

НАТАЛЬЯ ПОКАТИЛОВА

автор бестселлера «Рожденная женщиной»

РОЖДЕННАЯ БЫТЬ ЖЕНОЙ

Технология замужества

НП
с Наталья
Покатилова

Твой путь к любви и счастью

Наталья Покатилова

**Рожденная быть женой.
Технология замужества**

«АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.37

Покатилова Н.

Рожденная быть женой. Технология замужества /
Н. Покатилова — «АСТ», 2018

ISBN 978-5-17-102583-0

Замужество - событие и состояние, к которому стремится каждая женщина. Но как найти мужчину, который сможет стать вашей поддержкой и опорой? Что лучше — пытаться сразу найти идеального спутника жизни или начать «переделывать» того, кто сейчас находится рядом с вами? Эта книга написана по материалам авторского тренинга Натальи Покатиловой «Как выйти замуж». Здесь представлена методика, действенность которой доказана участницами тренинга и лично автором. Вы ознакомитесь с техникой анализа ваших отношений, сможете распознать реальные причины желания выйти замуж, освоите стратегии притягивания внимания мужчины, научитесь работать над собой и своими желаниями. Помните — именно в настоящем нужно работать над счастливым будущим! И освоение практик от Натальи Покатиловой — один из первых шагов навстречу вашему благополучию и успешному замужеству!

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-102583-0

© Покатилова Н., 2018
© АСТ, 2018

Содержание

Как выйти замуж	6
Часть первая. Работа с прошлым	7
Начало пути. Формируем запрос	7
А хотите ли вы на самом деле замуж?! Вот в чем вопрос!	11
Откуда берутся страхи?	14
Родом из детства	14
Анализ предыдущих отношений	17
Брачное объявление	18
Наши детские травмы, или Как мы притягиваем не тех парней	20
И еще раз про отношения	23
Программы, которые влияют на нас. Истории из жизни	27
Готовая медитация для проработки программ, которые влияют на нас	31
Часть вторая. Работа в настоящем над счастливым будущим	34
А зачем мы выходим замуж?	34
Распространенные ответы	34
Реальные причины	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Наталья Покатилова
Рожденная быть женой.
Технология замужества

© Покатилова Н.

© ООО «Издательство АСТ»

Как выйти замуж

Здравствуйте, дорогие мои! Вот и вышла в свет моя вторая книга. Замужество, создание и сохранение семьи – это важные этапы в жизни любой женщины. И от того, насколько она готова к этому этапу, способна ли она сделать правильный выбор, умеет ли она общаться, сотрудничать, любить и уважать своего партнера, будет зависеть ее будущая семейная жизнь.

К сожалению, в современном обществе отношение к семье и браку сильно изменилось. Молодые люди часто принимают поспешные решения, о которых потом жалеют, либо живут и рожают детей без регистрации, называя свои псевдосемейные отношения гражданским браком, что конечно приводит к различным искажениям и в их жизнях, и в жизнях их детей.

Последние семь лет я веду тренинги для женщин. Темы этих тренингов всегда разные, и тем не менее почти всегда на них звучат вопросы о замужестве: «Выходить замуж или не выходить? Зачем женщине нужно выходить замуж? За кого выходить? Как и где познакомиться с подходящим мужчиной? Как вдохновить мужчину на брак?», и т. п. В итоге мы начинаем «уплывать» от базовых женских тем к конкретным прикладным жизненным задачам, стоящим перед незамужними девочками, и весь тренинг начинает крутиться вокруг замужества.

Такие ситуации, конечно, часто не нравятся замужним женщинам, так как этот вопрос перед ними уже не стоит. Либо, что еще хуже, им в голову закрадываются всякие крамольные мысли: «А тому ли я дала?», «Может, стоит развестись или заново замуж выйти?» и т. д.

Поэтому мною было принято решение вынести эту тему за пределы уже существующих женских тренингов и создать отдельный тренинг «Как выйти замуж», в котором будут подробно представлены все шаги на пути к замужеству. По материалам тренинга я и написала эту книгу. В ней я собрала все знания и опыт, свой и своих учениц, и теперь у вас есть выбор: вы можете прийти ко мне на тренинг и получить всю информацию лично, посмотреть видеоверсию тренинга, просто прочитать книгу и разобраться во всем самостоятельно – либо сделать и то, и другое, и третье. Оставляю на ваше усмотрение...

Многие годы частной практики и поиск наиболее результативных решений проблем тех женщин, которые приходили ко мне за помощью, привели меня к изучению древних традиций. Сегодня, работая с женщинами индивидуально и на тренингах, я часто ссылаюсь на Веды. Эти труды, написанные 5000 лет назад, актуальны до сих пор. В свое время эти знания помогли мне изменить свою жизнь, и я очень рада, что теперь могу поделиться мудростью предков с вами. Ну и конечно своими знаниями и опытом, накопленным в процессе работы с людьми!

Итак, в путь!

Часть первая. Работа с прошлым

Начало пути. Формируем запрос

Каждый психолог работу с клиентом начинает с вопросов: «Что вас ко мне привело? Что бы вы хотели получить в результате нашей работы?». Отвечая на эти вопросы, клиент с помощью психолога формирует «запрос», т. е. цель или «конечный пункт», в который он хочет попасть в результате терапии. Этот момент (формирование запроса) очень важен, независимо от того, индивидуально вы работаете или в группе. Почему? Ну сами посудите, как можно отправляться в путь, не зная, куда хочешь прийти?!

Так что и мы с вами, дабы соблюсти все каноны и настроиться на результативную работу, должны определить цель работы.

Возьмите лист бумаги и ответьте на следующие вопросы:

1. Какие проблемы, связанные с замужеством, у вас существуют?
2. Что вызывает трудности?
3. И что бы вы в итоге хотели получить? (опишите идеальную для вас ситуацию).

Ну а чтобы вам было проще, я приведу ответы девочек, которые приходят ко мне на тренинги. Им я задаю обычно такие вопросы: «Что вас привело на этот тренинг? Что бы вы хотели узнать, получить? Чему хотели бы научиться здесь?»

Наташа

Я была замужем не один раз. И во всех отношениях было что-то, что меня не устраивало, и поэтому я развелась со всеми своими мужьями. Сейчас я конечно понимаю уже, что неправильно подходила к замужеству в принципе, к выбору партнера, и все такое... Но что делать, меня ж раньше никто этому не учил. В данный момент я не замужем.

Что меня привело на тренинг? То, что я не умею знакомиться с мужчинами, не знаю и не понимаю, как это надо делать – это первое. А второе – часто, даже если знакомство складывается, для меня настоящая проблема влюбиться в мужчину, даже просто захотеть и то проблема.

Дело в том, что у меня творческая работа, а это бешенный темп жизни, ненормированный рабочий день, постоянная беготня, новые, безумно интересные проекты... в итоге я вся поглощена работой, мне «там» хорошо и интересно, а вот с мужчинами... Тут неувязочка получается.

Люда

Я была замужем 2 раза. Развелась 8 лет назад, и в данный момент не замужем. Личная жизнь на протяжении этих лет не складывалась, в основном попадались мужчины, которые были мне абсолютно неинтересны, и вот недавно я познакомилась с мужчиной, который мне очень понравился...

Мне хочется полностью окунуться в эти отношения, расслабиться, открыться этому человеку, но я знаю, что когда женщина растворяется в мужчине, она становится ему неинтересной, и отношения заканчиваются. В этом я уже убедилась на личном опыте. Поэтому я хочу научиться правильно строить отношения с мужчиной, чтобы они развивались и привели к

замужеству. А еще хочу научиться, как правильно быть «замужем» и «как замужем не пропасть».

Галина

У меня внутри живет страх – страх отношений. Я знакомлюсь с мужчиной, общаюсь с ним, и все вроде бы хорошо... Но как только отношения начинают становиться «более серьезными», включается страх, и я начинаю медленно, но верно отступать.

При этом уговариваю себя, что мне эти отношения не нужны, я их не хочу, что это не тот мужчина, что я его не люблю и не смогу полюбить и т. д., и т. п. В итоге, конечно, отношения рушатся, и я остаюсь одна. Мне бы очень хотелось разобраться, почему и откуда эти страхи возникают, увидеть их, понять и в итоге освободиться от них. Хочу научиться любить и хочу выйти замуж!

Татьяна

У меня очень сложные отношения не только с мужчинами, но и самим словом «замужество». Я заметила, что как только я слышу слово «замужество» или «выйти замуж», внутри возникает ощущение, что это не для меня, не про меня и что я никогда не выйду замуж. И так было, пожалуй, с самого детства. Был какой-то запрет. Пройдя ваш тренинг «Рожденная женщиной», пройдя инициацию, я наконец расслабилась, разрешила что-то себе, и теперь допускаю мысль, что когда-то выйду замуж...

Однако проявилась обратная сторона медали. Поскольку я долго была одна, сдерживала свою любовь и не разрешала никому любить себя, вдруг, после тренинга, оказалось, что я очень влюбчивая и даже привязчивая... Влюбленность наступает очень быстро, и, к сожалению, так же быстро проходит.

Мне бы хотелось найти в себе то, что мешает мне строить полноценные отношения с мужчиной. Понять, почему я постоянно впадаю то в одну, то в другую крайность. И научиться строить здоровые отношения, те, которые впоследствии приведут меня к замужеству.

Лена

Моя проблема заключается в том, что я мужчин привлекаю только в качестве любовницы, и все. В качестве женщины для отношений, невесты, супруги они меня не рассматривают в принципе. Мне бы хотелось разобраться в этой проблеме, понять, почему я создаю у мужчин именно такое впечатление, и научиться вести себя по-другому.

Катя

Меня пугает замужество, но не отношения с женщиной, а быт, который превращает отношения в «работу». Когда встречаешься с женщиной, вы влюблены друг в друга – отношения прекрасны: страсть, цветы, свидания, романтика, некоторая непредсказуемость, ожидание звонка, новой встречи... Как только начинаешь с женщиной жить, возникает быт: дом, стирка, готовка, глажка, уборка, ссоры из-за пасты или не закрытого унитаза и т. п.

Романтика, «волшебность», яркость отношений исчезает, и наступают серые будни. Брр! Как подумаю об этом, даже страшно становится! я очень боюсь всей рутины! Головой я понимаю, что где-то есть счастливые в браке пары, НО... в общем, мне хотелось бы разобраться с этим страхом, выкорчевать его из себя, чтобы он не стоял у меня на пути и не мешал выйти замуж и быть счастливой в браке.

Ольга

У меня все просто и все сложно. За восемь лет я привыкла жить одна и не представляю, как можно жить с кем-то?! Простите за интимные подробности, но я не представляю, как, живя

с мужчиной, можно сходить нормально в туалет, по большому я имею в виду... Даже оставаясь ночевать у друзей, утром я стремительно убегаю домой... Это просто комплекс какой-то... и я хочу от этого комплекса избавиться!!!

Настя

Запрос у меня такой: я хочу выйти замуж! я хочу стать не гражданской, а официальной женой, перед Богом и людьми. Я уже была два раза замужем, но это были не официальные, а гражданские браки: семь лет и четыре года. В первом браке у меня была возможность стать официальной женой, но за несколько недель до свадьбы я разорвала отношения, сбежала!

