с очень яростной заботой не допуская моего «падения». Без вашего вливания в мою жизнь даже тогда, когда я об этом не знала, я бы никогда не нащупала, что моё, а что мне навязано извне, и не смогла бы научиться делать самостоятельный выбор.

Хочу поблагодарить издательство «АСТ» за то, что вышли на меня с предложением о написании книги тогда, когда естественный ход событий уже требовал этого! Вы появились очень вовремя, благодарю за сотрудничество!

А вам, дорогие мои, желаю приятного путешествия!

# Введение

Я очень рада, что вы купили эту книгу. Надеюсь, она станет настольным пособием по улучшению качества жизни и сможет не просто подарить увлекательное путешествие по глубинам вашей психики, но и дать конкретно измеримые внутренние трансформации. Пусть эта книга будет вашим личным доктором, психологом, психотерапевтом, астрологом, благодаря навыкам которых вы можете собрать свою душу по кусочкам в единую и индивидуальную картину.

> Запомните: ваша личная женственность не может быть общественной. Вы ориентируетесь в жизни либо на массмаркет, «среднее по больнице», либо на штучный продукт, который всегда ценнее за счёт своей эксклюзивности.

Выбор за вами, но давайте попробуем нащупать ваш личный эксклюзив вместе? Ведь согласитесь, нет в мире человека с таким же набором ДНК, который заложен в вас. Так почему то, что подходит другим, должно обязательно подойти вам? Я рекомендую прямо сейчас завести дневник и заполнять его по ходу чтения книги. Мы делаем разные шаги на пути своего развития, но, пройдя какой-то путь, новые мы совершенно забываем себя прежних, и нам кажется, будто такими, как сейчас, мы были всегда. В этом нет ничего плохого, и этот подход вполне естественен, но часто мы обесцениваем тот результат, которого уже добились. Именно поэтому стоит вести дневник, даже если у вас уже есть какая-то тренинговая база, – всегда можно услышать то, что окажется полезным для вас сейчас. Как говорится, имеющий уши – услышит.

Прежде чем приступить к чтению, опишите своё состояние ДО: какие есть вопросы-запросы, что непонятно, что в жизни хотелось бы привести в порядок, от чего избавиться. И я желаю вам мягких открытий и экологичной трансформации вашего внутреннего мира, который порождает внешний.

Записали? А теперь начнем.

# Глава 1
# Фокус внимания

Там, где находится ваш фокус внимания, там ваша энергия, то вы и будете проживать.

Приведу простой пример. Представьте двух девушек, которые едут в маршрутке на учебу. У них схожий социальный статус, примерно одинаковое финансовое положение, возраст, родители, образование, но является ли это гарантией того, что обе добьются какого-то успеха в той или иной сфере? Или, наоборот, не добьются ничего, что можно было бы назвать чем-то хоть сколько-нибудь значительными? В данный момент они имеют равные исходные данные, но каждый новый день они совершают какой-то выбор, и каждый день на основе их выбора поток жизни поворачивается по миллиметрам в ту или иную новую реальность. Если одна девушка, сидя в маршрутке, читает книгу, а другая – смотрит демотиваторы в социальных сетях и переписывается с Васькой-одноклассником, то девичьи реальности в итоге будут совершенно разными. Ничего не имею против Васьки, переписывайтесь на здоровье! Но если болтовня ни о чем занимает бóльшую часть твоего времени, то это красный сигнал светофора. Если одна из девушек вечером отправляется в спортзал или делает уроки с подругой, а другая продолжает переписываться с Васькой, смотреть сериалы и бесцельно листать социальные сети, то высока вероятность, что с каждым днём их реальности будут все меньше походить друг на друга. Стоит ли негодовать на мир, когда в итоге у первой будет то, чего не будет у второй? Везение, удача? Просто одна направляла свой фокус внимания, а следовательно, свою энергию-ресурс, на то, что не несёт никакой пользы в становлении её жизни, а другая шаг за шагом изучала мир, расширяла границы своего сознания, контактировала сама с собой.

Первое, с чего начинается моя тренерская работа, – освоение навыка управления своим фокусом внимания. Это та самая база, на которой держится вся наша внешняя реальность. В век информационных технологий (эра Водолея, о которой мы ещё поговорим) съехавший фокус внимания стал уже нормой всех норм. Это одна из основных причин того, что главный тренд сегодняшнего дня – знать о жизни звёзд из соцсетей гораздо больше, чем о собственной, не говоря уже о жизни близких и родных людей. Но даже если это не про вас, то наверняка кто-то из ваших знакомых или друзей живёт скорее чьей-то жизнью, чем своей. Они в курсе новых песен, последних тенденций в моде, знают, кто стал успешным, а кто профукал свой талант, обсуждают с подружками других подружек и без конца забивают свою голову информационным хламом. При этом они не могут понять, почему возникает злость, что их радует, чего им действительно хочется, как они себя чувствуют, как чувствуют себя близкие им люди, почему иногда хочется беспричинно плакать или смеяться… И день за днём они становятся всё более одинокими, потому что с мобильными телефонами у них больше контакта, чем с теми, кто сидит рядом. Ведь гораздо легче хаотично лайкать фотографии в Instagram, читать новости о звёздах, иногда интеллигентно встречаться с подружками. Они создают видимость активной жизни, чтобы заглушать все внутренние голоса, которые через сны им кричат о том, что пора собрать свою душу по частям и вспомнить, кто они, вспомнить о действительно важном и начать жить, а не существовать.

Давайте на практике разберём, что же такое фокус внимания. Сначала прочтите инструкцию, потом приступайте к выполнению.

1. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и держите перед собой в подвешенном состоянии раскрытые вверх ладошки так, чтобы плечи, голова и живот были расслаблены.

2. В первые две минуты визуализируйте, например, на левой ладони яблоко: нужно достичь ощущения, что оно действительно лежит у вас в руке. Если мысли начнут скакать, то

направляйте снова и снова их в левую ладошку так, чтобы она становилась горячее и тяжелее. Есть только ладонь – и ничего больше.

3. Затем переложите своё воображаемое яблоко в правую ладошку, сделайте её горячей и тяжёлой. Мысли бегают? Возвращайтесь раз за разом в левую ладошку, делая её горячей и тяжелой.

4. Затем положите в обе ладони воображаемые яблоки, и пусть ладошки одновременно станут горячими и тяжёлыми. Выровняйте и сбалансируйте это состояние. Держите так эти «яблоки» ещё пару минут.

5. Откройте глаза и сравните состояние своего тела до и после практики.

Это сама маленькая пятиминутная практика, которую я рекомендую делать в любое время дня и ночи. Особенно тогда, когда вы чувствуете, что не удаётся собрать мысли в кучу и вы начинаете задавливать себя разными мыслями и негативом. Просто сместите фокус внимания – и вот вы уже близки к тому состоянию баланса, всего за каких-то пять минут практики.

Как однажды сказал мне муж: «Юль, твоё внимание – это самый ценный ресурс, зачем ты его направляешь на тех, кто этого не достоин?» И тут я осознала, что если ты пробуждённый человек, то твой ресурс становится на вес золота, потому что при правильном его направлении в твоем поле будет работать всё, что угодно.

Очень многие приходят с вопросами: «Где взять энергию?», «Что сделать, чтобы энергии было больше?». Довольно распространенное заблуждение, что энергия – это нечто, существующее вовне, будто можно просто протянуть руку и взять её с полки. И мало кто задаётся вопросом: «Что сделать, чтобы пробудить свою энергию, или как убрать то, что мешает моему потенциалу проявиться?» А ведь правильная постановка задачи решает сразу огромное количество вопросов. Прочтите эти вопросы ещё раз, два – они звучат очень похоже, но смысл в них заложен совершенно разный.

Давайте для начала продиагностируем, чего в данный период времени в вашей жизни больше всего? Предлагаю взять дневник и поработать, допустим, со следующей неделей, чтобы понять, где больше всего находится вашего ресурса, и провести практический анализ. Каждый вечер, начиная с понедельника, записывайте, что именно и сколько времени вы делали. Если брать одни сутки за 100 % ресурса, то сколько времени/процентов ресурса вы тратили на каждое дело? Не пытайтесь включить математика: наша задача отразить примерную картину, можно сказать «свысока». Чтобы увидеть свою жизнь со стороны, достаточно примерных цифр. Если проанализировать, то какой процент времени уходит на занятие делом, которым действительно хочется заниматься? Например, вас зажигает написание статей или танцы – как много своего времени вы туда направляете?

Или всё съедает текучка срочных, но не важных бытовых проблем, а любимое дело переходит в разряд «сейчас-сейчас, когда-нибудь я этим обязательно займусь»? Или вы хотите сесть за пошив платья (вы всегда мечтали заниматься шитьём), но тут написала подружка, и любимое дело отложилось до более подходящих времён? Как эта формула контакта с реальностью взаимодействует с вами?

> Это не просто новомодное слово «тайм менеджмент». Более того, я не призываю выдерживать жёсткие рамки времени и расписания. Стоит научиться воспринимать время как что-то резиновое и растянутое, чтобы успевать больше, но фокус внимания – это внутренняя мышца, которая направляет тебя даже тогда, когда ты фактически не занимаешься делом.

Например, моя деятельность занимает 80 % моего фокуса внимания, благодаря чему я могу выдавать очень высокое качество работы. Но это не значит, что все 80 % этого времени я пишу статьи, веду тренинги и создаю продукты.

Например, когда я еду в машине, могу продумывать темы для будущих статей или курсов. То есть внутренним фокусом я всё равно в своём деле. Когда мы путешествуем по Алтаю, я очень много читаю, и, хотя чтение книги – это скорее отдых и любимое занятие, но в книгах проскальзывают важные мысли, которые помогают мне видеть одну и ту же тему с разных ракурсов, погружаться в нее, а после подавать её на тренинге более объёмно, широко и глубоко. То есть каждый мой шаг, вдох и выдох имеет какой-то смысл и делает мою жизнь цельной и насыщенной.

Конечно, если сейчас вы совсем не знаете, кто вы, о чём вы, скорее всего, даже не понимаете, чего вы хотите от жизни, что вас мотивирует или радует и как это всё претворить в жизнь, то у вас возникает закономерный вопрос: так с чего начать-то?

А начните с честного прочтения этой книги и выполнения маленьких, но важных заданий, даже если они будут казаться вам непонятными или слишком простыми. Просто делайте, просто честно записывайте свои ощущения и продолжайте читать.

