Кристина Валенцова

МОЙ МУЖЧИНА МЕНЯ НЕ УВАЖАЕТ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Кристина Валенцова

Мой мужчина меня не уважает: что делать?

«Издательские решения»

Валенцова К.

Мой мужчина меня не уважает: что делать? /
К. Валенцова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903413-7

Вы готовы встретить мужчину, который будет любить вас, ценить и носить на руках?Данная книга — настоящий подарок для женщины, решившей создать крепкие отношения, наполненные любовью и взаимным уважением. Вас ждут и авторские тесты, и уникальные психологические игры, и яркие откровения, и полезные советы, которые вы сможете сразу применить в своей жизни. А также множество историй из жизни обычных женщин, которым удалось, пройдя через непонимание, трагедии и обиды, обрести настоящую любовь.

ISBN 978-5-44-903413-7

© Валенцова К.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Глава 1. 7
Глава 2. 10
Глава 3. 14
Глава 4. 18
Как устроено наше общество 18
Дети и мы 20
Глава 5. 25
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Мой мужчина меня не уважает: что делать?

Кристина Валенцова

Посвящаю эту книгу моей любимой сестренке Анютке, мудрой, щедрой и необыкновенно доброй маме троих детей.

Корректор Сергей Ким
Дизайнер обложки Мария Бангерт

© Кристина Валенцова, 2018
© Мария Бангерт, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4490-3413-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Lectori benevolo salutem.
Привет благосклонному читателю[1].

Проконсультировав большое число женщин со всех уголков России, я обнаружила, что очень многие из них переживают унижение со стороны мужчины. Не всегда это откровенные побои или ругань, иногда такое отношение выражается в том, что мужчина не верит в силу и способности своей женщины, не видит в ней личность, ждет, что она будет соответствовать его жестким требованиям или попросту бросает ее с ее сложностями и проблемами, не только не помогая, но «прячась» в игры, выпивку, развлечения или уходя к другой.

Как вы догадываетесь, обвиняя кого-либо, к любви и гармонии не придешь. Чтобы женщина снова смогла почувствовать, что мужчина ее слышит, понимает и чувствует, следует восстановить доверие в паре. А оно невозможно без взаимного уважения.

В этой книге я подробно описываю, что делает с любовью отсутствие уважения, к каким страшным последствиям это приводит. Шаг за шагом эта книга подведет вас к секрету настоящей любви.

Моя цель – чтобы вы почувствовали себя самой драгоценной и значимой, самой волшебной и невероятной; чтобы вы ощутили любовь, преданность, поддержку и заботу мужчины, находящегося с вами рядом (ну, или нашли такого мужчину).

Я обязательно расскажу о семи самых распространенных ошибках женщин в отношениях и о том, как вернуть утраченное доверие.

Прямо в книге вы можете пройти тест и проверить, каким уровнем уважения вы располагаете сейчас. А также поиграть в небольшие психологические игры – эффективные инструменты, позволяющие услышать свои самые глубокие чувства и мысли и залечить раны от былых трагедий.

День за днем, год за годом люди живут в мире, который создали себе сами. Зачастую это мир постоянного унижения, мир, где их отвергают, ими пользуются. И они не верят, что можно иначе. И не выбирают другое. Если вы – та, кто хочет изменить что-то в своей жизни и в глубине души верит, что это возможно, – вы в скором времени БУДЕТЕ жить в другой реальности – где вас ценят и любят, вами дорожат и вас поддерживают. Эта книга – ваш верный помощник на пути к любви и доверию.

Жду вас на этом увлекательном пути и надеюсь, что все написанное далее принесет любовь, тепло и ощущение надежной поддержки в вашу жизнь!

[1] (лат.) Старинная формула авторского этикета.

Глава 1.
Как бывает, когда уважения нет

Когда в ваши отношения приходит уважение, они меняются радикально! Вся тяжесть общения, чувство, что вы недостойны, страх упасть в грязь лицом испаряются, а их место занимают тепло и искренность, уверенность, что даже когда вы совершили большую ошибку, мужчина не будет высмеивать вас, а всегда поддержит и поможет.

Если вы читаете эту книгу, значит, хотите, чтобы в ваших отношениях с мужчиной (и в целом в жизни) уважения стало больше. Следуйте шаг за шагом за главами этой книги, и она проведет вас по пути удивительных открытий и поразительных изменений.

- Вы узнаете, сколько уважения в ваших текущих отношениях,
- укрепите любовь к себе и принятие себя,
- разберетесь со своими искренними желаниями
- и узнаете, как стать женщиной, которую уважают мужчины.

Уважение – вещь эфемерная. Его нельзя потрогать, понюхать или переставить с места на место. Однако его невозможно скрыть ни от себя, ни от других. Окружающие вас люди всегда чувствуют, насколько вас уважает ваш мужчина и насколько вы уважаете саму себя. Послушайте три истории моих клиенток, которые столкнулись с унижением, даже не понимая этого сначала. И которые, к моему восхищению, преодолели все отговорки и сложности и построили отношения, наполненные подлинной любовью и взаимным уважением! В первой главе я расскажу, с чего все начиналось. И дам вам время самостоятельно поразмыслить, что бы вы сделали, попав в такую ситуацию. А из второй главы вы узнаете, чем на самом деле закончилась каждая из трех историй!

Готовы слушать? Тогда начинаем!

История первая: на что ты способна?

Елена всегда все скрывала от своего мужа, это уже стало привычкой и не казалось чем-то особенным. Она скрывала, что получила премию на работе, и прятала деньги в шкаф с нижним бельем. Скрыла, когда получила в наследство от бабушки «однушку» в Москве. Скрывала, когда окружающие мужчины говорили ей комплименты. Подругам она говорила, что так ей комфортно. И вроде бы даже сама в это верила. Но на самом деле в глубине души чувствовала, что что-то идет не так, что мужчина, с которым она делит свою судьбу – не совсем тот, с кем бы ей действительно хотелось провести свою жизнь.

Все чаще и чаще по пути на работу или в магазин она вела внутренний диалог. И стала замечать, что когда у нее случались приятные события или что-то здорово получалось, она не могла разделить радость со своим любимым. Когда у нее родился племянник, она была очень счастлива, но муж не посчитал нужным даже улыбнуться, только кивнул и продолжил смотреть телевизор. А когда она наконец-то перестала бояться ездить по трассе со скоростью за 100 км/ч, как она была горда собой! Но мужу не сказала, он ведь нашел бы повод высмеять ее, как все то время, пока она училась водить.

Когда она ставила цели в жизни, когда у нее появлялись какие-то новые желания, мечты – о путешествиях, о стильной одежде или новой мебели, она не могла их разделить с любимым. Она как-то попыталась завести разговор о том, что хочет пойти на курсы по ландшафтному дизайну. Но он снова посмеялся над ней: «У тебя совсем нет вкуса,

не позорься. Это глупая затея и пустая трата денег. Ведь ты даже тарелки не можешь расставить аккуратно на полке, куда тебе до ландшафта!» По его мнению, у Елены не было ни талантов, ни голоса, ни способностей. И ей стоило «сидеть тихо» и благодарить его, что взял в жены такую «неумеху». Конечно, от этого ее самооценка зачастую была просто на нуле. Ведь очень сложно верить в себя, когда в тебя не верит самый близкий человек, с которым ты проводишь столько времени вместе.

История вторая: не хочу ничего решать

На первый взгляд Оксана была просто счастливицей. Очень послушная в детстве, даже сейчас, когда ей стукнуло 23, она всегда прислушивалась к мнению мамы. Оксана окончила институт с красным дипломом, была прекрасной хозяйкой, красиво и модно одевалась.