Сейчас у меня третий гражданский брак, и мы уже три года живем вместе, но меня это больше не устраивает, я хочу быть НАСТОЯЩЕЙ женой. С моим гражданским мужем мы как-то говорили о том, чтобы зарегистрировать наши отношения, и он вроде был не против, но постепенно все свелось к фразе: «Да ладно тебе, зачем нам свадьба?! Нам и так хорошо вместе, мы прекрасно живем, мы и так муж и жена!» Мне такой подход не понравился, но я ничего не сказала ему, просто покивала головой, согласилась. Почему?!

Потому что я не знаю, как поговорить с мужем об этом, как ему все объяснить, как подвести его к официальному браку. Что-то внутри меня мешает. С самой юности я уяснила (книг много разных читала), что такое решение должен принимать мужчина, инициатива должна исходить от него, а женщина должна терпеливо ждать. И таких установок (убеждений) в голове очень много, и они очень мне мешают. Так что я очень надеюсь, что благодаря тренингу освобжусь от этого мусора и очень скоро по-настоящему выйду замуж!

Подобных примеров очень много. Кто-то боится никогда не выйти замуж и на поводу у этих страхов находит себе неподходящих мужчин, кто-то боится близости, и как только мужчина предлагает перейти на новую ступень, разрывает отношения, кто-то придумывает себе «венец безбрачия», кто-то идет в отношения со страхом (практически с убеждением), что мужчина, скорее всего, очень скоро разорвет отношения, иначе говоря, бросит.

Кто-то боится, что быт уничтожит все отношения, кто-то боится раствориться в отношениях и потерять себя, кто-то боится, отдав свое тепло, заботу, любовь, ничего не получить взамен. А кто-то живет в заблуждении, что качество отношений, развитие отношений зависит исключительно от мужчины, от того, захочет ли он взять на себя ответственность за женщину или нет. И будто бы от женщины ничего не зависит... и она эдакая «жертва обстоятельств», может только сидеть и ждать знаков внимания, а в промежутках ублажать мужчину.

Что ж, спешу вас обрадовать, это не так!!! За отношения в паре ответственна ЖЕНЩИНА. И то, как начнутся и как будут развиваться отношения, и перерастут ли они в семейные отношения, возьмет ли ее мужчина в жены, ЗАВИСИТ ВО МНОГОМ ОТ ЖЕНЩИНЫ.

И проблема заключается не в том, что мужчина не хочет, а в том, что большинство современных женщин не знают, в чем заключается их роль, как нужно строить отношения, общаться с мужчиной, как вдохновлять его на свершения... Да, не знают, мамы их этой житейской мудрости не научили, они в это время коммунизм строили, вместо того чтобы отношения строить!

Но пусть вас это не пугает, всем этим женским премудростям можно научиться сейчас, было бы желание! Конечно, придется приложить некоторые усилия, но результат того стоит. Ну, так что, будем учиться?! Ну и отлично! Тогда «поехали» дальше.

Итак, я надеюсь, что свой запрос вы уже мысленно сформулировали и записали на бумаге. Теперь откройте книгу и отправляйтесь в магазин канцтоваров. Купите себе ежедневник, блокнот или просто красивую тетрадь, которая на время нашей совместной работы станет чем-то вроде «дневника» жизни.

Помимо запроса вы можете туда записывать все свои мысли, ощущения, то, что будет происходить с вами в процессе выполнения домашних заданий, свои наблюдения, идеи, вопросы и т. д. **Это будет первым вашим домашним заданием.** Выполните его обязательно, в дальнейшем все эти записи вам еще не раз пригодятся.

А второе домашнее задание будет таким: везде, где вы бываете, обращайтесь внимание, есть ли там мужчины. Ходят ли они по улицам, по магазинам, супермаркетам, ездят ли они на метро, встречаются ли они на заправке, по пути на работу, рядом с вашей работой, а может быть даже на самой работе?! Особо зоркие могут обращать внимание, есть ли кольцо на правой руке у этих мужчин, женаты они или не женаты? Зачем это нужно делать, спросите вы – об этом мы поговорим дальше.

А хотите ли вы на самом деле замуж?! Вот в чем вопрос!

Хорошо, тетрадь куплена, запрос сформулирован, второе задание выполнено... Выполнено? Ну и отлично. Я уверена, что, выполняя его, вы заметили, что вокруг вас обитает огромное количество неженатых мужчин. Ну ладно, не огромное, но человек пятьдесят вы точно встретили! И, учитывая то обстоятельство, что вам нужен только один, выбрать вам есть из кого. Согласны? Прекрасно. Значит, теперь я могу рассказать вам, почему вы до сих пор не замужем. Хотите об этом узнать?

Девочки, вы сейчас не замужем по одной-единственной причине – **ВЫ ТУДА НЕ ХОТИТЕ!** Что бы вы мне ни говорили, какие бы причины ни приводили, **ВЫ** не замужем, потому что **НЕ ХОТИТЕ ЗАМУЖ**, и все ваши страхи, проблемы, сложности, заморочки, которые «как бы мешают» устроить личную жизнь, на самом деле оберегают вас от этого «безумного» шага.

Каждая женщина саботирует процесс по-своему. Кто-то «играет в динамо», кто-то заведомо привлекает несвободных или недоступных мужчин, кто-то соглашается годами жить в гражданском браке, а потом еще удивляется, почему ее не берут замуж, и т. д., и т. п. У каждой женщины свой индивидуальный и неповторимый способ.

И для того чтобы продвинуться дальше и перестать делать «это», вам необходимо осознать, как именно **ВЫ** саботируете этот процесс и «убегаете» от замужества. Откройте свою заветную тетрадь и составьте в ней список всех своих страхов, негативных мыслей, убеждений, так называемых «ужасов» брака. И пожалуйста, повспоминайте все «ужасы нашего городка»: неудачные браки родственников, родителей, друзей, знакомых – и добавьте весь негатив в свой список.

Ну а чтобы вам было легче, я этот список начну, а вы его продолжите.

Итак, «ужасы» брака:

- 1.** Я потеряю свободу и не смогу делать то, что хочу и когда захочу.
- 2.** Я не смогу свободно общаться и встречаться со своими друзьями и коллегами.
- 3.** Быт испортит отношения.
- 4.** Каждый день мне придется готовить, убирать, стирать, гладить и всячески улаживать мужа. На саму себя у меня не останется времени.
- 5.** Совместный бюджет. Зарабатывая деньги, я не смогу тратить их по своему усмотрению.
- 6.** Мои родители вечно ругались и были друг другом недовольны. Их связывал только штамп. Я не хочу для себя такой судьбы.
- 7.** Всем мои подругам мужья изменяли, значит, и мне будет изменять.
- 8.** Мужчины меняются после свадьбы. Они уже не боятся потерять женщину, поэтому перестают ухаживать за ней, дарить ей подарки, перестают стараться, помогать и т. д.
- 9.** Муж через какое-то время может уйти от меня к молоденькой и оставить одну с детьми (как поступил мой папа).
- 10.** Женившись, мужчина все выходные проводит с пивом на диване или с друзьями в гараже (как мужья моих подруг).

Ну, как, большой список получился? А если подумать и «углубиться» в саму себя, может получиться еще больше. И все эти мысли, убеждения, верования и страхи упорно и настойчиво

защищают вас от заветной цели выйти замуж, уводя от нее все дальше и дальше. Сознательно вы можете всем телом и душой стремиться к замужеству, но подсознательно вы всеми правдами и неправдами будет его избегать.

Да, страхов много, и часто женщины заранее боятся того, что может произойти через несколько лет. Боятся, что муж изменит, разлюбит, уйдет к молоденькой, потеряет интерес... Чего только не придумывают, чем только себя не пугают! На самом деле бояться абсолютно нечего, просто нужно уметь строить взаимоотношения, нужно знать, как сделать так, чтобы отношения в семье были гармоничными и чтобы муж ценил ваш вклад и ощущал его так же, как и свой собственный, чтобы уважал и признавал ваши потребности так же, как и вы его.

Вообще хочу, чтобы вы знали: мужчины изменяют и уходят из семьи по очень разным причинам. И не потому, что природа у них такая, а потому что испытывают дефицит! Дефицит любви, тепла, нежности, секса, понимания, уважения, признания... Они ждут-ждут и в какой-то момент, отчаявшись получить что-то от жены, отправляются искать «все это» в другом месте.

По роду деятельности, разбирая семейные проблемы, я консультирую и мужчин. И часто бывает так, что приходит мужчина, рассказывает о себе, о своей жене, об их совместной жизни, слушаешь его и думаешь: «Боже, Боже, какая же плохая жена ему досталась, бедный мужик! Умный, адекватный, здоровый, мог бы стать подарком для кого-то, и так мучается!»

А потом приходит жена и рассказывает свою историю совместной жизни, слушаешь ее и думаешь: «Вот, козел, мерзавец! Так нашу девочку „укатал“!» У каждого своя правда. И часто, чтобы исцелить семейные отношения, нужно просто стать переводчиком между мужем и женой и до каждого на понятном ему и ей языке донести, в чем суть проблемы, из-за чего «весь сыр-бор».

А затем научить их сотрудничать, потому что за годы жизни они разучились слышать и понимать друг друга. К сожалению, многие женщины забыли, а некоторые даже и не знают ведическую заповедь: «Жена должна хранить светлый образ мужа в своем сердце». О чем это? О том, что чтобы ни происходило, жена должна сохранять веру в то, что ее муж – самый лучший мужчина на земле.

И вместо того чтобы коллекционировать обиды и претензии, быть «шеей» (помните поговорку: «муж – голова, а жена – шея») и мягко и нежно разворачивать «голову» в нужную ей сторону. Иначе, не простив один раз, другой, третий, женщина постепенно отодвигается от своего мужчины все больше и больше, пока дистанция между ними не становится критичной.

Для наглядности приведу основные стадии отношений:

1. Идеальные отношения, как в раю.
2. Хорошие отношения, которые, если подкорректировать пару-тройку пунктов (конечно же в характере и поведении мужа), станут идеальными.
3. О ужас, как вообще с этим человеком можно жить?!
4. Каждый сам по себе, выживаем поодиночке.
5. Мы планируем «побег».
6. Разрыв отношений, сепарация.

Промежуточная стадия – «я больше никогда ни в кого не влюблюсь». А дальше:

1. Идеальные отношения, наконец-то я его встретила.

И все по кругу.

Понимаете, девочки, когда мы отдаляемся, мы вместо того, чтобы выйти на контакт, спросить, что он имел в виду и «почему так сказал», начинаем сами что-то додумывать, т. е. начинаем за мужчину «дописывать историю», рассказывать себе, «что он сделал и почему», какие мотивы им двигали, и т. п. Таким образом, мы, все больше и больше удаляясь друг от друга, постепенно приводим некогда «идеальные отношения» к полному краху.

Мы теряем идеальные отношения только потому, что **не умеем прощать**, осознайте это, девочки!!!

Откуда берутся страхи?

Это было небольшое лирическое отступление, а теперь давайте вернемся к нашим страхам и попытаемся понять, откуда они берутся.

