



Я стала собой наконец.  
Надо было многим зимам,  
летам, местам смениться.  
Меня смешали  
и растворили, я носила  
чужих людей лица...

Мэй Сартон<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> ЦИТАТА ИЗ КНИГИ ФРЕДЕРИКА ЛАЛУ «ОТКРЫВАЯ ОРГАНИЗАЦИИ БУДУЩЕГО» (2018).

# О ЧЁМ ЭТА КНИГА?

- О любви
- О счастье
- О себе

О том, как быть парой нормальной, а не паранормальным явлением в природе. О способностях женщины, которая как раз на грани с паранормальностью должна СОХРАНИТЬ СЕБЯ в первую очередь, чтобы сохранить в результате СЕМЬЮ.

Настоятельная рекомендация читать книгу, будучи в состоянии «сам себе режиссёр»: доверять, но проверять на собственном опыте.

# ОБ АВТОРЕ

## КТО Я?

- Достоянная женщина, которая любит себя и любима и помогает другим научиться этому же для счастливой жизни и гармоничных отношений
- Мама 2+, воспитывающая себя, чтобы детям было комфортно и приятно расти вместе
- Автор книги «Дети 2+. Инструкция по применению»
- ЗОЖ-исследователь и авантюрист в вопросах здоровья, экомолодости и психогигиены
- Автор концепции индивидуального здорового благополучия и роста «Спаведа», воплотившейся в трилогии-клубе «Здоровые Русские»: спа Sante de la Russie, спа-маркет & кафе «Огород» и детский клуб «Дети 2+»
- Провожу сеансы психогигиены жизни и себя (спаведическая медитация)
- Я отвечаю за свой жизненный опыт и не пишу о том, чего не пробовала или не проходила
- Признаю и верю в силу настоящего момента — ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС
- Формирую свою жизнь и будущее каждой своей мыслью, чувством и поступком
- С помощью любви, осознания и возвращения к себе помогаю создавать мир, в котором безопасно, здорово и здорово.

# ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

## Люби все возрасты попкорны

...Помню, как мне было важно, чтобы в самый острый момент моей жизни был хотя бы один человек на всём белом свете, который понял бы меня, что я чувствую, о чём все мои мысли, при этом не осуждал меня ни за что, не разбирал мою жизнь на кирпичики, не выяснял обстоятельства, а просто находился в такой же ситуации, как и я, либо просто был молча рядом, чтобы ничего не надо было объяснять. Силы покинули меня, я перестала сопротивляться...

«Тебе легко говорить, у тебя всё хорошо» или «У тебя уже всё позади, всё закончилось...»

Миллионы женщин и мужчин здесь и сейчас испытывают боль расставания, находятся в предразводном стрессе, всю жизнь живут, как в разводе, или уже официально примкнули к лагерю матерей-одиночек, с детьми на руках или с разбитым сердцем, с потерянным материальным и социальным статусом, переполненные обидами, злостью, непониманием, страхом будущего, нелюбовью, болезнями...

А кто-то только-только начинает эту жизнь и уже грезит о прекрасной сказке — любви. Тогда перед вами Букварь с самыми простыми объяснениями, которых не дают в школе, университете. Не сдают по этому важному предмету и экзаме́н, который мы проваливаем затем каждый день в обычной жизни.

Тот, кто уже многое прожил и пережил, — присоединяйся! Никогда не поздно! Сверяй со своей жизненной картой и внутренним компасом ощущения и впечатления, и, возможно, что-то самое время начать заново или хотя бы переписать то, что вдруг переписать захочется...

Моя цель — показать, что, находясь плюс-минус в одних и тех же событиях, пусть и с разными обстоятельствами и контекстами, проходя похожие или абсолютно разные си-

туации, можно абсолютно осознанно проживать **ЛЮБОЙ** момент своей жизни и творить её так, как нужно только вам для счастья. Мы много сегодня говорим о жизни, о любви, о счастье. А живём ли мы любящими, любимыми и счастливыми? И живём ли? Может, просто существуем?

Всё, что происходит, нужно **НАМ** самим, и это дело рук не врагов и злого рока, судьбы. У вас есть силы это осознать, принять любой урок как лучшее, что с вами могло случиться, и идти дальше с максимально полезным и нужным вам опытом, результатом и достижением.