Она всегда старалась соответствовать мнению окружающих об «идеальной дочери», «идеальной хозяйке», «идеальной жене». В голове девушки постоянно крутились мысли о том, что о ней скажут, что о ней подумают. Она постоянно старалась все делать максимально правильно, чтобы к ней не подкопались, как будто бы защищаясь этой правильностью от всего остального мира. Все потому, говорила она себе, что я очень чувствительна к критике.

Оксана даже не думала, что в 24 года изменится вся ее жизнь. Она вышла замуж. Это был мужчина, которого выбрала ее мама. Честно говоря, это был идеал мужчины ее мамы – с черными волосами, голубыми глазами, работящий и тихий. Потом девушка родила ребенка. И… попала в страшную зависимость от мужа.

Она ушла с работы и перестала доверять себе во всем: решения принимал ее муж. Он действительно ее любил и, думая, что этим помогает, просто согласился заботиться обо всем сам. В итоге он решал не только за семью в целом, но и за свою молодую жену: что ей носить, сколько денег она будет тратить, что есть, куда ходить, где отдыхать. А перестав принимать решения, Оксана с каждым днем чувствовала себя все слабее, крепла ее уверенность в собственной никчемности.

Через некоторое время мужчине самому стало тяжело нести ответственность за двоих. Он начал раздражаться по мелочам, стал срываться, отталкивать Оксану. Его раздражало, что она не может выбрать даже чай в ресторане или боится спросить дорогу на улице. Его друзья постепенно стали подкалывать девушку за неопрятный внешний вид, шутить над ней и смеяться. Муж дошел до того, что стал рассказывать ей, какие женщины окружают его на работе: яркие, смелые и уверенные в себе.

История третья: романтика не для меня

Ире было 35, когда она поняла, что встречается со своим мужчиной уже семь лет. Они жили вместе, и все эти семь лет она думала, что все в порядке. Он никогда особенно за ней не ухаживал, не говорил красивых слов, не открывал перед ней дверей, не дарил украшений. Они вместе смеялись над такими вещами, называя их «стереотипами».

Он вообще не напрягался в отношениях. Если задерживается, никогда не объяснял причину, а она и не спрашивала лишний раз. Если Ира вдруг заводила разговор о замужестве или поездках в ее любимую Францию, он посмеивался над ней: «Зачем тебе это нужно? У тебя и так все есть, тебе и так хорошо». Если она говорила о каком-то красивом платье, подарке, цветах, он смеялся и говорил, что он не такой, он другой. И что их отношения другие, более свободные, легкие. И Ира успокаивала себя этой мыслью, веря, что уж из таких прекрасных отношений он никогда не захочет уйти.

Но случилось страшное: к концу восьмого года совместной жизни ее гражданский муж нашел себе другую женщину. Ира почти сразу заметила, что любимый ей изменяет. Но больше всего ее поразило, как он это делал! Мужчина начал пользоваться туалетной водой, каждый день гладко бриться, укрывал деньги, чтобы потратить их на цветы или конфеты для той, другой. И в целом стал ухаживать за «новой» женщиной в том самом классическом смысле, над которым раньше они с Ирой смеялись.

Почему?! Ира была в шоке. Как ему удалось так измениться? Он ведь всегда объяснял ей, что он другой, что не умеет и не любит ухаживать. И тут вдруг начал вести себя как романтичный влюбленный мальчишка.

Вполне вероятно, что вам близка одна или даже несколько из этих историй. Переживали ли вы нечто подобное или просто слышали о таком? А может быть, вы просто понимаете, как это – оказаться в подобной ситуации? И – самое главное – что бы вы стали делать, окажись на месте Елены, Оксаны или Иры? Подумайте немного и слушайте, чем все закончилось.

Итоги главы

Неуважение меняет отношения радикально. Поставьте себя на место наших героинь и подумайте, как бы вы поступили.

Глава 2. Как меняются отношения, когда в них появляется уважение

Почувствовали ли вы тяжесть предыдущих историй? Это тяжесть унижения и недооценки. Очень полезно запомнить это ощущение. И когда вы вдруг ощущаете то же самое, например общаясь с продавцом в магазине или перекидываясь сообщениями со знакомым, знайте – это чувство недооценки. Оно явственно сигнализирует вам о том, что вот прямо сейчас к вам относятся хуже, чем вы того заслуживаете.

Но вернемся к нашим историям. Как же сложились обстоятельства?

История третья: романтика не для меня — или для меня?

В конце концов Ира поймала своего гражданского мужа на измене, когда его друг пытался прикрыть его, сказав, что мужчина ночует у него. Тогда как муж, придя домой, утверждал, что ездил в командировку. Отпираться было нечего, все и так стало понятно. Ире показалось странным только, что ее любимый как будто был рад раскрывшемуся наконец обману.

Между ними состоялся серьезный разговор. Мужчина объяснял, что по-настоящему полюбил, что хочет жениться. Оказалось, что та женщина поставила ему такое условие: мы женимся или отношения прекращаем. И он после долгих раздумий все-таки решил жениться на ней.

Ира тогда все время спрашивала, почему то же самое он не делал для нее? Он отвечал: «Я не знаю». И он действительно не знал, почему другую ему захотелось радовать, удивлять, завоевывать так, как никогда раньше.

Но следующая его фраза поразила Иру как ножом в самое сердце: «Тебе было и этого достаточно. Тебе и так было хорошо, ты никуда не уходила и жила со мной. Ведь правда? Ты же согласилась на все это».

«Ты сама согласилась!»… Это был переворот в Ирином восприятии мужчин и самой себя!

Она посмотрелась в зеркало: полненькая, в ношеной одежде, всегда куда-то спешащая. И решила начать с того, чтобы вернуть любовь и уважение самой себе (с подачи психолога, конечно, в такое время очень нужна поддержка). Поэтому в ближайшие пару месяцев сменила давно наскучившую работу, стала больше ухаживать за собой, даже сходила к стилисту. Стала позволять себе делать вещи, о которых давно мечтала, но никогда не делала: съездила в Грецию, купила хороший велосипед и эффектное облегающее платье, стала смелее разговаривать с начальством и попрощалась с несколькими подругами, с которыми давно устала поддерживать пустые отношения.

Через три месяца Ира вдруг поняла, что чувствует себя удивительно яркой, интересной женщиной. В конечном итоге она встретила другого мужчину. Он смотрел на нее с почтением, открывал перед ней двери, всегда интересовался ее мнением по тому или иному вопросу. Он относился к ней так же, как ее мужчина – к той, другой женщине.

А Оксана? Что стало с ней?

История вторая: я хочу решать сама

Когда мы с Оксаной сидели в кафе в нашу завершающую встречу, через месяц после перемен в ее жизни, она рассказывала мне с жаром о своей ситуации. Я попросила у нее разрешения разместить здесь ее слова, немного их перефразировав.

«Когда ты не уважаешь себя, – говорила Оксана, – ты попадаешь в зависимость от мнений и решений другого человека, от его представлений о счастье. Но никто ведь не знает, что сделает тебя счастливым. Никто не знает, что доставит радость тебе, никто. Только когда ты сама решаешь и делаешь выбор, ты ощущаешь всю полноту жизни, всю яркость чувств и смысл всего сущего».

Как она к этому пришла? О, поверьте, эти слова она выстрадала в полной мере, пройдя через настоящий кризис.

В какой-то момент муж стал настолько на ней срываться, что поднял на нее руку. Оксана не стала вызывать полицию. Это было относительно нормальным поведением в их небольшом городе и она решила, что так и должно быть. Но в какой-то момент ей стало настолько плохо, что внутри как будто «щелкнул выключатель». Она почувствовала, что дальше так жить не может и не хочет. Вспомнила свои навыки, когда снимала квартиру в бытность студенткой, взяла ребенка, собрала вещи первой необходимости… и переехала в другой город. Было нелегко, но она нашла там квартиру, сняла ее на деньги, которые втайне взяла из дома.

