



**Анжелика Анатольевна Резник
Ксения Евгеньевна Меньшикова
Сила женской природы.
Счастье быть женщиной**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=644855*

*Сила женской природы. Счастье быть женщиной / Ксения Меньшикова, Анжелика Резник.:
Центрполиграф; Москва; 2011
ISBN 978-5-227-02634-7*

Аннотация

Новая книга известных авторов, Ксении Меньшиковой и Анжелики Резник, поможет вам найти контакт со своим истинным «я», определить, где ваше истинное лицо, а где маски, стереотипы и шаблоны, навязанные обществом, выяснить, какие цели являются вашими собственными, а какие – нет, понять, какие инструменты – поступки, действия – смогут привести к желанному результату. Простые и действенные советы помогут раскрыть все безграничные возможности вашей женской силы и легко и непринужденно обрести свое счастье.

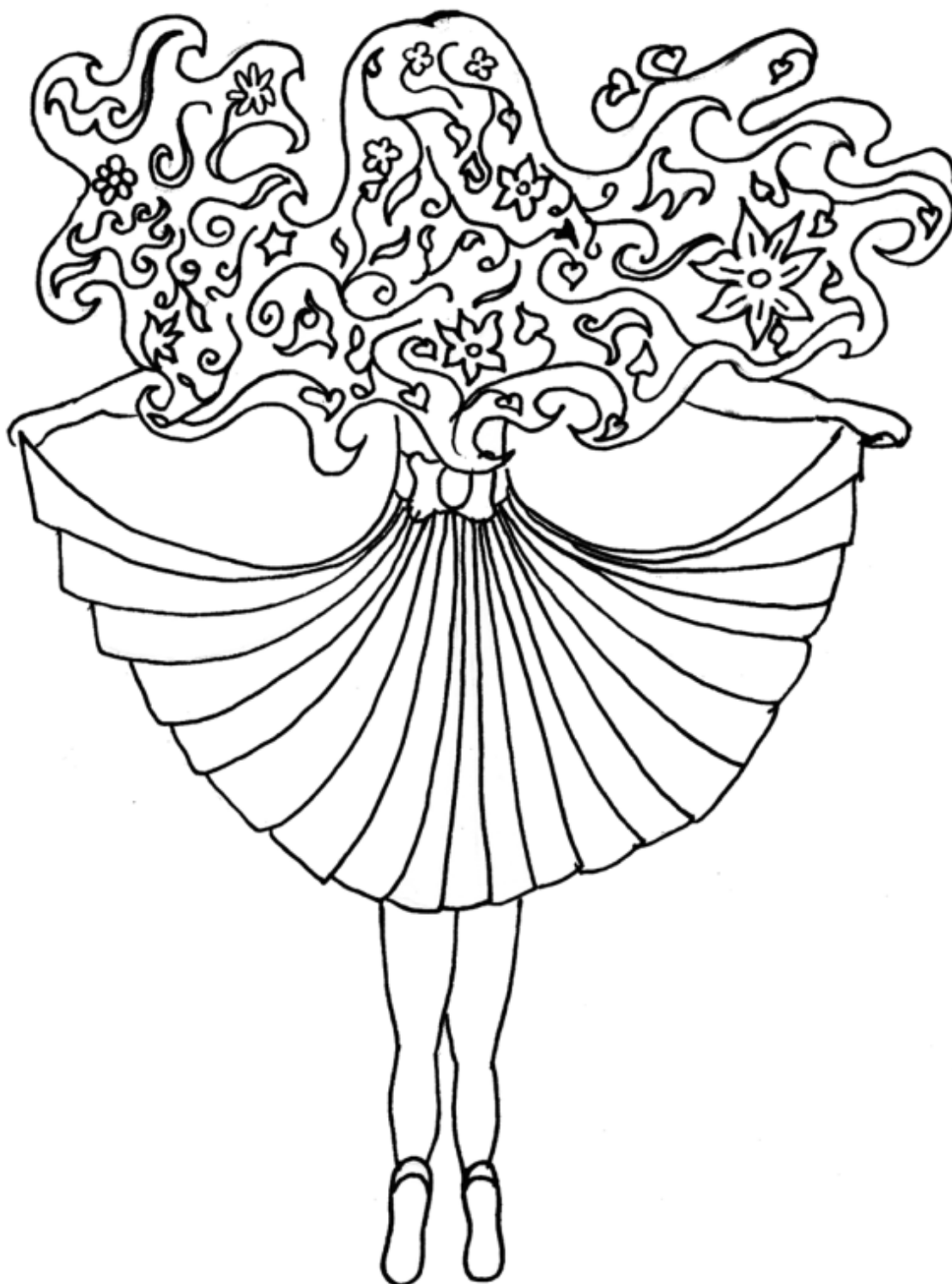
Содержание

Вступление	4
Глава 1	7
Откуда пришли мелкие неудачи и большие беды твоей жизни	7
История Марии. Начало	9
Какие ошибки ты совершила	15
Глава 2	18
Внимание к состоянию	18
Упражнение «Зеркало». Часть первая	20
Счастье рядом! Алгоритм его обретения	22
Упражнение «Состояние счастья: цели и инструменты»	23
Критерий правильности пути: удовольствие от процесса	26
Желания подлинные и мнимые	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Ксения Меньшикова, Анжелика Резник

Сила женской природы. Счастье быть женщиной

Вступление



Почему, ну почему в моей жизни все не так, как хочется? Не так, как мечталось, грезилось в юности? Где оно – счастье? Ведь я так много делала, чтобы быть счастливой, я всю жизнь трудилась, старалась, билась, как рыба об лед, – и что? Где он, желанный результат? Нет его, нет и все. Вместо счастья – грусть и тоска, переживания и страдания, вечная неудовлетворенность, вечный бег по кругу ради банального выживания, зарабатывания денег, обеспечения себя и семьи всем необходимым, и ощущение бессмысленности, и усталость, ничего, кроме усталости, и вот это называется – жизнь?

Дорогая наша читательница! Если и ты мучаешься этими или подобными вопросами и, как ни стараешься, не находишь ответа – эта книга для тебя.

Может быть, твоя жизнь сложилась так, что, сколько ты ни пыталась завести семью, встретить свою половинку, – тебе это не удалось, да и достойного дела жизни у тебя все еще нет, тебя гложут тревога и страх перед одиночеством, и ты не можешь понять, почему все так, чем это ты хуже других?

А может быть, все совсем иначе – ты получила прекрасное образование, состоялась в профессии, сделала карьеру, удачно вышла замуж, родила детей, и у тебя есть все, о чем можно мечтать, – не хватает только самого главного: ощущения счастья, гармонии с собой и с миром, наполненности и осмысленности твоей жизни? И ты мучаешься и страдаешь, не находишь себе места и не знаешь, как и что нужно поменять, чтобы стать, наконец, счастливой.

Возможно даже, что ты уже смирилась со своей неудовлетворенностью, тоской, неосуществленными мечтами. Ты привыкла повторять «истины» о том, что нет в жизни счастья, что надо мучиться и терпеть, что все так живут и ты ничем не лучше...

Остановись, пожалуйста, остановись! Тебе совсем не нужно продолжать разрушать себя и портить себе жизнь такими вот упадническими настроениями. Тебе совсем не обязательно продолжать и дальше вести такую жизнь, которая тебя совсем не устраивает!

Ты можешь все изменить! И не только можешь, но и должна!

Это твой долг перед самой собой. Это твой долг перед Природой, перед необъятным и прекрасным Миром, перед всей Вселенной, давшей тебе жизнь и отчаянно желающей видеть тебя в этой жизни счастливой.

Твои нынешние страдания – это хороший знак. Да, не удивляйся: это знак, что тебе пора серьезно менять и себя, и свою жизнь. В твоей жизни назрели перемены! Ни одна черная полоса не возникает перед нами просто так. Если приложить некоторые усилия, она вполне способна стать взлетной!

В тебе самой, в твоей душе, есть гигантский ресурс, огромный, хоть и нераскрытый еще запас сил. Нужно лишь желание раскрыть его плюс немного усилий, необходимых знаний и навыков... И твоя жизнь расцветет, засияет яркими красками, и ты сама направишь ее в нужное тебе русло и создашь для себя тот мир, который нужен тебе и только тебе и в котором ты наконец будешь чувствовать себя счастливой.

Ты, может быть, и не догадываешься, что давно, с самого рождения, владеешь единственно верным и абсолютно идеальным рецептом твоего и только твоего счастья. Он заложен в глубинах твоей души. И если ты до сих пор не создала свой собственный счастливый мир, то только потому, что не знаешь, как до этого рецепта добраться. А без правильного рецепта даже из самых прекрасных высококачественных продуктов не приготовишь ни красивого вкусного торта, ни горячего ароматного борща... Все мы это знаем и в кулинарную книгу время от времени заглядываем. И только собственную жизнь творим наобум, не зная ни правильных рецептов, ни законов, по которым строится счастье...