Родом из детства

Многие наши страхи – родом из детства, причем из самого раннего детства, от младенчества до пяти лет. В этот период с нами могло произойти что-то нехорошее, мы могли пережить какую-то психологическую травму...

Сам процесс рождения, отделения ребенка от мамы – это уже травма! Вас могли рано отдать в детский сад (так называемая преждевременная сепарация), а то и оставить на пятидневку, вы могли потеряться или стать свидетелем бурной ссоры родителей, да мало ли что.

Скорее всего, вы сейчас уже и не вспомните, что происходило с вами до пяти лет. Почему? Да потому, что дети до пяти лет живут в своем чудесном мире, и восприятие людей и событий и вообще мышление в этом возрасте у них не такое, как у взрослых. Примерно в пять лет происходит перестройка мышления, и дети, переключая внимание на то, что происходит с ними сейчас, постепенно забывают о том, что было с ними раньше.

Не то чтобы они совсем забывают, просто все воспоминания переходят из активной в пассивную память. Однако все эмоции и переживания по поводу тех ситуаций, с которыми мы не справились в силу своей детской духовной незрелости, страхи, сомнения – остаются с нами и периодически «сигналят» из архивов памяти.

Как это работает, спросите вы. Ну, например, родители отдали дочку в садик на пятидневку. Быть без родителей (особенно без матери) пять дней в детском саду с какими-то посторонними тетеньками – незаживающая травма, огромный стресс для девочки (да и для любого ребенка), она переживает, чувствует себя брошенной и отверженной, никому не нужной.

Пребывание в выходные дома, когда родители вместо того, чтобы проявить любовь и нежность, только ругаются: «не кричи, не бегай, не прыгай, от тебя только одни проблемы, родилась на нашу голову, ...» только закрепляет травму и убеждение девочки, что она никому не нужна, что она не достойна любви, и т. п.

Никак не разрешив эту ситуацию (да и не может ребенок этого сделать!), девочка как бы застревает в этом травмирующем переживании. Когда во взрослой жизни происходит что-то, отдаленно напоминающее ту ситуацию из детства, все эмоции, страхи, переживания тут же всплывают из архивов памяти.

Например, мужчина обещал ей позвонить и не звонит. Он может не звонить по разным **уважительным** причинам, но травмированная в детстве женщина тут же решит, что мужчина променял ее на другую, забыл о ней, обманул, отверг, бросил... Что удивительно, подобные ситуации с этой женщиной буду случаться постоянно, а причиной тому ее психика. Она устроена таким образом, что все время «пытается взять реванш», т. е. постоянно пытается создать похожую ситуацию, чтобы выйти из нее победителем.

На самом деле это касается всех нас (и даже мужчин). Все мы подсознательно создаем себе такие ситуации, в которых сможем проиграть детские травмы и справиться с ними. Но к сожалению, когда мы попадаем в эти ситуации, у нас происходит моментальный регресс движение вспять, и мы становимся беспомощными, скованными страхом детьми.

И в итоге вместо того, чтобы проиграть эту травму и выйти победителем, мы с вами оказываемся в ситуации повторной травматизации (т. е. ретравматизации), добавляя «соль на рану», закрепляя в себе убеждение: «я никому не нужна», а значит, «никогда не выйду замуж, никогда не буду счастлива» и т. д., и т. п. Почему я с такой уверенностью об этом говорю?

Потому что я сама через все это прошла, на себе испытала действие повторяющихся сценариев и, обратившись к психологу, справилась с ситуацией. И теперь хочу, чтобы справились и вы.

Девочки, для того чтобы остановить это «колесо» фортуны, необходимо осознать и проработать детскую травму, и после этого, уж поверьте мне, ваша жизнь кардинально изменится! Если этого не сделать, мы так и будем встречать не тех парней.

Потому что «не те парни», которые привлекают наше внимание, как правило попадают в нашу травму. Другие же почему-то кажутся нам скучными, неинтересными, в общем, неподходящими. Создавая отношения с первыми, мы подсознательно надеемся излечиться от своих травм, а в итоге не лечимся, а еще больше калечимся. И только переработав травму, избавившись от нее, мы сможем выйти из этого сценария и зажечь счастливой жизнью. Я хочу, чтобы вы понимали.

А еще я хочу, чтобы вы понимали, что я – не Кашпировский, и от одного прочтения моей книги ваши травмы не исчезнут. С травмами нужно работать. Для этого запишите свои предполагаемые травмы в тетрадь и отправляйтесь в терапию, с помощью психолога вы довольно быстро с ними разделаетесь.

Частый вопрос, который задают по этой теме девочки на тренингах, звучит так: «А если я уже сошлась с мужчиной? Получается, что, излечившись от травмы, мне надо будет искать другого мужчину?!» Ответ такой: не всегда. Если вы излечитесь от своей травмы, а ваш мужчина – от своей, вы оба выйдете из «агонии» и будете жить счастливо. Если же ваш партнер не захочет прорабатывать свои травмы, может так случиться, что вы и сами в дальнейшем не захотите с ним жить – просто не сможете, а скорее он не сможет остаться с вами.

Если раньше, нажимая на вашу болезненную кнопку, ваш партнер мог вами манипулировать (это же касается и вас), то теперь, после того как вы излечитесь, этот номер уже не пройдет. Сами понимаете, отсутствие реакции будет вызывать в партнере недоумение, раздражение, а может, даже злость. И этот «нарыв» будет разрастаться, пока не вскрыется.

Хорошо, в дальнейшем мы еще будем периодически возвращаться к страхам, а сейчас поговорим о родительском доме.

Родительский дом

Возьмите свои тетради и запишите все негативные ассоциации со словом «родительский дом». Родительский дом в смысле атмосферы в доме, как это было. Может, это будет страх или тревога, а может, одиночество, а может, страх наказания, а может, несправедливость или что-то еще. Подумайте, повспоминайте, прислушайтесь к себе и напишите все, что всплывет. Если захочется записать и положительные ассоциации, сделайте это, но только после того, как выпишите негативные.

Написали? Хорошо. А теперь смотрите, какая интересная штука. Пока мы были детьми, мы не знали, что такое хорошо, а что такое плохо. И все, что с нами происходило, мы принимали, как должное – «так и должно быть». У нас не было внутренней цензуры, и все, чтобы ни выражали по отношению к нам родители, мы воспринимали, как любовь. Так что теперь напротив всех негативных ассоциаций поставьте знак «равно» и напишите «любовь», и внимательно посмотрите, что у вас получилось. А теперь вспомните и проанализируйте ваши отношения с мужчинами, наверняка там было «все это», и вы называли это любовью.

Если у вас родительский дом ассоциируется с несправедливостью, то, когда вы будете сталкиваться в своих отношениях с несправедливостью, ваше подсознание будет сигналить вам: «Супер, это любовь!» Или, если у вас родительский дом ассоциируется со страхом наказания, то когда ваш муж будет страшать, что он бросит вас, если вы не прекратите общаться с вашей школьной подругой, вы будете свято верить, что он так себя ведет, потому что ему не все равно, потому что он любит вас.

И таких примеров можно привести очень много, вспомните хотя бы тех женщин, которые свято верят: «Бьет – значит любит!» или «Ревнует – значит любит!». Да, многие из нас, как роботы, запрограммированы еще с детства, и всю жизнь проводят с этими деструктивными убеждениями и установками, то любя, то ненавидя своего мужа. И для того, чтобы вы, минуя ряды «запрограммированных», могли сразу строить здоровые отношения, нужно сначала разобраться со своими ассоциациями и тщательно их проработать.

На сегодняшний день выпущено много книг, в которых прописаны техники исцеления внутреннего ребенка, эта информация также есть в Интернете, ну а если вам этого недостаточно, вы можете обратиться к специалистам нашего центра. Это, конечно, будет дороже, но быстрее и эффективнее.

Анализ предыдущих отношений

Чтобы вы могли увидеть, понять, как в реальной жизни работают эти негативные программы, предлагаю вам проанализировать все свои предыдущие отношения.

Герои моей жизни

Достаньте свою рабочую тетрадь и запишите в нее всех мужчин, которые занимали хоть мало-мальски значимое место в вашей жизни, то есть всех мужчин, с которыми у вас были значимые для вас отношения. Любые. Мужчин, которых вы безответно любили, с которыми встречались, с которыми жили, с которыми были в браке. Всех пишите. Пусть это будет список «Героев вашей жизни»:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Написали? Хорошо. А теперь начинайте описывать их основные негативные качества. Да-да, именно негативные: их недостатки, дурные привычки, проявления какие-то, то, что в них помешало вам быть вместе, то, что вас не устроило. Может быть, они вели себя как-то не очень корректно в отношении вас? Вспоминайте.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

И так далее, запишите недостатки всех ваших мужчин.

Сделали? Хорошо. Следующая задача – подчеркнуть повторяющиеся у разных мужчин негативные качества. Подчеркнули? Есть повторяющиеся? Отлично, а теперь на отдельном листе, отдельным списком выпишите все повторяющиеся негативные качества.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

11. _____

12. _____

Написали? Хорошо. А теперь внимательно прочитайте этот список. Ну и как он вам? Девочки, этот список полностью отражает то, как к вам в детстве относились люди, которые вас воспитывали. Выбирая мужчин, в которых присутствуют эти качества, вы демонстрируете свою преданность своей семье, подсознательно считая, что ничего другого, кроме этого, вы не достойны. Се ля ви. И эти списки мы составляли как раз для того, чтобы вы увидели свои скрытые программы. Не впадайте в шок и не расстраивайтесь, это дело поправимо. Главное, что вы выявили свои деструктивные программы, а это уже полдела.

Брачное объявление

Продолжаем. Теперь я предлагаю вам сделать следующее: напишите брачное объявление, а в этом объявлении укажите все качества из списка, необходимые для вашего избранника.

Если у вас не получается выбрать из тех качеств, которые повторялись раньше, вспомните что-то из тех негативных качеств, которые наиболее зацепили вас в отношениях с мужчинами. Если ВДРУГ у вас вообще не было отношений с мужчинами, напишите список негативных качеств ваших подруг (людей, которые вас окружают, с которыми вы общаетесь) и на основании их составьте ваше брачное объявление.

Ваша задача писать и переписывать это брачное объявление до тех пор, пока вам смешно не станет (сами понимаете, выжить в этом мире без чувства юмора очень сложно).

Брачное объявление

Ну а чтобы вам было легче написать это объявление, приведу в качестве примера брачные объявления девочек, которые посещали мой тренинг.

Брачное объявление № 1

«Для серьезных отношений и создания семьи ищу мужчину со следующими качествами: вспыльчивый нрав, угрюмость, безответственность, сексуальная закомплексованность, эгоистичность, отсутствие трудолюбия, замкнутость и властность».

Брачное объявление № 2

«Ищу свирепого, властного и обязательно безработного мужчину для долгого и униженного любовного союза».