Оксане пришлось сразу выходить на работу, а ребенка устраивать в садик. Было очень тяжело, не сразу все получалось, но никому из родственников она не рассказывала о своих перипетиях, опасаясь, что ее станут уговаривать вернуться к мужу. Позже мама приехала ее поддержать и по своей мудрости не стала никак комментировать ситуацию. Конечно, как любящая мать, она предложила Оксане с ребенком пожить у нее. Но Оксана отказалась. Как будто очнувшись от долгой спячки, девушка хотела сейчас наконец-то сделать все самой. Мама погостила у них несколько месяцев, помогла с ребенком, но потом уехала.

Повзрослевшая Оксана стала строить собственную жизнь. В конечном итоге девушка поняла, что она вовсе не глупая. Ее повысили на работе. Конечно, для ребенка расставание с мамой на целый рабочий день было испытанием, он отказывался идти в садик, плакал. Оксана самостоятельно разобралась в ситуации и выяснила, что воспитатели ведут себя дурно по отношению к детям. Когда она перевела мальчика в другой сад, он стал больше общаться со сверстниками и ему понравилось туда ходить. К своему удивлению, оказалось, что без мужа Оксана успевает гораздо больше. И главное – она стала чувствовать себя личностью.

Этому способствовали и коллеги. На работе она встретила приятного молодого человека, который помог ей вернуть уверенность в себе. Возможно, даже сам того не подозревая. Он просто говорил: «У тебя это получится». Когда она просила совета, он никогда не решал за нее, а просто спрашивал: «Ну, а ты что хочешь? Ну, а ты что думаешь? А ты как считаешь?» Такая мудрая мягкость была ей как раз кстати.

Все эти события произошли далеко не сразу, потребовалось больше года упорной борьбы, срывов, слез, отчаяния и вновь борьбы. Но это ли не единственный путь почувствовать, на что ты способен? Почувствовать уверенность, что ты справишься со всем, что преподнесет тебе судьба, что тебе все по плечу.

Оксана поняла, что это такое – ответственность, какую свободу она дает. Героиня нашей истории по прошествии двух лет, когда жизнь вошла в свою колею, стала крепкой и гораздо более сильной. Сейчас они живут втроем с коллегой. Когда я поинтересовалась, как это случилось, Оксана засмеялась: «Он пришел в гости и просто остался».

История первая: на что ты способна?

Итак, вернемся к Елене. Как вы помните, она фактически оградила свой внутренний мир от мужа, скрывая от него все свои горести и радости. Однажды на улице какой-то кавказец особенно настойчиво стал ухаживать за ней. Причем делал это так красиво и говорил такие нежные слова, что это действительно вскружило Елене голову, хотя она была уже не так молода. Они стали видеться и однажды чуть не переспали. Это бы случилось, но в последний момент, когда Елена сказала, что ей нужно время, мужчина отнесся к ней очень грубо.

В слезах возвращаясь домой, Елена думала: разве она достойна такого отношения к себе? Разве она не имеет права на уважение, на радость, на то, чтобы близкий человек был на ее стороне? На то, чтобы мужчина был *с ней*?

Терзаемая сомнениями, Елена все-таки решила пойти к психологу. «Как эта девочка, на 10 лет младше меня, сможет помочь в моей ситуации?» – размышляла она поначалу. Но решила довести дело до конца. Общение с психологом разительно изменило Елену. Ведь она получила такую крепкую поддержку, о которой всю жизнь только мечтала и на какую даже не надеялась. Пришлось посмотреть на вещи по-новому и обнаружить в себе скрытые силы и способности.

Через полгода Елена набралась смелости поговорить с мужем. Она объяснила, что ее не устраивает такое отношение и даже сказала конкретно, в чем не устраивает, попросила по-другому с ней обращаться, не высмеивать, внимательно выслушивать важные для нее новости. Сказала, что если ему трудно начать ее уважать, то можно подумать о разводе.

На что муж ответил только: подожди с разводом, дай мне время подумать. И стал меняться. Не все получалось сразу, но Елена стояла на своем, и через три года их отношения было не узнать.

Наша героиня заметила, что муж стал больше уважать сам себя и благодарить ее за то, что она изменила его жизнь.

Через три года, сидя на дачной веранде рядом с женой, он сказал, что относился к ней так потому, что не уважал себя сам. Эти его слова стали поворотным моментом для Елены и запомнились на всю жизнь. Они с мужем открыли для себя сотрудничество и взаимоподдержку в семье, стали получать от этого удовольствие! И в ситуациях, когда падала вера в себя у кого-то из них, другой всегда брал на себя обязанность поддержать, сказать слова одобрения, мотивировать двигаться вперед. Их отношения изменились до неузнаваемости. А новым знакомым сложно было даже представить, что раньше все было иначе.

Надеюсь, вы получили заряд вдохновения от этих историй моих клиенток, историй их реальной жизни и подлинных переживаний. Возможно, вы нашли для себя нечто полезное в них и даже приняли какое-то важное решение, которое изменит вашу судьбу. Но самое главное: почувствовали ли вы, что такое уважение в отношениях?

Предлагаю вам полезное упражнение: напишите в пустом месте внизу, что такое лично для вас ощущать уважение в своих отношениях с мужчиной. Как оно проявляется? Что вы хотите видеть, слышать, чувствовать?

_____

_____

_____

_____

_____

Итоги главы

Почувствуйте разницу отношения героинь самих к себе в первой и второй главе. Уважение к себе изменило их жизнь и отношение к ним мужчин. Уважает ли вас ваш мужчина?

Глава 3.
Тест: «На сколько процентов вы уважаете себя?»

Мы поговорили о других, давайте теперь поговорим о самом главном человеке, для которого написана эта книга – о вас.

Конечно, тест не даст такого точного ответа, как это сделает грамотный психолог. Однако он поможет вам примерно определить, насколько самоуважение присутствует в вашей жизни, насколько вы любите и цените себя и почему другие люди порой относятся к вам уничижительно.

Постарайтесь отвечать как можно более честно. Если нужно, пропускайте какие-то вопросы, возвращайтесь к ним снова. Интересно будет сравнить результаты этого теста до прочтения книги – и после. Изменилось ли что-то в вашем отношении к себе? Что вы можете сделать в своей жизни прямо сейчас, чтобы больше уважать себя?

1. Как часто вы ругаете себя, если сделали что-то не так?

a. Почти всегда. 0
b. Часто. 1
c. Иногда. 3
d. Редко. 4
e. Не имею такой привычки. 5

2. Как вы себя ощущаете рядом с людьми, которые добились большего успеха, чем вы (богаче, лучше одеты, имеют выше статус и проч.)?

a. Сильно смущаюсь. 0
b. Смущаюсь от случая к случаю. 1
c. Немного смущаюсь. 3
d. Мое самоощущение не меняется. 6

3. Что вы обычно думаете, если находитесь в кругу людей, где все придерживаются мнения, противоположного вашему?

a. Зачастую верю, что большинство право. 1
b. Начинаю сомневаться в своем мнении. 1
c. Остаюсь при своем мнении, но спорить не буду. 6
d. Отстаиваю свою позицию открыто. 8

4. Если вы не уверены, что делаете что-то правильно, а кто-то начинает активно критиковать вас, как для вас естественней поступить?

a. Поверить, что критикующий прав во всем или в чем-то. 4
b. Сначала сделать, как вам говорят, а затем найти свой способ. 6
c. Не обращать внимания на критику и искать свой подход. 7

5. Согласны ли вы с утверждением, что чем качественней вы сделаете свою работу, тем больше будете себя уважать?

a. Согласен полностью. 1
b. Согласен частично. 5
c. Не согласен. 8

6. Выберите ответ, который наиболее всего соответствует вашему отношению к своим родителям.

