



## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	8
ВВЕДЕНИЕ.....	11
часть 1. ЛЮБИТЬ.....	23
часть 2. УЧИТЬСЯ.....	117
часть 3. ТВОРИТЬ.....	205

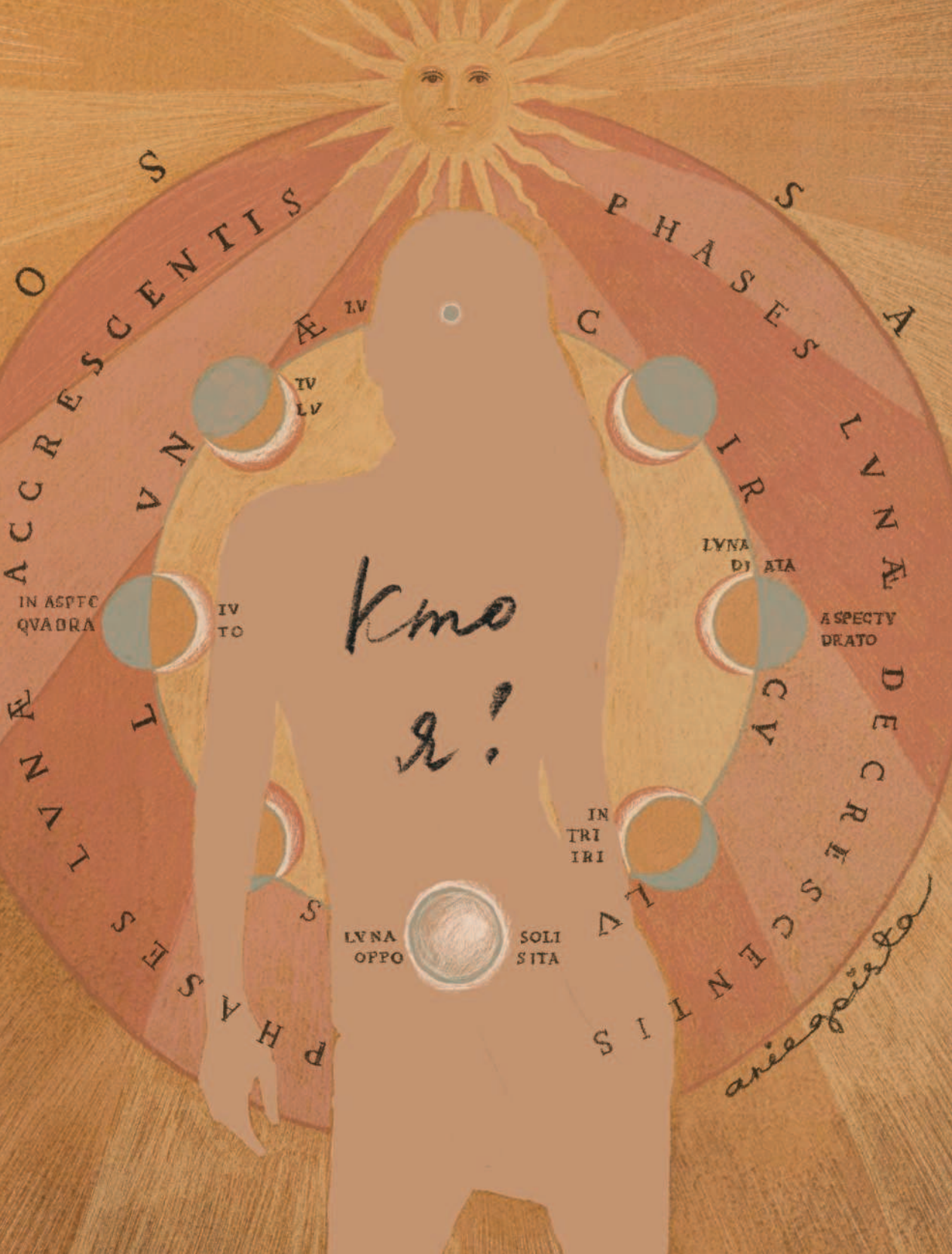




## ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга — обращение к сердцу каждого, кто держит ее в руках, находится на пути к себе, ищет знаки, подсказки и поддержку и стремится к искренней, осознанной и счастливой жизни.