## Практика управления фокусом внимания

*Вариант 1*

Сядьте удобно на улице или перед окном, расслабьте всё тело. И начните просто следить за облаками, настроившись на их микромир, наблюдая, как они меняют форму и цвет. Поиграйте с небом, попробуй сделать облака фоном, выводя небо на передний план, и наоборот. Учитесь смотреть нестандартно на простые вещи.

Наблюдайте за тем, как они меняются. Посидите в состоянии «сейчас есть облака и ничего больше» минут 10–15 и запишите отчёт себе в дневник.

*Вариант 2*

Зажгите свечу и понаблюдайте, чем и как она живёт: просто смотрите на пламя и его движения. Почувствуйте себя огнём. Какой он? Как идёт энергия от контакта с ним? Мысли вначале будут сбиваться, а вы раз за разом возвращайте своё внимание к огню: сейчас есть только свеча и ничего больше. Достаточно минут 10–15 практики.

Постарайтесь сделать это ежедневным навыком, и вы очень скоро увидите, как качественно поменяется ваше внутреннее состояние.

# Базовые свойства мироустройства

Главное качество, к которому вас склоняет мир всегда и при любых обстоятельствах, – это баланс. Если вы проживаете период депрессии, грусти или уныния, то мир всячески будет помогать вам всплыть – через людей, книги или случайно прочитанную информацию. Если вы испытываете сверхэмоции, эйфорию, то мир постарается всеми силами заземлить вас, намекая, что лучше успокоиться и просто наслаждаться моментом, иначе можно спугнуть счастье.

Жизнь, как известно, состоит архетипично из двух энергий: мужской и женской. Вместе они рождают новую Жизнь (дети – это тоже новая жизнь в прямом смысле этого слова). Выдерните один элемент из этой сакральной системы мироустройства, и потеряется вся магия соприкосновения двух начал. А вы, как представительница микровселенной, тоже всегда будете стремиться к балансу внутри себя. Если тебе довелось родиться женщиной, то будь добра качать эту «мышцу», если тебе довелось родиться мужчиной, то будь добр качать мужскую «мышцу». И тогда, глядишь, в мире станет больше любви, добра и честности.

В каждом человеке присутствуют и мужская, и женская энергии. Для женщины идеальными «пропорциями» будет соотношение энергий по принципу золотого сечения – 68:32, то есть 32 % – мужского и 68 % – женского. Но было бы странно и неправильно всех подгонять под параметры «90–60–90». Если в вас есть хотя бы 51 % женского, это уже прекрасно! Да, стоит стремиться к тому, чтобы женского было как можно больше, но в процессе познания себя стоит ориентироваться в первую очередь на собственный внутренний комфорт, и если вам очень хорошо с 51 %, то не нужно пытаться докручивать себя до каких-то стандартов!

> В этом и заключается женское искусство: изучить себя, перепробовать всё, что можно, вынести то, что ценно и полезно именно для вас, и «забить» на мнения извне, создавая собственный узор женственности внутри и наслаждаясь своей цельностью и настоящестью.

У вас наверняка возникло как минимум два вопроса: как посчитать эти проценты мужской и женской энергии у себя? И как отличить женское от мужского?

## Мужской и женский типы энергии

Существуют 4 стихии, с которыми мы регулярно соприкасаемся: земля, вода, огонь и воздух. Две из них являются мужскими (рациональная и эмоциональная), две – женскими (рациональная и эмоциональная).

• Огонь – стихия мужская и эмоциональная, основные качества: драйв, напористость, смелость, сила, движение, яркость, агрессивность, доминантность, радость, желание завоевать, конкуренция, амбиции.

• Земля – стихия женская и рациональная, не зря говорят «земля-мать». Основные качества: целесообразность, рациональность, конкретика, детали, анализ, спокойствие, бытовой комфорт, забота, оберег, защита.

• Вода – стихия женская и эмоциональная. Основные качества: эмпатия, глубина, умение понимать других без слов, нежность, сила, глубокая аналитика, понимание сути вещей и явлений, умение утешить человека, просто находясь рядом и ничего не говоря.

• Воздух – стихия мужская и рациональная. Основные качества: интеллект, переработка потоков знаний, техническое понимание сути вещей, умение донести сложное просто, умение ориентироваться в информации и хорошо её запоминать, лёгкость, задорность, подвижность ума и тела.

Вся жизнь на земле начинается с Огня, с искры. Сперва между мужчиной и женщиной «пробегает искра», события развиваются, и этот огонёк зарождает новую жизнь. Если мы уйдём немного в историю, то выясним, что Новый год наши предки праздновали в марте, в период весеннего равноденствия, а это время находится во власти Овна, которым управляет огненная планета Марс, стоящая в зодиакальном поле самой первой. Это мужская планета довольно агрессивного характера. И ведь наша жизнь тоже начинается с мужчины, с его семени и в идеале с его инициативы. А Марс – планета весьма инициативная.

Вторым в зодиакальном поле стоит Телец, которым управляет Венера – женская планета, следующая за Марсом. У природы даже здесь всё мудро устроено: мужская энергия запускает новый виток цикла, а женская в его поле начинает расцветать, и вместе они сотворяют что-то новое. Мужчина все равно первый, а женщина за ним – ЗАмужем.

## Практика понимания, каких стихий в тебе больше

По вышеперечисленным качествам стихий определите, чего в вашей жизни больше? Вы скорее тихая, мягкая, глубокая, как вода? Или амбициозная, напористая и смелая, как огонь?

А может, вы компанейская и дружелюбная, как воздух, с кем всегда и обо всём можно поболтать? А может, вы суперхозяйка, и уборка дома, готовка – ваше призвание, в котором вам нет равных?

Опираясь на собственные ощущения, выведите для себя основные стихии и определите, сколько в вас процентов женского и мужского на данный момент? Возможно, вы раньше были больше в мужском поле, а сейчас женского стало больше? Или наоборот, вы отличались чрезмерной мягкостью, и сейчас вам нужно «добрать» мужского?

Запишите в дневник вывод на сейчас. И помните: если вы ощущаете себя только «женской» женщиной, значит, в вас «смешались» земля и вода, что, как известно, приведёт к болоту и застою. Быть только в женском – приторно, быть только в мужском – значит, постоянно бороться с миром за выживание, а это стресс. А между приторностью и стрессом есть та самая золота середина, к которой я очень постараюсь помочь вам прийти.

# Эра Водолея. Что нужно знать о ней?

Мы живём на пороге развития самого прогрессивного времени: только попробуйте проанализировать, как стремительно меняются мир, культура, мода, тенденции и течения. Я это вижу очень чётко и многомерно. Еще в начале 2000-х я ходила к телефонным автоматам на соседнюю улицу, чтобы позвонить кому-то из знакомых и о чем-то договориться. Помните эти металлические будки на улицах? Прошло каких-то 15–17 лет, а у всех есть мобильный телефон. Теперь с человеком можно связаться из любой точки мира, без проблем сделать много красивых фотографий, узнать любую интересующую нас информацию по щелчку. Разве не чудо? Сейчас мы относимся к этому как к данности, но вспомните, как было раньше, и просто начните ценить то, что теперь доступно нам, и радоваться этому.

Эре Водолея предшествует эра Рыб, и каждая из них длится более 2500 лет. Мы живём в уникальное время – на пересечении двух эр, и можем наблюдать, как быстро и стремительно меняется мир и мы в нём, как много нам сейчас доступно того, что ещё каких-то 15 лет назад казалось фантастикой. Вспоминается один демотиватор, на который я как-то давно наткнулась: «Если бы человек из 1950-го вдруг появился в наше время, что было бы труднее всего ему объяснить? Что у меня в кармане лежит устройство, дающее доступ ко всей известной человечеству информации, а я использую его для просмотра фотографий котов и споров с незнакомыми мне людьми».

Развитие технологий и эра Водолея тесно связаны между собой. Водолеем управляет Уран, очень умная планета: высокие технологии, IT, интеллект – всё это находится в ведении этой планеты. И астрология, кстати, тоже наука ураническая, очень умная и математически сложная для восприятия. Уран – планета воздушная, поэтому сейчас мы особенно много живём «в голове»: в концепциях, теориях, всячески развиваем интеллект. Поэтому и время такое очень быстрое и где-то даже нервное! Активность, бодрость и молодость духа – это всё тоже заслуги Урана. Сравните с прошлой эрой Рыб, которой свойственны смута (войны, революции), хаос, погружение в религию, вредные привычки. В то же время вспомните, сколько гениальных художников, поэтов, прозаиков появилось в прошлых столетиях! Поле Рыб – это поле очень творческое, из глубин души; в эту эру жили и творили гениальные люди. И если раньше верили в высшие силы, то сейчас поклоняются технологиям и науке.

Лично я безумно рада, что мои детство и юность пришлись на время, когда интернет только набирал обороты. У меня не было мобильного телефона, да даже домашнего не было, поэтому вопросы решались с глазу на глаз, информация искалась, а не бралась в готовеньком виде. Свободное время я проводила за книжками, иногда за играми в казаков-разбойников и катанием с горки на санках зимой, осенью мы строили дома-шалаши из одеял и прятались от взрослых. Мы лепили с друзьями из песка пирожные и продавали их за деньги-листики. Это было нормальное счастливое детство – настоящее, живое, с чувствами!

Но мне также нравится, что моя взрослая жизнь пришлась на время технологий и стремительного развития всех сфер жизни и у меня есть возможность заниматься тем, чем мне хочется. В конце концов, из сотни вариантов я могу выбрать то, что мне нужно, и для этого не обязательно перелопачивать всю библиотеку.

Мы живём в уникальное время, не устану это повторять: нам доступны любовь, удовольствие, возможность делать всё, что захочется. У наших мам, бабушек, прабабушек было всё по-другому. Вспомните историю предыдущих поколений женщин: то нас на костре сжигают за то, что мы якобы ведьмы, то у нас война, и мы всех дорогих людей отпускаем на неё с ничтожной надеждой на возвращение. Как найти время любить себя? Как любить мир, когда он так агрессивен?

Многие века основной задачей женщины было выжить и научить выживать своих детей. Если у человека не закрыты первичные потребности в безопасности, еде, воде, то ни о каких женских энергиях, любви, наслаждении от жизни и речи не идёт.