Я не просто понимаю, о чём вы, мои хорошие, плачете или вздыхаете, когда держите в руках эту книгу. Я сама нахожусь во время её написания в таком же состоянии: в поисках ответов и, возможно, решений в своей личной истории. *Не ДО, не ПОСЛЕ, а ВНУТРИ* этих переживаний в моей жизни. Находясь в самом эпицентре личной драмы, я отвечаю за каждое слово, за каждую букву, смайлик и слезинку, которую вы встретите во время чтения. Я осознаю, что со мной происходит, и принимаю всё с благодарностью. Всё происходящее расцениваю как точку роста и возможность будущих счастливых свершений. Чего и вам желаю. Как говорится, No pain — no gain.

## Учительница первая моя

Рост и развитие — вовсе не возрастные понятия, всё это сказочки про белого бычка и отговорки ленивых и довольных физически. Так часто слышишь, что кому-то ещё рано, кому-то уже поздно то или иное делать, что задумываешься: а судьи кто и таймер где?

По жизни, если честно, все кругом — учителя, а события — уроки. Эту аллегория я твёрдо сейчас понимаю. Трансформировался в лучшую сторону для меня и сам глагол «учить». Ясновидящая я, ясно вижу ☺, что учитель не тот, кто учит, а у кого можно научиться.

Когда-то я была учительницей. Начинала свой профессиональный путь после первого университета, отрабатывая прак-

тику в минской гимназии на Стахановской. И если серьёзно, то это всегда было моей мечтой: так разбираться в предмете, чтобы подавать его как высокую молекулярную кухню, в виде свежевыжатого смузи или пюре, до полного переваривания и усвоения каждым. И не дадут соврать мои родители, я с детства была именно «училкой».

Благодаря своей натуре и моим многолетним исследованиям в сфере здоровья, питания, Аюрведы, психологии и философии я пришла к тому, что сейчас для меня нет никакой разницы, с кем работать: с детьми или взрослыми, мужчинами или женщинами. Я не учу жизни, а просто живу и вас приглашаю. Я искренне верю, что кто хочет — научится всему, что вызывает активный интерес и удовольствие от процесса делания этого и в моменте, и в будущем.

...Хаотично скольжу-кляцаю пальцем по экрану: мелькают яркие фото еды, пупсёнышей в красивых бодиках, загорелые девушки в купальниках, спортзал, селфи, море... В этой бездумной медитации-пятиминутке взгляд вдруг цепляется за заголовок-надпись: «Как женить на себе миллионера», «Из Золушки в госпожу», «1001 способ обольстить и женить на себе»... Хм. Вы шутите? Это всё ещё можно и модно продавать?

Мы доверяем мнению «экспертов» сегодня больше, чем себе самому, как будто не помним, что в школе бок о бок с отличником учился и двоечник. А теперь вот он вам, родименький, сидит в отдельном кабинете и выписывает рецепты или вызывает на ковёр родителей нерадивого ученика. Слушаем диетолога, а не собственный организм, верим статье в журнале с очередным новомодным молодильным яблоком, которое съешь и почему-то все проблемы тут же исчезнут, причём за всё это счастье предлагается заплатить! Какие деньжищи делают на наших незнании, лени и нелюбви к себе — просто страшно подумать!

А чем ты то отличаешься от них? Справедливый вопрос, но мне приятно на него отвечать.

Я не психотерапевт. Не врач. Не инженер. Не эзотерик. Не маг и чародей. Я не истина в последней инстанции.

Мне не надо платить, не надо ко мне приходиться и садиться в очередь, ждать меня, как сумку Birkin, три года не надо!

Поэтому мне можно верить (сильно улыбаюсь в этом месте). А отБлагоДарить меня можно, просто купив мою книгу, которая как самопомощник для каждого из вас, личный домашний консультант и семейный психолог, а также практический тренажёр на полку вам и задумывалась.

По-хорошему, это книга-упражнение, книга-медитация: читая её, ты проходишь определённые блоки с отработыванием новых навыков и умений, с домашним заданием и повторением, закреплением определённого материала, только без особых усилий и списка литературы длиною в жизнь! Всё это я уже переработала для вас, разложила по полочкам, структурировала и попытаюсь изложить максимально простым и доступным мне способом и языком.