А зря. Эти законы существуют. Они известны, более того, очень успешно применяются на практике.

В этой книге мы собираемся изложить программу, которая помогает женщине обрести желанное, а главное – вполне достижимое счастье. Любой женщине – независимо от возраста, внешности, социального положения, уровня материального благосостояния. Мы не навязываем ничего искусственного, «заумного» и сложного, такого, что требовало бы серьезной ломки себя или отказа от привычного образа жизни. Мы предлагаем только очень мягко и спокойно, с любовью и вниманием открыть в самих себе то, что уже заложено от Природы, от рождения и только и ждет мига, чтобы раскрыться, расцвести, явить себя миру. Мы разработали методы, позволяющие каждой женщине раскрыть свою внутреннюю и внешнюю красоту, свои глубинные творческие возможности, свои качества Богини, способной легко, изящно и красиво творить счастье – собственное и окружающих людей.

Мы – авторы этой книги, и каждая из нас прошла свой индивидуальный путь личного и профессионального становления. Объединившись, мы разработали Программу, направленную на самое главное – гармоничное развитие личности и обретение женского счастья. Она будет представлена в целой серии книг, где вы познакомитесь с конкретными проверенными методиками, техниками и технологиями, позволяющими осознать и открыть свою огромную творческую силу, стать успешными и довольными собой, а также узнаете истории женщин, которые с помощью этих техник уже решили свои проблемы. Истории эти абсолютно реальны, взяты из практики, мы лишь изменили имена героинь.

Дорогая наша читательница! Каждой из нас судьба время от времени дарит шансы изменить свою жизнь к лучшему. Воспользуйся этим шансом. Оглянись на свою жизнь – такую, какова она сейчас, – и скажи себе: «А ведь я достойна большего». А дальше – все зависит только от тебя. Ты сможешь кардинально изменить свою жизнь, наполнив ее радостью и удовольствием, новым смыслом и исполнением самых заветных желаний. Так, чтобы с полным правом начать ощущать себя Богиней, каждый миг творящей свой прекрасный счастливый мир...

Глава 1

Почему все не так?.

Откуда пришли мелкие неудачи и большие беды твоей жизни



Пока что ты недовольна собой и миром, в котором живешь. Ты и не догадываешься, что создала для себя этот мир сама.

Да, это так. Хотя, возможно, пока тебе трудно принять и осознать тот факт, что ты – восхитительная и прекрасная, волшебница и кудесница – каждый миг жизни сама творишь свой собственный мир.

– Я, стоя на кухне у плиты?! – возможно, спросишь ты.

– Я, составляя квартальный отчет?! – слышим мы другой, вторящий тебе голос.

– Я, изнывающая от одиночества и серости мира?! –

– Я? Я? Я?! – доносятся уже со всех сторон удивленные и возмущенные, соглашающиеся и гневные, безразличные и воодушевленные голоса.

Самые скептически настроенные скажут: как это, интересно, я могу творить мир, если я одинока, или нездорова, или нахожусь на грани бедности, или у меня муж – пьяница (гулящий, больной, нищий, олигарх, чужой, вечно в командировке), если я не могу родить ребенка или реализовать себя?

Да, в твоей душе может возникнуть тысяча вопросов, тысяча возражений, тысяча сомнений. Но как бы ты, наша дорогая читательница, ни отреагировала на это утверждение, мы не устанем повторять: каждая женщина – Богиня, которая творит мир!

Посмотри внимательно и как бы со стороны на ту жизнь, которой ты сейчас живешь. Ты – ты сама, только ты, и никто другой, – приложила массу усилий, вложила огромное

количество энергии, стремлений, душевных сил в то, чтобы создать для себя именно такую жизнь. Неосознанно, не отдавая себе в этом отчета, ты стремилась именно к тому, что имеешь сейчас. И если результат тебя не устраивает, значит, ты просто не знала, какие цели перед собой ставить. По ошибке ты стремилась за иллюзорными мечтами, решала совершенно ненужные тебе задачи, добивалась совсем не того, что тебе на самом деле необходимо.

Кто виноват? Никто. И ты не виновата. Таков порядок вещей. Так сложилось в обществе, в котором мы живем. Так живут большинство людей, потому что научились этому от своих родителей, те – от своих, и так далее. Способ жить, при котором мы уходим все дальше и дальше от счастья, передается по наследству, из поколения в поколение. Но должен же кто-то, наконец, это остановить! Должен же кто-то перейти на другие рельсы – пойти по пути, который действительно ведет к счастью! И почему бы тебе не стать этим первопроходцем? Подумай: терять-то нечего. А обрести можно очень и очень много. Тем более что очень скоро ты обнаружишь, что не одинока на этом пути. У тебя очень много единомышленников! И со временем их будет становиться все больше и больше.

Ты готова отправиться в новый, счастливый путь?

Тогда начнем с самого главного, неизбежного вопроса, которым просто необходимо задаться прежде, чем мы начнем переводить свою жизнь на новые, счастливые рельсы: если я такая замечательная, красивая, умная, и т. д., то почему я одна? Или – не одна, но рядом совсем не тот «принц», о котором мечталось? Или и «принц» вроде бы тот, но рядом с ним я чувствую себя хоть и в золотой, но клетке, где нет места полету и свободе? Почему я не могу найти дело по душе? Почему вечно не хватает денег? Почему в жизни не происходит ярких, запоминающихся событий, а кругом одна серость и тоска? Почему не приходит любовь? Почему не рождаются дети? Почему семейные отношения разваливаются на глазах, а ведь все так хорошо начиналось? Почему сплошные конфликты с детьми или родителями?

Множество всевозможных «почему», смысл которых сводится к одному-единственному: почему я страдаю?!

На страницах этой книги мы обязательно будем искать – и находить – единственно верные ответы на все эти «почему?». А получив эти ответы, мы непременно отыщем способы обезвредить все то, что порождает страдания. И дальше по ступенькам нового знания и понимания себя пойдем совсем другим путем...

Но сначала мы хотим вас познакомить с нашей героиней.

История Марии. Начало

...Она сидела и тихо напивалась.

Мы проводили отпуск на средиземноморском побережье. Зайдя волею случая в ирландский паб, один из многочисленных баров нашего отеля, мы оказались неподалеку и начали в недоумении гадать, что могло заставить это поистине божественное создание так отдыхать.

Прекрасное лицо и совершенное тело. Стильный наряд и, судя по всему, неплохое материальное положение. Официант уже с некоторой опаской подносил ей шестой или седьмой бокал вина. Но поражало даже не это. А то, что в заполненном зале, где все сидели компаниями или парами, она неизменно была в одиночестве. Более того, вокруг незнакомки само собой образовывалось пустое пространство. Столы в непосредственной близости от нее все почему-то обходили стороной. Мужчины то и дело с интересом посматривали на красивую и хмельную женщину, но подойти отчего-то не решались.

Как будто она сама создавала вокруг себя какую-то очень неуютную и даже отталкивающую атмосферу.

Эта картинка повторилась и на следующий день, и через день.

Смешанное чувство профессионального любопытства и человеческого сочувствия заставляло нас снова и снова наблюдать за ней, хотя перед отпуском мы давали себе слово не думать о работе. Однако это данное самим себе обещание пришлось нарушить. Очень хотелось найти объяснение тому ощущению резкого несоответствия окружающей обстановке – яркое солнце, теплое море, дорогой отель, – которое вызывал облик незнакомки.

Хотя – что, собственно, такого? Каждый отдыхает как умеет...

– Мало ли с кем не случается!

– Но так не должно быть...

В конечном итоге мы решили познакомиться с ней. Легко и непринужденно завязали беседу. А наутро на пляже разговаривали уже как давние знакомые.

Эту удивительно элегантную и ухоженную женщину звали Марией. На вид около тридцати. Каштановые волосы, ровный загар, светлые глаза. Тело навевало ассоциации с холерной породистой лошадкой: мышца к мышце, ни грамма лишнего жира... Ухоженные руки, маникюр, педикюр. Одежда, стиль, макияж – все на высшем уровне. И – абсолютная, беспроектная тоска. Одиночество.

Мы общались с Марией оставшиеся семь дней нашего отпуска. И чем дальше – тем больше убеждались, что в этой женщине есть все, что только может быть привлекательным: не только красота и элегантность, но еще и ум, и чувство юмора...

Но вот почему-то при общении с ней возникало странное ощущение: как будто перед нами не живой человек, а какой-то манекен.

Ее образ был совершенным, законченным, созданным очень умело и профессионально. Но он не был живым.