Мы очень хорошо научились выживать, это глубоко в наших генах. Может, пора научиться ЖИТЬ? Ведь контекст времени, то есть ситуация, относительно которой развиваются события, позволяет это делать на все 100 %! Нам доступна любая информация, любые знания – нужно только захотеть в своей жизни что-то изменить и разрешить себе проявляться, честно погружаясь в глубины себя, пласт за пластом освобождая свою психику от всего, что этому мешает.

Но есть и обратная сторона медали этого времени – огромное количество информации, в которой среднестатистический пользователь не может сориентироваться. Идеальный метод работы с любой информацией – это допускать, что информация, которую тебе преподносят, поможет, но ничего не брать на веру и уж точно не отторгать с ходу. Если вы сразу верите во всё, что прочитали, или наоборот – отвергаете любую информацию, которая к вам приходит, то вы становитесь необучаемыми. И пользы такой подход не принесёт никакой. Научиться встраивать в свою психику спам-фильтр – хороший навык, чтобы не быть излишне управляемой СМИ и всеми теми, кто в вас очень заинтересован как в клиенте.

## Спам-фильтр, или Как работать с информацией

Когда вы смотрите какое-то видео, слушаете аудиокурс, читаете статью, проходите тренинг, старайтесь не просто получать информацию, а пропускать её через себя, ощущая, как она в вас откликается. Делать это надо всегда, даже если спикер является для вас авторитетом. Никогда нельзя дословно записывать всё, что вам дают, если только это не «навыковый» курс, где вы должны получить конкретный измеримый результат, а для этого следовать инструкции. В остальных случаях всю информацию о том, как жить, дышать, вести себя, преподносимую в формате диагноза и единственно верного пути, лучше делить на два и брать только то, что лично вам может пригодиться. Это не значит, что сама по себе информация будет плохая или ненужная. Просто если вы хотите проживать свою жизнь самостоятельно, а не передавать управление кому-то другому, то вам необходимо нарабатывать навык внутреннего спам-фильтра. В определённый момент он начнёт работать автоматически, когда вы будете знать себя вдоль и поперёк, отделив себя как личность от программ мамы, папы, генов бабушек и дедушек, установок и ожиданий, транслируемых обществом. Когда вы отойдёте от внешних и генетических систем, взяв для себя самое важное и нужное, спам-фильтр будет сам работать органично, отсеивая всё ненужное ещё до его появления. Главный навык, который нужно привить себе после прочтения этой главы, – это умение слышать себя.

Я вообще считаю, что моя профессия сейчас – это профессия времени. Именно сейчас такие специалисты, как я, очень важны и нужны. И полагаю, мир меня заранее так жёстко готовил в «проводники».

# Женщина как стихия

Познать женщину можно, лишь познав её природную палитру проявлений, а способен на это только тот мужчина, который готов договариваться со стихиями.

Женская природа стихийна, и поддерживать себя, загружать ресурсами мы всегда можем именно через работу со стихиями. Почему раньше женщин жгли на костре, нарекали ведьмами? Из-за страха. Ведьма – это «ведающая мать», то есть та, которая вЕдает = знает и может научить других вЕданию. Из поколения в поколение от женщины к девочке передавались сакральные знания о том, как сохранять уют в доме, общаться с мужчинами, другими женщинами, как себя вести в обществе, как себя подавать. К сожалению, мы родились в век, когда все эти знания давно забыты. Впрочем, это всего лишь одна из частей Женщины, большая часть, важная, но всего лишь часть!

Мне однажды в разговоре между делом мужчина сказал:

«Юля, я тебя вообще боюсь!» Это была очень честная и случайно брошенная фраза, которую он тогда не очень понимал, да и я, признаться, тоже. Спустя годы, познакомившись с собой поближе, я открыла смысл его слов – он боялся Силы. В те времена я тоже ощущала её внутри себя, но не знала, что с ней делать, а, как известно, если ты не управляешь своей силой, то сила начинает управлять тобой. И это закон. Только сейчас я смогла эту силу признать, понять. Она с годами, как хорошее старое вино, раскрывается, набирает краски, с каждым новым вдохом становится всё мощнее. Это не объяснить логикой и фактами, не разложить на формулы, но те, кто знал меня ДО и знает сейчас, те, кто наблюдал или наблюдает мой путь, очень хорошо знают, о чем я сейчас рассказываю.

> Хочешь познать свою суть? Познай природу своего явления в этом мире и законы жизни.

Вокруг нас, женщин, ходит много басен о нелогичности, хаотичности и непоследовательности. Сильная женщина может быть только с тем мужчиной, который не пытается подчинить её жизнь логике, структурировать и задать некую последовательность.

> В поле сильной женщины мужчина имеет возможность расти. И именно поэтому в поле женщины, которая свою силу не познала и не освоила, он резко деградирует или стагнирует.

Женщина, не познавшая стихийность своей природы, не выберет мужчину, способного эту стихию укротить. Мужчина, способный укрощать стихии, в свою очередь не выберет ту, которая спрятала свои возможности в маленькую коробочку и бережёт от мира, боясь ненароком проявиться так, как будет неудобно окружающим. Впрочем, это уже про внутреннюю степень свободы, про разрешение себе проявляться.

Я буду просить вас научиться взаимодействовать со стихиями на физическом уровне. Раз за разом вы будете открывать в себе новые грани. Я советую хотя бы раз в год отправляться в путешествие, которое позволит вам погрузиться в стихии. Идеально для этого подходят места «вне социума». Только там у меня есть полноценная возможность отдохнуть, перезагрузиться, сверить свою систему координат, наметить новые цели и планы.

Уже несколько лет я приглашаю с собой в такие путешествия девушек и женщин и вижу, как начинает меняться их внутреннее состояние после: они выходят на новый энергетический уровень, а вибрационное состояние становится на пару порядков выше после полного погружения тела в такие условия. Мы ездим в такие сильные места, как Алтай, Байкал, Монголия. После каждой поездки на Алтай я становлюсь увереннее, спокойнее, чище, глубже, лучше.

Этому проекту я уделяю много внимания, потому что в формате путешествий люди проживают очень многое, просто взаимодействуя со стихиями, единомышленниками и силой природы.

Мы путешествуем всегда по нетуристическим местам, тропы изведаны и изучены вдоль и поперёк, а формат поездки отработан на десятках групп. Путешествуем на военной машине, разбивая лагеря, ночуем в палатках на живой земле, впитывая каждый день её силу, пьём воду из чистых горных источников, готовим на чистой воде и живом огне, пища становится такой же «живой». Мы дышим самым свежим и вкусным воздухом. Таким образом, у нас идёт взаимодействие со всеми стихиями одновременно, и нет никаких внешних раздражителей. Зато есть живое общение с людьми за костром, исследование новых территорий, ощущение нового места. В таких поездках раскрывается замечательный навык: умение ощущать пространство, ведь далеко не каждое место готово принимать гостей. Есть места, которые нам рады, а есть такие, что будут всеми способами прогонять людей. Все эти поездки очень сильно раскачивают наше поле чувствительности и осознанности. Ведь уметь общаться с природой – это такой старый и забытый навык.

Эти строки я пишу, лёжа в своей палатке на Алтае, на плато Укок. Хорошо слышны тихий звон горной речки, капли дождя, барабанящие по палатке, громкие постукивания веников в бане, голоса и смех женщин, плещущихся в речке. Вчера мы купались в полнолуние в водопаде. Двадцать обнаженных женщин! Никто не стесняется и не зажимается – после нескольких дней поездки все становятся единым организмом, цельным и сплочённым. Мы сливаемся с природой, потому что мы и есть природа, просто иначе проявленная. И в этом так много жизни, так много живого! Интересно, что первую пару дней все еще очень привязаны к социуму, ещё ищут заветный интернет, но постепенно слетают маски, люди получают возможность общаться через суть друг друга, без оценок и ролей. Это чистая магия, и я очень рада быть сопричастной к таким трансформациям.

Если путешествовать возможности нет, то со стихиями легко общаться дома. Наполненная водой ванна – это стихия. И вода в тазике, и зажженная свеча – это всё стихия. И вы можете проводить ритуалы с ними.

При любой возможности старайтесь выбираться на природу. Летом ходите босиком по живой земле, настраиваясь на контакт и взаимообмен с ней. Через такие маленькие шаги вы можете возвращаться к истокам своей сути, шажочек за шажочком.

Принимая ванну, контактируйте с водой, ощущая, как она вас очищает, и тогда простые гигиенические процедуры станут для вас действием со смыслом и радостью.

## Практика общения со стихиями

Примите прямо сейчас ванну как ритуал. Наполните её водой, зажгите свечку, добавьте каких-то ароматов, соль. Таким образом, вы сможете взаимодействовать уже со всеми четырьмя стихиями. И просто ощутите их все, полежите минут 15 в воде, проникаясь и очищаясь. И запишите свои ощущения после.

# Нас не учили чувствовать, но учили думать. Почему в таком режиме нам недоступно счастье?

С самого детства нас приучают к тому, что всегда надо думать, прежде чем что-то сделать, рассказывают, насколько важно закончить хороший университет, получить хорошую работу, построить карьеру. Что мы проходим на уроках в школе? Мы изучаем рассказы и истории других людей, мы зазубриваем теоремы и формулы, которые кто-то создал. Мы учим стихи наизусть, пишем диктанты, читаем рассказы, созданные другими людьми, изучаем истории стран и других людей. Но я не помню ни одного предмета, где наш фокус внимания был бы направлен на внутреннее, а не на внешнее, где мы учились бы самостоятельно думать и принимать решения. Нам не рассказывали, насколько важно чувствовать себя, заниматься исследованиями и нахождением самостоятельных ответов. Нас всех развивали одинаково. Стоит ли удивляться, что женщины совершенно не знают себя, своих функций, своего предназначения? Мальчики тоже не занимались исследованием, изучением мужских функций. В итоге выросло поколение «недомужчин» и «недоженщин». Но всегда есть возможность всё исправить – через познание себя. Раз за разом идя в женское, цепляя на своё состояние других женщин, взращивать своим женским мужскую идентичность. Во всём этом я вижу огромный смысл и предназначение.

Когда нам делали больно другие люди, то родители говорили что-то в духе «не обращай внимания», «не злись», «успокойся» – контрольные фразы, по которым мы, как роботы, должны были резко перестать чувствовать то, что чувствуем.