Понимаете, какое тут дело: я просто учитель. П-Е-Д-А-Г-О-Г. В прямом смысле слова. Не диетолог точно, хотя про еду и её свойства быть и лекарством, и ядом знаю всё вдоль и поперёк, а все советы и рецепты, мной озвученные, могут как усвоиться легко, так и вызвать лёгкое несварение и до капитального отравления довести, если чужую «одежку» пытаться примерить на себя, ничего не меняя и не адаптируя.

Вспоминается старый плакат: «Учитель — профессия нужная, важная, самая главная на земле». И всё чаще вместо «Мир, труд, май» можно услышать «Знание, умение, навык».

По правде говоря, мы ничего не сможем сделать без определённых навыков и знаний. Что правда, то правда. Эта святая троица: знание, умение, навык — примерно так и существуют. Чтобы играть на пианино, нужно получить определённые знания, пройти уроки сольфеджио, затем играть, играть и играть, чтобы это умение стало навыком, автоматическим вашим действием, тем самым багажом, что за плечами не носить. И так относительно всего в этом мире. Чтобы строить здоровые отношения, также в обществе назрела потребность этому поучиться!

Как учитель я двумя руками голосую вместо ОБЖ (основы безопасности жизнедеятельности) за новый предмет в школе — ОМЖ (отношения мужчины и женщины). Ведь пока наши дети проходят пестик и тычинку на уроках, их родители реально находятся на грани выживания и уничтожения свое-




го человеческого вида друг другом только потому, что с последнего раза эволюции сильно изменились, а «ЭТО МЫ НЕ ПРОХОДИЛИ, ЭТО НАМ НЕ ЗАДАВАЛИ!»<sup>1</sup>

Хочется вам предложить сделку с гарантией и доставкой на дом: не отходя от кассы, как говорится, разобраться со своими текущими умениями и навыками, чтобы использовать их себе на благо и благо Родины заодно. Ведь от индивидуального здорового благополучия каждого из нас — не побоюсь этого слова — зависит коллективное бессознательное целой Родины.



СОСТАВЛЯЕМ ВМЕСТЕ СО МНОЙ  
ТАБЛИЧКУ «МОИ НАВЫКИ»:

НАВЫКИ И УМЕНИЯ	ПОЛЕЗНОСТЬ	ПРИМЕНЕНИЕ
 <p>ЖЕНСКИЙ: ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ И ВЕДУЩИЙ ПО ВСЕЙ ЖИЗНИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Развитие интуиции</li> <li>● Природное чутьё и связь с природой</li> <li>● Счастливая женская реализация рядом с мужчиной</li> <li>● Ладотерапия (возможность устранять первые неполадки в физическом и лирическом теле)</li> <li>● Чувствительность и способность к эмпатии</li> <li>● Доброта и нежность</li> <li>● Терпение</li> <li>● Духовный рост</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Добиваюсь всего меньшими силами и энергетическими затратами</li> <li>● Предчувствую и использую интуицию</li> <li>● Предугадываю погоду и её смену (метеочувствительность)</li> <li>● Выражаю и понимаю свои эмоции, состояние</li> <li>● Заряжаю своей энергией</li> <li>● Опираюсь на внутреннее чутьё, интуицию</li> <li>● Самореализуюсь в творчестве</li> <li>● Нахожу подход к другим людям, детям</li> <li>● Улаживаю конфликты, легко их прохожу</li> <li>● Способность к самоисцелению и помощь другим людям</li> </ul>

<sup>1</sup> Из шуточной детской песенки «АНТОШКА», НАПИСАННОЙ КОМПОЗИТОРОМ ВЛАДИМИРОМ ШАИНСКИМ НА СТИХИ ПОЭТА ЮРИЯ ЭНТИНА.



