

УДК 159.922
ББК 88.52
С13

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Савицкая, Александра Михайловна.

С13 Жизнь без повода. Принять себя и жить свободно. Тренирую женский мозг / Александра Савицкая. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-115967-2

Книги, лекции, тренинги, бесконечный поиск идеальной практики по «усовершенствованию» себя. И вот, кажется, что ты все поняла и сделала так, как говорили. И жизнь вот-вот изменится, ведь обещали же! Но проходит месяц, а ты снова говоришь себе: «Неудачница, ну кто тебя полюбит с таким носом/попой / работой / образованием / двумя детьми (нужное подчеркнуть)».

Психолог Александра Савицкая уверена, что женский мозг надо не просто загружать информацией. Его надо тренировать. Она смогла избавиться от комплекса «хорошей девочки», полюбила себя и свои тридцать шесть, без страха поменяла бизнес на любимое дело и не прогадала: создала мегапопулярный блог о женской самооценке. А еще написала книгу, в которой собрала упражнения, практики, техники, заставляющие наконец-то поднять голову, увидеть себя со стороны, ужаснуться и... измениться. Читатели Александры пишут, что «мозги вправились раз и навсегда», а «жизнь-то изменилась».

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/prime_ast

www.instagram.com/prime.ast

www.facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-115967-2

© Савицкая А. М., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пара слов обо мне	9
Почему мы себя так не любим?	17
Шесть причин, которые мешают вам полюбить себя, а миру — полюбить вас	29
Анатомия самооценки	31
Причина № 1. Обиды	36
С чего начала я	42
Ищите скрытую выгоду	44
Подумайте, для чего дана вам ситуация	45

Причина № 2. Чувство вины, сожаление о случившемся	56
Теория работы подсознания	59
Теория высшего замысла	61
Взять ответственность на себя	63
Причина № 3. Иллюзии	69
Скоропалительный секс без продолжения	70
Переписка длиною в вечность	71
Игра в ждуну	73
Прекрасный незнакомец	74
Он изменится	75
Я — хорошая, женись на мне	77
Бывший	78
Все зависит от женщины	79
Физические данные решают все	82
Он имеет в виду что-то другое	83
Причина № 4. Страх	89
Мужчин не хватает	94
Страх одиночества	97
Лучше я не встречу	101

Меня опять предадут	104
Что скажут люди	107
Он уйдет	114
Кому я нужна с детьми	132
Хочу развестись, но у нас дети	139
Он не стал отцом моим детям	143
Причина № 5. Зависть	151
Три кита зависти	152
Эффект «зато»	166
Причина № 6. То, о чем не принято говорить	180
Сексуальная энергия и умение управлять ею	184
Что и кто забирает сексуальную энергию	187
Симптомы дефицита сексуальной энергии	188
Мифы про женскую сексуальную энергию	190
Что вам дадут женские практики	193
Способность получать физическое удовольствие, оргазм и отношение к себе с точки зрения сексологии	195

Флирт, сексуальные жесты, умение общаться	204
Норма и самооценка	213
Нормально ли говорить «нет»?	219
Нормально ли зависеть от мужчины? ...	221
Нормально ли бороться за отношения?	227
Нормально ли выбирать сердцем?	230
Нормально ли рассчитывать только на себя?	235
Снимая плащ суперженщины	244

Пара слов обо мне

Есть три типа людей. Первые никогда не возьмут в руки эту книгу, потому что «все это бред и люди — идиоты». Вторые прочтут из интереса, чтобы узнать что-то новое. Для третьих же это будет сотая попытка разобраться со своей самооценкой раз и навсегда. У меня путь от третьих до вторых занял много лет.

Книги, лекции, тренинги, бесконечный поиск идеальной практики саморазвития. Были ошибки, провалы, непонимание, разочарование, искренняя вера, следование шаблонам, маленькие успехи, которые разбивались о глыбы новых проблем. Мне не повезло: никто не систематизировал основы основ, которые сократили бы мне путь и помогли получить нормальные результаты вместо маятника, раскачивающегося от «норма» до «ниже плинтуса» по десять раз на день. Хотя, что я вам объясняю, уверена, вы прекрасно все это знаете.

Когда-то я была умной, но совсем не популярной в школе девочкой, ненавидела свое отражение в зеркале, мечтала уменьшить наследственную черту — нос — и отчаянно пыталась всем доказать, что чего-то стою. Одним словом, чуть не расшибла лоб в попытках взять жизнь за причинное место. Я соглашалась на заведомо провальные отношения и рыдала, когда все шло прахом. Боялась быть плохой, потерять то, что имею, да и вообще много чего боялась. Но сегодня уже не важно, сколько боли, обид, разочарований и разбитых желаний у меня было. Это мой опыт, и я ему благодарна за то, какой стала.

