

ОЛЬГА ГОРЕЛОВА

ГАРМОНИЯ
С МУЖЧИНОЙ

ОТ СТРАХОВ И ОБИД — К НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ



Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Г68

Художественное оформление: Редакция Eksmo Digital (RED)

В оформлении обложки использована фотография:

© knopppr/iStock/Getty Images Plus/GettyImages.ru

Горелова, Ольга Игоревна.

Г68 Гармония с мужчиной / Ольга Горелова. — Москва : Эксмо, 2022. — 160 с.
ISBN 978-5-04-178074-6

У вас в руках книга-тренинг об истинной любви к себе и создании гармоничных отношений с мужчиной. Как построить счастье с мужчиной? Где грань между эгоизмом и любовью? Как обрести веру в себя? Как научиться дарить и получать любовь? В книге вы найдете ответы на эти и другие важные вопросы для каждой женщины вне зависимости от статуса и дохода. С помощью книги вы поймете, как реализовать свое женское предназначение и быть всегда любимой.

Будучи замужем с 2005 года, я искала ответы на эти вопросы и в итоге совершила переход от слёз душевной боли до эмоционального уюта, от расставаний до крепкого союза, от страхов и обид до настоящей любви. Осознала то, что приводит к гармонии с собой и с мужчиной. Пройдя путь от женских и духовных практик до нейропсихологии, я стала практикующим психологом, основала свою женскую школу «Жизнь без границ» и клуб «Музы». Сотни девушек пишут слова благодарности за прекрасные перемены в себе и в личной жизни после того, как начинают внедрять знания, которыми я искренне делясь в этой книге.

В книге вы найдете пошаговую инструкцию с упражнениями, заданиями, практическими рекомендациями, яркими жизненными примерами, которые будут полезны вам и вашим дочерям на любом этапе жизни. Когда примените эти знания, вы совершите квантовый скачок в любовь, длиною в жизнь.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-178074-6

© Горелова Ольга, 2022
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Девочка», — первое, что услышала я, лёжа на операционном столе уже 40 минут. Я повернула голову вправо и увидела на руках акушерки кричащего ребёнка. «Какая красивая и здоровая девочка», — подумала я и счастливо улыбнулась. Меня по-прежнему мелко трясло от анестезии. Но это ерунда. Ведь у меня теперь есть дочка — мечта моей жизни! И одновременно новая задача — стать мудрой наставницей, примером любви и счастья.

Катюше и всем дочерям земли посвящается.

ВВЕДЕНИЕ

Милая моя читательница! Если ты читаешь эти строки, значит, мою книгу притянуло твоё сознание, и она способна тебе помочь. Пройдя путь в несколько десятков страниц, ты получишь знания о своих дарах и способностях, о которых, возможно, ещё не подозреваешь. Сможешь возродить любовь в отношениях или встретить новую любовь.

Изучая уже несколько лет действие женских энергий, силы мыслей и особенности нашего разума, я убедилась, что даже книги нам не попадают случайно в руки. Значит, ранее ты создала запрос на поиск любви к себе и обретения счастья с мужчиной. Доверься своему выбору.

С 2013 года я веду тренинги и консультирую женщин на темы обретения себя, гармонизации отношений с мужчиной, с детьми. Ко мне всё чаще обращаются девушки с вопросами, как построить семью, как быть любимой, как стать более женственной и мудрой, как жить в гармонии с собой и с миром, как понять, стоит ли продолжать отношения или расстаться, как вернуть любовь в отношения, как научиться понимать себя и т.д.

После многолетних исследований и изысканий, начиная от древних учений и до современной нейропсихологии, в моей практике стало так много примеров, ответов и знаний, что я уже не успевала всё рассказать в рамках своих программ и курсов. Именно поэтому родилась идея написать книгу, в которой я смогу передать тебе, дорогая читательница, накопленный опыт и жизненно важную информацию для вас обоих. Да, несмотря на то что книга для женщин, она способна сделать счастливой не только тебя, но и твоего настоящего или будущего мужчину.

Я искренне считаю, что миссия каждой женщины — постоянно развивать в себе осознанность, творчество и создавать пространство любви и достатка вокруг себя.

Свой путь Женщины я начала примерно 11 лет назад, когда перестала быть счастливой с мужем. Встала на путь поиска себя, своей женственности, сексуальности, мудрости, чтобы уйти от душевных страданий.

Тогда в мою жизнь пришли женские практики. Благодаря им я узнала многое о сакральности женщины, нашей связи с природой, ведических учениях, славянских традициях. Увидела, что отношения с мужем становятся лучше, когда работаешь над собой. Потом был период духовных практик. Для меня мир и взаимосвязи в нём стали гораздо шире, чем раньше. Изучив психологический портрет по дате рождения, я осознала свой потенциал и способности. Благодаря этому определила для себя будущее. Оно стало сейчас моим настоящим. После получения степени магистра психологии, имея уже на тот момент степень кандидата наук, стала вести консультации и курсы. Последние два года я очень плотно изучаю мышление, сознание, работу мозга и нейропсихологию. В моей жизни это дало мощный толчок развития во всех сферах. Объединила знания, выделила из них самые работающие и действенные, создала авторский подход в работе с девушками. На основе него написана эта настольная книга о любви.