ACCRESCENTIS

PHASES

PHASES

DECRESCENTIS

kmo  
r!

IN ASPECTU QUADRA

IV TO

LVNA DI ATA

ASPECTU DEATO

IN TRI TRI

LVNA OPPO

SOLI SITA

ariegoista

## ВВЕДЕНИЕ

Мы все идем по жизни. Спотыкаемся. Ищем. Книга, которую вы держите в руках, — не учитель, а скорее помощник. Она написана простым языком и родилась исключительно из моего жизненного опыта. Ее цель — помочь вам разбудить вашего внутреннего учителя, ведь настоящий гуру — это наш собственный глубинный голос. Только он всегда знает наилучший и наикратчайший путь к нашему личному счастью.

### ВСЕ МЫ ИНОГДА ЗАДАЕМСЯ ВОПРОСАМИ:

Для чего происходят те или иные события?

Почему наша душа выбирает именно тот сценарий, которому следует?

Для чего мы падаем и поднимаемся?

И был бы в этом смысл, если бы не люди, которых мы встречаем на своем пути?

Почему повороты судьбы происходят именно тогда, когда происходят, и откуда приходят откровения?

В разные периоды жизни мы отвечаем на эти вопросы по-разному и, отвечая, определяем, куда двигаться дальше. Сталкиваясь с кризисами, я поняла: да, трансформации и перемены неизбежны, но они даются легче, когда мы не сопротивляемся им, а позволяем им «жить через нас», привнося в мир что-то новое.





«“Я” СТАНОВИТСЯ ТЕМ, КАКОЕ ОНО ЕСТЬ,  
ТОЛЬКО В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ».

Ролло Мэй, психотерапевт, писатель  
«Мужество творить»

В процессе трансформаций мы часто испытываем сомнения, потому что нам не хватает ощущения самооценности. Мы как будто бы не верим, что достойны чего-то лучшего. Мои искания себя начались десять лет назад, когда я была студенткой факультета антикризисного управления в Налоговой академии, и продолжают до сих пор в моей жизни художника.

Первый кризис заставил меня искать любовь. Любовь к себе. Тогда я впервые осознала, что внутри меня есть глубинное неуважение и пренебрежение по отношению к себе. Я часто попадала в ситуации, которые делали это очевидным. Например, мне совершенно не жалко было вкладывать все свои ресурсы в близких, и я не понимала, зачем тратить время и деньги на себя. Разве мои интересы и потребности важны? Конечно же нет! Окружающие занимали и первое, и второе, и третье места в моей жизни. А где была я сама?

Я посвятила годы тому, чтобы научиться себя любить («Любить»). Занималась йогой, интересовалась разными духовными практиками. Это вскрыло много внутренней боли, но принесло успокоение и принятие. Я замедлилась, научилась себя любить.

Осознанность помогает поддерживать любовь к себе в самых простых ежедневных делах — есть качественную пищу, общаться с теми людьми, с кем мы «на одной волне», быть добрее и внимательнее и к своей душе, и к своему телу.

В какой-то момент, отчасти насытившись всеми практиками, я поняла, что пазл не складывается, каких-то кусочков не хватает. Хотя я видела большой прогресс (я уже с большей любовью и уважением относилась к своему телу, меньше критиковала свое поведение, открыла свой внутренний мир и с интересом его изучала), я понимала, что отвергаю «темную часть себя» (Юнг называл это тенью). Духовность, как мне тогда казалось, была несовместима с гневом, агрессией, злостью, страхом. Я запрещала себе испытывать негативные чувства и эмоции. Мне хотелось быть хорошей и удобной для всех, не показывая никому свою «темную сторону луны».