Плоская картинка с экрана телевизора или глянцевой обложки журнала.

История, которую поведала нам Мария, вовсе не уникальна. К неутешительным итогам, к сожалению, приходят многие женщины – в личной жизни или в карьере, в бизнесе или во взаимоотношениях с другими людьми. Но тот печальный результат, к которому пришла Мария, проявил себя в особо изощренной форме: в виде провала по всем фронтам и полного одиночества среди миллионов себе подобных.

Что же привело ее к этому?

Ответ на этот вопрос оказался спрятан в самых потаенных уголках ее души, и искать его пришлось долго и тщательно, словно потихоньку выкапывая из-под земли клады прошедших эпох...

– Мария, а ты помнишь, когда именно все это началось? – аккуратно начали мы свои расспросы.

– Тогда, когда я ушла от мужа, – ответила она. – Это история уже достаточно давняя... За пару лет до развода наши отношения стали, мягко говоря, сложными. Нет, никаких скандалов, и со стороны казалось, что мы вполне благополучная пара. Но между нами проявилось некое несоответствие.

– Несоответствие?..

– Да. Мне приходилось много работать, чтобы поддерживать семью, а у мужа на профессиональном поприще не очень-то ладилось. Не то чтобы он был глуп или ленив – нет, напротив, он стремился сделать карьеру и даже прилагал огромные усилия, но все его начинания почему-то шли прахом. И поддерживать привычный уровень жизни приходилось мне. Достаточно долго такое положение дел меня устраивало, ведь главное – это отношения, а они были теплыми, дружескими. Правда, мама твердила, что так не должно быть, что мужчина должен быть опорой и защитой. Маме хором вторили мои подруги. И вот однажды мои «розовые очки» упали. То, что я увидела, оказалось омерзительным. Мало того что муж не обеспечивал семью – выяснилось, что он еще и изменял мне! Дошло до моих ушей и то, как он мерзко отзывался обо мне в разговорах с друзьями. Последний штрих к этой отвратительной картине добавил начатый мужем процесс раздела дивидендов от одного очень успешного совместного проекта. А ведь этого успеха не было бы, если бы не мои возможности! Он в том деле решал лишь чисто технические вопросы. И я не дождалась от него ни капли благодарности за то, что ему удалось получить сумму, которую сам он не заработал бы и за десять лет!

В голосе Марии зазвучала неподдельная злость. Казалось, все ее совершенное тело приготовилось к броску, мышцы напряглись, а на прекрасном лице возникла маска гнева, до неузнаваемости искажившая прекрасные черты... Выпив очередной бокал вина и жадно выкурив сигарету, она продолжила:

– Это было последней каплей. Скрепя сердце я решила, что он действительно недостойн меня, и прекратила всякие отношения. Мама и подруги поддержали меня. Я вздохнула легко, словно освободившись от тяжелой ноши. Настроение было прекрасным, я начала жить в ожидании чего-то нового, интересного, светлого... Эйфория рассосалась очень быстро, в течение нескольких месяцев. Стало ясно, что более или менее серьезных отношений в моей жизни не предвидится. Мне не хотелось еще раз повторять ту же историю. Теперь я стремилась найти достойного, интересного мужчину. Но все почему-то шло не по тому сценарию... На очередном девичнике выяснилось, что за годы брака я перестала уделять внимание своей внешности. Решено: надо пересмотреть гардероб, изменить имидж и заняться телом. Взглянув на себя, я поняла, что, только изменив свою внешность, смогу рассчитывать на внимание достойных мужчин.

Что было дальше?

Она начала ходить в спортзал каждый день, как на работу. Казалось, если подтянуть здесь, убавить тут и проработать там, все изменится. Попка будет упругой, ноги станут стройнее, а если еще подкачать грудь и трицепс, чтобы руки не обвисали, и к тому же сесть на диету, то тогда...

– Жареной картошки хотелось до колик, до судорог, – рассказывала нам Мария. – Перед моими глазами так и маячила шкварчащая маслом сковородка, воображение дорисовывало еще сметанку и зелень, я, кажется, даже чувствовала этот восхитительный запах... Перед глазами шли темные круги, рот наполнялся сладкой слюной. Как мне хотелось в такие

моменты бросить все, послать подальше и диеты, и фитнес... Но когда я вспоминала, какой путь я уже прошла, добиваясь желанной цели, мне становилось страшно: неужели потом опять все сначала?

В один прекрасный день, поднимая штангу в спортзале, Мария потеряла сознание. Тренер выгнал ее с наказом не появляться минимум неделю, и все это время есть мясо и овощи. Теперь Мария пробиралась в зал тайком, когда работали другие тренеры, и по-прежнему изнуряла себя диетой.

– Однажды я бежала по беговой дорожке, и мне очень хотелось плакать. Было безумно жалко себя. Снизу живота поднималась и подступала к горлу боль – не физическая, нет, а другая. Эту боль очень хотелось выдохнуть, но она застревала в груди, сдавливала горло. Наверное, именно это состояние называют «душат слезы», но и слез не было, боль не выходила со слезами через глаза, а так и оставалась острой занозой. Было очень трудно дышать. Ну почему у меня есть все – и нет ничего?

Да, Мария достигла всего, что задумала. Силой воли, громадным упорством, через «не могу» и «не хочу» она «сделала сама себя», довела и лицо, и тело до совершенства. Кроме фитнеса, была еще и мезотерапия, и пластическая операция. На нее Мария решилась как на последний шанс улучшения положения дел на своих «фронтах». Но желаемого счастья не случилось. Вооруженная до зубов «наступательная армия» женщины так и не смогла покорить стены неприступной крепости под названием «достойный мужчина».

– В один прекрасный день я осознала, что практически любое мое действие доставляет мне уже и физическую боль, – продолжила свой рассказ Мария. – Началось это с обычного раздражения. Раздражать стало дело, которому я посвятила несколько последних лет, хотя раньше оно приносило только радость. Теперь же мне казалось, что оно приобрело противный привкус вареного лука... Но дело есть дело, и я затыкала свое недовольство куда подальше. Но каждый раз, когда я сталкивалась с чем-то раздражающим, шел прострел по всему телу. А раздражать со временем стала уже не только работа, но буквально все, к чему я прикасалась. Сама жизнь, казалось, вызывала у меня поднимающуюся изнутри волну тошноты. А главное – чем совершеннее становилась моя внешность, тем острее ощущалось одиночество. Подруги погрузились в свои семейные проблемы, мама становилась все невыносимее в своих причитаниях по поводу моей загубленной личной жизни. И все вдруг начали говорить о том, что пора выбросить глупости из головы, что в моем возрасте мечтать о принце на белом коне уже неразумно... Вот так я и осталась со своими проблемами наедине с собой. Вспомнив, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих, я начала искать ответы на вопросы в книгах. Накупила кучу литературы по эзотерике, философии, психологии и народным методам лечения. Узнала, что можно «привлечь любовь и деньги», выучила аффирмации, обнаружила у себя чакры и поставила себе кучу «диагнозов»: венец безбрачия, сглаз и порча... Через месяц в моей голове был полный хаос. И вот когда я снова оказалась на грани отчаяния, приятельница по фитнес-клубу предложила мне обратиться к некоему господину К., который, по ее словам, легко развязывает узлы самых замысловатых проблем. Состоялась встреча, которая отнюдь не навела порядка в моей голове, однако дала лучик надежды. Несколько сеансов – и чародей гарантировал мне скорое романтическое знакомство.

– Становится все интереснее, – улыбнулись мы, когда наша собеседница отлучилась. – История начинает приобретать черты фэнтези. Не иначе скоро появятся демоны.

Однако история Марии не располагала к веселью.

Когда она вернулась, мы в очередной раз залюбовались ее грацией и красотой античной статуи.

– Я иногда позволяла себе маленький праздник, – продолжила она. – Я ходила в ресторан! Одна, естественно. Сначала мне казалось нелепым сидеть в одиночку за столом. Но мой

консультант, господин К., развеял мои сомнения: ведь чтобы с кем-то познакомиться, надо где-то бывать. Я решила, что ресторан – как раз то, что надо. К тому же многие прочитанные мной авторы советовали визуализировать желаемые события. Этим я и занималась, наслаждаясь вкусом изысканных блюд: представляла, что когда-то приду сюда с любимым мужчиной, он подарит мне цветы, мы будем пить шампанское и разговаривать о самом главном – чувствах и отношениях, и платить при этом будет он, а не я, как обычно... Эти «маленькие праздники» всегда сопровождались бутылкой вина, горького от привкуса одиночества, которую я выпивала до дна. А потом я все в том же одиночестве отправлялась домой, где изысканное застолье переходило в одинокую и тоскливую бытовую пьянку. Наутро я переживала муки совести и похмелья. Чтобы заглушить чувство стыда перед собой и собственным телом, я всю неделю с удвоенной силой истязала себя в спортзале, чтобы в конце недели повторить ритуал...