Что в итоге мы имеем? Чувства и ощущения отодвинуты на задний план или спрятаны поглубже как что-то неважное, а то и вовсе обесцениваются, чтобы, не дай Бог, мы не показались сентиментальными или слабыми.

И вот мы, уже взрослые состоявшиеся женщины, порой не знаем, как себя вести, когда нам кто-то нравится, и эти эмоции сложно разложить в логику и систему. Или когда от нас уходят мужчины, нам становится очень больно, но мы не то что не в контакте со своими чувствами, наоборот, всячески блокируем и затаптываем проявления таких эмоций, а потом удивляемся, что злость и ненависть к миру нарастает стремительными темпами. А всё потому, что эмоции нужно не пережёвывать, а ПРОЖИВАТЬ.

Если вы сейчас чувствуете грусть, то будьте с ней в контакте, не бегите от неё, а просто наблюдайте и проживайте, ведь если её не блокировать, то она, как и любая энергия, просто пройдёт сквозь вас и исчезнет.

Исключением являются повторяющиеся реакции и состояния. В таком случае необходимо искать причину появления в вашем поле такого состояния и в точке причины устранять проблему, балансируя всё своё психологическое поле. Если вы ощущаете радость, то также наслаждайтесь ею и будьте с ней в контакте. Со временем вы научитесь «включать» желаемые состояния естественным образом, но сначала стоит развивать навык наблюдения за чувствами.

Мы все хотим быть счастливыми, и это наша естественная потребность. Но давайте разберёмся с самим понятием «счастье». Многие женщины думают, что для того, чтобы с ними случилось счастье, нужно его непременно где-то отыскать. Здесь вспоминаются строки из стихотворения Эдуарда Асадова:

*Что же такое счастье?*
*Одни говорят: – Это страсти:*
*Карты, вино, увлеченья —*
*Все острые ощущенья.*
*Другие верят, что счастье —*

*В окладе большом и власти,*
*В глазах секретарш пленённых*
*И трепете подчинённых.*
*Третьи считают, что счастье —*
*Это большое участие:*
*Забота, тепло, внимание*
*И общность переживания.*
*По мненью четвертых, это*
*С милой сидеть до рассвета,*
*Однажды в любви признаться*
*И больше не расставаться.*
*Ещё есть такое мнение,*
*Что счастье – это горение:*
*Поиск, мечта, работа*
*И дерзкие крылья взлета!*
*А счастье, по-моему, просто*
*Бывает разного роста:*
*От кочки и до Казбека,*
*В зависимости от человека!*

И как был прав поэт: счастье может быть только сугубо индивидуальным, и искать его нужно внутри. Счастье – это «с частью», «части». Соберите себя по частям в целое: свои части личности, свои знания, свою силу, свой внутренний мир – и будет вам счастье!

Каждый живой организм стремится к цельности. Когда ваш организм переживает сильный стресс, то рефлекторно открываются ресурсы, которые стремятся вас как бы «подсобрать». Если вы будете отторгать части себя, то подумайте, возможно ли в таком состоянии счастье? Очень сомневаюсь.

## Практика обретения счастья

Я предлагаю вам надеть на запястье резинку или поставить в телефоне будильник на каждые, допустим, 2 часа (кроме ночи, естественно). Создайте себе определённый якорь на предмет, который всегда будет напоминать об одном простом вопросе: «Дорогая, как ты себя сейчас чувствуешь?» Простой и очень важный вопрос, который стоит задавать себе почаще.

И обязательно проговаривайте вслух, как именно вы себя чувствуете в этот момент. Например: «Кажется, мне хочется спать, то есть я устала. А сейчас мне так спокойно, умиротворённо. А сейчас так радостно, хочется сворачивать горы и совершать великие дела. А сейчас мне грустно, и я хочу мороженого».

Это ОЧЕНЬ важный навык на пути к контакту с собой! Учитесь вести честный диалог с самой собой. А дальше разрешайте этому состоянию просто быть внутри и ничего с этим не делайте, во всяком случае первое время.

# Очищение, обнуление, наполнение, углубление: идеальный путь трансформации

Если вы хотите в жизни кардинальных перемен, мечтаете создать идеальный пошаговый план, который неизбежно приведёт вас к результату, но при этом в вас хранится состояние внутреннего груза, то сколько бы вы ни изучали разные схемы поведения, ничего не получится: сначала нужно избавиться от всего лишнего.

Ревизию своей реальности можно проводить с двух сторон: с внутренней и внешней. С внешней сделать это легче всего, с внутренней процесс может растянуться.

## Очищение внешнего пространства

*Физическое пространство*

Каждая вещь, которая находится в вашем поле, несет определённую информацию, то есть часть вашей энергии. Если вы хотите высвободить свою энергию, то желательно, чтобы в вашем поле всегда была «поточная проходимость» и энергия не застаивалась.

Это касается и гардероба, и квартиры, и рабочего стола в офисе, и виртуальной жизни – сейчас это особенно актуально. Если вы не носили вещь больше двух лет, то, скорее всего, она вам уже не пригодится. На место этой вещи могло бы прийти что-то новое. Я, например, каждую осень провожу ревизию своего гардероба, и даже муж у меня теперь складывает в пакетик старые вещи.

Лучше всего ненужные вещи сжигать, потому что огонь возвращает ресурс обратно, но, если уничтожать жалко и вы хотите отдать их нуждающимся, позаботьтесь об очищении вещей от своей энергии хотя бы водой. Если речь идёт о серьёзных переменах в жизни, то старый гардероб, как память, лучше сжигать.

То же самое рекомендую сделать с пространством дома и офиса: вы уверены, что куча ненужных бумаг так необходима в вашем поле? Кучи сувениров, ещё каких-то безделушек… Проведите генеральную уборку.

Для обновляемости энергии можно также иногда менять местами мебель в доме, например, или делать косметический ремонт.

*Виртуальное пространство*

Сейчас вокруг огромное количество очень разной информации. Простой и сложной, умной и не очень. Та информация, что окружает ваше психологическое поле, каждый день формирует и вашу реальность.

Обратите внимание на свои социальные сети: «стена», друзья в сети, подписки на людей, паблики, группы. Что там? Вы подписались на них просто так? Или действительно берёте оттуда для себя что-то полезное?

Почистите своё виртуальное пространство и увидите, как очень скоро концентрации на себе у вас будет гораздо больше, чем на чужой жизни. Оставьте только те подписки, группы, людей, которые схожи с вашим мировоззрением и каким-то образом делают вас сильнее, в чём-то помогают, иначе зачем всё это нужно?

*Круг референтной группы*

Возьмите листочек и выпишите всех людей, с которыми вы постоянно контактируете. После поставьте рядом с каждым человеком плюс или минус.

Плюс – тем людям, общение с которыми делает вас потенциально сильнее, когда вы чувствуете, что такой человек в вашем поле точно в плюс, в радость.

Люди-минус – это те люди, которые делают вас каким-то образом слабее: критикуют, рассказывают, как надо жить и какие правила соблюдать, то есть совершают то, что доставляет тот или иной дискомфорт. Людей-минус надо взять в отдельную работу. Каждого из них стоит проанализировать с точки зрения чувств, которые они вызывают у вас.

Есть люди-минус, которых тяжело совсем исключить из общения, например мама или папа. Но на первое время, пока вы не научитесь убирать внутри источник уязвимости, в который окружающие неосознанно «бьют», чтобы вы по какой-то причине стали сильнее и лучше, это поможет. Настройте себя таким образом, чтобы максимально минимизировать контакты с людьми-минус в этом поле. С людьми-плюс, наоборот, стоит общение увеличить, но при условии, что вы не являетесь для них минусом.

*Очищение тонкой стороны*

Стоит периодически чистить себя и своё пространство стихиями.

Нет, не надо сжигать дом и снова строить или топить его, а потом восстанавливать. Самый удобный способ очистки дома огнём – при помощи свечек. Свечи являются моими постоянными друзьями в работе.

Свечи для ритуалов нужны обязательно восковые, без добавления парафина, потому что воск имеет уникальное свойство, хорошо известное нашим предкам, – впитывание негатива.

## Практика очищения огнем своего дома/квартиры

*Вариант 1*

Хорошо бы перед самим ритуалом быть чистой в прямом смысле этого слова – помыться с головой. Идеальный вариант – полежать в ванной с солью минут 15. После ритуал нужно начинать в том же состоянии и намерении очищать пространство.

Возьмите две свечи (лучше одну из тёмного воска, одну – из светлого). На момент проведения ритуала рекомендую остаться дома одной. Закрываете все окна и входные двери. Зажигаете свечу из тёмного воска, встаёте напротив входной двери в доме; если входов несколько, то напротив центрального.

Начинайте движение с этой свечой *против часовой стрелки*, без спешки, особенно уделяя внимание углам и наблюдая за тем, как по ходу движения ведёт себя свеча. Если она где-то начинает коптить, то постойте там какое-то время. Пройдите всю квартиру по периметру. Если у вас несколько этажей, то по очереди каждый этаж. Когда закончите, можете просто оставить свечу догорать либо там, где больше всего коптило, либо просто у входной двери.

Затем со второй зажжённой свечой встаньте напротив входной двери и идите уже *по часовой стрелке* в состоянии НАПОЛНЕНИЯ. Когда обойдёте весь дом, также оставьте свечу догорать. После всего этого можно открывать окна.

*Вариант 2*

Для самых продвинутых и отчаянных ритуал можно усложнить. Заранее планируйте начать ритуал на убывающую Луну (смотрите циклы Луны в интернете). Возьмите 4 свечи – 3 из тёмного воска, 1 – из светлого. Делайте чистку тёмной свечой против часовой стрелки 3 дня на убывающую Луну в течение одного месяца. А наполнение светлой свечой – на новую Луну в таком же режиме, но по часовой стрелке.

## Практика очищения себя огнем

Принцип такой же. Ритуал хорошо проводить, если чувствуете усталость, когда есть ощущение чего-то лишнего, да и просто для профилактики. Возьмите восковую свечку (её можно растянуть на ряд ритуалов), держите её на уровне глаз и настройтесь на пламя свечи. Затем необходимо почистить себя через суставы – в них скапливается больше всего всякой энерге-

тически лишней субстанции. Все суставы по очереди нужно обвести свечой по 3 раза вокруг, особенно важны суставы на ногах и запястьях. Затем обязательно нужно подержать свечу за спиной внизу позвоночника, так как это тоже очень уязвимая зона.