Брачное объявление № 3

«Ищу мужчину для создания серьезных непродолжительных отношений. Обязательно чтобы курил или часто выпивал. Предпочитаю мужчин, которые будут часто и сильно меня критиковать, это возбуждает. Неуважительное и снисходительное отношение приветствуется, но не обязательно. А вот если у вас есть тайная мысль меня как-либо использовать, то вы будете для меня очень привлекательны. Я жду тебя, любимый. Правда, знай, что через какое-то время я тебя отвергну и уйду».

Брачное объявление № 4

«Ищу властного, авторитарного монстра с подавленным желанием самоутвердиться за счет женщины и отыграться на ней за зависимость от собственной матери. Очень желательны такие качества, как бесчувственность и ограниченность в сексе, нежность и ласка противопоказаны категорически. Мужчины, способные подавить на корню мои творческие порывы в постели и жизни и довести меня до нервного истощения, вне конкуренции».

Брачное объявление № 5

«Если ты любишь самоутверждаться за счет женщины, не берешь на себя никакой ответственности, если ты бабник и самый последний в мире неудачник – значит, ты тот, кто мне нужен. По-звони мне, я жду только тебя».

Брачное объявление № 6

«Познакомлюсь с мужчиной: слабым, необязательным, непунктуальным, немасштабным, с низким потенциалом, с нестабильной сексуальной потенцией, для серьезных отношений и создания семьи. Дорогой, со мной ты сможешь постоянно пребывать в состоянии алкогольного опьянения, только пожелай. Я всячески поддерживу в тебе это состояние, даже сама все куплю и наполню твой бокал. Только позвони мне, я жду тебя».

Брачное объявление № 7

«Для длительных отношений ищу падкого до женского полу неблагонадежного эгоиста, снисходящего до внимания и интеллектуального общения с женщиной только с целью сексуального контакта или „выемки мозга“. Искусный кандидат должен в совершенстве владеть искусством адюльтера или мастерски изводить меня флиртом с другими женщинами. Наличие бывшей или нынешней жены приветствуется, порядочных мужчин просьба не беспокоиться».

Брачное объявление № 8

«Очаровательная девушка ищет нерешительного, ленивого, слабохарактерного и желательно совершенно безответственного мужчину для создания семьи. Если при этом вы – закомплексованный алкоголик, эгоист, который злится по любому поводу, пытаетесь все контролировать, и при этом искренне считаете, что вы – пуп земли, а также свято верите мнению своей мамы, что в ПТУ вы и так самый лучший, значит, вы – мой идеал».

Брачное объявление № 9

«Ищу мужчину для создания семьи. Если вам от 16 до 20 лет или от 50 до 80 лет, вы ужасно ревнивы и бесконечно ленивы, если вы счастливы и без денег и работаете на благо других, если вы умеете играть в сложные психоделические игры – значит, вы тот, кто мне нужен».

Давайте обсудим ваши брачные объявления. Уверена, вы их уже написали и, возможно, даже от души хохочете, читая и перечитывая их. Как я уже говорила, качества мужчин, которые вы описали в своих объявлениях, принадлежат людям, которые воспитывали вас в детстве.

Еще один возможный вариант – это антивариант. То есть, если вас в детстве обижали, ругали, критиковали всячески, вы будете строить отношения не с тем мужчиной, который так же будет вас обижать и всячески критиковать, а с тем, которого можно будет ругать, обижать и всячески критиковать вам самой. В этом случае вы занимаете позицию людей, которые вас воспитывали, а мужчина занимает вашу позицию (т. е. заменяет вас в детстве), и вы на нем отыгрываетесь (мстя через него тем людям, из детства).

Наши детские травмы, или Как мы притягиваем не тех парней

Как и для чего это происходит, спросите вы. Рассказываю. Есть такая поговорка или сказка (в кругах психологов), что в детстве от своих родителей мы получаем две травмы: травму рождения и травму воспитания. Однако если у нас хорошие, психически здоровые родители, разбирающиеся в возрастной психологии, понимающие, что нам нужно, которые не отыгрывают на нас свои проблемы, а искренне заботятся о нас, травма воспитания не проявляется. И это большое счастье. Однако, увы, такие истории редко встречаются.

Итак, в детстве наше выживание напрямую зависит от родителей. И хотим мы того или нет, мы вынуждены приспособливаться. Мы не можем им противостоять, мы не можем отстаивать свои границы, мы ничего еще не можем, мы бесправны. В какой-то момент детства мы встречаемся со сложной ситуацией, решение которой выше наших сил, мы с ней не справляемся, и это глубоко ранит нас. Мы не знаем, как справиться со своими чувствами, как излечить свою рану, и попадаем как бы в зависимость от этой провальной ситуации.

Естественно, мы продолжаем жить дальше, мы взрослеем, но какая-то часть нас так и остается в той провальной ситуации. Подсознательно нам это не комфортно, мы хотим избавиться от этого зависания, хотим разрешить ту ситуацию и выйти из нее победителем. А как можно исправить то, что произошло в прошлом?! НИКАК. Но подсознательно мы верим, что если снова воссоздадим эту ситуацию в настоящем и справимся с ней, то и в прошлом все изменится. В психологии такое поведение называется «навязчивое отреагирование».

Не пугайтесь и не удивляйтесь, многие люди живут в состоянии «навязчивого отреагирования». Все мы подсознательно воссоздаем в жизни похожие негативные ситуации для того, чтобы перепрожить их и выйти из них победителем. Чтобы наконец-то справиться с тем, с чем раньше не справились.

И в принципе такое отреагирование не совсем бессмысленно, я бы даже сказала, что в нем есть смысл. Какой? А такой, что если мы, в очередной раз воссоздав какую-то ситуацию, все-таки справимся с ней и выйдем победителем, то мы автоматически как бы справимся с той ситуацией из нашего прошлого.

Поясню. После перепроживания ситуация с одной стороны останется неизменной (я уже говорила, прошлое нельзя изменить), но с другой стороны, она перестает нас беспокоить. Одержав победу в настоящем, мы как бы закрываем дверь в прошлое, дверь в это переживание.

Так работает, так живет в нас травма. И чтобы травму исцелить, нужно в нее снова войти и выйти из нее «на ресурсе», т. е. победителем. И как раз для того, чтобы помочь избавиться от этой травмы, наша психика и начинает создавать похожие ситуации. Мы идем в эту ситуацию с идеей, что справимся.

Но, попадая в нее, чаще всего моментально «отыгрываем назад», регрессируем, и становимся теми самыми беспомощными девочками (или мальчиками, если это касается мужчин – у них все то же самое), не знающими, что делать. И в итоге вместо того чтобы выйти победителем, мы получаем опыт, который называется ретравматизация (повторная травматизация. – *Примеч. ред.*), тем самым делая себе еще большее и еще хуже.

Приведу пример. Когда девочке было 3 года, папа ушел из семьи, проще говоря, ушел от мамы. Но девочка приняла папин уход на свой счет: «Раз папа, которого я люблю, ушел, значит, это из-за меня». Так работает детская психика, все дети до пяти лет (период эгоцентризма) все воспринимают на свой счет, считая, что весь мир крутится вокруг них и что ни происходит в этом мире – все из-за них.

В такой ситуации правильным было бы переработать с ребенком эту травму, объяснить, что папа ушел не от нее, а от мамы, и что папа, как и прежде, любит ее, и т. д., и т. п. Но родители редко это делают, увы... Что мы имеем в итоге?

Девочка, «зависнув в этой травме», повзрослеет и будет притягивать партнеров, которые будут ее бросать, оставлять, и все в этом духе. И она снова и снова будет получать этот опыт отвержения, каждый раз надеясь, что сможет справиться с ситуацией и выйти из нее победителем. Но поскольку она будет входить в ситуацию без дополнительного ресурса, она каждый раз будет снова превращаться в ту маленькую девочку, от которой ушел папа, и переживать весь ужас прошлого, и снова проигрывать. Понятно, как работает этот механизм?

Так вот, девочки, этот механизм пока работает и в вашей жизни, и поэтому вы снова и снова встречаете не тех мужчин. И связано это с вашим детством, с травмами, которые вы получили в ту пору. Таких травм пять:

1. травма отвергнутой;
2. травма покинутой;
3. травма униженной;
4. травма преданной;
5. травма несправедливости.

Все они подробно описаны в книге Лиз Бурбо «Пять травм, которые мешают нам быть самим собой», поэтому я не буду сейчас их подробно описывать. Просто приведу небольшой пример, чтобы вам стало понятно, как эти травмы проявляются в жизни. Итак, ситуация: мужчина не звонит.

1. Женщина, имеющая травму отвергнутой, будет реагировать так: «Ну, конечно, кто я вообще такая, чтобы мне звонить?! Зачем мне вообще звонить?! Я вообще не понимаю этих мужчин, не понимаю, как у кого-то отношения складываются!»

2. Если у женщины травма покинутой, она будет реагировать так: «Ну, понятно, ну конечно, конечно, у него кто-то есть, он прямо сейчас где-то с ней. А я тут сижу, жду его звонка. Ну, понятно все. Я так и знала, что у него кто-то есть».

3. Если у женщины травма униженной, она будет сидеть и думать: «Боже, как это унижительно, это унижительно, это ниже моего достоинства, вот так сидеть и ждать какого-то звонка! Ну почему он мне не звонит?! Он хочет меня унижить, сказал, что позвонит, а сам не звонит. Как же это унижительно!»

4. Женщина, у которой травма предательства, конечно же воспримет эту ситуацию, как предательство со стороны мужчины, решит, что ему нельзя доверять, что на него вообще нельзя положиться, и у нее с ним вообще ничего не может быть, потому что он ее предал.

5. Женщина, живущая с травмой несправедливости, будет переживать и думать о том, как несправедливо, что он не звонит, после того, что у них было, о том как несправедливы мужчины и вообще жизнь.

Да, девочки, мы так устроены. Во время выбора нам кажется, что мы выбираем мужчину сознательно, учитывая все минусы и плюсы, но на самом деле мы делаем выбор своею «раненой частью» – травмированной частью души. Мы обращаем внимание только на тех, кто своим поведением поможет воссоздать травмирующую ситуацию и исцелиться. Другие нас не впечатляют. Нам с ними скучно и неинтересно.

Но чаще, ища исцеления, мы вместе попадаем в те же силки, в те же жернова. И все потому, что у нас нет ресурса, нет знаний и сил, чтобы самостоятельно справиться с травмирующей ситуацией. Как видите, мы очень сильно ограничены в своем любовном выборе. И для того чтобы избавиться от этой ограниченности, нам нужно знать, какие внутренние деструк-

тивные программы у нас есть и как они на нас влияют. Знать и заранее исцелять их, не дожидаясь очередной ретравматизации.

Чтобы исцелить их, нужно обратиться за помощью к психологу, пройти личную терапию. Да-да, личную. Групповые занятия не совсем подходят для исцеления травмы, так как на тренинге время ограничено, и нет возможности, забыв о других, полностью уделить внимание одному человеку. На тренинге можно сделать только некий «косметический ремонт» внутреннего мира.