Но что же было дальше? Где обещанное магом и чародеем романтическое знакомство? Оно действительно не заставило себя ждать...

– Однажды я дала себе слово не напиваться, каковы бы ни были обстоятельства, а внимательнее смотреть по сторонам, очень уж хотелось, чтобы предсказание господина К. и мои фантазии воплотились в жизнь. В тот вечер настроение было на удивление хорошим, мрачные мысли рассеялись, на работе намечался интересный проект, и даже мое обычное раздражение куда-то ушло. На стильного и уверенного в себе мужчину я обратила внимание сразу, как только он вошел в зал. Подсев за столик к какой-то компании, он присоединился к их веселью. А спустя какое-то время я заметила, что незнакомец гораздо чаще, чем если бы это было пустое любопытство, бросает на меня пристальные взгляды. Сразу же где-то внутри возникло такое ощущение... знаете... наверное, его можно назвать «предвкушение». Мы даже несколько раз столкнулись взглядами. Но ко мне он так и не подошел. Решив, что продолжения не будет, я разозлилась до чертиков, допила вино и, расплатившись по счету, отправилась домой.

Мария замолчала, и на какое-то время над нами повисло тягостное молчание. Но вскоре она продолжила с легким надрывом в голосе:

– На улице он меня догнал. А через два часа мы стали любовниками. Его звали Артур. По профессии врач. Из хорошей интеллигентной семьи. Заботливый сын, уважающий своих родителей. Образован, умен, обходителен. Дьявольски сексуален и очень хорош собой. Ласковый и нежный, неистовый в постели. Принц на белом коне. Он приносил мне маленькие букеты ландышей. Мне было с ним чертовски интересно. И мне показалось – вот он. Достойный... Первое, что меня насторожило, но чему я поначалу не придавала значения, – он рассказывал о своих женщинах.

Еще моя бабушка говорила, что существует три вещи, о которых мужчина не должен говорить с женщиной, – это деньги, политика и... другие женщины. Артур же рассказывал во всех подробностях. Все его истории были похожи: он, Артур, неизменно внимательный и нежный, способный подарить женщине невероятные наслаждения – и его женщина, которая всегда состоятельна и всегда старше его, либо жена какого-то высокопоставленного лица, либо бизнес-леди... И тут до меня начало доходить. Я тоже старше его, хотя после косметологов, фитнеса, пластики и диет это незаметно, но он знал мой реальный возраст. И с деньгами у меня все нормально... Когда я все поняла, меня словно кипятком обдало! И вот однажды Артур прочитал мне обстоятельную лекцию о разнице между альфонсом и жиголом. Оказалось, что альфонс просто живет за счет любящей женщины, тогда как жиголо целенаправленно продает женщинам необходимые им наслаждения и развлечения. Как он, мой Принц. Я давно не испытывала подобного унижения. Это было так... оскорбительно! Конечно, я его выставила.

Последовала продолжительная пауза.

– Вы приехали отдыхать, а я грузу вас своим дерьмом, оно вам надо? – В Марии вдруг проснулся альтруист.

Мы дружно закивали, подтверждая, что оно нам надо просто до зарезу и мы готовы быть еще ассенизаторами ее души столько, сколько надо. И она продолжила, волнуясь все больше:

– Столько сил, столько средств, времени, желания – и все это только для того, чтобы покупать любовь? Неужели я интересна окружающим только за способность платить? Платить косметологу за его работу, платить за ужин в ресторане, платить в бутиках, платить экстрасенсу, платить за любовь... Платить, платить, платить... Я с ужасом поняла, что уже несколько лет мне никто ничего не дарил просто так. Не дарили цветов без повода – только к событию и только подчиненные. Не дарили ужин в ресторане. Общение с однокурсницами и подругами всегда оплачивалось мной! Даже мама и папа, мои любимые родители, уже не просили – требовали и требовали... Физическая боль, уже знакомая мне в последние месяцы, опять скрутила мое тело. Я поняла, что ненавижу все, что меня окружает, все, что я делаю, и себя ненавижу! Я посмотрела на себя в зеркало, увидела совершенный образ, в который я вложила столько сил, – и мне захотелось просто пойти и покончить с собой. К счастью, я настолько устала, что у меня не было сил. Поэтому, просто допив все, что было в доме, я завалилась спать. Наутро у меня была температура, ломота в теле. Приехала неотложка, но врачи так и не смогли определить, что со мной. Назначили легкие антибиотики, и я неделю валялась в постели с неустановленным диагнозом. Как только смогла встать, пошла на прием к господину К. Он предложил какие-то защитные матрицы, посоветовал принимать витамины... Я практически ничего не помню из того разговора, кроме того, что мне нужно отдохнуть и на отдыхе я встречу свою судьбу. И вот я здесь. Отдыхаю уже неделю в самом лучшем номере, со своим бассейном, полным баром, ротой массажистов – и в полном одиночестве. Только после того, как выпью, становится не так тоскливо. Но я чувствую, что каждый прожитый день и каждый выпитый стакан подталкивают меня к бездне.

– Машенька, дорогая, так чего же ты хочешь? – в один голос спросили мы.

– Я хочу быть счастливой, – просто ответила она.

– А ты понимаешь, почему ты несчастлива?

– Если бы... Я не знаю, что мне теперь делать!

И столько горя и безысходности было в этой ее последней фразе, что мы физически ощутили, как ей больно.

В самом деле, а что же теперь делать?

Для начала – послушать нас.

– Ты изменила себе. Ты потеряла связь со своей Природой, и твоя жизнь всеми доступными средствами пытается сказать тебе об этом!

То положение вещей, которое сложилось в твоей жизни, противоестественно. А мы точно знаем, что противоестественное должно быть заменено природным, естественным и только тогда счастье, радость и удовольствие станут неотъемлемыми частями нашей жизни.

Мы живем в материальном мире. И он очень часто морочит нас, дразнит красивыми картинками, соблазняет миражами внешней красоты, благополучия, успеха. Предлагает то, что кажется привлекательным внешне, но при этом, по сути своей, абсолютно не подходит реальному человеку – Марии, Елене или Татьяне... Но, начиная гнаться за этими яркими образами, мы неожиданно замечаем, что насилуем сами себя, ломаем и калечим свою душу. Однако продолжаем делать это, ожидая столь вожаделенной награды за свои жертвы... В итоге, когда мы достигаем желаемых целей, вдруг оказывается, что они – миражи, что за ними лишь пустота, ничто. Мы ведь ждали от них счастья, а его там даже близко не оказа-

лось! Потому что для величайшего сокровища, которым обладаем мы все, – для нашей души – все эти картинки не дают ровным счетом ничего.

Что такое душа? Нечто невидимое и неосязаемое. То, что иногда не сразу и заметишь. Нечто, обитающее где-то в иных измерениях и пространствах... А материальный мир – вот он, рядом, и видимый, и слышимый, ощутимый на вкус и на ощупь. Но вот что странно – ощущение счастья, осмысленности и наполненности жизни, удовлетворения и самореализации дает нам только та самая эфемерная сущность, называемая душой. При условии, если мы не гонимся за красивыми картинками, предлагаемыми материальным миром, а следуем по путям, которые предлагает нам душа. А если мы следуем по этим путям, вот тогда и от внешнего мира мы начинаем получать уже не пустые картинки, а вполне реальные и ощутимые блага, причем именно те, которые нужны именно нам, нашей душе, а не навязаны представлениями общества о том, что хорошо и что плохо, что правильно, а что нет...

Мы хотим рассказать тебе и всем, кто читает эту книгу, о причинах всевозможных неудач, страданий и печальных событий в нашей жизни. Совершенно нет разницы, в чем проблема: в бизнесе или в личной жизни, в отношениях с родителями или с детьми, или во всем сразу, – все это порождено программами, заложенными в нашем подсознании. Интуитивно это чувствуют все, но далеко не каждый способен это осознать. Гораздо проще обвинить бытие и окружающих. Найти внешнего врага. В самом деле, ну что ты можешь сделать, когда муж – козел, начальник – сволочь, дети – тупые, в правительстве одни воры?.. Так почему бы не переложить на них причины своих проблем?

Но это – только уловка, самообман, который не приближает нас к желаемым результатам, а лишь отдаляет от них. Если ты действительно хочешь стать счастливой, тебе в первую очередь понадобится честность – честность перед самой собой.

Ты готова заглянуть в себя и узнать правду? Ты хочешь узнать, почему ты стремилась к счастью, а получила несчастье? Ты не можешь понять, где и в чем ты ошибалась? Тогда поговорим об этом подробнее – да-да, именно о твоих ошибках.