Важно! Не задувайте свечи! В ритуалах этого категорически нельзя делать. Накрывайте свечу какой-нибудь ёмкостью, и она будет гаснуть сама естественным образом. Посмотрите, как это делают священники: у них всегда есть специальная кадильница, с которой они ходят, и крышечка от кадильницы обычно гасит огонь.

## Практика очищения себя водой

*Вариант 1*

Самый простой и мною любимый спасательный способ – ванна с солью. Я её принимаю после каждого консультационного дня. Использую 2 пачки соли на одну ванну. И просто 15 минут лежу в воде в состоянии расслабления и очищения.

*Вариант 2*

Также я рекомендую ввести в свою жизнь обливание как практику. Она хороша и для укрепления иммунитета, и для физического тела, и для очищения эфирного тела, которое быстро загрязняется.

Эту практику, как и любые другие, стоит делать осознанно, обливаться сразу ледяной водой неподготовленному человеку не только не рекомендуется, но и запрещается.

Сначала нужно очень хорошо прогреться через позвоночник. Делаете комфортную для себя температуру и встаёте спиной под душ так, чтобы вода попадала на холку – зону между шеей и спиной. Прогревайте позвоночник, постепенно повышая градус температуры всё выше и выше. Дойдите до лёгкого обжигающего эффекта и постойте какое-то время, пока не почувствуете, что телу стало очень тепло. Когда будете прогреваться душем, закройте глаза и представляйте, что с вас сходит такая серая плёнка и вы очищаетесь.

Предварительно приготовьте таз с водой (рекомендую начать с комнатной температуры, слегка прохладной, постепенно понижая градус в тазике и повышая в душе). После того как вы прогреетесь, возьмите таз с водой. Рекомендую приветствовать стихию: поговорить с ней, можно аккуратно нашептать намерение на день, чтобы использовать этот ритуал с максимальной пользой. Например, на радостный день или на здоровье. Дальше сделайте три глубоких вдоха и выдоха и вылейте содержимое таза на грудь. После можете включить проточную холодную воду и облить немного голову и руки, чтобы захватить всё тело.

Идеально, если вы внесёте этот ритуал в ежедневное пользование, сделаете своей привычкой, например перед работой.

# Я – продолжатель родовой системы или трансформатор?

Каждый человек приходит на землю для того, чтобы учиться чему-то новому. Астрология придерживается концепции реинкарнации.

Опираясь на свои знания, я готова утверждать, что каждая душа (или дух – как вам удобнее) приходит на землю для того, чтобы получить какой-то ценный для себя опыт, который до этого у него отсутствовал или был слабо наработан. Мы сами выбираем себе родителей, через которых нам приятнее и легче будет получить свой опыт (или предназначение, как любят говорить в народе).

Исследования Майкла Ньютона показывают, что ребёнок с родителями заранее договаривается в «промежуточном состоянии» о том, какие задачи в жизни друг друга они выполнят и какие реперные точки будут проходить как опыт. Как говорится, «случайность» – это самая умная закономерность. И не просто так психологи говорят, что мы все – родом из детства, потому что при любом раскладе родители являются самыми близкими людьми для ребёнка.

Первые годы жизни дети очень сильно привязаны к родителям, они полностью находятся в поле их влияния, и от того, какое у взрослых «поле», зависит то, каким будет развиваться ребёнок. В начале жизни он впитывает все программы, условия и правила мира через родителей. Дети воспринимают не разговоры взрослых, а то, как те проявляются сами.

> Ребёнок всегда приходит в родовую систему со своими задачами, которые очень хорошо стыкуются с задачами родовой системы. Поэтому важно разделять: задача личная, сущности-сути человека, и задача родовая. Каждый ребёнок обладает потенциалом «перепрошить» знание родовой системы, сделав её сильнее, так как любая родовая система стремится к выживанию.

Понаблюдайте: каждый ребёнок приходит «немножко лучше» своих родителей, чтобы внести новый опыт в систему, сделав её более прочной и совершенной. Одни дети просто по шагам исполняют то, что им говорят делать родители, система, родственники. Другие же с первых лет жизни отличаются своей «внесистемностью». Первые являются продолжателями родовой системы, вторые – трансформаторами. Кто-то просто живёт как живётся, помогая системе существовать, а кто-то её раз за разом меняет своим новым опытом. Система всегда хочет обновляться, углубляться, развиваться. И в жизни каждого человека есть реперные точки, когда у нас появляется возможность углубиться и трансформироваться.

Многие полагают, что его личное предназначение, жизненная миссия – какая-то суперособенная, обязательно связанная со спасением человечества, не меньше. И, приходя ко мне на консультации, слушая всего пару предложений относительно своего предназначения с точки зрения астрологии, удивляются.

> Важный момент, который нужно понимать: предназначение не связано напрямую с социальной реализацией. Это два абсолютно разных понятия. Предназначение – набор определённых навыков и качеств личности, которые нам необходимо наработать в течение жизни, чтобы стать еще лучше.

## Четыре рождения человека

Я бы выделила 4 основных рождения, которые проходят или не проходят люди.

Первое рождение у каждого человека – биологическое. Это момент, когда вы только появились в этом теле в нашем чудном мире и сделали первый вдох. В этом рождении физически участвует только мама, и ребёнок, выходя «в свет», автоматически включает качества

Луны. И первые месяцы жизни он пребывает в комфорте, тепле и безопасности, которыми его обеспечивает мама-луна. В это время малыш отражает атмосферу дома, ведь главная функция Луны – это отражать. Мы все, кстати, глобально живем именно в подлунном мире, где каждый отражает друг друга: ребёнок – своих родителей, президент – свой народ, а компания – своего основателя.

Второе рождение мы называем психологическим. К малышу приходит осознание. В один момент он начинает понимать, что помимо мамы существует второй человек, которого все называют папой. Напоминаю, что в астрологии Луна – персона мамы, Солнце – персона папы. Именно солнце-папа отвечает за функцию психологического рождения ребёнка, то есть является проводником и помощником в умении отделить себя от мамы, дома и без страха выйти в социум самостоятельным. Желательно это показывать, конечно, на своём примере. К тому же Солнце управляет полем Льва, и важнейшая функция, которую папа должен передать ребёнку, – это игра и любовь. Таким образом, мама даёт любовь через безопасность и комфорт, а папа – через игру и выведение в социум.

Третье рождение – социальное. Это возраст примерно 28–29 лет. Возраст возвращения Сатурна, планеты порядка, дисциплины, контроля и планов. Если до 29 лет ещё безопасно «ехать» на солнечном ресурсе, то после 29 лет, если человек совсем ни к чему в жизни не пришёл, то мир перестаёт ему помогать. Этот пункт связан с умением «выиграть свою войну» – социально повзрослеть. По замыслу природы, в этот период человек окончательно должен отделиться от родовой системы как отдельная личность и чувствовать себя не «продолжателем родовой системы», а её трансформатором, самостоятельной личностью, которая просто через эту систему пришла в мир.

Четвертое рождение – кармическое. Это так называемое «возвращение узлов». Период 36–37 лет, когда мир начинает спрашивать с человека по задаче воплощения. Насколько вы вспомнили, кто вы, куда и зачем идёте, для чего вообще родились. Если человек совсем не в контакте с реальностью и далёк сам от себя, то «спрос» обычно жёстче.

Следующий период возвращения узлов приходится на возраст 56–57 лет. Если человек отдаляется от своей задачи, его «убирают» из жизни. На первом проходе узлов, например, у меня ушла мама. На втором проходе у моего мужа ушёл отец. Кстати, Пушкин, Маяковский, принцесса Диана, Стив Джобс ушли именно на узлах. В общем понимании они были героями времени, значимыми людьми, а в рамках своей задачи, получается, не очень. Так что не стоит искать какой-то справедливости в общей системе, её тут просто нет. У каждого свой опыт и своя задача.

# Умение желать как навык

Как я уже неоднократно говорила, натальная карта не работает в отрыве от человека. Натальная карта – это некий скелет, а вот мышцы на него наращиваем мы сами. Аналогия очень проста: предположим, что существует некий индивид, чей рост генетически задан как 170 см. Это данность. Но вот в рамках этой данности человек обладает свободой воли: будет ли он атлетом ростом 170 см или тучным человеком более 100 кг весом? Целиком и полностью выбор и ответственность лежат на человеке, который «оживляет» карту, давая ей развитие и динамику.

## Как дать развитие и динамику карте? Как выжать заложенный в неё максимум?

Ключ ко всему – это умение желать и хотеть.

Нас воспитывают очень странным образом, забивая и всячески приучая не обращать внимания и пренебрегать собственной естественной потребностью желать. Вспомните фразы, которыми нас постоянно пичкали. «“Я” – последняя буква в алфавите». «Много хочешь – мало получишь». «Хотеть не вредно». «Тебе что, больше всех надо?» Каждый может долго продолжать этот список.

К чему это приводит? К тому, что естественнейшая потребность испытывать желания демонизируется и зачем-то обрастает негативным подтекстом, так что желать чего-то становится даже в некотором роде стыдно и неловко. Нередко можно услышать, как о человеке говорят: «О, этот себя люююбит – всегда делает то, что хочет!», сопровождая высказывание презрительной гримасой. Хотя, если вдуматься, то где тут состав преступления? Ну да, любит человек себя, ну да, делает то, что ему хочется. Что в этом такого ужасного? А кого он, собственно, ещё должен слушать? Уж не тех ли советчиков, которые с таким упоением его осуждают?

Но есть в этом списке одна очень хорошая фраза, которую почему-то чаще любят употреблять не целиком. «Хотеть не вредно – вредно не хотеть».

Да, дорогие мои, вредно не хотеть!

У меня дома есть одно из кодовых имён, которое звучит как «Хочу-хочу-хочу». Муж всегда смеётся над моими хотелками, но я постоянно говорю ему о том, что, если вдруг я перестану говорить о том, что чего-то хочу, меня можно смело хоронить. Потом мы вместе смеёмся и понимаем, что мои «хочу» на самом деле являются двигателем прогресса нашей семьи.