a. Родители – это святое. Те, кто слушается родителей – мудры. 1

b. Родители – обыкновенные люди. Они несовершенны и делают ошибки, так же, как и мы. 8

c. В моих проблемах в настоящее время есть значительная вина родителей. 1

d. Родители склонны чересчур опекать своих детей даже в зрелом возрасте. 6 +n

7. Как вы воспринимаете советы опытных людей о том, в чем сами не разбираетесь?

a. В большинстве случаев верю, особенно если люди родные. 1

b. Верю, если человек добился успехов в этой области. 3

c. Принимаю к сведению и следую некоторым советам. 6

d. Всегда пробую и смотрю по результатам, подходит ли этот совет лично мне. 8

e. Значение опыта переоценивается, ведь ситуации и люди очень разные. Всегда опираюсь только на свои ощущения и выводы. 5 +n

8. Существуют ли для вас авторитеты?

a. Конечно. Есть люди, мнению которых я доверяю полностью. 1

b. Бывают в разные периоды жизни, но потом я в них разочаровываюсь. 3

c. Есть, но только в некоторых сферах. Я слушаю советы успешного бизнесмена, когда он говорит о бизнесе, но не слушаю, когда он говорит, например, о любви. 6

d. Нет, для меня нет авторитетов. 6 +n

9. Меняется ли ваше отношение к себе в зависимости от отношения к вам окружающих?

a. Да, всегда. 1

b. Порой бывает. 4

c. Нет, такого не бывает. 5

10. Когда вы находитесь в позиции учителя, стремитесь ли вы, чтобы обучаемый добился успехов как можно быстрее?

a. Я требую сразу выполнить то, о чем говорю, идеально. 1

b. Да, я жду, чтобы человек научился после нескольких попыток. 4

c. Нет, я обычно терпеливо отношусь к периоду неизбежных ошибок и не требую, чтобы у новичка получалось так же хорошо, как у меня. 8

11. Постарайтесь ответить максимально честно: когда вы сами осваиваете какой-то новый навык, вы чаще всего…

a. Ругаете себя за каждую ошибку. 1

b. Очень стараетесь и расстраиваетесь из-за ошибок. 1

c. Спокойно относитесь к своим ошибкам и меняете способ действия после них. 8

d. Спокойно относитесь к свои ошибкам и надеетесь, что опыт придет сам. 8 +n

12. Что вы чувствуете, когда что-то удалось вам особенно хорошо?

a. В полной мере ощущаете удовлетворение и радость. 8

b. Позволяете себе чувствовать удовлетворение только не очень продолжительное время. 4

c. Не разрешаете себе испытывать удовлетворения, чтобы не терять мотив развития. 1

13. Оцените субъективно свою успешность по жизни:
a. Я успешен в большинстве вещей. 8
b. Я скорее успешен, чем неуспешен. 7
c. К сожалению, я чаще неуспешен, чем успешен. 3
d. Меня преследуют неудачи. 1

14. Оцените в целом отношение к вам других людей (кроме родителей):
a. Меня обычно побаиваются. 6+n
b. Меня зачастую уважают. 8
c. Меня недооценивают. 5
d. На меня не обращают внимания. 3
e. Меня презирают или унижают. 0

Сосчитайте набранные вами очки
и количество индексов «n».

От 14 до 30

Что с вами произошло? Как вы пришли к такому? Вы совсем не любите себя, не даете себе права делать то, чего по-настоящему хотите, не позволяете себе быть счастливым. Все это лишает вас контакта с внутренней силой и дает повод для вредных, саморазрушительных привычек. Скорее всего, у вас припасено очаровательное оправдание, а может, даже несколько. Но помните: никто не в ответе за вашу жизнь, кроме вас. Вы пришли в мир, чтобы быть счастливым, наслаждаться каждым днем. Этот мир – ваш дом.

От 31 до 50

Вероятнее всего, вы получили серьезный удар от жизни и до сих пор носите в себе боль и тяжесть. Пора вставать на ноги, освободиться и жить ради себя. Ведь есть в вашей жизни случаи, когда ваши истинные желания прорываются сквозь давление внутреннего критика! Вы имеете полное право быть собой и такое же полное право быть любимым таким, какой вы есть. Начните с себя, подарите себе эту любовь – и весь мир последует вашему примеру.

От 51 до 70

Вы попали в самую обширную группу. Такие показатели получает большинство людей. Зачастую вы потакаете себе в мелочах, находите выход своим желаниям в дорогих «игрушках» или хобби, но боитесь принимать крупные решения и строить свою жизнь согласно своим подлинным желаниям. Поэтому и счастливым в полной мере вас назвать сложно. Можно сказать, что вы уважаете себя «наполовину», с оговорками. Но так не бывает. Наполовину – значит, уважения как такового нет, а есть огромное давление и напряжение. Есть сплошные условности для любви. Так каким вы должны быть, чтобы заслужить наконец собственную любовь и принятие? Сколько можно пытаться загнать себя в рамки, заставлять себя, ругать себя, ненавидеть себя? Что мешает вам строить свою жизнь так, как вам будет комфортно? Чувство долга? Вина? Дайте себе свободы, дайте себе глоток свежего воздуха – выбросите из своей жизни все, что вам надоело, вызывает дискомфорт и давит. Ведь ничего страшного от этого не случится, Вы просто станете счастливее.

От 70 до 95

Вас можно поздравить! Ведь вы любите себя и других. Вы – обладатель твердой воли и гармонии с собой. Также вы не понаслышке знаете, что такое счастье и чем вам нравится заниматься. Однако есть вещи, с которыми вы еще не разобрались. Возможно, это накоплен-

ные ранее обиды на несправедливость мира или горе, с которым вы до сих пор не справились до конца. Не сомневайтесь, в вас достаточно сил, чтобы отпустить всю печаль и наполнить свое сердце вдохновением и любовью! В ваших силах внести в свою жизнь радость и легкость! И тогда многие желания, которые все никак не сбываются, наконец найдут дорогу к вам, а вам останется только удивиться, насколько легко они осуществились.

От 95

Вы в полной гармонии и очень сильны. Скорее всего, вы нашли себя в работе, у вас все в порядке с личной жизнью, вы позволяете себе отдыхать и регулярно делаете вещи, который дарят ощущение счастья. Так держать! Трудности всегда были и всегда будут, но вы выбрали верное отношение к ним – они делают вас еще мудрее, сильнее и счастливее. Поэтому вы справляетесь с ними гораздо быстрее, чем многие люди.

Сколько индексов «п» оказалось в ваших ответах?

Если больше одного, это говорит о том, что в данный период жизни вам важно отстоять себя, защитить свои ценности, интересы, жизненную позицию. Это заставляет вас быть чрезмерно независимым, стараться ни в чем не иметь недостатков. Не переживайте, это естественный ход отделения от чужой воли и построения комфортного для вас образа жизни. Однако если он затягивается на пять-шесть лет и более, стоит задуматься: не живете ли вы «вопреки»? Ведь если вы все время пытаетесь доказать свою самостоятельность, убедить кого-то в своей силе, вы теряете власть над своей судьбой так же, как если бы просто жили «по чужой указке».

Глава 4.
Почему люди вас не уважают

Как устроено наше общество

Посмотрите на наше общество. Посмотрите внимательно, как мы относимся друг к другу. Приглядитесь особенно к российскому обществу.

Мы зачастую не уступаем друг другу дороги. Не имеем и капли терпения, чтобы дождаться ответа на свой вопрос, или когда человек заметит зеленый сигнал светофора, или успеет убрать свои вещи с нашего стула. Мы требуем друг от друга очень многого: неукоснительного соблюдения правил, требуем не мешать нам своим существованием, легко и быстро раздражаемся на посторонних. Мы зачастую считаем себя вправе срывать свое плохое настроение или самочувствие на ближнем, отыгрываемся на чужих людях, когда нас кто-то обидел.