МАТЕРИНСКИЙ  
НАВЫК,  
РОДИТЕЛЬСКИЙ

- Безусловная любовь и принятие
- Эмоциональная вовлечённость
- Развитие доверия к себе и миру (особенно если не было заложено родителями)
- Развитие терпения и толерантности
- Люблю себя и людей
- Доверяю себе и миру
- Прощаю себя и других людей
- Бережно отношусь к своему внутреннему ребёнку
- Принимаю ответственность на себя и за себя в любых ситуациях
- Предпочитаю искать выходы из ситуации вместо того, чтобы искать виноватых и застревать в самой проблеме



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ,  
УЧИТЕЛЬСКИЙ:  
УЧИТЬСЯ И УЧИТЬ

- Вкус к трудолюбию
- Тренировка памяти
- Развитие мозга
- Улучшение внимания
- Достижение результата
- Формирование самооценки
- Творческая реализация
- Личностный рост
- Ключ к успеху
- Без труда пользуюсь любимыми знаниями, добываю их с лёгкостью
- Анализирую, систематизирую, раскладываю по полочкам
- Выделяю главное и второстепенное
- Создаю новое, вдохновляюсь и творю, опираясь на полученные знания
- Выхожу за рамки привычного и стереотипного



ЯЗЫКОВОЙ:  
ГОВОРЮ  
НА НЕСКОЛЬКИХ  
ЯЗЫКАХ

- Развитие мозга
- Тренировка памяти
- Улучшение внимания
- В непредсказуемых ситуациях легко переключаюсь и реагирую
- Легко перехожу с одной активности на другую
- Легко концентрируюсь и добиваюсь своего
- Принимаю новые вещи
- Нахожу общий язык с людьми
- Ищу и нахожу понятные другому человеку слова, чтобы быть услышанной и правильно понятой
- Чувствую слово и нейролингвистическую окраску речи



ВОДИТЕЛЬСКИЙ:  
ВОЖУ АВТОМОБИЛЬ,  
ЛОДКУ, КАТАЮСЬ  
НА ВЕЛОСИПЕДЕ,  
ЛЫЖАХ, КОНЬКАХ

- Скорость реакции
- Внимание
- Работа со временем и с пространством
- Осознаю, что Я ЗА РУЛЁМ своей жизни. Ни папа, ни мама, ни Ленин и партия, а Я
- Работаю с гравитационным полем Земли
- Я умею разгоняться и тормозить вовремя
- Своевременно реагирую и быстро выдаю решения



**СПОРТИВНЫЙ:**  
ИГРАЮ В ВОЛЕЙБОЛ,  
БАСКЕТБОЛ, УМЕЮ  
ПЛАВАТЬ, ЛЕГКАЯ  
АТЛЕТИКА, ЙОГА  
И Т.Д.

- Развитие мозга
- Развитие и укрепление тела
- Самодисциплина
- Работа в команде
- Повышение выносливости и силы воли
- Привитие трудолюбия
- Развитие памяти, внимания, координации
- Развитие креативности и нестандартного мышления
- Гибкое тело — гибкий ум
- Добиваюсь поставленных целей
- Прихожу на выручку и помощь другим людям
- Командный дух при сохранении позиции лидера, вожака стаи
- Твёрдость в принятии решений
- Смело иду к поставленным целям
- Гибкая умом, легко подстраиваюсь под обстоятельства, принимаю изменения



**МУЗЫКАЛЬНЫЙ:**  
ИГРАЮ  
НА ПИАНИНО,  
ПОЮ (ХОР,  
НАРОДНЫЕ  
ПЕСНИ, ВИА),  
ТАНЦУЮ

- Развитие слуха
- Развитие памяти
- Тренировка одновременно и левого, и правого полушарий мозга
- Развитие чувственности
- Координация между слухом, голосом, движением тела
- Развитие творческого мышления
- Достижение гармонии
- Различие минорного и мажорного состояний в природе — работа с настроением
- Работа в паре, группе
- Правильное дыхание
- Физическая активность
- Следование указаниям, самоконтроль
- Понимаю и чувствую состояние внутренней гармонии
- Разряжаюсь в случае невысказанного или негативного воздействия, отрабатывая возможные последствия на психосоматическом уровне
- Признаю молчание тоже звуком, голосом, только нулевым, поэтому «вступаю» в хор голосов только по внутреннему побуждению и ощущению личной необходимости
- Легко нахожу подход к любому человеку, нахожу единомышленников всегда
- Нахожу необходимые ответы по принципу построения музыкальной гармонии и синергии

В вашей табличке могут появиться исключительно ваши способности, навыки и умения. Чрезвычайно важно их объективно оценить и встроить в сегодняшнюю жизнь: даже если учёба или те или иные навыки остались позади, сегодня мы можем всё-всё использовать себе на благо.