Книга создана в виде тренинга. На каждой странице ты, милая читательница, найдёшь не только причины текущих проблем с мужчиной и разъяснения, к чему это ведёт на уровне здоровья, денег и изменения сознания, но и практические советы, рекомендации, упражнения и задания, как исправить то, что пошло наперекосяк. Я постаралась создать для тебя уютную и откровенную атмосферу книги.

В первой главе ты, моя дорогая, познакомишься со своими природными возможностями и поймёшь, почему с мужчиной возникают сложности. Во второй главе найдёшь ответы на самые сложные и важные вопросы, которые возникают в жизни каждой женщины. В третьей главе содержатся задания для возрождения в тебе состояния истинной Женщины.

Если в процессе прочтения книги ты достигнешь состояния уверенности, почувствуешь прилив сил, радости и ощутишь лёгкость, то я буду считать, что цель достигнута. Если у тебя пойдут сразу улучшения в отношениях с мужем, то это будет для меня самой большой наградой.

Предлагаю тебе отнестись к книге как к интересному эксперименту и с любопытством начать свой путь, где я буду твоим незримым проводником к любви.

P.S. Небольшая рекомендация: отложи книгу на 2 минуты, чтобы взять ручку и чистый блокнот или тетрадь. Назови блокнот «Дневник осознанного счастья». Не пытайся проглотить книгу сразу. Она обладает мощным терапевтическим эффектом, когда читается вдумчиво. Теперь открывай первую главу и начинай путешествие к себе.

ГЛАВА 1. ЖИЛА-БЫЛА ДЕВОЧКА И ОДНАЖДЫ ОНА ЗАХОТЕЛА ЗАМУЖ

1.1. Что закодировано в тебе с детства?

Школьные годы. Я совсем наивная девчонка. Живу вместе с родителями, братом и сестрой в маленькой однокомнатной квартирке. У нас вместо кроватей раскладные кресла. Каждую ночь, укрывшись одеялом, я представляю, как обнимаю своего будущего мужа и засыпаю у него на плече. Я ощущаю теплоту его тела и мягкость кожи. Мне становится уютно и спокойно, после чего я уже мирно сплю.

И так было на протяжении нескольких месяцев. Это не навязчивая идея, скорее детская фантазия. Но именно эта фантазия привела меня к счастливому браку.

Ведь то, что мы многократно показали своему мозгу с эмоциями радости, максимально ощутили это телом, к тому неизбежно придём. Это секреты нашего разума. Работает по принципу навигатора в автомобиле.

Тема гармоничных отношений с мужчиной начинается с детства. Там находится огромный ресурс любви и даров от природы для женщины. С возрастом они забываются и остаются невостребованными. Твоя основная задача, милая читательница, — вспомнить свои ощущения, мечты и радости из детства и юношества. Ведь там ты была сама собой в разы больше, чем сейчас!

В детском возрасте мы живём в настоящем времени — «здесь и сейчас». Поэтому дети быстро забывают прошлое и не понимают, что значит «через год». В детстве у нас было много мечтаний. Это не осознанные цели, скорее желания в потоке. Они зависели от того, кто нас окружал и в какой атмосфере семьи мы жили.

Будучи подростком, девочка часто интуитивно представляет, какого мужа хочет, сколько детей у неё будет. Особенность видеть своё будущее легким и радужным сохраняется пример-

но до 18 лет. Когда нет ещё долга и обязанностей перед мужем, детьми, работой. К тому же мысли о смерти или старости ещё не посещают светлую голову девочки. Жизнь воспринимается как открытое поле.

Вспомни сейчас и запиши в свой дневник осознанного счастья:

О чём ты мечтала в детстве?
Что думала, когда засыпала?
Какого мужа хотела видеть рядом с собой?
Как видела свою будущую семью?
Возможно, в твоих мечтах не было мужа, но было что-то другое?

Чем отличаются девочки и мальчики с точки зрения мышления?

Мальчики не мечтают о жёнах. Им хватает матерей.

По рассказам своего пятилетнего сына Саши я понимаю, что он видит своё будущее применительно к тому, кем он станет. Например, он говорит, что будет водителем карьерного самосвала или пожарным, или учёным. А в дни наших с ним разногласий он заявляет, что полетит один исследовать другие планеты и не скажет мне, где он.

Одно я вижу точно, каждый день все свои действия он неосознанно посвящает мне. Своей первой женщине в жизни. Его зелёные глаза так и ждут моего одобрения. Его улыбка так и просит улыбнуться ему в ответ.

Каждый раз, когда ему удаётся меня обрадовать или развеселить, он начинает говорить более воодушевлённо и уверенно, повышая немного тона голоса.

Из мальчиков вырастают мужчины, которые будут смотреть уже на свою женщину с ожиданием похвалы и одобрения. Немного с примесью страха — понравится ей или нет.