Многие из нас привыкли регулярно осуждать или высмеивать других людей, сравнивать себя с ними и воспринимать их в первую очередь как угрозу или врага. Мы редко здороваемся, еще реже благодарим.

Нам кажется, что это ничего не значит, что такое отношение совершенно естественно. Более того, нам кажется, что это никак не влияет на нас. А между тем такие отношения с окружающими нас людьми накладывают огромный отпечаток на нашу жизнь. И в первую очередь формируют наше отношение к себе. Ведь то, с чем мы встречаемся каждый день, из чего складываются часы и минуты нашей жизни, напрямую влияет на нашу самооценку, наше самоощущение.

Посудите сами, вот небольшой пример. Вы с утра вышли из дома и отправились на работу. Поздоровались с соседом, улыбнулись друг другу, он спросил, как вам спалось, и пожелал хорошего дня. В транспорте, когда вас случайно задели, то сразу попросили прощения и улыбнулись. Когда в офисе вы подходили к лифту, его задержали, чтобы вы успели добежать, с вами поздоровались. Войдя в офис, вы сделали себе кофе в автомате и присели на удобный стул. Получая такие мелкие сигналы, мы привыкаем ощущать, что многого стоим, что достойны того, чтобы нам приносили извинения, что имеем значение для мира, так как ему важно наше самочувствие и настроение. И в целом получаем фоновое ощущение, что мир настроен к нам дружелюбно.

А теперь представьте противоположную ситуацию. С утра сосед с вами даже не поздоровался, зато пожаловался на шум в доме, несварение желудка и современную молодежь. В транспорте вас постоянно толкали, наступали на ноги и делали вид, что это нормально, что так и должно быть. У лифта вам вообще нагрубили. Ни о каких кофейных автоматах не может идти и речи, а начальник собрал пятиминутку и долго всех ругал, веря, что хорошо работают только те, кого хорошо ругают. Ваше подсознание считывает все эти сигналы и интерпретирует соответственно. И вы чувствуете, что не имеете никакого значения для этого мира, что ваше личное пространство никто уважать не собирается, что вы обязаны работать как раб и не рассчитывать на признание своих заслуг или мало-мальски хорошее отношение вообще. Где в таком случае оказывается ваше чувство собственного достоинства? Вы невольно впитываете все это и передаете своим детям, приучаете их не ценить себя, унижать себя и окружающих и верить, что так устроен мир.

Если вы когда-либо были в Европе, то заметили, что люди относятся друг к другу несколько иначе. Буквально несколько простых правил, простых схем общения, паттернов

поведения меняют жизнь общества до самой глубины. Здороваться, улыбаться незнакомым, уважительно относиться к чужому пространству, видеть в окружающих людях в первую очередь людей, а не помехи для удовлетворения собственных потребностей.

Уже через несколько дней жизни, например, в Вене, вы понимаете, что жить стало легче, ушел груз, который давил на вас, что вас ценят, принимают, замечают и ваши права признают. Никто не настроен к вам враждебно.

Из этих маленьких правил, из среды, в которой мы существуем в обществе, складывается наше отношение к себе, наше чувство нужности и любви к миру, гармонии с ним, а также, конечно,

чувство любви к себе.

Очень показательно, что в нашем обществе считается странным улыбаться другому человеку да и просто быть довольным.

Если ты доволен жизнью, доволен собой, доволен сделанной работой и умеешь воздать себе должное за это – ты как будто нарушаешь какой-то закон, тогда как это совершенно естественное состояние любого человека.

Без ложного самолюбия, без ложной скромности и без самолюбования. Просто воздай себе должное за хорошо сделанную работу или почувствуй, что что-то в твоей жизни очень хорошо получается и тебя устраивает. Почему-то такое положение дел считается неприличным, тогда как это прямое, естественное ощущение гармонии с миром.

Задумайтесь: гармония с миром считается в нашем обществе неприличной.

Только вам выбирать, как в такой ситуации себя вести и что позволять себе чувствовать. Либо изображать недовольство, вешать на лицо унылую улыбку, делать вид, что у вас все плохо, рассказывать и жаловаться, как большинство людей – но зато «*быть вписанным*» в общество, не выделяться из него.

Либо быть довольным, чувствовать себя полноценным, позволять себе быть самим собой, делать собственный выбор и опираться на собственные взгляды. Воспитывать ребенка так, как вы считаете правильным, одеваться так, как вы считаете нужным, читать то, что вы считаете полезным для себя, общаться с теми, с кем вам нравится общаться. И в целом жить по таким правилам, которые вы сами для себя выбрали. В таком случае вы не будете вписаны в это общество, общество большинства людей. Но вы будете автоматически вписываться в другое общество. Людей таких же довольных жизнью, как и вы, таких же счастливых, которые будут тянуть вас за собой наверх. А не пытаться, как раки в ведре, тянуть вас вниз, лишь бы вы не выделялись, лишь бы у вас не было лучше, чем у соседа.

Самое важное

Позвольте себе чувствовать себя сильной, способной, счастливой и довольной.

Дети и мы

Прежде чем добиться подлинного самоуважения, проведем еще более глубокий тест и узнаем, что творится в вашем внутреннем мире. Вы не знаете, как к себе относитесь? Если у вас есть ребенок – то в большинстве случаев именно так, как вы относитесь к нему. Если вы ругаете его – вы ругаете и себя. Нетерпеливы с ним – нетерпеливы с собой. Требуете совершенства во всем – так же и от себя. Читая этот раздел, оцените свое детство, оцените детство ваших детей, если они у вас есть. Но не забудьте провести параллель и со своим внутренним миром.

На мой взгляд, все это идет из детства. Посмотрите, например, как в некоторых странах, например в той же Европе или в Америке, относятся к детям: к их мнению прислушиваются, обращают внимание на то, что им нравится, к чему они имеют склонность, признают их взгляды, с ними играют, на них обращают внимание.

Анекдот

Однажды семья с ребенком отправилась на ужин в ресторан. К ним подошел официант. Он принял заказ у взрослых, а затем обратился к мальчику:

– Что вы будете заказывать, молодой человек?

Ребенок в растерянности взглянул на маму с папой, но они были заняты разговором и не обратили на него внимания.

– Я буду хот-дог и колу, – ответил мальчик.

– Нет! Я запрещаю хот-дог! – вдруг вмешалась мама. – Он будет пюре, курицу и салат из овощей!

– Вам хот-дог с горчицей или с кетчупом? – спросил официант.

– С кетчупом, – ответил ребенок.

– Ваш заказ будет выполнен через минуту, – сказала официант и удалился.

За столиком воцарилось молчание, нарушил которое малыш:

– Мама, папа, официант думает, что я – НАСТОЯЩИЙ!!!

На самых маленьких детей до года обращают внимание и общаются с ними как со взрослыми. У нас ребенка часто либо ни во что не ставят, унижают, либо игнорируют. Его мнением не интересуются. Этот печальный анекдот – иллюстрация того, как мы относимся к своим детям. А ведь они впитают такое отношение к себе и передадут его и окружающим людям, и своим детям. И самим себе, страдая от комплексов неполноценности, обесценивая свои достижения и не умея услышать свои подлинные желания.

Кроме того, в нашем отношении к детям зачастую очень много насилия. Вместо того чтобы учить ребенка прислушиваться к своему голосу, к собственному мнению и к собственному взгляду, мы целенаправленно, намеренно воспитываем у него недоверие к самому себе: «Здесь ты ошибаешься, здесь ты неправ. Посмотри, как ужасно ты это сделал».