Теперь, девочки, вы понимаете, почему и как вы в свою жизнь притягиваете не тех парней, и понимаете, что для построения гармоничных отношений прежде желательно исцелиться. Однако это не значит, что вы не можете до полного исцеления выходить замуж, нет. Вы можете выйти замуж и сознательно, в браке, с помощью своего партнера отработать негативные программы, пройти свои жизненные уроки, научиться терпеть, прощать, принимать, доверять, поддерживать, быть стабильной, быть последовательной. Вы можете меняться вместе со своим партнером, постепенно двигаясь в сторону гармонии и наслаждаясь процессом. Вы же помните, да, что отношения нужны не для счастья, а для роста, развития, исцеления? Ну и отлично.

И еще раз про отношения

В главе «А зачем нужно выходить замуж» мы с вами уже говорили о том, зачем нам нужны отношения, какие из наших ожиданий реальны, а какие нет. Однако, заканчивая раздел, я еще раз хочу поговорить об этом... Думаю, после анализа предыдущих отношений вам эта информация поможет привести мысли в порядок и даст нужный настрой в преддверии новых отношений.

Итак, как вы уже знаете, отношения нам нужны не для счастья, а для роста. Они нужны нам для того, чтобы партнер, подобно зеркалу, высвечивал наши внутренние проблемы, деструктивные программы, травмы, и для того, чтобы мы могли их решить и исцелить. Социальные отношения: с коллегами, с друзьями и даже с родителями – не могут нам в этом помочь.

Почему? Да потому, что в отношениях с ними мы легко отстраняемся, дистанцируемся, надеваем маску, принимая тот или иной облик в угоду друзьям, родителям, коллегам. Таким образом мы закрываемся от наших травм, убеждая себя, что на самом деле все хорошо.

В отношениях же с близким человеком мы не можем постоянно притворяться, рано или поздно мы проявляем себя, становясь самим собой, и с этого момента начинается процесс роста и научения. И часто этот процесс бывает болезненным, очень часто. Это просто нужно знать, быть к этому готовой, чтобы избежать дополнительной боли и разочарования.

В отношениях счастье дается как бонус только после того, как вы научитесь любить, прощать, терпеть, принимать своего партнера таким, какой он есть, исцелите свои травмы и поможете исцелиться партнеру. Если же вы хотите сразу найти в отношениях счастье, то лучше вам отправиться в монастырь и «вступить в отношения» с Богом.

Почему? Потому что счастье – это нематериальная категория, и ни один в мире материальный объект не может дать вам счастья. Счастье – это категория духовная. В миру же все сложнее, и путь к счастью в нем длиннее. Древние говорили так: «Женщина счастлива тогда, когда она видит в своем муже проявление Бога». А для этого прежде нужно проделать большую работу: пройти процесс исцеления, научиться принятию, прощению и терпению.

«Как же отношения не для счастья?! Ведь когда мы влюблены, мы счастливы!» – Да, когда мы влюблены, мы находимся в своем лучшем проявлении, мы максимально благодарны жизни, Богу. В этот момент мы максимально честны и щедры. Мы все понимаем и все ценим. В этот момент наша душа взаимодействует с душой нашего избранника.

Мы счастливы, и это состояние счастья – своего рода кредит, который дается нам жизнью для того, чтобы облегчить вхождение в эти отношения. Но кредит этот, как и любой другой, через какое-то время придется отдавать. Не в том смысле, что мы в какой-то момент отдадим свое счастье и больше никогда не будем счастливы, а в том, что позднее, проходя через новые испытания и уроки, мы сможем опираться на это ощущение счастья и веру в то, что оно возможно.

Кроме того, счастье – понятие относительное... Кто-то счастлив, что у него есть еда, кто-то счастлив, что у него есть жилье, кто-то счастлив, что не одинок, а кто-то, живя на Рублевке, имея счета в европейских банках и все, что захочет, все равно чувствует себя несчастным. Просто нужно быть благодарными, радоваться каждому новому дню и тому, что имеете, и тогда путь к счастью вы одолеете быстрее.

Но посудите сами. Все мы хотим найти для себя такие отношения, в которых бы нас принимали такими, какие мы есть. Правда? Такую позицию я называю «коммунизм в отдельно взятой стране». Был когда-то такой лозунг коммунизма: «От каждого по возможностям, каждому по потребностям».

Вы наверняка хотите, чтобы у вас в семье было так же? Чтобы партнер ждал от вас только то, что вы можете, а вам давал все, что вы хотите, что вам нужно. То есть чтобы муж был доволен тем, что вы время от времени делаете, не напрягая вас, да?

«Ну, могу иногда постирать, могу приготовить (что получится), но не каждый день. Могу по душам поговорить, и сексом готова заниматься. И за все это я хочу получать от мужа: заботу, защиту, ласку, уют, кучу денег, хочу, чтобы подарки дарил, на отпуск в жаркие страны вывозил, хочу, хочу.... Все хочу!»

Интересная «игра в одни ворота получается»! Одно НО: в реальной жизни так не бывает. В реальной жизни, чтобы быть счастливой, нужно совершить много внешней и внутренней работы. В реальной жизни идеальный партнер не тот, кто будет выполнять все наши «заказы», а тот, кто будет провоцировать вас, время от времени «наступать на хвост», возможно даже причинять боль и расстраивать нас. Но делать он будет это исключительно для того, чтобы преподать вам ваш урок, чтобы помочь вам исцелиться и стать счастливой. Помните об этом, девочки и идите в отношения осознанно. Ну а чтобы повысить уровень осознания, предлагаю вам выполнить следующие задания.

Задание 1

Проанализируйте свою жизнь: детство, отрочество, юность, отношения между вашими родителями, баб ушками и дедушками. Ваша цель – найти убеждения, установки, программы, которые они вам передали. Чтобы вам было легче, приведу некоторые примеры.

1. В жизни ничего просто так не дается.
2. Доверять никому нельзя.
3. Чтобы много получать, надо много работать.
4. Все мужчины СВО...
5. Все они гуляют.
6. От мужчины помощи не дождешься...
7. Важно, что скажут окружающие.
8. Молчи и терпи (нужно терпеть).
9. Характер показывать нельзя.
10. Большие деньги, большие проблемы.

И так далее. Напишите свой список. Сначала выпишите все свои программы (установки, убеждения, постулаты), а потом распишите их по группам и категориям.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____

Задание 2

Теперь проанализируйте свои предыдущие отношения в свете выявленных программ. Список «бывших» у вас есть, список их негативных качеств, проявлений и т. п. У вас тоже есть. Возьмите эти списки, прочтите, вспомните своих мужчин, неприятные, болезненные моменты в ваших отношениях, свою реакцию на них, решения, которые вы приняли, а также то, что в итоге стало причиной расставания. Найдите, какие программы из списка в «задании 1» работали в тот момент, и выпишите их:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Затем вспомните и выпишите разные травмирующие ситуации из детства, и восстановите решения, которые вы приняли в результате этих ситуаций: «Теперь я буду поступать только так-то и так-то» или «Теперь я никогда не буду делать то-то и то-то»:

Ситуация	Решение
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

А затем внимательно изучите свои списки и выпишите свои внутренние эмоциональные программы, которые сформировались на основе этих решений:

Сделав это, вы поймете, какие программы и установки вы переняли от своих родителей, бабушек, дедушек, взяли в свою жизнь и «успешно» используете. А поняв, сможете выключить их раз и навсегда (ну, или выключить и включать иногда, по желанию). Для этого покрутите их, «испробуйте на вкус», проживите – не удивляйтесь, если обнаружите, что многие из них неприлично устарели: обычно так и бывает. А прожив, выйдете из нее по-другому – победительницей (перепрограммируйте себя на позитив).

Задание 3

Теперь вспомните все хорошее, что было в предыдущих отношениях. Как мужчина ухаживал за вами, заботился, что говорил, что делал, что наиболее вам запомнилось:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Цель выполнения этого задания в том, чтобы вы увидели, что в любых, даже в некачественных по вашему мнению отношениях всегда есть что-то хорошее. Мир неоднозначен, девочки: добро и зло, свет и тьма – всегда присутствуют вместе в нашей жизни, и нужно уметь видеть не только плохое, но и хорошее, и нужно уметь это хорошее ценить. Все хорошее, что вы найдете, будет для вас своего рода ресурсом, который даст силы перепрожить негатив и исправить его.

Программы, которые влияют на нас. Истории из жизни

Как обычно, вам в помощь я привожу в качестве примеров истории девочек, которые посещали мой тренинг. Всем им, как и вам, было дано по 3 задания: проанализировать между занятиями свои отношения, свои реакции, свои программы и убеждения, которые мешают им жить, найти позитив в предыдущих отношениях. Вот что у них получилось:

Наташа

Первые два задания я выполнила. Все абсолютно логично вытекало из принятых решений, они меня, честно говоря, напугали. Я и до этого, честно говоря, в себе копалась. Найти в себе плохое очень просто в общем-то. Я это все нашла. А вот с третьим заданием возникли проблемы, я поняла, что не могу вспомнить приятных моментов. Не то, что в жизни их не было... Но не смогла вспомнить такие, которые бы меня настроили именно на позитивный лад.

Я вспомнила массу положительных моментов и эмоций сильных, но в них все равно присутствовала некая отрицательная составляющая. То есть если это была радость, то это была радость победителя-агрессора, нежели какое-то светлое чувство. Я на этом остановилась, очень сильно задумалась и дальше не пошла. Решила с агрессивными чувствами, даже отчасти положительными, дальше не идти.

Что касается желания выйти замуж – оно присутствует. Для меня даже не стоит вопрос «А хочу ли я?», я точно знаю, что хочу. Просто пока думаю как: с платьем и кольцом в официальный брак вступить или пока пожить в гражданском браке...

Комментарии автора

Гражданский брак – это бич современного общества... Он создает иллюзию свободы (правда, непонятно от кого), но в итоге не дает ничего хорошего ни мужчине, ни женщине... Я уже рассказывала вам, чем плох гражданский брак, и почему для женщины важно официально выходить замуж, поэтому повторяться не буду.

Люда

Я вспомнила 7 разных убеждений, а из них «вытекло» 5 программ. Вчера поработала над одной программой... в принципе, я думаю, что я ее исполнила: прожила и сумела изменить конец – вышла на позитиве. Постепенно я проработаю и остальные программы.

Когда я их обнаружила, они были для меня подобно ужасному открытию... Например, я вдруг поняла, что мама не хотела, чтобы я родилась. Как я это поняла?! Не знаю, но знаю, что это так, и с этим чувством, с этой программой, ощущением, что я не желанна, я жила все эти годы и только сейчас поняла, что это было.

Комментарии автора

Да, нечто подобное может всплыть и у вас. Не переживайте, все это поправимо. Далее я приведу медитацию, которая поможет исцелить свое прошлое, поможет избавиться от негативным программ.

Маша

Тяжело мне, конечно, было. Я думала, что у меня гораздо меньше проблем... Все эти дни всплывало и всплывало, что-то новое: установки, программы... Мне даже стало понятно, почему я до сих пор не замужем.

С ресурсом проблем не было, я довольно легко нашла позитив в своей жизни, а вот что касается негативных программ, думала, что даже не начну их прорабатывать. Не знала, как к ним подступиться. Нашла около 40 программ и установок, и только вчера, находясь в «пограничном состоянии» между сном и бодрствованием, попробовала их прорабатывать. Мне уда-

лось сначала 3 отработать, потом еще 2... я могу сказать, если я не фантазирую, конечно, что я чувствую какие-то сдвиги. Очень рада этому, но как подумаю, сколько еще программ предстоит отработать, настроение портиться. Вот такие дела.