Приведу ещё такой пример для большей ясности, почему нам по жизни нужны самые разные навыки и умения. Гонщик, который занимался в детстве музыкой, даже если слон ему на ухо наступил, имеет явное преимущество перед другим гонщиком без таких же умений: в борьбе за доли десятых, сотых секунды решающим может стать то, что первый пилот бу-

дет слышать звук приближающегося соперника, даже не обращаясь на него, а второй вынужден будет тратить на это и внимание, и усилие (обернуться), теряя то самое драгоценное время и преимущество.

Тот же Стив Джобс, создатель неперемного атрибута в руках большинства из нас — айфона, а также макбука, когда-то записался на курс «Каллиграфия» после того, как оставил колледж. В то время он и не подозревал, как это может ему пригодиться, он просто занимал образовавшееся свободное время, но через 10 лет именно благодаря этому курсу он придумал для макбука разные красивые шрифты, которыми все мы с таким удовольствием сегодня пользуемся.

## **Громко я думаю: что ни подумается — тут же является или исполняется**

Какое счастье, что мы стоим на пороге Нового времени, когда не за горами тот день, когда мы откажемся наконец от стереотипов и рамок и начнём воспринимать окружающую действительность так, как оно и есть: если поступаешь правильно — получаешь правильные плоды, результаты.

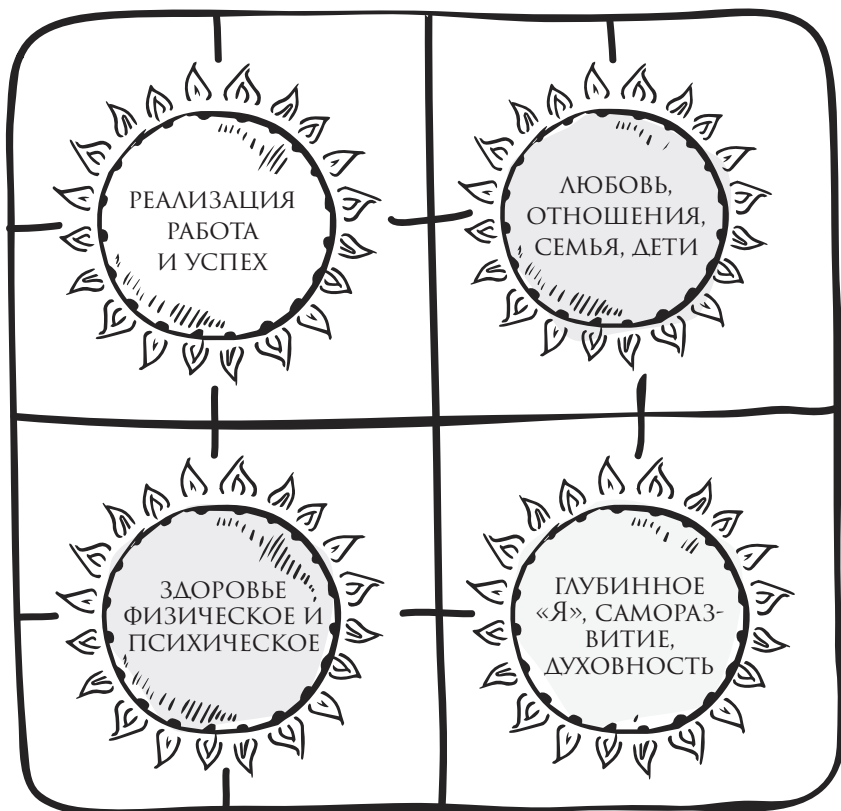
Я задаюсь часто вопросом, почему людям так сложно просто хорошо есть, достаточно их текущему состоянию и задачам спать и пить, радоваться жизни и замечать хорошее, а не плохое? Почему болеть и сидеть на диетах легче, жаловаться и критиковать приятнее, чем делиться радостью и делать людям комплименты? Быть кем-то, но не собой? Это же тяжкий труд!

Мы достигаем вершин, бьёмся на ратном поле за успех, чтобы, достигнув всего материального, стать уязвимым, так как остановиться уже этот танк не может: идёт дальше и дальше, цепляясь гусеницами за землю, карабкается всё выше и выше. При этом топчет все цветы и живое под собой. Берём кредиты, обременяем себя серьёзными обещаниями, теряем покой и сон... Рождаемся здоровыми и красивыми, хорошо сложенными и уникальными, чтобы с течением времени обжираться, сидеть на диетах, изнурять себя, ненави-

деть своё тело и характер заодно... Любим, встречаемся, женимся, чтобы потом развестись.