Тогда я стала искать дальше. На новые поиски тоже ушло немало времени, но оно того стоило — я открыла для себя психологию («Учиться»). Помню первую встречу с Мариной, психотерапевтом. «Знаете, — сказала я ей, — у меня все хорошо, но я бы хотела научиться говорить “да”, когда действительно хочу сказать “да”. И смело говорить “нет”, когда мне с чем-то некомфортно соглашаться». Марина тогда улыбнулась: она, конечно, уже знала, что все намного глубже и интереснее. В психологии я обнаружила закономерности и нашла для себя первопричины происходящего в моей жизни.

«Подсознание» — как много открыло мне это слово. Оказалось, причина моих трудностей — не злой глаз и не черная кошка, а родовые сценарии и бессознательные паттерны.

Я с головой погрузилась в изучение психологии, благодаря чему научилась говорить «нет», понимать свои состояния и проявлять эмоции, которые раньше блокировала. Это помогло по-новому строить отношения с окружающими и собой, ставить правильные границы и начать дышать полной грудью. Я уже не чувствовала себя обязанной проявлять участие, если подруга звонила в шесть утра с просьбой помочь ей выбрать чайник. Смогла сказать: «Нет, я этого не хочу», когда менеджер попытался настоять, чтобы я снова взяла не нужный и не интересный мне проект. Прекратила контакт с теми, кто позволял себе на меня кричать или как-то иначе выливать на меня свои токсичные эмоции. Да, многие знакомые ушли, но на их место пришли новые, более интересные и честные.

Настал момент, когда мне и психологии стало недостаточно. Она увела меня сильно «в голову»: анализа стало много, а волшебства — мало. Я нашла алгоритмы решения задач, но и этого было недостаточно. «А как же жизнь? А как же радость?» — спрашивала я себя. Я никак не могла найти этот пресловутый баланс и тогда днями напролет рисовала на листах бумаги всю свою досаду. И вдруг осознала, что для полноценной жизни нам важно еще и творить («Творить»).

В самой нашей сути заложен импульс к творчеству. И не важно, как он проявляется: в создании картин, формул, отношений, кулинарных изысков... Творчество неотделимо от нас, ведь «человек создан по образу и подобию Творца». Психология и практики открыли мне ресурс (заблокированную энергию), и теперь важно было направить ее на созидание, чтобы проживать свою жизнь играючи.

Думаю, в то время я обрела свою «счастливую формулу», которая помогает получать радость от жизни, осознанно проходить бури и заниматься любимым делом. Это не значит, что трансформаций больше не происходит. Они происходят, но теперь у меня есть знания и опыт, на которые я могу опираться. Надеюсь, моя «формула» поможет и вам сделать жизнь более вдохновенной и радостной.

Книга состоит из трех частей: «Любить», «Учиться», «Творить». В последней части много творческих заданий, так что приготовьте бумагу, карандаши... и немного детского озорства. В каждой части рассказывается об открытиях, которые происходили в моей жизни и постепенно помогали «творить» ее, делать свободнее и счастливее.

Здесь я собрала все самое ценное, полезное и искреннее. Здесь есть то, чем я делюсь впервые, а также то, что находило наибольший отклик в моих блогах и на творческих вечерах. Я постаралась вложить в книгу почти десятилетний опыт исканий, исследований, практик и работы с людьми. Надеюсь, что она, как лучший друг, вдохновит и порадует вас, в какой бы период жизни вы с ней ни встретились.

ЖЕЛАЮ ВАМ ИНТЕРЕСНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ  
В ЭТОТ ТАИНСТВЕННЫЙ И МАНЯЩИЙ  
МИР ПОД НАЗВАНИЕМ «Я».  
ПУСТЬ У ВАС ВСЕ СКЛАДЫВАЕТСЯ  
НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ!

С теплотой и любовью, Ани

Когда книга была уже написана, я почувствовала острую нехватку учителя. Несмотря на то что к этому моменту у меня уже была сертификация по прохождению курса позитивной психологии американского института Wholebeing Institute, а параллельно я обучалась на магистра психологии в Москве, я ощущала, что в соавторстве можно создать нечто более сильное, полезное и целебное.

Я очень рада, что Эльвира и Марина — профессионалы, много лет работающие с людьми, — согласились стать моими наставниками и редакторами этой книги, внося в нее частичку своей мудрости и опыта.