Кроме того, воспитываем неуверенность в собственных силах, которая остается с ним чаще всего до самой старости, лишая человека умения наслаждаться своими творениями, предаваться вдохновению и верить в то, что ему по силам многое.

«Как ты мог это сделать?! Это же ужасно! Кто так завязывает шнурки/чистит картошку/моет сковородку и т.п.!» Мы не проявляем никакого терпения к тому, что маленький человек только учится. Мы не учитываем, что ни его мозг, ни его руки не развиты достаточно, чтобы уметь и быть способным делать то, что делаем мы. Чтобы так быстро оперировать взрослыми абстрактными категориями и так же легко, как мы, разбираться во всех правилах

общественной жизни, запретах, ограничениях. «Как ты мог это сделать? Сколько можно это делать? Разве ты не видишь, что это надо по-другому? Вечно у тебя все не получается».

Плюс, конечно, задаем ему негативные установки: «ты безрукий», «ты страшная», «ты кулема», «ты копуша», «ты неаккуратный», «вечно все у тебя не как у людей». Одна женщина боялась, что ее дочь станет полной и взвешивала ее каждых день. В результате дочь умерла от анорексии. Другой отец все время говорил сыну, что тот безрукий. И сын, хотя имел задатки прекрасного технаря, спился, потому что верил, что он ни на что не способен.

Помимо этого, мы почему-то считаем, что имеем право возлагать на ребенка ответственность за собственное самочувствие. Например, мама или папа устает, перерабатывает, не успевает отдохнуть, берет на себя больше, чем может. И за это наезжает на ребенка: «Ты не видишь, что мне плохо? Что ты меня доводишь своими криками? Сколько можно капризничать?» Тогда как это ответственность родителя – вовремя отдохнуть, чтобы найти время для игр и общения с ребенком.

> *Ведь мы сами приняли решение завести этого ребенка. Почему же сейчас мы воспринимаем его как что-то, что мешает нам жить? Вместо того чтобы относиться к нему как к полноценному члену нашей семьи, коим он является.*

Мы воспитываем в детях стремление соответствовать правилам. В этом не было бы ничего плохого, если бы мы не ставили свою любовь в зависимость от того, насколько он соблюдает эти правила. «Ты сделал правильно, как мама сказала – ты хороший мальчик, я тебя люблю. Сделал неправильно – будешь наказан».

Конечно, умение следовать нормам – это полезный навык. Это воспитывает здравую самокритику, способность оценивать свои поступки, существовать в обществе, соответствовать каким-то требованиям. Однако мы переоцениваем значимость этого. И недооцениваем значение безусловной любви.

Представьте себе на минутку: поможет ли девушке умение держать спину ровно или знать математику на отлично – быть счастливой, если она не умеет любить и ценить себя? Если у нее нет в душе основы в виде безусловной любви, она закончит наркотиками, алкоголем, болезнями или одним из множества других саморазрушительных действий.

Сейчас популярно говорить, что, мол, если у тебя есть здоровье, то будет и счастье. Нет и еще раз нет! Здесь обратная связь! Если родители не научили ребенка быть счастливым, не показали, как это – радоваться, что живешь, что у тебя есть свои достижения и хотеть большего – он быстро потеряет самое крепкое здоровье, которое дала ему природа. Мы только сейчас начинаем понимать, насколько связано физическое тело и эмоциональное состояние человека. Большинство современных родителей уже знают, что если громко ругаться при ребенке, у него начнутся проблемы с ушами. Если мама не находит выражения своему творчеству, у нее будет болеть горло. А если папа взваливает на себя ответственность за все и вся, у него начнется сколиоз и головные боли.

> *Чтобы быть здоровым, надо в первую очередь быть счастливым.*
> *Здоровье и счастье – два взаимосвязанных фактора,*
> *влияющих друг на друга.*

Мы зачастую ставим внутри себя условия, при которых готовы дарить свою любовь. Это нарушает доверие и искренность в любых отношениях, в том числе со своим ребенком. Вместе с безусловной любовью стоит предоставить ребенку возможности свободного выбора. Основная часть времени должна быть отдана ему на откуп, и он может делать то, что он хочет. Естественно было бы ему дать свободу в исследовании мира. Аккуратно направляя, показывая, что есть в этом мире интересного. Рассказывая, как можно действовать, и давая ему право выбрать самому, что ему нравится, подталкивая его к развитию в том, что ему нра-

вится, и воспитывая в себе терпение и уважение. Начиная относиться так к своему ребенку, мы автоматически начинаем так относиться к самому себе: с терпением и с уважением. Естественно, с большей любовью. Тогда и капризов, поверьте, будет у ребенка во много раз меньше.

Возвращаясь к невыспавшейся маме. Это ее ответственность – высыпаться, чувствовать себя хорошо и иметь силы на своего ребенка. Это ее ответственность – нормально питаться и заботиться о себе. Не всегда позволяют условия и обстоятельства? Но разве в этом виноват ребенок?

Нередко бывает, когда мама или папа не высыпаются, находятся не в настроении, имеют массу проблем в отношениях, с работой, деньгами, родственниками. Это все нормально. Это все в порядке жизни, жизненного сценария. Ведь мы чаще всего заводим детей в молодости, когда сами несовершенны, многого не умеем. Однако я говорю только о том, чтобы мы не перекладывали ответственность за это на детей.

Да, так случилось, что вы устали. Так случилось, что вы сейчас не можете развлекать своего ребенка. Или не хотите, у вас тоже есть собственные желания, вы сделали уже все, что могли, для него. В таком случае стоит найти способ его отвлечь, найти человека, который займет его. Найти любую возможность. Но не винить ребенка в том, в чем он не виноват, не пытаться возлагать на него ответственность: «Займи сам себя, это не моя задача, я устала. Мне не до тебя». И последнее: одно из самых сильных унижений – сравнение. Мы можем сравнивать детей друг с другом, а можем – с идеалом, который «сидит» у нас в голове. Вспомните ситуацию, когда вы расстраиваетесь, что ребенок недостаточно силен, умен, не так быстро соображает, плохо считает или пишет и прочее. А ребенок, живой маленький человек, не вписывается в этот образ. Более того, он никогда в него не впишется! Поскольку это всего лишь образ, таких людей в мире не существует.

В идеальный образ не впишется ни ребенок, ни мама, ни папа. И поэтому мама и папа бывают недовольны собой, недовольны друг другом. И поэтому уходит настоящая, подлинная любовь, которая обычно не оценивает и не сравнивает.

Вы спросите, какое отношение имеет эта глава к вашим отношениям с мужчиной? Самое прямое! Возможно, вы не со всем согласны – и это хорошо, это значит, вы уважаете свою точку зрения. Но, скорее всего, вы уже примерили на себя все то, о чем здесь прочитали. Вспомнили свое детство, отношение своих родителей к вам и между собой, некоторые вспомнили и отношения со своими детьми, оценили их под новым углом. Если это так, вы сделали самое главное! И мы можем идти дальше.

Ваши отношения с мужчиной – прямое следствие среды, которую вы создаете вокруг себя. Если вы прямо сейчас решите, что стоит немного по-другому высказывать недовольство своей маме или более мягко и терпеливо относиться к шалостям ребенка – вы не только сделаете большой подарок им, но и изменитесь лично. Станут другими и «флюиды», которые вы испускаете. Все люди, а в первую очередь мужчины, очень сильно чувствуют эти «флюиды». И поверьте, они обязательно оценят вас за то, что вам удается создать вокруг себя такую атмосферу.