Комментарии автора

Да, девочки, выйти замуж просто, весь процесс занимает месяц, с момента подачи заявления. А вот процесс подготовки к замужеству может занять значительно больше времени. Но могу ободрить вас тем, что технология замужества, которую мы здесь постигаем, работает независимо от того, проработали вы свои программы или нет.

Другой вопрос гораздо важнее... за кого вы выйдете замуж? Кого обнаружите рядом с собой, когда освободитесь от негативных установок и программ? Стоит ли «наступать на те же грабли» идти в отношения, в которых вы уже были? Знаете, есть такая поговорка: «Девка смотрит во все глаза до брака, а после брака на все глаза закрывает». Поэтому, чтобы можно было, выйдя замуж, спокойно закрыть глаза и расслабиться, посмотрите внимательно на то, что у вас сейчас в жизни происходит, хорошо? Как вы понимаете, в ваших интересах как можно быстрее все переработать.

Алена

Отработать программы я пока не успела, но нашла у себя очень интересный сценарий... Нашла у себя запрет на исполнение желаний. Этот запрет был со мной в течение многих лет, с самого детства. И я поняла, что и сейчас нахожусь в этом сценарии. Мне снова не дают то, чего я хочу. Это стало открытием для меня. Одно НО, найти «корень», момент, когда эта программа включилась, я не смогла... Такое ощущение, что я уже с ней родилась.

Комментарии автора

Да, бывает так, что не удастся найти начало, но иногда это и не важно. Когда вы будете медитировать, просто доверьтесь своему бессознательному, и оно приведет вас туда, куда нужно. Оно приведет вас в тот момент, когда вы приняли какое-то решение и запустили негативную программу, обязательно приведет. Вы просто расслабьтесь и идите за ним.

Лена

Мне было очень интересно себя исследовать, открывать себя. Столько интересных ситуаций нашла, столько программ. Причем особенно приятно то, что те программы, которые уже отработала, не цепляют больше. Я внутри себя даже почувствовала какую-то легкость... Так здорово.

Комментарии автора

Да, девочки, то что «большие не цепляют» – это очень хороший критерий того, что процесс отработки не просто завершен, но и интегрирован внутри. Всегда, когда освобождаешься от каких-то стереотипов, деструктивных программ, установок, цепных реакций, чувствуешь легкость внутри.

Катя

Я вчерашний день посвятила выполнению домашнего задания: пошла в парк, постелила себе одеялко, посмотрела в себя, встретила себя. Рука еле успевала записывать все то, что мне вспоминалось. Мне было так жалко себя в конце: Золушку обижали всего 33 раза, а меня – 46. Потом, когда я стала проигрывать эти ситуации, то поняла: все, что меня не убило, сделало сильнее. И что никогда не поздно иметь счастливое детство. И я поняла: слава Богу, что-то произошло, а что-то не произошло, потому что все, что с нами происходит, все к лучшему.

А что касается моих ощущений, я поняла, что одно из основных среди них – это страх. Мне очень страшно. Действительно, очень страшно, потому что я всегда несла полную ответственность за себя, даже будучи замужем, да. И мне очень страшно ее на кого-то переложить,

кому-то полностью довериться. Но самое серьезное осознание ко мне пришло, когда я, накопив энергию, проиграла эти ситуации. Я ощутила, откуда брала энергию – из деятельности и из результата, исключительно, и из достижений. Я поняла, что вела себя не как женщина, а как мужчина. И сейчас я нахожусь в каком-то полном раздрае, постоянно плачу, и не понимаю, что с этим делать.

Комментарии автора

Не пугайтесь девочки, такое бывает. Таков переломный момент. В это время нужно бережно к себе относиться, нужно дать себе время и постепенно перестроиться «на новые рельсы». У каждого человека свои возможности и резервы психики, и каждый движется с той скоростью, с которой может. Поэтому, если вдруг вы почувствуете, что пошел перегруз, остановитесь, отвлекитесь, сходите погулять, поделайте что-то приятное, чтобы поддержать себя. Не загоняйте себя, девочки, соизмеряйте свои возможности.

И самое главное, не ждите, что все одновременно поменяется, дайте себе столько времени, сколько нужно. У меня «переезд» в женский полюс занял 3,5 года, но я шла «вслепую». У вас же есть возможность пройти этот путь быстрее.

Аня

Я выписала 10 довольно странных программ, но полностью проработала только 5 из них. У меня было очень сильное сопротивление этому занятию. Особенно оно проявлялось в начале. Как только я садилась работать с какой-то ситуацией, у меня тут же возникало желание куда-то бежать, что-то делать, лишь бы не отрабатывать программу. А когда все-таки включалась в процесс, требовала от себя моментального результата. Все это время я чувствовала какой-то внутренний раздрай и возбуждение, какую-то внутреннюю неустойчивость... Но по мере корректировки программ состояние менялось, становилось лучше.

Я занималась вечером. После проработки программ чувствовала себя обессиленной, хотелось спать, но спать не могла, мешало состояние тревожности, внутренней взбудораженности. Зато я обнаружила, почему я не хочу замуж. Я была в длительных отношениях 3 раза, и каждый раз срабатывал один и тот же сценарий: с одной стороны, страх одиночества, с другой, страх быть брошенной, отверженной. В итоге, внутри меня жила программа: чтобы не быть брошенной и отверженной, нужно бросить и отвергнуть первой. Были, конечно, и другие программы, но эта меня больше всего поразила.

Комментарии автора

Да, девочки, состояние «хочу спать, но не могу», очень распространено у тех, кто прорабатывает свои программы на ночь глядя. Дело в том, что в этот момент высвобождается много энергии, вскрываются какие-то давно спрессованные чувства, эмоции, переживания. Это то и дает ощущение внутренней взбудораженности. Чтобы этого не было, желательно заниматься не позднее, чем за 2–3 часа до сна. Что касается программы «чтобы не быть брошенной и отверженной, нужно бросить и отвергнуть первой», ее легко можно отработать при помощи медитации, которая приведена далее.

Участница № 8

У меня довольно интересная ситуация. Я до 5 лет себя вообще не помню, до 15 лет у меня все сливается в какое-то одно ощущение: родительская семья + я = кошмар (ругань, ссоры и т. п.). Когда я это обнаружила, была очень удивлена, но как работать с этим, не знала. Единственное яркое воспоминание, это слова мамы «Замужем плохо, делать там нечего». Найдя его, я поняла, что для меня замужество = опасно для жизни. Видимо, поэтому я до сих пор не замужем.

Комментарии автора

Да, такая программа, как «замужество = опасно для жизни», довольно распространена. И ничего в ней сверхужасного нет. Ее также как и любую другую программу можно переработать. Главное ее у себя найти, дальше дело за малым. Что же касается проработки ощущения: «родительская семья + я = кошмар (ругань, ссоры и т. п.)», достаточно вспомнить одну-две такие ситуации (ссоры и т. п.) и проанализировать свои чувства, мысли, решения, принятые в тот момент. Дело в том, что все эти ситуации по своему содержанию они как правило однотипные, словно нанизанные одна на другую. И достаточно «потянуть» за одну, чтобы и другие распутались.

Марина

Я чувствую себя потрясающе. Стоило мне начать анализировать свою жизнь, искать программы, которые могут «во мне» работать, как информация сама стала приходить ко мне. Я столько всего нашла, увидела. Я нашла 8 программ, но проработала только одну. И не потому, что не получалось, а потому, что не хотелось. Я почувствовала такой кайф, найдя и проработав детскую травму, мне было так хорошо. Я словно погрузилась в состояние спокойствия, удовлетворенности и любви ко всему живому. Это как раз то состояние, которое у меня было заблокировано в детстве, и я смогла его себе вернуть.

Когда я начала выполнять задания, то попросила помощи у Создателя, как-то очень быстро настроилась на работу, и при первом же вопросе вышла на ту проблему, которую мне нужно решить. Тело эмоциональная сфера расширилось, и я так хорошо смогла ее проиграть... Я нашла ту маленькую девочку, почувствовала, что ей было нужно, и дала ей это. У меня текли слезы, но это были слезы очищения, любви... Это было нереальное состояние, практически целый день я испытывала состояние эйфории. Я как будто вернула себе какие-то силы, восстановила мощный энергетический ресурс внутри себя. Мне хотелось по максимуму насладиться этим состоянием, поэтому-то я проработала только одну программу.

Комментарии автора

Это яркий пример энергетического возврата себя, своей силы, оживления себя. Дело в том, что мы в детстве не просто травмированы, части нас как бы застревают там, и когда, мы попадаем в какие-то некомфортные ситуации, чувствуем себя неразумными, беспомощными, эти части «выходят» на авансцену и говорят: «Привет, я обижена на тебя!» или «Привет, мне страшно! Что мне делать? Помогите, спасите!». Когда же мы исцеляем своего внутреннего ребенка, возвращаем себе свои силы, ресурсы, наша жизнь меняется в лучшую сторону.

Анжела

Я проработала от начала до конца 3 программы. И уже вижу результаты этой работы: я сама поменялась, стала чаще улыбаться, проще общаться с людьми, люди стали по-другому относиться, тянутся ко мне. Мне очень понравились эти перемены, и я стала дальше «копаться» в себе, и нашла еще программы, которые в ближайшее время хочу проработать.

Но у меня есть вопрос. Есть ситуации, в которых я чувствую сильных страх, понимаю, что он идет откуда-то из детства, но откуда от «растет», найти не могу. Я легко представляю маленькую девочку, то, что она боится, но вот кого она боится: маму, папу или кого-то еще, понять не могу. Как быть?

Комментарии автора

В данной или похожей ситуации нужно делать следующее: когда войдете в контакт с чувством (в данном случае со страхом), нужно задать себе вопрос: «А что вокруг меня в данный момент? Чего я так боюсь? Что меня окружает? Кто меня окружает? Хорошо: то я вижу здесь маму, то я вижу здесь папу. А что происходит?» и подсознание начнет выдавать информацию.

Готовая медитация для проработки программ, которые влияют на нас

Эту медитацию вы можете, объединившись со своими подругами (или одной подругой), сделать дома. Прежде чем к ней приступать, вам нужно выполнить все задания, чтобы у вас был список программ, с которыми вы хотите работать. Затем определитесь, кто будет ведущим, а кто будет медитировать, и приступайте.

Сядьте поудобнее, посмотрите на свои списки и выберите одну программу, с которой хотели бы сейчас поработать (которую хотели бы трансформировать). Если вы берете программу, которая, по вашему мнению, сформировалась не в детстве, а в отрочестве или юности, прежде чем приступать к трансформации, еще раз задайте себе вопрос: «Это случилось со мной в... лет первый раз? А когда это случилось первый раз?» Дело в том, что это может быть не сама травмирующая ситуация, а ретравмирующая, которая закрывает исходную ситуацию. Наша с вами цель – найти самую-самую первую травмирующую ситуацию, прийти в процессе медитации в нее и трансформировать – тогда успех будет обеспечен.