Какие ошибки ты совершила

Мы надеемся, ты уже готова осознать и принять тот факт, что ты действительно ошибалась. Да, в твоей несложившейся судьбе виноваты не мужчины, не общество, не родители, не дети и не наши тяжелые (а когда они были легкими?) времена... И ты сама тоже не виновата, так что не спеши корить себя и искать свою вину. Ты не виновата, но совершила ряд ошибок. Ошибки совершают все люди. Поэтому нечего так уж убиваться по этому поводу. Просто нужно понять, в чем эти ошибки, а потом начать их исправлять. Вот и все. Не так уж трудно.

Итак, на примере Марии мы рассмотрим, в чем именно состоят те ошибки, которые совершают множество женщин в своей погоне за счастьем. Гонятся-то они за ним гонятся, но вот получают нечто прямо противоположное. Сам собой напрашивается вывод, что делали они что-то неправильно. Но что именно?

Ошибка номер один. Подмена цели инструментами ее достижения

Мария стремилась к счастью, как и все женщины, – и в этом нет ничего предосудительного, напротив, стремление это вполне естественно для каждого человека. В чем же ошибка? В неправильном понимании того, что такое счастье.

«Ну, – можешь сказать ты, – этого вообще никто не знает». А вот и неправда! Вопрос этот не так уж и труден. На самом деле все люди знают, что такое счастье. И ты это знаешь. Хотя, возможно, еще не осмыслила и не осознала это знание.

Так что же такое счастье? Очень просто: счастье – это состояние.

Состояние души и тела. Состояние мыслей и чувств. Самое лучезарное настроение, в котором тебе нравится находиться, когда тебя все устраивает и в себе, и в мире. Это состояние, в котором тебе хорошо. Хорошо, и все. Иногда безо всяких причин.

Стремясь к счастью, мы хотим получить именно это – состояние души и тела, в котором нам будет хорошо. Для того чтобы войти в это состояние, мы порой совершаем те или иные действия. Но, поступая тем или иным образом, мы подчас обнаруживаем, что нам от этого становится плохо!

Мария занималась формированием своего тела, чтобы получить счастье. Что она получила вместо этого? Вспомним, в каком состоянии она оказалась: ее душили слезы, было жалко себя, в груди поднималась боль... Вот так: хотела, чтобы было хорошо, а стало плохо. Почему?

Потому что, стремясь к цели – счастью, она выбрала неверные инструменты ее достижения, то есть совершала действия, которые вместо счастья несли ей только муки. Путь достижения счастья, который она выбрала, оказался ошибочным. На этом пути она совершала неправильные, ненужные ей действия. Так произошло потому, что она не отдавала себе отчета в том, чего же на самом деле она хочет. Потому что она прислушивалась не к голосу своей интуиции, не к своему сердцу, не к истинным потребностям души, а к стереотипным установкам, принятым в ее окружении: сядь на диету, худей, исправь свою внешность – и будет тебе счастье! Из этого вытекает вторая типичная ошибка.

Ошибка номер два. Подмена истинных желаний души чужими, навязанными стереотипами

Мария не задавала себе вопроса, что именно ей нужно делать, чтобы получить удовольствие, оказаться в приятном, счастливом состоянии. Она не спрашивала у своей души, чего именно ей, душе, нужно для счастья.

Может быть, душе хотелось спокойной прогулки в цветущем саду, а вовсе не изнурительных занятий спортом! Заметим, когда мы делаем то, чего хочет душа, – в нашу жизнь словно само собой приходит все то, что нам необходимо: и подходящие мужчины, и любимая работа, и еще много чего. Если же вместо желаемого счастья мы получаем состояние, когда нам плохо, это значит, мы не идем путем души, следовательно, никаких жизненных благ и радостей тут ждать не приходится.

Мария думала, что, всячески измываясь над собой и испытывая одну лишь боль, физическую и душевную, она в итоге заслужит себе счастье, тогда как ее тело этой самой болью сигнализировало ей: остановись, ты идешь не туда, не приближаешься к счастью, а удаляешься от него!

Мария решила, что путем такого насилия над собой она в итоге станет совершенством и найдет достойного мужчину. Но разве у нее было какое-то свое, личное представление о том, какой именно мужчина ей нужен? Нет. «Достойный мужчина» – стереотип, который сложился у нее на основе мнений подруг и мамы. Она искала не своего, близкого и родного человека, а некоего гипотетического джентльмена, обладающего внешним лоском и приятными манерами, в общем, красавца с журнальной обложки. В итоге она такого и нашла. Все мы в жизни действительно находим то, что ищем! А потом ужасаемся: это, оказывается, совсем не то, что нам на самом деле надо. А все потому, что мы и сами не знали, чего хотели, – и заменяли истинные желания стереотипными представлениями о необходимых нам целях.

Ошибка номер три. Отказ от собственных убеждений

С чего началась печальная история Марии? С ее ухода от мужа. А ведь, как она сама признавалась, они были вполне благополучной парой, и ее все устраивало, даже то, что главным добытчиком в семье приходилось быть ей. Кстати, не такая уж это трагедия и не такой редкий случай – известно, что женщина гораздо быстрее приспосабливается к меняющимся условиям жизни и в эпоху перемен выживает легче, чем мужчина. В 90-х годах во множестве семей была подобная ситуация, да и сейчас это не редкость. Может быть, и Мария могла вполне благополучно пережить трудный период в семье, дожидаться лучших времен... Но голоса мамы и подруг сделали свое дело: сумели убедить ее, что ей, такой замечательной, нужна другая пара!

Разрушить отношения проще простого. Для этого никакого ума не надо. Рубануть с плеча, да и дело с концом. Что Мария и сделала. И кому от этого стало хуже? Ее муж, как она призналась, очень быстро нашел себе другую. И лишь она осталась у разбитого корыта.

А может, надо было слушать не маму, не подруг, а свою душу? Может, надо было приложить силы души, чтобы разобраться в отношениях с мужем и сохранить семью? Ведь в этой семье, по ее же собственным словам, было главное – теплые чувства и доверительные дружеские отношения. Она сама все это разрушила, потому что отказалась от своей жизненной позиции, от своих мнений и убеждений и пошла на поводу у других. Почему Мария решила, что они лучше ее знают, как именно она должна распорядиться своей жизнью? Да потому, что в угоду другим отказалась сама от себя! В этом и состоит следующая ошибка.

Ошибка номер четыре. Непонимание и неприятие самой себя

Можешь ли ты понять, к чему на самом деле стремятся твое тело и твоя душа? Способна ли ты бережно и с любовью заглянуть внутрь себя и выяснить, каковы на самом деле твои желания и потребности и что тебе нужно сделать, чтобы получить настоящее, а не поддельное счастье?

Если можешь – значит, ты умеешь любить и принимать себя такой, какая есть. Значит, умеешь быть счастливой.

Если же ты не понимаешь, к чему стремятся твоё тело и твоё душа, ты неизбежно будешь жестока по отношению к себе. Ты будешь, как Мария, изнурять себя спортом, или диетами, или общением с совершенно ненужными тебе людьми, или ненавистной работой, а то и разрушать себя перееданием или алкоголем. Все это – признаки нелюбви к себе, непонимания и неприятия себя.

Умение любить себя безусловной любовью – то есть любовью, не ставящей условий, не зависящей ни от чего, такой любовью, какой мать любит ещё не родившегося ребёнка, – это важнейшее условие счастья. И если мы хотим быть счастливыми, нам придётся этому научиться.

Ошибка номер пять. Непонимание и неприятие мира, в котором мы живём

Наш мир – разумный живой организм, существующий по своим законам. Противодействовать им по меньшей мере неразумно. Борьба, война, насилие – это сопротивление законам, по которым существует мир. Поэтому в результате таких действий человек разрушает сам себя.