Что мы делаем	Как это выглядит и звучит	Каким мы создаем свой внутренний мир, какую атмосферу мы творим для самих себя	Как изменить свои чувства для сохранения собственного достоинства
Перекладыванием ответственность	Мама расстроена из-за тебя. Я на тебя обиделась. Надо было раньше думать, что есть. Я же тебе говорила, что здесь далеко. Из-за тебя мы опоздали.	Я отвечаю за все. Я должен думать о хорошем настроении и самочувствии всех окружающих. Я обязан все предвидеть. Во всем виноват только я. Я не имею права на ошибку.	Старайся не обижать других людей, но каждый человек сам выбирает, что ему чувствовать. Мы устали, потому что зашли слишком далеко. Мы опоздали и в следующий раз начнем собираться раньше.
Ругаем, критикуем	Бестолочь, все у тебя не так! Грязнуля! Неряха! Жадина! Уродина! Трус! Растеряха!	Чувство ущербности: я не такой как надо. Я хуже всех. У меня все не получается. Я неудачник. Другим дано то, чего не дано мне.	Хорошо, у тебя почти получается. А теперь смотри, как сделаю я и попробуй еще раз. Если ты дашь поиграть мальчику свой мяч, он будет рад. Но ты не обязан это делать.

Что мы делаем	Как это выглядит и звучит	Каким мы создаем свой внутренний мир, какую атмосферу мы творим для самих себя	Как изменить свои чувства для сохранения собственного достоинства
Пытаемся втиснуть в идеальный образ	Ты недостаточно высокий. Ой, какая неумеха, я в твоем возрасте давно читала стихи/готовила суп/играла на скрипке.	Я не такой как надо. Я хуже других и этому есть реальные свидетельства. Сколько бы я ни старался, мне не добиться успеха и признания.	Как здорово ты играешь в мяч/шьешь платья/ухаживаешь за цветами! А хочешь, научу тебя лепить из пластилина?
Игнорируем	Иди в свою комнату. Ты что, не видишь, что взрослые разговаривают? Ты не понимаешь, что сейчас не до тебя?!	Комплекс «невидимки». Я не имею никакого значения. Я имею гораздо меньше прав, чем другие. Никому нет дела до моих желаний и потребностей. Меня бросили, я никому не нужен. Я могу рассчитывать только на себя.	
Контролируем и запугиваем	Не ходи туда! Не ешь это! Не трогай собаку, она опасна. Не купайся здесь, а то утонешь! Не прикасайся к земле, там бактерии! Не ходи на лед, поскользнешься и ударишься!	Мир очень опасен. Я должен всего бояться. Повсюду меня подстерегает опасность. Без взрослых я ничего не могу.	Здесь не помогут только слова, стоит учить ребенка пользоваться опасными предметами, плавать, кататься на коньках и пр. А с чрезмерно опасными вещами (которых не так много) ограничить контакт.
Делаем все за ребенка	Ты не так намазываешь, дай я. Ты будешь три часа застегивать, я сделаю это быстрее.	Я ничего не умею и не могу, у меня ничего не получается. Мне нет смысла даже учиться. Стоит перестать пытаться что-то делать вообще.	Я знаю, что у тебя получится, ты у меня очень способный. Попробуй еще раз. Сделай это сам.

Что мы делаем	Как это выглядит и звучит	Каким мы создаем свой внутренний мир, какую атмосферу мы творим для самих себя	Как изменить свои чувства для сохранения собственного достоинства
Не уважаем его желания и интересы	Тебе не понравится сладкая вата, хватит капризничать. Надо учиться шахматам, танцы — это для дураков. Ну и что, что ты хотел красную машинку, мне она не понравилась.	Мои желания ничего не значат. Я сам ничего не значу. Я не важен. Не имеет значения, чего я хочу от жизни, все равно все будет так, как решат другие. Безволие, неумение слышать себя. Следование чужим целям в своей жизни или отсутствие целей вообще. Иногда — чувство протеста и бунтарство.	Я вижу, как тебе хочется эту игрушку, но у меня с собой нет денег. Давай вернемся и купим ее в другой день. Нравится ли тебе танцевать? Выбирай, какой сок ты будешь пить.
Слишком много требуем	Ты опять проиграл? Надо было бегать быстрее! Надо считать лучше! Ты опять не успел! Ты снова ошибся, больше старайся!	Я всегда все делаю хуже, чем надо. Мне никогда не быть «тем самым». Чтобы меня любили, я всегда должен достигать отличных результатов.	Я видела, как ты старался и как тебе нравится то, что ты делаешь. На тебя было приятно смотреть. Все люди выигрывают и проигрывают, это нормально.

Вы можете использовать эту таблицу несколькими способами:

• идентифицировать кого-то из своих знакомых или близких по графе «Как это выглядит и звучит» и понять, какие комплексы возникают у их детей;

• по графе «Каким мы создаем свой внутренний мир» можно узнать, как обращались со знакомым вам взрослым человеком в детстве;

• по графе «Как это выглядит» можно понять, какие сложности есть в вашем внутреннем мире, как они были запрограммированы и как теперь их изменить;

• по графе «Что мы делаем» можно понять, каким мы создаем внутренний мир своих детей;

• и т. д.

Самое важное

Ваше отношение к ребенку – индикатор отношения к себе. Меняя его, вы меняетесь сами.

Итоги главы

Оглянитесь вокруг: много ли уважения в мире, в котором вы живете? Если нет, знайте: у вас всегда достаточно сил и способностей, чтобы все изменить.

Глава 5.
Высокая самооценка мешает самоуважению?

Знаете ли вы, что такое «тонкая настройка Вселенной»? Знаете ли вы, что существует одна возможность из множества миллионов возможностей, при которой могла бы образоваться наша планета? Что существует какая-то мизерная доля шанса для того, чтобы на нашей планете появилась жизнь? Чтобы она оказалась между другими планетами на таком расстоянии от Солнца, чтобы Солнце не испепелило жизнь и чтобы было достаточно тепло и светло, чтобы она цвела и росла? Знаете ли вы, что существует очень маленький шанс, что на нашей планете жизнь действительно разовьется и еще меньше, что появится разумное существо, такое как человек, который будет осознавать все это?

Замечали ли вы когда-нибудь в своей жизни действительно удивительные совпадения? Самый классический пример, который приводят в этом случае, это когда ты только подумаешь о ком-то, а он вдруг звонит тебе. Или тебе хочется позвонить очень далекому знакомому, ты звонишь просто так и узнаешь, что как раз сегодня у него день рождения.

У многих людей случались предчувствия насчет того, что не стоит садиться на самолет или на поезд. Очень яркие предчувствия. Многие люди чувствуют намерения и желания друг друга, чувствуют, стоит ли доверять человеку, ощущают отношения очень чутко, буквально без объективных причин. Чувствуют, что действительно стоит делать, а чего не стоит, как будто что-то их подталкивает. Все люди способны на это, если умеют слышать свои внутренние подсказки, шепот своего подсознания.

Порой бывает, что ты чего-то просишь, а мир как будто слышит тебя – он дает тебе именно то, что ты просишь, и тебе не приходится добиваться этого. Например, ты хотел отдохнуть за городом и уже начал искать какие-то пансионаты, и вдруг тебе звонит знакомый и говорит: «Слушай, мы тут купили дом и уезжаем на недельку, нам надо, чтобы кто-нибудь в нем пожил недельку за городом». Или, например, с моими друзьями часто бывало так, что они просят какую-то определенную сумму денег, и она тем или иным образом приходит к ним. Они могут найти ее на улице. Просто найти вдруг 500 рублей, 1000 рублей бумажкой на улице. Удивительная вещь. Именно тогда, когда нужно. Именно ту сумму, которую они просили.

Или, например, они могут получить возможность обрести именно эти деньги. Например, я загадала желание на Новый год получать дополнительный доход в 20 тысяч рублей и буквально через пару дней мне звонит знакомый и говорит: «Моему другу срочно нужна комната, он готов платить 20 тысяч в месяц». А у меня как раз была такая возможность. Разве это не удивительно?