Медитация

Выбрав программу или ситуацию для проработки, закройте глаза и сконцентрируйтесь на своем дыхании. С каждым выдохом позволяйте напряжению уходить из вашего тела, с каждым вдохом собирайте фокус вашего внимания в своем внутреннем пространстве.

Поставьте на паузу все ваши дела и заботы и все, что касается внешнего мира и вашего окружения. И с каждым вдохом собирайте фокус вашего внимания внутри, а с каждым выдохом отпускайте ненужное напряжение, позволяя телу получать удовольствие от того, что оно все более расслаблено и все более спокойно.

Позвольте себе сконцентрироваться на ощущениях своего тела, на том, что сейчас происходит с вашими ногами и руками. Устройте их поудобнее. Устройте удобно все ваше тело, чтобы вы могли ощутить глубокое и очень комфортное чувство покоя и расслабленности. С каждым вдохом вы все больше погружаетесь в свой внутренний мир. С каждым вдохом – все больше расслабляетесь.

Позвольте себе увидеть вашу жизнь, события вашей жизни как линию, на которой они расположены, одно за другим. На этой линии есть момент настоящего, есть момент прошлого, есть момент будущего. Позвольте себе увидеть эту линию вашей жизни в вашем внутреннем пространстве. И позвольте себе оказаться на ней в моменте настоящего.

Посмотрите, какая она, эта линия, какой ширины, какого цвета, из чего она сделана. Развернитесь на этой линии так, чтобы ваше прошлое было перед вами, а ваше будущее – за вашей спиной. И начните двигаться в свое прошлое, событие за событием, день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом.

Позвольте себе отправиться в то время вашей жизни, когда с вами произошла неприятная история, когда произошла травмирующая вас ситуация, когда вы испытали негативные чувства и потом приняли решение, которое повлияло на всю вашу жизнь. И двигайтесь так, чтобы вы все время видели себя со стороны, как будто бы вы – сторонний наблюдатель, наблюдающий за жизнью этой девочки.

Позвольте себе в глубине времен отыскать тот момент, когда маленькая девочка столкнулась с этой реальностью в ее неприглядном виде, когда маленькая девочка не могла справиться с тем, что с ней происходило. И позвольте себе видеть со стороны, как ей нелегко, и как ей тяжело.

Просто наблюдайте за ней: сколько ей лет, во что она одета, где она находится, что ее окружает, кто ее окружает, что за ситуация происходит, что она видит, что она ощущает, что она слышит, что она говорит себе и что она чувствует. Позвольте себе легким касанием прикоснуться к ней, к ее чувствам, к ее эмоциям, к ее переживаниям.

Из своей сильной взрослой позиции зрелой, мудрой женщины спросите ее, в чем она сейчас нуждается, чего она хочет, что ей может сейчас помочь, что может ее успокоить, защитить, что может ее поддержать, что может ее спасти? Какие качества?

Может быть, это будет любовь? Может быть, спокойствие? Может быть, защищенность? Может быть, принятие? Может быть, что-то еще? Просто позвольте себе осознать, в чем нуждается этот ребенок прямо сейчас. И когда у вас внутри появиться это понимание, позвольте себе, паря над линией жизни в своем взрослом теле, оказаться в ситуации, когда в вашей жизни было так много того, в чем сейчас нуждается эта девочка.

Если она нуждается в любви, то окажитесь в той ситуации в вашей жизни, когда любви было невероятно много. Если она нуждается в спокойствии, то найдите в своей жизни время и место, где вы были пропитаны спокойствием внутри и снаружи. Если ей нужна поддержка, отыщите в своей жизни момент, когда вы получали поддержку со всех сторон.

Может быть, это было долго, а может быть, несколько мгновений, но вы чувствовали 100 %-ную поддержку других людей или жизни в целом. Это не имеет значения. Важно, что поддержки было очень много. А может быть, вашей девочке нужно что-то еще? Просто позвольте себе оказаться в том месте, в то время вашей жизни, где этого было невероятное количество.

И сейчас, используя ваше творчество, создайте для вашей маленькой девочки в своем воображении подарок. Может быть, это будет игрушка, может быть, что-то вкусненькое. Может быть, какой-то наряд. Может быть, это будет корона. А может быть, волшебная палочка.

Создайте для вашей маленькой девочки такой подарок, который может аккумулировать в себя весь сейчас необходимый ей ресурс. Что это будет? Игрушка? Корона? Волшебная палочка? Еда? Одежда? Может быть, животное? Может быть, просто книжка? Сказка? Улыбка? Качели? Карусель?

Позвольте своему подсознанию найти ответ на этот вопрос. Позвольте себе увидеть, как выглядит этот подарок. И сейчас наполните этот подарок тем ресурсом из ситуации, который необходим маленькой девочке. А когда ваш подарок до краев пропитается и наполнится этим ресурсом, берите его или идите обратно к вашей удивительной маленькой девочке, которой так сложно сейчас, потому что она столкнулась с непростой ситуацией в своей маленькой детской жизни.

Оказавшись рядом с ней, найдите способ вручить ей этот подарок. Может быть, торжественно, а может быть, радостно, а может быть, в игре. А может быть, посадив ее к себе на колени и обняв ее? Позвольте ей получить этот подарок от вас и смотрите, как она прижимает его к себе. Как сила, как необходимый ресурс, необходимое ей качество из этого подарка начинает очень мягко перетекать в нее, наполняя ее этой силой, этим качеством, этим ресурсом. Как меняется ее состояние, меняется ее выражение лица, меняется ее дыхание, даже цвет ее кожи меняется, меняется выражение ее глаз, в них появляется и покой, и радость, и восторг от жизни.

Просто наблюдайте за этой удивительной трансформацией, которую так долго ждала эта удивительная маленькая девочка. Наблюдайте, как счастье сияет в ее глазах, как продолжается ее жизнь. И если этого ресурса ей по какой-то причине недостаточно и нужно еще что-то, спросите ее: в чем еще она нуждается?

Может быть, вы обойдетесь даже без слов. Поймите ситуацию и сами осознайте, что еще нужно этому ребенку для полного счастья, несмотря на то что жизнь может быть такой суровой и такой несправедливой. В чем еще нуждается эта девочка?

И точно так же отправляйтесь в то время и в то место в вашей жизни, где этого качества, этого состояния было так много, так много, 100 %, тотально. И точно так же позвольте вашему подсознанию создать подарок для вашей маленькой девочки, и точно так же позвольте наполниться этому подарку нужными качествами, нужным ресурсом, и опять отнесите это туда, где вас ждут, где вас ждет маленькая девочка, и подарите ей этот подарок, и понаблюдайте за тем, как она меняется.

Если этого достаточно, просто побудьте с ней, наслаждаясь общением. А если нужно что-то еще, то вы знаете, что нужно делать, и где найти то, в чем она нуждается. И опять наблюдайте за трансформацией, за этим удивительным превращением, за этим удивительным преображением маленького существа, так сильно нуждающегося в любви, в поддержке, в заботе и защите.

Позабывшись об этой маленькой удивительной принцессе, позвольте ей двигаться дальше по жизни. И наблюдайте с интересом за тем, как развиваются события в жизни этой девочки, как меняется ее жизнь, как легко она растет и взрослеет, как легко проходит через сложные ситуации в своей жизни, потому что опирается на тот внутренний ресурс, который вы подарили ей.

Наблюдайте, как меняются события в жизни, как все происходит по-другому, как складывается по-другому ее судьба. Двигайтесь вместе с ней, наблюдая за тем, как она растет, как она взрослеет, как она расцветает в своей женской красоте, как она создает удивительные, гармоничные отношения с мужчиной, который на это способен. И позвольте себе, сопровождая ее, оказаться в настоящем моменте на своей линии жизни.

Сами станьте этой роскошной женщиной. Ощутите свою силу, гармоничность, умиротворенность. Всем телом, с каждым вдохом и каждым выдохом сливайтесь с ней все больше и больше, пока не станете целиком и полностью одним. Понаблюдайте за тем, как потечет ваша жизнь дальше, в будущем. А теперь, когда вы такая сильная, теперь, когда вы такая гармоничная, теперь, когда вы такая благополучная, просто загляните ненадолго в будущее для того, чтобы как мозаику увидеть калейдоскоп счастливых событий в своей жизни, жизни женщины с красивой судьбой.

А потом возвращайтесь обратно в настоящее, обратно в свое тело, из глубин вашего подсознания, из вашего внутреннего пространства. Позвольте себе ощутить свое тело, ваши руки, ваши ноги. Когда будете готовы, сделайте глубокий вдох и выдох. И со следующим вдохом откройте глаза и позвольте своему телу немножко пошевелиться, приходя в себя и чувствуя этот мир.

Дайте себе столько времени, сколько вам нужно. Не торопитесь, насладитесь своим состоянием. Сделайте перерыв, попейте чай, улыбнитесь новой себе, новому миру вокруг вас, и только потом вы можете поменяться ролями и снова провести медитацию.

При помощи этой медитации вы можете постепенно переработать все свои негативные программы, травмирующие ситуации, и полностью преобразить свою жизнь. Главное, доверьтесь себе, и не торопитесь. Пусть все происходит постепенно.

Часть вторая. Работа в настоящем над счастливым будущим

А зачем мы выходим замуж?

Распространенные ответы

С предыдущими отношениями мы разобрались, негативные программы, страхи, убеждения, ситуации проработали, теперь пора двигаться дальше, в сторону замужества. Только сначала ответьте себе на пару вопросов: «А зачем вы хотите выйти замуж?», «что вам даст замужество?».

Это очень интересные вопросы. Каждый раз, когда я задаю их девчонкам на тренингах, они сначала теряются, а потом выдают столько интересных ответов, что сами удивляются, когда себя слышат.

Вот некоторые варианты: **чтобы муж защищал, денег давал, чтобы стабильность в жизни была, чтобы детей рожать** (скажу по секрету, чтобы рожать детей, нужно другое), **чтобы чувствовать, что ты не одна** (кстати говоря, одинокой себя можно чувствовать и в браке), **чтобы муж взял на себя ответственность и решал мои проблемы** (позиция инфантильной личности, которая себе ищет не мужа, а папу).

Как вы думаете, хоть один нормальный мужчина, узнав, что вы хотите выйти за него замуж по только что названным причинам, захочет на вас жениться?! Мужчина ждет, что вы, став женой, станете любить его бескорыстно, заботиться о нем, гладить рубашки, стирать носки, готовить еду, восхищаться и восторгаться им, и уж никак не планирует все проблемы и заботы взять на себя, чтобы вы могли просто украшать его жизнь. Зачем ему это нужно?!

Еще один потрясающий ответ: «Хочу выйти замуж, чтобы получить статус». Его обычно выдают в конце, когда все другие ответы иссякли. Хорошо, говорю я, а что такое статус? Зачем он нужен? Что он вам даст? Дальше повисает напряженная тишина...

Да, девочки, ответить на этот вопрос не так просто. Многие из нас несутся по проторенной колее, не задумываясь: «А зачем я это делаю?!» Ну, конечно, прабабушки наши выходили замуж, бабушки, мамы, значит, и нам нужно.