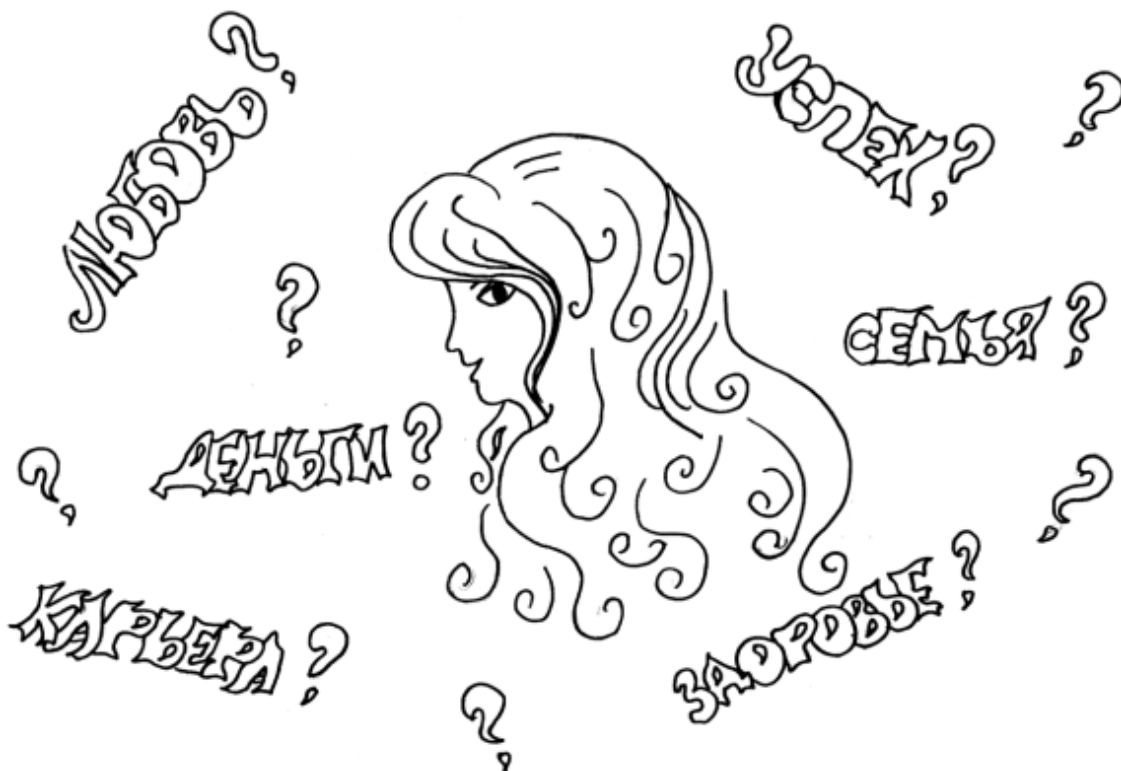
Мария боролась, боролась и боролась. Она хотела доказать себе и другим, что достойна, совершенна, безоговорочно хороша. В этой борьбе она проиграла, потому что достичь своих целей можно лишь в сотрудничестве, в гармонии с собой и с миром, но никак не в борьбе. Война порождает только войну. И лишь спокойное принятие себя и мира, сотрудничество с ним приводят к желаемому счастью.

Итак, мы сформулировали основные ошибки, совершая которые вместо желаемого счастья мы получаем лишь беды. А теперь будем разбираться во всем по порядку: как именно нам из этих ошибок выбирать и строить свою жизнь иначе, по другим законам.

Глава 2

Разберемся в себе: чего же мы на самом деле хотим?

Внимание к состоянию



Мы уже определили, что счастье – это состояние. Определенные чувства, эмоции, настроение, ощущения в теле – все то, что именно для нас складывается в понятие «хорошо».

Конечно, это чувство, ощущение счастья, для каждого человека будет разным. Оно так же уникально, как рисунок радужки или линии на руке. Именно поэтому большинство людей испытывают затруднения, отвечая на вопрос: что такое счастье? Кто-то будет описывать предпосылки для переживания этого состояния: ну, к примеру, чтобы была любовь, деньги, дом хороший... Не замечая, что таким образом опять же подменяют цель инструментами для ее достижения. Другие расскажут о ситуациях, когда они испытывали счастье. Но однозначно на этот вопрос вряд ли кто-то ответит. И все же не найдется человека, который хотя бы раз в жизни не испытывал того, что называют счастьем!

Все мы это самое счастье хоть раз да испытывали. И даже тот, кто считает себя самым несчастным на свете, если будет честен с собой, то непременно признает, что да, и он, оказывается, не такой уж несчастный, потому что эти самые мгновения, а то и минуты, а то и часы счастья были и у него.

Счастье есть! И это правда. И не нужны ему никакие определения. Оно существует даже безо всяких определений.

Стремясь к счастью, мы стремимся именно к этому самому переживанию. Мы хотим получить состояние счастья, а вовсе не мнимые предпосылки к нему в виде каких-то усло-

вий, материальных или прочих благ. Мы стремимся к переживанию, а оно подчас вообще не зависит от внешних условий.

Но почему же тогда люди то и дело пытаются подменить вот это самое переживание счастья какими-то внешними его атрибутами и признаками? Прежде всего потому, что отвыкли быть внимательными к своим состояниям. А значит, надо заново учиться осознанно относиться к своим переживаниям, чувствам.

Начнем прямо сейчас? Для этого нам понадобится не так уж много – обычное зеркало и немного времени.

Упражнение «Зеркало». Часть первая

Посмотри на себя в зеркало. Но не так, как ты делаешь это обычно – критичным и оценивающим взглядом. Посмотри на себя так, как бы смотрел самый добрый и самый любящий человек. Учись понемножку становиться для себя этим человеком, который все в тебе принимает и любит, не судит, не критикует, не оценивает...

Расслабь все мышцы лица. Рассмотрю все-все – каждую морщинку, каждую складочку, каждую черточку. Это – ты, это – твое. Ты принимаешь свое лицо таким, какое оно есть. Оно уникально. Ни у кого в мире больше нет такого. Оно дано тебе Природой для того, чтобы ты могла явить себя миру – такая, какая ты есть. Тебе не нужно становиться кем-то другим. Тебе не нужно натягивать на свое лицо чужие маски. Тебе не нужно никому подражать. Нужно только то, что у тебя уже есть, – твое настоящее лицо.

Тебе что-то не нравится в твоём лице? Попробуй не отвергать это, не отрицать, не отказываться от того, что тебе не нравится. Это тоже твое. Попробуй принять его таким, как есть. На твоём лице – опыт твоей жизни, твоя, именно твоя судьба, твои переживания, эмоции, твоя неповторимая индивидуальность. Не принимать чего-то в своём лице – это все равно что отказаться от части самой себя. Но ты же не можешь оторвать от себя часть и выбросить прочь! Ты нужна себе как единое неделимое целое, во всей своей глубине и неповторимости. Поэтому прими все как есть. Что бы ни было в твоём прошлом, что бы ни происходило в твоём настоящем, что бы ни отражалось сейчас на твоём лице – прими это! Это твоя жизнь. Это твой опыт. Он необходим тебе именно таким, какой он есть.

Внимательно смотри на своё лицо в зеркало. Вспомни любое приятное событие в твоей жизни. Свидание с любимым, успех на работе, первые шаги ребенка... Следи, как меняются твоё состояние и настроение. Заметь, осознай, прочувствуй эти перемены. Смотри, как меняется твоё лицо. Мышцы расслабляются, морщины разглаживаются, глаза начинают светиться...

А теперь вспомни какой-нибудь не самый приятный момент. Серьёзные беды лучше пока не трогать, а вот какие-то мелкие неприятности подойдут: например, как однажды замерзла, слишком легко одевшись в мороз, или как с трудом втискивалась в переполненный автобус. Следи за изменением состояния и за тем, как меняется лицо: мышцы напряглись, губы сомкнулись в слово «изюм», нахмурились брови, взгляд стал колючим...

Снова вспомни какое-нибудь очень приятное состояние: море, пляж, речка, лес, радость для души и тела... И снова проследи, как меняются твои ощущения и выражение лица.

Вот на этой приятной ноте можно закончить упражнение.

Внимание: ты сейчас сделала очень важную вещь. Ты научилась осознавать, какие именно чувства ты испытываешь, что ощущаешь, какие состояния переживаешь. Ты обратила внимание на то, какие события в твоей жизни связаны с теми или иными состояниями.

Ты можешь сказать: подумаешь, я и так всегда это знала!

Да, ты прошла через многое. Но до сих пор ты не умела осознавать эти состояния. Если бы умела – ты уже была бы безмерно счастливой. И вряд ли читала бы эту книжку.

Ты не переживала свои состояния осознанно, ты не отдавала себе в них отчета, а потому в своей погоне за счастьем ты выбирала ложные направления движения. Ты стремилась не к переживанию состояния счастья, а только к шаблонным, стереотипным, навязанным кем-то или чем-то извне формам поведения, которые якобы должны были тебе это счастье преподнести.

Душа не терпит шаблонов. Поэтому она отказывается быть счастливой, когда ей пытаются навязать счастье по шаблону, по чужому образцу, по принципу «чтобы было все как у людей».

А у людей все по-разному. И счастье у каждого свое, как мы уже поняли. И у тебя оно – только твое, совсем не такое, «как у людей»!

Счастье рядом! Алгоритм его обретения

А сейчас – самое главное. Ты долго мучилась и не знала, как обрести счастье? На самом деле это проще, чем ты думаешь.