Если вспомнить детство, то очень часто я слышала в свой адрес от родственников фразу: «Будь скромнее». Папа до сих пор мне по старой памяти напоминает, что это секрет успеха. Только, к сожалению, какой-то не проверенный его же собственной реальностью! От знакомых раньше частенько приходилось слышать фразу, произнесённую с надменным лицом: «Ой, Столярова, тебе, как обычно, больше всех надо!» Не стоит, наверное, рассказывать, что ни одного из говоривших нельзя назвать хоть сколько-нибудь успешным человеком. Только теперь эти знакомые говорят, что я слегка сумасшедшая, и идут ко мне на консультации.

Я хочу, чтобы вы понимали: желания – естественный механизм эволюции, встроенный в человеческое существо. Что заставляет маленького ребёнка учиться говорить? Что заставляет его учиться ходить? Что даёт необходимые силы на то, чтобы научиться тысячам сложнейших вещей вроде завязывания шнурков, самостоятельного хождения, приготовления себе обедов и так далее? Почему это является для человека естественным, а всё остальное нет?

За навык хотения в нашей карте отвечает Солнце, символизирующее роль отца в нашей психике. Насколько у нас включена функция желаний и намерений, зависит от наличия или отсутствия его в жизни, причём физическое наличие не всегда говорит о том, что всё хорошо, так же как его физическое отсутствие – о том, что всё плохо. Насколько в вас есть уверенность, свет, радость, понимание того, кто вы, про что вы, о чём вы, – всё это целиком и полностью зависит от персоны отца. Мама же обеспечивает ребёнку картину мира, фильтр, через который тот будет смотреть на жизнь. От мамы зависит, насколько вы открыты миру или бежите от него, насколько любите его или ненавидите, защищаетесь от людей или открываетесь им.

# Роль отца в становлении личности

В последние годы всё более популярной становится тенденция «рожать для себя». Ничего не имею против неё, каждый живёт в рамках своих возможностей и желаний, но незнание законов не освобождает от ответственности. Знание же добавит больше свободы для выбора.

Ещё не так давно считалось, что в первые несколько лет жизни, пока ребёнок не проявляет интерес к различию между полами, папа не особо важен для малыша. Только ближе к 3 годам отец становится ключевой фигурой с точки зрения примера. Но современные психологи пришли к выводу, что уже с рождения дети могут различать мужчин и женщин, они чувствуют интуитивно, что папа и мама – это не просто два родителя, а два разных человека.

Вопреки стереотипу «сына должен воспитывать отец, а дочку воспитывает мать», для девочек присутствие папы в жизни значит очень и очень многое. Если мама – это безусловная любовь, единение с той поры, когда она носила дитя под сердцем, то папа – это новый человек в жизни малыша, который появляется «извне» и очень сильно отличается от мамы. И влияние, оказываемое на дочь или сына, отличается от маминого. Судите сами.

Именно благодаря папе у девочки появляется представление о том, что такое мужественность и женственность. От того, умеет ли папа ценить женственные черты в маме и замечать дочкины попытки быть такой же, от того, насколько он сам силён, уверен в себе, верен своему слову, – от всего этого зависит формирование будущей женщины и её отношение к мужчинам.

От папы дочка получает наиболее объективную оценку себя и своих действий, а также умение быть эмоционально независимой. Образно говоря, если мама учит дочку жить в доме, то папа отвечает за готовность дочки выйти из него и не испугаться. Девочка впитывает папино отношение к жизни, к работе, разным бытовым ситуациям и впоследствии проецирует его на свою самостоятельную жизнь.

Любящий папа, который заботится об интеллектуальном, духовном и профессиональном развитии себя, формирует у девочки столь важное чувство уверенности в себе, то самое Солнце в астрологической карте рождения. Солнце, которое либо горит, либо спит.

От поддержки папы в конечном итоге зависит самооценка девочки. Дочке важно, чтобы не только мама, но и папа верил в её успехи – будь то первый конкурс на лучший рисунок в художественном кружке или очередной турнир по теннису в спортивной школе. Девочка должна знать, что папа считает ее умной, красивой, доброй и женственной.

То, как папа относится к маме, напрямую влияет на отношения девочки с её будущим избранником. Каким он будет, как она себя будет ощущать рядом с ним, как будет строить быт, на что будет равняться – всё это зависит от модели поведения её родителей.

Девочки, выросшие без пап, стараются во взрослой жизни найти мужчину, который объединял бы в себе качества и мужа, и отца, был надёжным и сильным и, что немаловажно, – всегда рядом. Дочки равнодушных и отстраненных отцов, как правило, всю жизнь борются с неуверенностью и заниженной самооценкой, пытаются доказать своим спутникам, что достойны любви. Властные папы, проявлявшие агрессию по отношению к домочадцам, невольно делают из дочерей в лучшем случае «закрытых» женщин, боящихся серьёзных отношений, в худшем – женщин, выбирающих себе в спутники тирана, который будет в порыве гнева показывать проявления отца.

> Самые важные отцовские функции – это Любовь и игра. Именно через игру и эмоциональный интерес ребёнок ощущает, что он нужный и ценный. Любовь от мамы – явление понятное, а вот если внешний человек – отец – любит, это значит, что «со мной всё в порядке». Уверенность в себе, отсутствие

потерянности по жизни, ощущение внутреннего позвоночника – это влияние отца.

Значит ли это, что те, у кого не было или нет отца, будут несчастными? Конечно, нет. Во-первых, прорабатываемо всё. Во-вторых, если отец сам был персоной успешной, не в социальном плане, а состоялся как мужчина, то есть жил так, как хотел, без оглядки на стереотипы и общество, то ребёнок может это впитать, даже если папа не особо общался с ним. Порой достаточно просто примера и такого вот знания.

У меня была очень близкая связь с отцом, мы до сих пор друг друга прекрасно чувствуем. Он носил мне подарочки, он любил маму, он работал на простой работе, но в соответствии со своим интересом, то есть делал это с азартом и радостью. Он отводил меня в садик и забирал оттуда, покупал вкусности, брал с собой на праздники и к друзьям и главное – он хотел, чтобы у него родилась именно дочь. Всё это на тонком уровне было в меня записано: меня хотели, ждали, любили. Этого достаточно для того, чтобы я поняла, что я ценность просто потому, что я есть.

Любовь к себе, которую отодвигают на задний план, очень важна. Любовь к себе – это не про завышенную самооценку или эгоизм, это про ровное состояние.

Есть, кстати, разные вариации внутренних светил.

Если проблемы с мамой, а с папой всё хорошо, у ребёнка появляется установка: я – плюс, мир – минус. Это может быть вариацией завышенной самооценки, если с этим ничего не делать.

Если проблемы с папой, а с мамой нет, то будет ощущение, что мир нормальный, полный возможностей, а вот я в нем как-то недотягиваю.

Если и мама, и папа в проблеме, то и мир ужасен, и я в этом мире никто.

Всё можно корректировать, опираясь на показатели индивидуальных характеристик натальной карты.

## Практика раскрытия себя

Возьмите листочек и вдумчиво пропишите то, что будет всплывать, когда будете задавать себе вопросы.

• Что такого есть в моей психике, на что мне нужно обратить внимание?

• Что есть проблемного в отношениях с папой?

• Есть ли ситуации, которые вызвали чувство обиды?

• Возникало ли когда-то ощущение, что меня не любят?

• Когда я чувствовала себя очень любимой и ценной? Вспомните приятные моменты в отношениях с папой.

О том, как работать с полученной информацией, читайте в следующей главе.

# Как исцелить саму себя

Работу со своими состояниями и устранением блоков в теле/психике можно разделить на три части.

1. Работа с травмами, которые вы сами сумели вспомнить в ходе анализа своего прошлого, случайно всплывших недозавершенных ситуаций в ходе каких-нибудь тренингов и так далее.

2. Работа с состояниями, которые всплывают по ходу жизни: навык грамотного «перепрожития» ситуаций в моменте – тоже очень важный навык.

3. Конкретные проблемы, которые неизвестно откуда произрастают и с которыми неизвестно что делать.

Первые два пункта вполне возможно проработать самостоятельно, с третьим я бы рекомендовала обращаться к специалистам.

Итак, каким образом формируется травматичный опыт, который в итоге формирует вашу реальность?

Здесь может быть множество причин: например, инстинкты, переданные вашими предками как знание о выживании, или недопрожитый опыт прошлых жизней, который нужно перепрожить и отпустить в этой. Это может быть просто безобидная, на первый взгляд, ситуация из этой жизни, нанёсшая сильную травму.

Можно бесконечно долго копать причинно-следственные связи и искать, что откуда взялось, но есть ли в этом какой-то смысл?

Я предлагаю простой вариант взаимодействия со своей жизнью: если вы чувствуете, что есть что-то, что вам мешает прийти к чему-то, то просто работайте с этим. Какая разница, откуда именно это «что-то» пришло? Это если вы решите обращаться к специалистам.

Если у вас есть конкретные точки, с которыми хотелось бы поработать, и тем более если нет возможности пойти с ними к специалистам, то начините хотя бы с чего-то сами, это уже даст вам колоссальное количество ресурса.

> Надо понимать, что за каждой травмой, страхом всегда скрывается ресурс, который заблокирован этим страхом. Ресурс – это чистая энергия какого-либо типа.

Начнём с первого варианта: если вы поняли, что в вашей жизни есть какой-то эпизод, который не прожит естественным образом и до сих пор вас тяготит, то стоит научиться перепроживать такие ситуации, погрузившись в точку её возникновения по памяти, с закрытыми глазами. В идеале – научиться таким образом перепроживать то, что возникает в жизни, сразу, по ходу проявления.

> Проживать или пережёвывать? Люблю я русский язык, такой глубокий и объёмный. Несколько букв в слове, а разница в качестве подхода кардинальная.
>
> Часто клиенты говорят, что они очень переживают относительно каких-то своих проблем, а я в ответ им предлагаю игру: «А давайте попробуем не пережёвывать, а проживать?»
>
> Пережёвывать (переживать) проблемы – это бесконечно долго их копить в себе, мусолить, смаковать, грустить, снова смаковать.
>
> Проживать – это пропускать сквозь себя, не задерживая в теле, просто разрешая любым чувствам в теле быть.

Недавно говорила по телефону с клиенткой, которая очень просила помочь ей убрать боль из-за мужчины. Я задавала много вопросов с целью выяснить мотив подхода, после чего поняла: на самом деле эта женщина не хочет переставать чувствовать боль.