А зачем? Для чего? Что мы хотим получить от замужества? Как изменится наша жизнь? Что мы готовы дать своему мужу и чем готовы поступиться?

Эти вопросы мало кто себе задает. «Главное, как все: выйти замуж, а там разберемся». Так не пойдет. Давайте разбираться сразу. Откройте свою заветную тетрадку, свой дневник, и напишите хотя бы пять причин, для чего вам нужно выходить замуж. Если удастся написать больше – отлично, не отказывайте себе ни в чем!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

10. _____
11. _____
12. _____

Написали? Хорошо. А теперь давайте поговорим о том, что вы написали. Да, я не вижу ваших списков, скажете вы, ну и что? Уверена: что бы вы ни написали, каждый ответ несет в себе ту или иную грань ответа «я хочу выйти замуж для того, чтобы быть счастливой». Согласны со мной? Ну и отлично.

На самом деле хотеть быть счастливой – это нормально, все мы этого хотим. Но если вы считаете, что для того чтобы быть счастливой, нужно выйти замуж, то вы никогда не обретете желаемое. Вынуждена вас разочаровать: отношения нам нужны не для счастья, а для постоянной работы над собой, для заботы о мужчине, для «служения» ему. А уже в процессе этой работы вас, возможно, посетит счастье.

Чувствую, вопросы у вас нарастают... Пока они не достигли критического уровня, давайте подробнее поговорим о заботе и «служении» мужчине. А для начала задумайтесь, чем отличаются близкие отношения, когда мы просто встречаемся с мужчиной, от замужества?

Реальные причины

Самый значимый момент, который отличает замужество от «незамужества», это то, что вы заботитесь и что-то делаете для другого человека независимо от того, хотите вы этого или нет. Это как с детьми, когда новорожденный хочет кушать или хочет пить, или у него болит животик, или ему дискомфортно, и он хочет, чтобы его взяли на руки: ему все равно, хочет этого мама или нет, спит ли она, болит ли у нее что-то, устала ли она...

Все равно. Ему надо, и он плачем требует этого. И у вас не возникает мысли «расстаться» с ним. Такое поведение называют красивым словом «служение». Этим-то и отличается брак от «небрака». И именно этот аспект является самым привлекательным в браке.

Конечно же у вас сразу возникает вопрос: «И чем же служение так хорошо для женщины? Почему для женщины это благоприятно?» Отвечаю. Потому что, если женщина ни о ком не заботится, она ДЕГРАДИРУЕТ. Становится черствой, эгоистичной стервой или превращается в эдакую «даму с кошечкой», у которой нерастраченной заботы накопилось столько, что уже через край переливается, и при помощи кошечки она это подсознательно демонстрирует окружающим: «Во мне накопилось очень много заботы, и я готова ею поделиться».

«А как же мужчины? Они разве не должны о нас заботиться?!» – спросите вы. И хоть разговор у нас сейчас не о мужчинах, скажу: конечно, должны. Для них так же, как и для нас, важно, о ком-то заботиться. **Ведическая традиция** говорит, что когда мужчине исполняется 25 лет, он должен либо жениться, либо учеников взять. Потому что если он ни за кого не несет ответственность, он неправильно развивается, и у него начинается деградация.

Женщина деградирует, если она ни о ком не заботится. А мужчина – если он не несет ни за кого ответственность.

Итак, подведем итоги. **Основная причина**, почему женщине хорошо быть замужем, заключается в том, что, выходя замуж, она заботится о муже, служит ему, развивается как женщина и не деградирует. **Вторая причина** заключается в том, что когда женщина замужем, она защищена. У нее другой статус и другая степень защиты, в том числе и энергетической.

Что означает «женщина замужем»? Это означает, что мужчина взял за нее ответственность. Он прилюдно, при свидетелях сказал: «Это женщина моя, я беру ее в жены, я за нее отвечаю!» А это значит, что (в идеале) мужчина берет на себя функцию обеспечения семьи всем необходимым, и вам не нужно больше думать и заботиться о своем выживании. Ваша роль меняется, и теперь ваша задача жить, цвести, наслаждаться жизнью и дарить наслажде-

ние и удовольствие своему мужу, служить ему, заботиться о нем, создавать быт, кормить его всякими вкусностями и снимать с него излишнее напряжение, помогать ему расслабляться.

Вообще, девочки, для мужчины ответственность за женщину – это такая штука, что если он ее взял, то просто так отдать не может. Это как материальная ответственность на работе. Если вы ее взяли, то просто так развернуться и уйти вы уже не можете. Вы должны будете по всем правилам передать дела преемнику, отчитаться за все, что было в вашем ведении, и если нет недостачи и убытков, вас отпустят. А если есть, заставят их сначала погасить.

И в браке все то же самое. Поэтому-то мужчины не очень хотят на нас жениться (чувствуют подсознательно глубину ответственности): не представляют, куда они нас денут, если что. Поскольку в идеале он, даже если любовь прошла, должен продолжать о женщине заботиться, пока другой мужчина не скажет: «Я ее беру. Я буду за нее отвечать». Возможен даже вариант, когда мужчина сам находит другого подходящего мужчину своей жене и передает, так сказать, из рук в руки.

Да, в современных семьях так бывает не всегда. И это связано с тем, что в таких семьях женщины мыслят неправильно: они либо считают, что должны сами о себе заботиться, и для них это нормально; либо считают, что мужчина и женщина равны, и должны на равных вносить свой вклад. Еще один вариант – рядом с женщинами находятся незрелые мужчины, в принципе неспособные о ком-то заботиться. Но таких мужчин женщины сами, своими мыслями, убеждениями, установками, привлекли в свою жизнь.

Третья причина заключается в том, что мужчина, взяв вас в жены, значительно облегчает вашу жизнь. Дело в том, что мужчина, беря женщину в жены, прилюдно беря за нее ответственность, по каким-то непонятным законам Вселенной в этот момент берет на себя 50 % ее негативной кармы. И что удивительно, при разводе эта карма все равно остается с ним. Часто на тренингах женщины, у которых было много мужей, говорят, что с каждым следующим мужем жизнь становится лучше и легче. Так что, девочки, как ни крути, а картина складывается очевидная: замуж нам выходить выгодно, а спать с кем попало – не выгодно.

Вообще, девочки, мир, в котором мы живем, устроен очень гармонично, и я бы даже сказала, справедливо. Смотрите: сначала мужчина женится на женщине, чем вполнину облегчает ее жизнь. После этого, чтобы он не «погиб» под грузом кармы, женщина его вознаграждает в первую брачную ночь, даря ему 50 % своей женской силы, благодати, иначе говоря. Происходит балансировка мужской и женской силы, и мы получаем счастливую семью. Что такое благодать? Об этом мы поговорим дальше. А сейчас перейдем к четвертой причине.

Четвертая причина (бонусная, так сказать) заключается в том, что мужчина, став вашим мужем, является для вас своеобразным зеркалом, в котором отражаются даже самые потаенные уголки. В обществе, в социуме, мы часто закрываемся всевозможными масками, играем какие-то роли, создаем впечатление... и только оставшись одни, мы снимаем маски и превращаемся сами в себя, однако мало кто при этом задает себе вопрос: «Кто я? Какая я?» (А это нужно знать каждой женщине, если она хочет развиваться.)

У всех нас внутри есть такие моменты, черты характера и т. п., которые вытеснены в тень, которые мы стараемся не замечать, не хотим видеть их, иметь с ними дело (обычно нас очень сильно в других людях раздражает то, что есть в нас самих, но мы это в себе не принимаем). И вот тут нам на помощь приходит мужчина, наш муж. Своими словами, поступками (или отсутствием таковых) он постоянно будет провоцировать вас, и вы, видя свои реакции, будете понимать, что и где вам еще нужно проработать, какие кнопки отжать.

И если вам что-то не нравится в вашем партнере, если что-то в его поведении вас обижает и т. п., знайте, что это «что-то» есть в вас самой, и вы это в себе не принимаете, и вам с этим нужно работать. Это какие-то ваши старые заморочки, душевные раны, неприятные вос-

поминания, ассоциации, которые вы стараетесь не замечать, но которые тем не менее активизируются в той или иной ситуации.

Идеальный партнер не тот, кто будет угождать вам во всем и пылинки с вас сдувать, а тот, кто постоянно будет провоцировать вас к дальнейшему росту, «нажимая» на ваши скрытые болевые кнопки и делая их явными.

Так что девочки, прекращайте искать неведомого никому принца на белом коне и смотрите на жизнь реально. По-знакомились с холостым мужчиной? Супер. Зарабатывает деньги, хорош в постели, делает вам комплименты, подарки, ухаживает? У вас совпадают интересы (хотя бы некоторые), взгляды на жизнь? Еще лучше. Этих качеств достаточно для того, чтобы рассматривать мужчину как кандидата на роль потенциального «зеркала».

Да-да, не выбирать, а рассматривать! Это очень важный момент: выбирать должен мужчина! Даже если вы его мягко подвели к этому выбору, у него в голове должна отложиться мысль, что выбор сделал он. Иначе вы берете на себя роль «мужчины» в отношениях.

Приведу пример, может он не совсем корректный, но зато очень хорошо иллюстрирует то, о чем я только что сказала. Вспомните собачьи свадьбы, когда за течной сукой бегают целая свора кобелей. Она долго к себе никого не подпускает, затем, наконец, выбирает лучшего, и у них случается любовь. Вспомнили? Хорошо.

А теперь представьте себе такую картину, что та же самая сука начинает бегать за кобелями в поисках любви. Представили? Странная картина получилась, правда? Так же со стороны выглядит, когда девушка вдруг сама начинает «бегать», выбирать себе мужчину. Правило это хоть и простое, но является ключевым на данном этапе жизни женщины.

Мужчина должен вас выбрать, мужчина должен вас захотеть прежде, чем вы вообще на него посмотрите. А не наоборот. Наоборот всегда плохо заканчивается. А вы уж выбирайте после этого сами из тех, кто вас выбрал. И в идеале выбирайте лучшего, а не худшего. Поражаюсь некоторым женщинам – выберет не пойми кого из жалости или неуверенности в себе, а потом несет свой крест всю жизнь.

Но мы отклонились от основной темы, вернемся к ней. Итак, девочки, если вы хотите научиться принятию, терпению, смирению, прощению, если вы хотите научиться любить нелицемерно, то вам прямая дорога в замужество. В браке вы всему этому непременно научитесь! Одно НО: со своими страхами (я имею в виду страхи, связанные с браком) нужно справиться до замужества, иначе выйти замуж будет проблематично.

По сути, все наши страхи, связанные с замужеством, пытаются так или иначе уберечь нас от боли. Еще даже не вступив в отношения с мужчиной, мы уже подсознательно боимся, что в какой-то момент нам может стать больно, и по сути не важно, что вызовет эту боль. Согласны со мной? Не торопитесь, подумайте, поразмышляйте. Все наши прерванные или не сложившиеся отношения, обиды на партнера, разочарование... Везде «красной нитью» проходит боль, и боль не физическая, а душевная, боль, которую мы чувствуем сердцем.

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.