Сегодня я доктор, который оставил профессию ради большого бизнеса, а большой бизнес поменял на любимое дело.

Я женщина, которая обожает свои 36 и кайфует от каждого нового года жизни, потому что чувствовать себя молодой, красивой и при этом с опытом и мозгами — здорово!

Я знаю, что такое любовь без требований, работа без надрыва, удовольствие без расплаты.

Я не пытаюсь научить вас жизни или спасти, потому что я не выше вас, я такая, как вы,

только мне посчастливилось встретить на своем пути мудрых людей. Мне пришлось пропустить их советы через себя, поверьте, не из праздного любопытства, и теперь их мудрость я хочу передать дальше.

Я за здоровый образ жизни, а низкая самооценка — это головная боль. Она с вами, как фоновая музыка, каждый день с утра до вечера. Иногда колотит тысячами мелких молоточков в виски, иногда сжимает голову металлическим ободом, наливает свинцом затылок или просто гудит, отключая от реального мира. Вы привыкли просыпаться и засыпать с ней, она — ваша личная норма жизни. Головная боль беспокоит вас на протяжении многих лет, порой становится нестерпимой, и тогда вы стараетесь принять меры, найти ту самую волшебную таблетку, пробуете — не помогло, опускаете руки. Но бывает, что головная боль просто существует и вы не обращаете на нее внимания, хотя она рушит ваши отношения, заставляя медлить с решениями или принимать губительные для вас, не дает расставить все точки над «i» с коллегами, знакомыми, родственниками, мужьями и детьми. Она не позволяет вам жить на полную, ведь с такой

головной болью это просто невозможно, потому что «такую» вас нельзя любить, ваши мечты не должны сбываться — вы же хуже других, у вас же головная боль!

Между вами и жизнью, о которой вы втайне мечтаете, — стена. Боль лишает вас всего, отнимает самое дорогое, вы решаете, что выбора у вас нет (в отличие от здоровых людей), и клянете родителей за то, что не заставляли носить шапку в мороз; одноклассника Пашку, который тягал за косички (а вдруг как-то не так дернул и вот теперь болит); мужчин, которые пользуются вашей уязвимостью; подругу, которая называет вас симулянткой и всячески пытается доказать, что вы не смертельно больны; медицину, которая так несовершенна; матушку-природу — за то, что здоровьем обделила, и себя — за собственную никчемность.

И вот однажды утром вы просыпаетесь в своей постели на подушке, мокрой от слез, с разбитым сердцем, без денег, но с решимостью поставить в этой истории точку.

Идете в больницу. Перед вами белая дверь, за ней умный доктор в белом халате, доктор просто обязан знать, как прекратить эти муки.

Вы полны решимости, открываете дверь и с порога:

— Доктор, как мне избавиться от головной боли?

Доктор приподнимает брови и вместо того, чтобы взять и выписать вам чудесное средство, начинает расспрашивать, где болит, как, когда, отправляет сдать кучу анализов и пройти миллион обследований. Выясняется, что боль сигнализирует о нарушениях в разных системах и придется много чего подлечить. А вы ведь просто хотели услышать ответ на вопрос: «КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ?» Но, если бы все было так просто, аспирин помогал бы всем, и с проблемой головной боли в человеческом обществе давно было бы покончено.

Замените «головную боль» «заниженной самооценкой», и вам станет понятно, почему нет волшебного способа за день все изменить раз и навсегда. Низкая самооценка завязана на негативе, на эмоциональных процессах внутри вас — зависти, обиде, чувстве вины, иллюзиях, жертвенности и т. д. Вам придется встретиться с ними лицом к лицу, научиться справляться, извлекать из себя, как занозы из пальца,

и тогда лечение самооценки будет иметь результат.

Я буду рядом с вами каждую минуту. Буду держать вас за руку, когда внутри вас поднимется буря из всего этого застарелого мусора, когда захочется оставить все как есть, ведь живут же люди с «головной болью». Я буду вытирать ваши слезы, когда вы прочтете историю о себе. И я буду пить с вами шампанское, когда в ваших глазах снова загорится огонь страсти к жизни!

Я в вас верю. Бокалы натерла, шампанское уже в холодильнике.

А начнем мы вот с чего.

Обещание, данное самой себе и выполненное, — это кирпичик, который укрепит вашу уверенность в себе и собственных силах. Сейчас вы закладываете фундамент, и каждое следующее задание будет надстройкой над ним.

Возьмите лист бумаги, напишите:

Я, _____

(ФИО)

обещаю себе прочесть эту книгу до конца к _____ (срок поставьте сами, не более 1 месяца) и выполнить **ВСЕ** задания. Как только я прочту ее до конца и выполню все задания, я внесу выполнение обещания в дневник достижений и сделаю себе подарок.

Дата _____ Подпись _____