Если честно, то всё это напоминает мне газové конфорки на плите:

- одна включённая конфорка — реализация, работа и успех,
- вторая — любовь, отношения, семья, дети,
- третья — здоровье физическое и психическое,
- четвёртая — глубинное «Я», саморазвитие, духовность.



Каждое блюдо, что мы варим при помощи этих конфорок, по-своему сложно, требует внимания, контроля за уровнем огня под собой. И чуть только хозяин или хозяйка прибавят огня под одно из блюд, станут ему оказывать больше внимания, чем другому, как уже, того и гляди, одно блюдо остыва-

ет, другое кипит и брызги во все стороны прыгают, третье сырее некуда, а ведь не суши...

Мастерство истинного шефа, кулинара в том, чтобы следить за всеми конфорками и не давать блюдам стыть, перекипать, портиться.

А ведь так портится не только каша, которую упустили из виду, а она взяла и подгорела, но и те самые отношения.

Не сразу приходит понимание, что мы творцы своей жизни, что мы управляем процессами вокруг нас, а не они нами или другой человек, родители, босс, гуру, пусть и с дипломом. Сложно, но можно признать, что всё, включая потенциал или ту самую божественную искру, в нас уже заложено природой. Мы не рождаемся с номером страхового полиса на лбу, брачным сертификатом с вписанным именем суженой-ряженой под мышкой, а на деревьях вместо яблока до сих пор так и не стали расти витамины в капсулах... Как только осознание факта Бога-человека, Человека-Творца в каждом из нас приходит, мы становимся настоящими волшебниками, способными творить чудеса в своей жизни как минимум.

Какое-то невероятное сейчас время! Чудесное время раскрыть свой внутренний потенциал и воспользоваться наконец заложённым в нас самой природой «механизмом сёрфера»: настройки своей жизни на волну безусловной любви, счастья и гармонии.

Для начала договоримся, что, проходя главу за главой книги, мы движемся по виртуальной карьерной лестнице в моей школе:

профессия *женщина*,  
профессия *жена*,  
профессия *мама*,

а для мальчиков в трёх ипостасях — лидер, добытчик и защитник —

профессия *мужчина*,  
профессия *муж*,  
профессия *отец*,

даже если вам 13 лет или вы давно замужем/женаты и стали мамой/папой уже в пятый раз. К мужчинам обращаюсь дважды! Дорогие наши, не проходите мимо этой книги. Ведь, как известно, будущих мужей и отцов делаем мы, женщины. А залезть в святую святых — женскую душу — значит быть предупреждённым. На языке мужчин предупреждён — значит вооружён, причём не холодным оружием, а тёплым чувством к тому, что может и хочет по своей природе каждая из нас на самом деле — не просто накормить вас борщом, а сделать счастливыми!

Удивительно, но факт, что многие из нас перескакивают эти ступени: часто либо становятся мамой, до конца не понимая, что значит родиться и быть женщиной, либо так много работают над собой, женщиной, вместо того, чтобы просто очиститься от всего наносного, а также мужского в себе и характере, что не в состоянии быть ни полноценной женой, ни здоровой мамой. Вообще не проблема! Как часто ко мне на сеансы приходит классная мамочка, читающая ребёнку с пелёнок «Идиота» Достоевского, в карьере успешно состоявшаяся, но при этом явно лишённая даже простых премудростей Василисы Прекрасной ☺. И ничего! Всё легко выполняется, а большая часть просто вспоминается, так как мы, девочки, рождаемся со всеми своими природными женскими качествами и просто их теряем с жизненными школами и университетами. А вот мальчишкам не позавидуешь! В отличие от нас им приходится учиться всем своим мужским качествам с самого раннего детства. А как известно,

## **«Родительский дом, начало начал, ты в жизни моей надёжный причал...»**

«Выскочила замуж», — рассказывает про себя одна из моих гостей на сеансе.

Как должно быть «хорошо» в родительском доме, если человек пытается убежать оттуда под предлогом отношений с женщиной? Будут ли такие отношения здоровыми и счастливыми, если они строятся на «скачке», и далеко не квантовом?