Выполняя упражнение «Зеркало», ты начала учиться очень важной вещи: осознавать свои состояния и постигать причины, побуждающие тебя переходить от одного состояния к другому. Ты начала понимать, что жизнь – это не столько череда событий, сколько череда состояний. Твои состояния – это и есть та реальность, в которой ты живешь.

И теперь ты можешь научиться, прежде чем предпринимать в своей жизни то или иное действие, советоваться с самой собой, чтобы определить, к какому состоянию это тебя приведет. Каждое действие ты будешь соотносить не с каким-то абстрактным желаемым результатом, а со своей внутренней реальностью, с реальностью состояний души и тела.

Твое истинное «я», твоя душа, всеми силами желает привести тебя к тому состоянию, которое тобою будет ощущаться как счастье. И если ты хочешь помочь своей душе в этом благом деле, то научишься сама, осознанно двигаться к нужным состояниям, в которых тебе хорошо! С этого начнется твоя новая жизнь. Раньше ведь ты не думала о том, к какому состоянию придешь в результате того или иного действия в твоей жизни, верно? Ты думала о том, каков будет внешний результат, что ты получишь, но не в каком состоянии души и тела при этом окажешься.

Теперь будет все иначе. Мы предлагаем тебе применить методику последовательных вопросов к себе и построить своего рода алгоритм достижения счастья. Да, именно так, ни больше ни меньше!

Это упражнение поможет тебе определить, какой путь к состоянию счастья будет верным, а какой нет, и в результате ты получишь ответ, какие действия тебе нужно совершить, чтобы получить то, что тебе действительно нужно.

Вот как мы предлагаем это сделать.

Упражнение «Состояние счастья: цели и инструменты»

Возьми лист бумаги и напиши на нем свое желание, исполнение которого, как тебе кажется, может привести тебя к счастью. Ну, смелее, ты же нормальный, живой человек, а потому у тебя непременно есть желания!

Записала? Хорошо. А теперь задай себе вопрос: «Зачем?» – имея в виду, к какому состоянию тебя это приведет. Зачем тебе нужно, чтобы это желание осуществилось, то есть какое состояние ты хочешь получить в итоге? Ответ обычно приходит быстро. Запиши и его.

Подумай, действительно ли этот ответ описывает твоё внутреннее состояние, или он обозначает лишь некий внешний результат. Если ответ не описывает состояние, снова задай себе вопрос: «Зачем?» Уже применительно к полученному ответу. И снова запиши ответ.

Делай так до тех пор, пока не получишь ответ, описывающий именно внутреннее состояние, которое ты будешь испытывать в результате реализации желания.

А теперь попробуй проанализировать: это состояние, которое ты получишь в итоге, – это действительно то, чего ты хочешь? Это в самом деле состояние счастья или хотя бы радости, удовлетворения? Насколько устойчивым, длительным будет это состояние? И действительно ли этого состояния можно достичь только таким путем?

Вот как выполнение этого упражнения может выглядеть на практике.

Желание: хочу похудеть.

Зачем?

Чтобы быть красивой, тонкой, звонкой и прозрачной.

Зачем?

Чтобы подружки ахнули.

Зачем?

Чтобы они порадовались за меня.

Зачем?

Мне будет приятно.

Стоп, результат получен: мы пришли к искомому – определению того внутреннего состояния, которое получится в итоге: «Будет приятно». Очень хорошо. Анализируем: подружки ахнут, тебе будет приятно. Ты получишь удовлетворение. Действительно ли для тебя это так важно, чтобы идти к этому минутному удовлетворению таким длинным и сложным путем?

Подружки ахнут – и забудут. И вообще еще не факт, что они действительно за тебя будут рады. Может, твоя стройность вызовет у них лишь раздражение. И ради этого ты издевалась над собой, пробуя всевозможные экспресс-диеты, таблетки для похудения, проходя через изнурительные тренировки, ежедневные стрессовые взвешивания, постоянное чувство голода и подсчет калорий? А с чем в итоге осталась – с истерзанными нервами, с раздражительностью и озлобленностью от голода? Да, вовсе не счастье, а именно такое вот совсем нежелательное состояние ты и получишь в итоге.

Значит, ты выбрала неверные инструменты для достижения состояния счастья. И этим путем ты к нему не придешь.

Одобрение подруг и радости от общения с ними вполне можно достичь и какими-то другими, более приятными путями. Но это вовсе не значит, что теперь можно махнуть на себя рукой и растолстеть. Очень может быть, что тебе действительно не помешает похудеть, но только в том случае, если ты четко осознаешь, какое состояние получишь в итоге, и понимаешь, что это действительно нужное тебе состояние.

Ну что ж, попробуем еще раз.

Итак, желание то же самое: хочу похудеть.

Зачем?

Чтобы быть легкой, звонкой и прозрачной.

Зачем?

Чтобы хорошо себя чувствовать, получить состояние легкости.

Браво!

Состояние физической легкости – это действительно приятно, и к нему стоит стремиться. Заметь, в этом случае ты стараешься сделать что-то хорошее для себя, а не для подружек, не для того, чтобы на кого-то произвести впечатление! Еще неизвестно, произведешь ли ты впечатление на других, даже если станешь самой стройной красавицей в мире. Если не произведешь – как будет обидно, больно: сколько сил потрачено впустую. А если ты хочешь получить приятное состояние легкости для себя – ты в любом случае останешься в выигрыше.

Подумаем теперь: можно ли получить это желаемое состояние легкости другим путем, не сбрасывая вес? Пожалуй что и нет. Значит, и цели, и инструменты определены верно. В этом случае оправданы и диеты, и тренировки (только чтобы они не были непосильными – не забывай, что ты учишься любить и принимать себя, а любовь и издевательства над собой вещи несовместные). Значит, решено: ты худеешь и чувствуешь себя счастливой прямо сейчас!

Что же мы сделали при помощи этого упражнения?

Мы определили цель, результат, к которому стремимся. Этот результат – состояние счастья.

Мы выяснили и то, какие действия для этого мы должны совершить. Они являются инструментами достижения состояния счастья. При этом мы определили, действительно ли нам нужно стремиться к осуществлению этого желания, или цель ложная. Мы также выяснили, верные ли инструменты достижения цели нами выбраны.

Обрати внимание еще и на такую важную вещь: если логическая цепочка оказывается слишком длинной, ты снова и снова задаешь вопрос «Зачем?», но никак не можешь прийти к описанию внутреннего состояния, вместо этого твои ответы содержат описания каких-то внешних ситуаций, то цель и инструменты ее достижения, скорее всего, выбраны неверно. Когда мы идем верным путем, то ответ, обозначающий именно состояние, приходит очень быстро.

Вот пример.

Желание: хочу ходить в бассейн.

Зачем?

Чтобы быть в хорошей форме.

Зачем?

Чтобы летом на пляже производить впечатление.

Зачем?

Чтобы привлечь внимание интересного мужчины.

Зачем?

Чтобы выйти за него замуж.

Зачем?

Чтобы быть счастливой.

Стоп. Кажется бы, ответ, описывающий состояние, получен. Однако «быть счастливой» – это слишком общий, абстрактный ответ, который не описывает именно лично твое душевное состояние. Кроме того, эта безупречная с виду цепочка на самом деле порочна, и это выясняется уже при самом приблизительном анализе. И вот почему.

Хочу плавать в бассейне. Зачем? Чтобы быть в хорошей форме. Само желание похвально, но нет ответа на вопрос, будет ли тебе хорошо в этом самом бассейне или ты будешь там только мучиться и страдать. Состояние не определено – значит, ты опять не внимательна к себе, к своим состояниям, а стремишься лишь к внешней цели.

Дальше: хочу быть в форме, чтобы привлекать внимание на пляже. Ошибка в том, что еще неизвестно, удастся ли тебе вообще привлекать чье-то внимание на пляже, а тем более внимание интересного для тебя мужчины. Может, на том пляже, где ты окажешься, все мужчины будут с семьями. Может, там будут одни старики. Может, там будут мужчины одинокие и молодые, но они не покажутся тебе интересными. И что тогда? Усилия были напрасны. Ты разочарована, ты в тоске и унынии. Результат не соответствует желаемому.

Ну, допустим, ты все же привлекла внимание интересного мужчины. Во-первых, еще не факт, что ты выйдешь за него замуж, а ты ведь ждала именно этого. Опять – горе, тоска, разочарование. Во-вторых, если даже ты выйдешь за него замуж, неизвестно, будешь ли ты счастлива в этом браке. Если не будешь – опять же горе, тоска, разочарование.

А все почему? Потому что ты, отвечая на вопросы, не брала в расчет свои состояния. Ты ставила внешние цели, совершенно не думая, как ты будешь себя чувствовать в процессе их достижения.

А вот другой вариант той же цепочки.

Желание: хочу ходить в бассейн.

Зачем?

Обожаю плавать! В воде я чувствую себя прекрасно, радуюсь жизни, как ребенок.