Девочки же с малых лет являются уже более самодостаточными, независимыми и самостоятельными в отличие от мальчиков. В силу особенностей своего мышления и природных задатков.

Наблюдая за своей дочкой, ей сейчас почти 3 года, часто слышу «я сама». Она обижается и злится, если я за неё что-то сделаю. Катя прекрасно может постоять за себя даже перед старшими детьми. Однако приходится ей объяснять, что нужно научиться принимать помошь других. Особенno, когда не получается сделать что-то самой. Иначе это может привести к ловушке

женской силы, в которую попадают многие девушки во взрослом возрасте.

Я точно понимаю, что её самостоятельность — отражение моего состояния. Но если мне удаётся работать с этим сознательно и намеренно обращаться за помощью к мужу, то у детей обычно реакции преувеличены. И для своего возраста Катя ещё не умеет управлять своим поведением. Это задача мамы — направлять её.

Ответь на вопросы:

1. Есть ли у тебя стремление сделать всё самой?
2. Умеешь ли принимать и просить помощи у других, в том числе у мужчин? Если нет, то книга тебе поможет научиться это делать.

Дочка подражает моим поцелуям, обнимашкам, тону голоса. Говорит, что у неё такие же длинные волосы, как у мамы. Мяукает, если мой голос становится более строгим и серьёзным. Ведь на котят не сердятся.

Она чудесно строит глазки отцу. Забирается ему на коленки, ест из его тарелки. Бежит по утрам будить его и когда ей это удаётся, то торжественно объявляет: «А вот и папа!»

Каждый ребёнок живёт в любви! Той самой безусловной, вечной, данной свыше. Задача наша по мере взросления — почаще в неё возвращаться и уметь сохранить, несмотря ни на что.

Чем младше ребёнок, тем сильнее проявлена Любовь. На основе изучения становления психики и психологии детей, выявлено, что до 3 лет ребёнок полностью живёт в любви, то есть бесстрашен. С 3 до 7 лет начинают появляться страхи, поведение становится результатом отражения внутреннего состояния родителей и тех, кто его растит. С 7 до 14 лет у детей появляется анализ своих и чужих эмоций. Они уже могут создавать сами своё внутреннее состояние. После 14 лет ребёнок стремится к сепарации от родителей и ответственности. Таким образом, после 3 лет доля любви в состоянии ребёнка будет зависеть от того, насколько этой любви много в семье и в окружении. Именно поэтому все дети вызывают умиление и радость. И на них невозможно долго злиться, даже когда они разлили сладкий чай на только что вымытый пол.

Сознательное возвращения себя в состояние любви — это фундамент, на котором строится вся жизнь, а не только гармоничные отношения с мужчиной.

Наблюдай почаще за детьми! Проникайся их состоянием бесконечной радости. **Ведь радость — это и есть любовь.**

Маленькие дети не корят родителей за ошибки и не помнят зла. Для них нет плохого и хорошего, как и у самой любви. Они плачут сейчас, а через 5 минут уже смеются. Детское сознание заполнено доверием и открыто этому миру.

Задание: Зафиксируй в дневнике свои ощущения в теле и эмоции, которое появляются у тебя при виде искренней радости ребёнка.

Не важно, есть у тебя свои дети или нет, хочешь ты стать мамой или нет, твоя женская цель — научиться сознательно входить в любовь. Отключи сейчас все свои логические доводы за и против. Просто сделай. Без тренировки и желания любить жизнь сама не изменится.

Чтобы стало лучше получаться, каждый день тренируй радость. Тренировка — это многократное повторение одних и тех же действий. Как в спортзале. Только ты качаешь сейчас не пресс, а «мышцу» любви — ту самую нейронную связь в мозге, которая даёт сигнал всему твоему телу и окружающим, что ты готова к счастью.

Если у тебя, глядя на любимое дитя или на другого ребёнка, возникает улыбка, ты в этот момент тренируешь «мышцу» любви. Твой мозг ловит этот сигнал, и каждая твоя клеточка несет это состояние всему телу. Отсюда идут нужные слова, жесты, мимика. Запоминай и отслеживай это состояние.

Взрослые страхи, обиды, претензии, зачастую необоснованные, закрывают этот великий дар любви и доверия. Причём не только у тебя, но и у твоих детей. Ведь они учатся на твоём примере. Смотрят на мир твоими глазами.

Как кодируются негативные программы в отношениях?

Вспомни, когда ругались родители. Ты маленькой (когда не было ещё анализа своих и чужих поступков) всегда вставала на защиту мамы. Что в этот момент испытывала к отцу? Обидчику любимой мамочки. Даже если не помнишь, то я скажу. Дети начинают ненавидеть, хоть и не осознают этого. Также сильно или слабо, как это делала и мать. И чувствуют жалость к ней, потому что она жалела себя. Девочки всегда идентифицируют себя с матерями.

Твой мозг ловил переживания родителей и направлял на тебя саму. И сейчас то, что происходит — это проекция из прошлого.

Например, ты жалеешь маму, потом по проекции ты начинаешь жалеть себя рядом с мужчиной. Это формирует такое поведение, при котором мужчины начинают обижать тебя. Но это не