Парадоксально, но ей хорошо от того, что ей больно! Если что-то уже отжило свой срок, то это можно «убрать». Но если ЭТО устраняться не хочет, значит, оно ещё живое и попытки избавления превращаются в насилие над собой. Человек начинает смаковать эту боль внутри, пережёвывая, грустя, живя в этих ситуациях, людях, эмоциях.

Чтобы экологично проходить такие периоды, нужно:

• разрешать любым чувствам просто быть, не деля всё на белое и черное. Не сопротивляйтесь, представьте, что вы – труба, через которую просто идёт поток энергии. Не надо его задерживать, создавать блоки в теле, которые блокируют затем и внутреннюю жизнь;

• менять мотив: вместо переживания проживай.

> Главное отличие проживания от пережёвывания – в осознанности контакта со своими состояниями в первом случае и в отсутствии не только контакта с собой, но и с реальностью – во втором. Первый вариант подвластен вам, второй – автоматический, и в этом очень сладком пережёвывании проблем можно засесть надолго.

## Практика осознанного проживания эмоций

Как научиться осознанно проживать эмоции, чтобы не блокировать их в теле?

• В момент стресса или не очень ресурсного состояния не убегайте с головой в работу или бытовые дела, а просто сядьте в одиночестве и положите руку на грудь, задавая себе вслух вопрос: «Что я сейчас чувствую? Как моё тело реагирует на эти чувства?»

• Затем вслух проговаривайте всё, что приходит на ум. ВСЛУХ! Я не шучу. Не надо вариться в своих фантазиях о чувствах, учитесь хотя бы наедине с собой проявлять их ЗВУКОМ.

• Затем снова сами себе скажите вслух: «Да, это мои чувства. Это тоже я. Я разрешаю и таким чувствам тоже быть».

• После пробегите своим внутренним вниманием по телу. Если заметите какое-то напряжение, направляйте своё внимание в эту зону и глубоко дышите ею. Делайте глубокие вдохи и выдохи. Вдох через нос, выдох через рот. Глубокие – это долгие и со звуком! На каждом выдохе намеренно отпускайте напряжение.

• Теперь идите заниматься своими делами, перенося фокус внимания с этого процесса на что-то важное для себя.

Это навык проживания эмоций в моменте. Это не решение глубоких травматических блоков.

Если вы хотите прожить старые события из жизни, тогда погружайте себя в момент возникновения этой истории и говорите про себя: «Я стараюсь почувствовать себя собой в той точке». Делайте глубокий вдох-выдох и как бы войдите в своё же тело тогда, в той точке. После начинайте работать внутри своего тела с чувствами, выпуская их на волю и разрешая им быть.

# Как рождается ребёнок со здоровой самооценкой

За неделю пребывания в Черногории нам с мужем удалось увидеть много вариаций взаимоотношений детей и родителей. Так как глаз у нас уже намётан, мы за пять минут можем определить, как ощущает себя маленький человек и что его ждёт в будущем.

Захожу плавно в воду, наслаждаюсь пейзажами, солнышком, готовлюсь к заплыву и вижу на берегу девочку в нарукавниках, примерно двух лет. Она топчется в воде и радостно бежит навстречу волнам. Представляю, сколько счастья в этот момент она получает. Папа строго выговаривает ей: «Вода холодная, сиди на берегу!» Естественно, малышка начинает громко кричать. И тут я ощутила себя на месте этой маленькой девочки. Это ведь чудовищно несправедливое и нелогичное для ребёнка наказание: тебя привозят на море, но не пускают плавать, а за проявление бурного недовольства ещё и бьют по попе. И зачем, спрашивается, на девочке нарукавники? Мама в отнюдь не солнечных, а «серьёзных» очках, одетая на пляже в платье, отдалилась, показывая всем своим видом, как ей стыдно за дочку и нерадивого мужа, который не может унять детский крик. По этой истории можно сразу сказать, что Солнышко у малышки будет агрессивное, а Луна потерянная. Что я имею в виду? Узнаете после прочтения всей книги. Как же мне хотелось тогда поддержать малышку!

Параллельно разворачивается другая история. Папа плавает в море, неподалёку – сын лет трёх. Малыш с расправленными плечами, в синих плавках и крутых очках ныряет и бесстрашно покоряет все прибрежные волны высотой в полметра! Солнышко у мальчишки будет светить ярко, я в этом уверена, то есть с самооценкой у парня всё будет в порядке. Все самые простые компоненты выполнены: эмоциональный искренний контакт с отцом и его игра как основа всех жизненных навыков.

Ещё одна показательная история случилась во время рафтинга по горной реке на севере Черногории. В нашем экипаже был папа с девятилетним сыном. Папа грёб на лодке, а сын гордо сидел по центру в звании «капитан команды», держал в руках телефон в водонепроницаемом чехле, чтобы заснять самые яркие пороги и показать вечером маме. Если нас вдруг перегоняла лодка с «соперниками», то капитан Богдан начинал всех подбадривать громким «раз, два, три, гребём быстрее!».

Сам факт того, что у папы с сыном есть свои мужские занятия без участия мамы, уже говорит о том, что с Солнцем у парня все в порядке. За обедом Богдан рассказал, что хочет стать изобретателем. А ещё признался, что школу придумали какие-то дьяволы, которые настроены против него. Поскольку в моем рюкзаке был ноутбук, мы решили помочь Богдану с выбором профессии. Ну надо же подсказать парню, что именно стоит изобретать? Открыли карту и увидели в ней гармоничное Солнце – всё, как мы думали – в трине с Ураном, который и дает ему желание изобретать. Набросали им с папой список профессий для Богдана и успокоили, что нелюбовь сына к школе никак не повлияет на его взрослую жизнь. Согласитесь, будущему миллиардеру можно простить нелюбовь к школе! С таким Солнцем не пропадёшь!

Мораль этой истории такова: в становлении личности папа не менее важен, чем мама. В какие-то моменты он даже важнее. Сделать ребёнка сможет любой, а вот стать Папой или Мамой – нет…

# Уровни самооценки

Итак, как понять, что ваша самооценка занижена? Симптомы: «Я не очень красивая, чтобы…», «Я недостаточный профессионал, чтобы…», «Они гораздо умнее и опытнее меня…», «Они богаче меня… поэтому я чувствую себя недостойной». Ключевое тут – ощущение собственной незначимости, недостойности. Позиция маленькой мышки рядом с большими мейн-кунами.

Как понять, что ваша самооценка завышена? Симптомы: «Вокруг одни идиоты», «Как можно быть таким страшным, тупым, узким, примитивным?», «Как этот странный мужик посмел вообще подумать, что может со мной на что-то рассчитывать?»,

«Они недостойны моего общества, оградите меня от них красной ленточкой», «Я ненавижу людей, предпочитаю находиться в обществе самой себя».

Конечно, у каждого нашего чиха есть свои причинно-следственные связи. За многое отвечает Солнце, которое является персоной отца. Если с ним сложились плохие отношения, или он просто был на эмоциональной или физической дистанции от вас, или вообще отсутствовал, то определённые перекосы в самооценке будут, но не обязательно в минус. Что с этим делать? Если хотите точно-ювелирных рекомендаций с глубоким анализом причинно-следственных связей, то лучше прийти ко мне на астрологическую консультацию, где мы всё подробно разберем. Если хотите хотя бы с чего-то начать, то план-минимум в этом вопросе следующий:

1. Нужна хотя бы минимальная психотерапия относительно образа отца или родовой системы, с помощью которой вы сможете убрать заряды, являющиеся причиной таких паттернов поведения. У меня в центре это тоже можно сделать.

2. Необходимо овладеть навыками, которые помогут разжечь Солнце внутри вас. Этой теме уделяется внимание в работе на всех моих тренингах и курсах.

3. Женщинам с заниженной самооценкой нужно обязательно (!) ухаживать за собой, потому что эти действия мало-мальски будут способствовать возрождению любви к себе.

4. Обязательно учиться отстаивать свои границы грамотно, потому что такие люди склонны держать обиды в себе, копить их, с каждым днем закрываясь от мира всё больше и больше. Либо, наоборот, приходить бесцеремонно на чужую территорию, разворачивая там игру по своим правилам. В помощь вам – мой вебинар «Личные границы», его запись в открытом доступе можно найти через мой основной сайт stolyarova.pro.

И, если глобально, самое главное – день за днём изучать себя! Вся моя деятельность направлена именно на это! Потому что уверенность в себе + нормальная самооценка = знание себя. Как можно упрекнуть вас в том или ином качестве и вывести из себя, если вы и так знаете, что обладаете таким свойством характера? А если оно ещё и признано и ему отведено соответствующее место в психике? Вы просто пожимаете плечами, говоря: «Ну вы мне прям Америку открыли! Я в курсе, что у меня это есть», и это перестаёт вас цеплять.

Надо понимать, что любые перекосы, когда вас цепляет какое-то слово или поведение людей, – это признак наличия внутри какой-то уязвимости, которую неплохо было бы закрыть. Не до крайней одержимости, конечно, когда в каждом слове хочется искать травму, но всё же принимать во внимание повторяющиеся и неприятные реакции тела на те или иные похожие высказывания стоит. Зачем? Велика вероятность, что их станет на порядок меньше, либо они вообще выпадут из вашего фокуса внимания, а это равносильно тому, что пропадут сами.

Одна моя знакомая всю свою жизнь строит по принципу «докажу папе, что я достойна его любви». Девочка заканчивает один университет, потом второй, третий, рассказывает об этом отцу и слышит в ответ такое снисходительное:

«Ну, молодец. А мужа-то нашла? Когда будет?» У девочки новая цель – муж. Он ей нужен, чтобы папа похвалил. И вот появляется будущий муж, и она снова радостно звонит папе, чтобы наконец услышать заветные слова одобрения, делится новым подвигом, а в ответ то же самое снисходительное: «Ну, молодец, а детей-то когда? Возраст-то уже поджимает».

С каждым годом у девочки накапливалось всё больше злости, ненависти и тревоги, но в то же время в комплексе всё это служило мотором для её развития, потому что папа-то ещё не похвалил! И такая игра бесконечна: девочка делает-делает-делает, ударяется о внешнее или внутреннее неодобрение отца, и глазки её раз за разом меркнут, а злость растёт в геометрической прогрессии. Папа плохой? Нет, он просто такой. И если, будучи ребёнком, на подобные ответы отца еще можно было обижаться, то женщине за 30 с этим уже давно пора было бы разобраться внутри своей психики.