Вот оно! Ты хочешь совершить действие, благодаря которому войдешь в приятное для тебя состояние. Значит, ты будешь делать это с удовольствием, с радостью, получишь массу положительных эмоций. А отсюда можно уже очень далеко пойти! Женщина, светящаяся радостью, наполненная позитивными эмоциями, способна на очень многое – и мужчину привлечь, и других больших целей достичь.

Отсюда вывод – стремись получить позитивное состояние души и тела, а остальное приложится!

Критерий правильности пути: удовольствие от процесса

Теперь обрати внимание на одну очень важную вещь.

Единственно верный критерий того, что ты на правильном пути к своему счастью, – удовольствие от самого процесса его достижения, то есть когда и цель, и инструменты определены верно, мы уже от применения этих инструментов, от совершения действий, направленных на получение состояния счастья, испытываем радость.

Если мы хотим похудеть ради улучшения собственного самочувствия и получения приятного состояния легкости, то и диеты мы будем соблюдать с удовольствием, и на тренажерах заниматься с радостью, а не с душными у горла слезами.

Понятно, в чем тут суть? Если мы радуемся на тренажерах и на весах, радуемся, ограничивая себя в пище, то наша будущая стройная фигура принесет нам настоящее счастье!

Если же мы на тренажерах плачем, то и красота эта неземная, которая станет результатом, не счастье принесет, а одни только в лучшем случае разочарования.

Другой пример: ты поступаешь в вуз, который выбрали за тебя родители. В итоге готовишься к экзаменам скрепя сердце, тебя тошнит от этих учебников, от этих формул и правил, тебе просто физически плохо. Но ты пересиливаешь себя и поступаешь. В итоге либо учишься плохо и все равно бросаешь ненавистный институт, либо опять насилуешь себя и учишься хорошо, но потом не можешь найти работу, либо находишь работу, но так не любишь ее, что жизнь превращается в мучения и ты просто заболеваешь. К тому же на нелюбимой работе ты не можешь работать с удовольствием и в полную силу, а потому зарабатываешь гроши, и у тебя серьезные материальные проблемы. Что в итоге? Жизнь загублена!

Но предположим, ты поступаешь в вуз, который выбрала сама, куда стремится твое сердце, может быть, даже вопреки воле родителей. Ты собираешься с духом и осмеливаешься сделать по-своему. Ты готовишься к экзаменам – и даже зубрежка для тебя в радость! Экзаменационный стресс переживается значительно легче. Сам процесс сдачи экзаменов окрашен для тебя в светлые романтические тона. Эмоции самые положительные! В итоге ты поступаешь, учишься с удовольствием, получаешь любимую профессию, становишься в ней профессионалом. Значит, ты не пропадешь в жизни, и не только не пропадешь, но жизнь твоя будет полна радости и творчества.

Это закон! Дорога к счастью выстлана удовольствиями! Если же удовольствия нет и ты скрипя зубами терпишь невзгоды и неприятности ради мифического будущего счастья, то его-то и не дождешься.

Заметим: счастье и удовольствие – не одно и то же. Счастье – состояние. Удовольствие – ощущение, которое ты получаешь в процессе движения к результату – счастью.

Ты понимаешь теперь, как все на самом деле просто? Ты можешь превратить свою жизнь в череду удовольствий, радости и счастья! Для этого надо просто выбирать верные пути, правильно формулировать цели и находить правильные инструменты их достижения. Ты уже научилась это делать!

А теперь вернемся к истории нашей героини, чтобы в свете только что нами понятого и узnanного проанализировать, что именно и почему она делала не так.

С чего все началось у Марии? С того, что она захотела осуществить вполне естественное желание: счастье в личной жизни. Формулировка как будто правильная, возражений не вызывает.

Далее она выбирает инструмент реализации этого желания: развод с супругом.

Критерий правильно выбранного инструмента – это, как мы уже знаем, удовольствие от самого действия.

Получила ли она удовольствие в процессе развода? Нет, напротив, Мария испытала массу неприятных эмоций. Вывод: инструмент выбран неверно. И неудивительно, ведь это не было личным выбором Марии – данный инструмент подсказан ей мамой и подружками.

Следующий инструмент – изменение внешности. Здесь Мария вообще запуталась. Она решила, что изменение внешности – это и есть цель, тогда как это всего лишь инструмент. Цель – это состояние счастья, и Мария думала, что, изменив внешность, она автоматически станет счастливой. Но не тут-то было. И этот инструмент был выбран неправильно, так как сами действия по изменению внешности сопровождались не удовольствием, а только эмоциональными и физическими страданиями.

Далее все напоминало снежный ком, неотвратно превращающийся в лавину. Каждое последующее действие лишь усугубляло предыдущие ошибки. Причем чем больше усилий, напряжения, силы воли прикладывалось для достижения результата, тем хуже становились ситуация и эмоциональное состояние.

Как видим, Мария применила ошибочный алгоритм решения своей проблемы. Такие алгоритмы страшны еще и тем, что вследствие их применения проблема, возникшая в одной сфере жизни, начинает плодить проблемы и в других сферах. И не надо быть ясновидящими, чтобы предсказать, что, не измени Мария поведения, и с успешной карьерой ей пришлось бы очень скоро попрощаться.

«Ха! – можешь сказать ты. – Ну, если все так, то достичь приятного состояния можно, особенно не заморачиваясь и не напрягаясь. Например, выпить пару рюмочек – и вот тебе уже хорошо. Или – съесть за один раз целый торт. А почему бы и нет, если, как выяснилось, главная наша задача – стремиться к удовольствиям?»

Ну, если такие мысли и правда пришли тебе в голову, значит, самое время поговорить о желаниях истинных и ложных, а также о том, что это означает – жить, не противореча своей Природе.

Желания подлинные и мнимые

Когда мы учимся распознавать свои состояния, быть внимательными к ним, мы учимся жить в согласии со своей Природой, не противореча ей. Наша естественная Природа, наше истинное «я», наша душа, всеми силами стремится к радости бытия. Ее дают нам чувства, ощущения, состояния, несущие в себе созидательное начало. И никогда не приведут нас к счастью те состояния, в которых заложены зерна разрушения – не важно, себя, других людей или окружающего мира.

Вот еще почему так важно научиться полностью осознавать свои состояния: чтобы разобраться, какие из них действительно являются благими для нас, хорошими, несущими настоящее удовольствие, а какие только прикидываются таковыми.

Тут частенько возникает путаница. Бывает, нечто вредное и разрушительное кажется нам приятным, а нечто действительно нужное не вызывает большого энтузиазма. Почему?

Позволь нам здесь дать немножко теории.

В человеческом обществе сложилось так, что с древних времен здесь отдаются предпочтения определенным механизмам достижения целей и осуществления желаний.

Ведь у всех людей они были, есть и будут всегда. И эти желания надо как-то осуществлять! Вот тут и вступают в действие принятые у людей механизмы, методы и технологии.

Первый механизм – это борьба, завоевания, достижения и покорение. Он предполагает активное внешнее воздействие на события и объекты. Этот тип взаимоотношений с собой, с другими и с миром знаком нам всем с детства. Родители не раз нам говорили: хочешь быть лучшим – борись, добейся, достигни... Мир завоевывают сильнейшие, слабейшие сходят с дистанции. Это называется естественный отбор. Хочешь выжить – дерись, рви жизнь зубами.

Впитав, что называется, с молоком матери подобные стереотипы поведения, мы начинаем воевать, бороться, брать препятствия силой. Борьба всегда связана с разрушением. Иначе не бывает. А там, где разрушение, – там боль, там страдание. Но привычка разрушать себя и других так въедается в плоть и кровь, что нам уже кажется: если мы не боремся, не страдаем, значит, что-то делается неправильно. И вот мы неосознанно ищем то самое «упоение в бою и бездны мрачной на краю». Саморазрушение становится сладким, но от этого не перестает быть саморазрушением.

Второй механизм достижения желаемого – пассивное согласие с ситуацией, непротivление и смирение. Этот путь практически забыт в нашей постсоветской культуре, но сейчас возрождается многими духовными течениями и работами современных авторов. И эта философия уже принимается многими людьми. Что Господь дал, тому и радуйся, не желай слишком многого, принимай страдания как должное, терпи, плыви по течению... В некоторых ситуациях эта установка действительно может быть спасительной, но следовать ей в течение всей своей жизни по меньшей мере неразумно. Тем самым мы сводим на нет свое активное творческое начало и предпочитаем страдать и терпеть там, где могли бы создать для себя нечто гораздо лучшее. В итоге этот путь тоже разрушителен, так как подчас приводит к упоению уже не боем, а пассивными страданиями, ролью жертвы, слабого и беспомощного существа.

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.