Однажды мы гуляли с моим будущим мужем по Евпатории и услышали прекрасную музыку. Ее исполнял индеец на национальном духовом инструменте. Нам так понравилось, что мы остановились послушать. После того как исполнитель закончил, он предложил купить диски с его произведениями. Но у нас с собой было только 200 рублей. А диск стоил 250. Я посмотрела диски. Мне захотелось купить два из них. И мы сказали: «А не сделаете ли Вы нам скидку 50 рублей?» Он ответил: «Вы знаете, к сожалению, не могу. Я должен продать именно по этой цене». Сначала мы расстроились: я подумала, ну, значит, не судьба. Мы пошли обратно. И тут под ногами буквально через 100—200 метров мы обнаружили бумажку в 500 рублей! Настроение мгновенно изменилось! Естественно, мы поняли, для чего Вселенная дала нам эти деньги. Мы вернулись и купили два диска.

Таких «совпадений» великое множество. Я описала самые маленькие из них. Но есть «совпадения», когда вы находите свою вторую половинку, когда человек спасает тяжело-

больного или решившегося на самоубийство. Когда вовремя изобретается лекарство. Когда вовремя приходят возможности, средства, нужные люди и проч. И этих совпадений великое множество! Если присмотреться внимательно, вся наша жизнь соткана из них.

Почему это происходит и почему я говорю именно об этом в главе о самооценке? Потому что то, что мы существуем на этой земле сейчас, в это время, такие, какие мы есть, и думаем то, что мы думаем, и чувствуем то, что мы чувствуем – все это далеко не случайно, все это находится в полной гармонии и в полном соответствии со вселенскими законами и с единым вселенским дыханием, с единым дыханием жизни. Мы нужны Вселенной именно такими, именно здесь и сейчас.

То, что мы существуем такие, какие мы есть, соответствует
Вселенскому закону гармонии. Мы нужны Вселенной именно такими.

Вы – неотъемлемая часть этого мира. Как в пространстве, так и во времени. И если вы уважаете этот мир и уникальные творения, которые были созданы не вами и никем из нас, то вы будете уважать и себя как одно из таких удивительных творений.

Ведь даже листок на дереве уникален: прожилки, которые делают его достаточно плотным, крепким и гибким, удивительные процессы, которые происходят в его клетках. Ветки, которые могут гнуться, не ломаясь – сами по себе уникальные конструкции. Ведь человечество во многом берет свои самые совершенные идеи – художественные, этические, политические, инженерные – от природы. Например, прочность Останкинской башни возможна благодаря строению тростника. Вертолет способен подниматься в воздух благодаря вращающимся семенам клена.

Наш мир – это уникальнейшее изобретение, он наполнен сложнейшими и удивительными системами. Как существуют пчелиные ульи или муравейники? Почему каждый муравей знает, что ему делать? Они же не разговаривают, они передают информацию только о том, где пища, стоит ли идти, есть ли опасность. Они не передают информацию, кому кем быть. Кому быть маткой, кому быть трутнем, кому быть рабочим муравьем, кому быть воином. Они никогда не распределяли эти обязанности и тем не менее все знают, что им делать. Каждый мельчайший муравей, составляющий этот муравейник, знает, что ему делать, и соблюдает свои обязанности беспрекословно – и весь муравейник работает как часы.

Как периодические цикады высчитывают, когда им появляться на земле для размножения? Почему именно через 13 и 17 лет и ни годом раньше или позже? Неужели они умеют считать?

Почему это происходит и как? Чей это замысел, кто это придумал?

Возможно, то же самое представляет собой и человеческое сообщество: внутри нас, в глубине нас заложено вот это чувство того, кем нам быть, кем мы являемся и что нам нужно делать в этом мире. По моему мнению, самая большая мудрость человеческая состоит в том, чтобы прислушиваться к этому внутреннему чувству, которое встраивает нас во Вселенскую гармонию, делает нас с ней едиными и дает доступ ко всей силе и безграничным возможностям мира.

И наоборот, самое глупое, что может сделать человек – это диктовать природе свои законы. Не просто «повернуть реки вспять», что, в принципе, возможно, а именно диктовать природе свои законы. Например, указывать воде двигаться наверх. Представьте себе человеческую жизнь: допустим, даже 100 лет – что это в сравнении с существованием всей Вселенной? Самое мудрое, что мы можем сделать – это уважать эти законы. Встраиваться в них и двигаться к тому, чего хотим, в согласии с ними.

Natura est artis magistra (Природа – наставница искусства)

Наибольшую власть в этом мире имеют люди, которые слышат этот голос Вселенной, этот зов, это *дыхание*, которые синхронизированы с ними. А как синхронизироваться с ним? Оно не где-то вокруг нас. Оно внутри нас. Мы из него состоим, это значит следовать своей природе, своей внутренней гармонии. Не потакать себе, не изнеживать себя, а именно следовать этому *зову*, слышать, куда он ведет себя. Этот *зов* не похож на голоса в голове. **Зов Вселенной – есть очень четкое чувство счастья и гармонии.** Ощущение, что ты все делаешь правильно, что мир на твоей стороне. Вот когда вы это чувствуете – знайте, прямо сейчас вы слышите *зов* Вселенной внутри вас и идете туда, куда она вас ведет.

Если вы видите эту уникальность мира, если вы действительно уважаете то, как создан мир, уважаете любое существо, то осознайте: вы такая же часть этого мира, как что-либо иное. Как дерево, как травинка, как кошка. Просто часть Вселенной. Абсолютно такая же.

И если каждая часть этого мира достойна уважения, то не лишайте уважения и себя. Этим вы не эгоцентрически превозносите себя, а относитесь к себе как к обычному творению Вселенной.

Если вы уважаете «божественное творчество», то вы уважаете себя как одну из картин, как одно из творений этого мира. На мой взгляд, нет ничего интереснее, сложнее, чем человеческая психика, чем человеческое мировосприятие. Нет ничего глубже и противоречивей. Человек воистину может все. Но он теряет свою основную силу, когда входит в антагонизм со Вселенной, когда говорит: «Мир, ты как хочешь, а я вот лбом стену пробью, но сделаю то, что мне нужно». В этом случае он ставит себя на очень уязвимую позицию. На очень слабую позицию. **Но человек воистину может все, когда он «встроен» в эту Вселенную.**

Сделаю небольшое лирическое отступление. Если вы стремитесь к власти, хотите занять какую-то значимую позицию в этом мире, в этом обществе, то знаете, что существует несколько путей для этого.

Первый путь очевиден с позиции разума. Если рассуждать только с этой точки зрения, то нужно укреплять свои позиции в обществе. Например, подавлять других, ставить их в зависимость от себя или обретать какие-то особые способности или какие-то особые ресурсы, которых нет у других. Однако этот способ имеет один большой недостаток: у кого-то всегда будет больше, кто-то всегда сможет быстрее, станет сильнее. Вы никогда не добьетесь действительно непоколебимой власти и постоянно будете волноваться, что ее у вас отнимут, потому что кто-то сильнее, кто-то успел быстрее, кто-то смог больше. И такое мнительное поведение проявляли многие правители – императоры, цари, президенты.

Если же вы хотите действительно влиять на свою жизнь, действительно обладать властью (в этом нет ничего плохого), то призываю вас использовать второй способ. **Наибольшая власть – у человека, который слышит законы Вселенной, слышит свою интуицию.** Он не знает, почему он делает то, что делает, куда это приведет в конце концов и чем может обернуться. Он знает только то, что он в согласии со своими подлинными желаниями. Он слышит себя. Чувствует то, что гармонично, то, что действительно ему нравится, то, что дает ему ощущение внутреннего отдыха, покоя и гармонии. Только так можно принимать твердые решения в ситуации нехватки данных, в ситуации неопределенности и незнания будущего.

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.