В чём ошибка девушки? В том, что она всё в жизни делает не для себя, а для папы. Она не знает, чего хочет, потому что только безусловная любовь отца способна привить ребёнку информацию о том, что она ценна для него просто потому, что она его дочь, без университета, мужа и детей. Если по какой-то причине в вашей психике отсутствует такая информация, то теперь у вас есть все шансы самостоятельно добрать это чувство ценности.

Как это сделать? Изучать себя: части своей личности, все вариации проявлений, возможности и блоки, смотреть, играть с этим, снова смотреть, раз за разом углубляясь в интерес к самой себе.

В тот момент, когда все обиды будут отпущены, а задачи проявлены, с ними можно начать жить по-другому. Ведь жить в грусти или в радости – это ВЫБОР. Осознанный он или неосознанный – это все равно выбор. Незнание не освобождает от ответственности! «Не знать» или «знать» – это тоже ваш выбор.

Солнце – это поле Льва. Лев – это стихия огня. Помните, я рассказывала, что всё живое на Земле начинается с мужской энергии, с искры, с огня, который является опять же мужской энергией? Зодиакальный круг начинается с Овна – огня. И любая жизнь человеческая начинается с мужского семени. Так стоит ли недооценивать влияние отца на жизнь ребёнка?

> Важно с уважением относиться к отцам своих детей и разрешать видеться с детьми, даже если мужчины пребывают только в статусе отца детей. Это необходимо, чтобы ребёнок не был в будущем потерян по жизни. Львиная энергия – это энергия творчества, радости, чистоты, открытости, игры. Солнце каждый день встаёт и просто светит – у него всё стабильно, в отличие от Луны-женщины, которая то растёт, то убывает, то у неё полнолуние, то новолуние. Сплошное непостоянство настроений!

Если мужчина живёт как хочет (не вседозволенно, а именно в соответствии со своими типами энергий), то ребёнок просто примет за истину, что жить так, как тебе хочется, – нормально! Если же папа не очень понимает, чего он хочет, и сам потерян, но очень близок с ребёнком, дружит с ним, играет, поддерживает – всё это станет залогом гармоничного Солнышка, а следовательно, «непотерянности» ребёнка по жизни.

Итак, для того чтобы у ребёнка была здоровая самооценка, папе нужно:

1. Жить так, как ему хочется, без оглядки на правила, маму, папу, женщин. Человек – личность, состоявшаяся там, где ей хочется состояться.

2. Играть «с миром»: папа – проводник радости и драйва от жизни, а также проводник коммуникации с социумом.

3. Любить и поддерживать маму, чтобы девочка впитывала заботливое отношение мужчин к женщинам и брала этот пример за основу.

# Роль мамы в становлении личности

За функцию базового комфорта в жизни отвечает мама: ребёнок через неё приходит в мир, смотрит на него её глазами. И то, насколько он будет открыт для мира или, наоборот, будет с ним бороться, зависит от того, в каком состоянии находилась мама до беременности, во время беременности, во время родов и первые годы жизни после родов. Два кита, на которых держится весь мир будущего ребёнка, это мама и папа. Они же как символ Солнца и Луны, неба и земли. Эдакие Боги внутреннего мира ребёнка. Если, например, мама не хотела ребёнка и родила его под давлением общества или «для себя», чтобы выполнить какой-то свой материнский план «надо», если он появился не как логичное продолжение отношений двух любящих друг друга людей, то это может вылиться в большую проблему. В первые годы жизни мама очень важна, но постепенно эта ниточка растягивается, и к 7 годам уже нужно отпустить ребёнка в свободное плавание, оставив за собой функцию советчика, если чадо само за этим советом придёт.

> Мама – это комфорт и безопасность, папа – радость и свобода себя проявлять в обществе. Луна – это поле знака Рак, чья энергия в своей основе несёт очень женские качества: стремление оберегать, обогревать сердцем, кормить, заботиться. Рачья энергия – это стихия воды. Вода – стихия эмоциональная и чувствительная, с отливами и приливами. И женщина по сути своей – существо стихийное: может как обогреть, понять, почувствовать, так и разрушить.

Ключевое состояние мамы, когда она «делает» ребёнка:

1. Собственный выбор партнёра и собственное желание иметь от него детей;
2. Ощущение безопасности: важно, чтобы у мамы на момент зачатия была крыша над головой, то есть она понимала, что у неё всё есть: деньги, жильё, еда, о ней заботятся и она красивая;
3. Идеально до беременности, во время беременности и после делать женские практики.

# Женские практики

Для начала рекомендую найти на моём сайте бесплатный курс по женским практикам, там собран необходимый минимум. Стоит освоить упражнения на живот и дыхание. Живот является разделителем между верхом и низом, мужским и женским. Вопреки модным тенденциям, живот у женщин должен быть мягким: не целлюлитным, а именно мягким. Вполне возможно иметь плоский и мягкий живот, без кубиков пресса. Наша основная сила – в животе, если конкретнее – в матке. Весь наш внутренний ресурс женской силы сосредоточен там и, конечно, в волосах. Матка как продолжатель жизни на земле – самое сакральное место. Представьте, какой ресурс есть у женщины для того, чтобы выносить там целого человека! Почти у всех женщин, приходящих ко мне, живот «забит»: много твёрдого, невыпущенных эмоций, которые блокируют энергию.

## Практика восстановления дыхания и мягкого живота

Лягте на спину, подогните ноги, поставив стопы на пол, желательно, чтобы это было босиком. Закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха (вдох через нос, выдох через рот). Положите обе руки на живот, опуская свой фокус внимания внутрь живота, и начните глубоко прощупывать свой живот по часовой стрелке руками, не забывая дышать. Если есть какие-то болевые точки, то их обязательно нужно очень аккуратно разминать, продыхивая ту зону, что болит. Потом интенсивно помассируйте живот по часовой стрелке. Минут пять подышите животом, держа на нём руки. После посмотрите на себя в зеркало, ощутите новое состояние. Рекомендую делать эту практику каждый день, и уже через полгода вы почувствуете себя совсем другой женщиной.

В обычной жизни я рекомендую изучить навык дыхания животом, чтобы не было в будущем опущения органов из-за неправильного дыхания. Почувствуйте сейчас, как вы дышите. Скорее всего, дыхание короткое и прерывистое, в лучшем случае вы дышите грудью, в худшем – ключицами. Обращайте внимание на этот аспект, это очень важно.

# Для чего я делаю то, что делаю? Сила внутренней мотивации

Меня часто спрашивают о том, что даёт мне силы для выполнения такого количества дел. Где же брать энергию для свершений? Первая ошибка заключается в том, что люди думают, будто энергия – это такая волшебная субстанция, которая находится где-то вовне, и её просто надо найти и взять. Места силы, особенные люди, практики, да, всё это супервспомогательные инструменты, но они именно вспомогательные, источник ресурса – всегда внутри вас.

Другое дело, если задавать вопрос: «А как мне раскрыть свой источник внутреннего ресурса?» С него как раз и начинаются все перемены. Если у вас есть желание найти энергию вовне, то вы и будете всё время искать что-то волшебное снаружи. Если же вы направляете свой взгляд внутрь и задаете золотой вопрос в той самой другой, взрослой, постановке, то и реальность будет подкидывать вам другие возможности.

Варианты плохих запросов: «Где взять энергию?», «Когда я выйду замуж?», «Буду ли я богатой?», «Будет ли у меня квартира?», «Будут ли у меня дети, сколько их будет?». Все эти вопросы подразумевают, что вы в своей жизни ничем не управляете. С такой постановкой задачи проблематично получить желаемое. Более того, вам трудно определить – а желание-то действительно ваше? Если вы хотите нащупать своё внутреннее «хочу», которое разбудит ваше Солнце и поменяет реальность, то всё должно идти в такой последовательности:

1. Чего я хочу? Сначала выпишите то, что вы хотите, первое, что приходит в голову.

2. Зачем мне это нужно? После каждого желания по отдельности напишите то, что идёт от головы.

3. Зачем мне это нужно? Проверьте желания на искренность намерений: повторите себе этот вопрос 4–5 раз и после каждого вопроса ловите ответ, который «выскочит» первым, копайте до самой глубины, а потом сравните ответы.

Любой организм развивается тогда и только тогда, когда он понимает смысл своих действий. Вам нужно до самой глубины распаковать мотив всех своих желаний: это увеличит шансы их исполнения в два раза, потому что в моменты движения к желаниям, когда будет немного грустно, вы всегда можете подкрепиться своим мотивом, просто спросив себя: зачем я всё это делаю? Почему я начала этим заниматься? В моменты потери ориентиров это будет вашей второй рукой, которая поддерживает первую. Прежде чем читать следующую главу, поработайте над желаниями и мотивами.

# Что делать, чтобы в жизни всё сбывалось?

Наверняка вы не раз слышали фразу: «Чтобы притянуть хорошее, нужно о нём думать». Это действительно работает. Так же, как и негативные мысли и пессимистичный настрой часто притягивают много грустного, ведь мысли материальны.

## Цели и намерения

Для начала давайте разберём, чем цели отличаются от намерений.

> Цели – это более мужской способ достижения желаемого. Намерения немного мягче и более продуктивны, на мой взгляд. Цели подразумевают, что вы ставите чёткие планы от головы и двигаетесь в нужную сторону. Намерение – это более поточное состояние, когда вы не насилуете пространство, но намереваетесь идти к желаемому. Когда вы идёте по жизни не топорно, а следуете за импульсом тела.

Конечно, далеко не все ощущают, кто они и про что они, поэтому и ставятся цели от головы. И моя книга, собственно, как раз об этих состояниях нащупывания внутри себя источника ресурса для жизни. Он там, откуда вы «проистекаете»: не ваш мозг, а вы – по сути своей. Пока вы это не смогли нащупать в полной мере, давайте просто тестировать другие инструменты.

## Карта желаний. Правила заполнения

Для того чтобы заветное желание сбылось, его нужно очень чётко визуализировать, поэтому наиболее простой и действенный способ – составить карту желаний. Для этого необходимо соблюсти ряд тонкостей, а также вооружиться канцелярскими принадлежностями. Если вы отличный художник, вам повезло. Остальным же помимо ватмана нужно приготовить свою фотографию, фото близких людей, журналы, которые будет не жалко разрезать, цветные картинки, которые олицетворяют желания, клей-карандаш, фломастеры или маркеры и ножницы.

# 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.