

Оглавление

Благодарности.....	7
От автора, или Инструкция к книге.....	8
Предисловие. Красивые или умные: кто кого?.....	10
Часть 1. Шаги по внешней территории.....	15
Глава 1. Про это и напишите	16
Глава 2. Зачем девушке морщить лоб?.....	21
Глава 3. Ловкая обезьяна не держит роль	25
Глава 4. Роли и интересы	28
Глава 5. Управление поединки	32
Глава 6. Твердая позиция в мягкой форме.....	37
Резюме первой части и практические задания.	
Социальные роли и внешняя территория.....	42
Часть 2. Вход на внутреннюю территорию.....	45
Глава 7. На золотой игле	46
Глава 8. Внутренняя территория и первые опыты медитаций....	54
Глава 9. М и Ж: единство или все-таки борьба?	58
Глава 10. Марк Пальчик и квантовый путь познания.....	65
Глава 11. Полюбить конфликт.....	70
Глава 12. Нематериальное наследство: работать, нельзя любить	77
Резюме второй части и практические задания. Конфликты во внутренней территории и их отражение в жизни	84
Часть 3. Изменение сознания и запускающее событие	87
Глава 13. Поиск сокровищ в Стране восходящего солнца	88
Глава 14. Женский колдун и прошлые жизни. А надо ли искать?	93
Глава 15. Слои сознания и бизнес-лагерь.....	101
Глава 16. Ключ к большим открытиям.....	109
Глава 17. Вера или религия, отклик или авторитет	121

Глава 18. Дать жизнь и дать жить.....	130
Резюме третьей части и практические задания.	
Управление состоянием для эффективности действий.....	139
Часть 4. Самоопределение и сверка целей	143
Глава 19. Новый замкнутый круг	144
Глава 20. Наполненная пустотой.....	155
Глава 21. Женщины особого состояния	159
Глава 22. Игры в королеву... ..	166
Глава 23. Компетентное преимущество за счет духовных практик	172
Глава 24. ...И королева проиграла	182
Резюме четвертой части и практические задания.	
Внешние ресурсы и готовность их принять.....	189
Часть 5. Интеграция и появление помощника	193
Глава 25. Чтобы родиться, сначала надо умереть.....	194
Глава 26. Непостижимое постижимо?	204
Глава 27. Зов образа.....	214
Глава 28. В жизни как в сказке	220
Глава 29. Руки отца и сила связи	225
Глава 30. Стоять ровно и смотреть прямо.....	235
Резюме пятой части и практические задания.	
Вначале было тело	245
Часть 6. Человеку предназначен человек	249
Глава 31. Мужчина в наколках, женщина с шашкой	250
Глава 32. На пути искусных средств.....	261
Глава 33. Зачем вам шашка?	267
Глава 34. Достояние нации, или Нация достижений.....	275
Глава 35. Владеть собой (и управлять другими).....	280
Глава 36. «А коли че неладно...».....	292
Резюме по шести частям книги. Итог путешествия	297
Заключение	300
P. S.	302

Вы держите в руках интересную, полезную и к тому же уникальную книгу о путешествии по социальным технологиям, помогающим людям совершенствовать свою собственную личность.

Мы познакомились с автором этой книги лет двадцать назад. Под впечатлением моей концепции Большой цели и разочарований от своих, в общем-то, не маленьких, но все же обыденных жизненных достижений она поставила перед собой Цель познать свое Женское «Я» и встретиться с ним. И с тем отправилась в Путь.

Нельзя познать социальный объект, не пробуя его изменить. И нельзя его изменить, не меняя социальную среду. Вот она и отправилась в путешествие по различным обучающим и развивающим человека технологиям, адепты которых щедро дарили ей общение. Рассказ об этом увлекательном и познавательном путешествии и составляет содержание этой замечательной книги.

Книга Татьяны Фрамузы, безусловно, интересна всем тем, кто не оставил надежду на свое дальнейшее личностное развитие и кому не скучно с самим собой, а также всем, кто хотел бы прочитать интересную и во многом необычную книгу, рассказывающую о судьбе души ее автора.

*Владимир Тарасов, известный социальный технолог,
автор лонгселлеров по менеджменту,
руководитель Таллинской школы менеджеров*

В книге представлен путь героя, реально прожитый автором. Этот путь включает элементы древних духовных традиций Запада и Востока. Личные переживания и сюжеты, предписанные традицией, объединены во многих действиях автора. Глубина понимания и точность передачи вызывают удивление. Каждое новое знание проживается автором буквально и на собственном опыте.

В описаниях автора переплетены линии бизнеса, отношений, мастерства управленческих поединков, практик работы с состояниями и различные направления современной психологии. В поисках мастерства автор исследует и объединяет многие трудновосприимчивые сюжеты своего пути.

В книге подробно рассмотрены элементы даосской традиции и предписанные ею стратегии поведения во внутреннем пространстве, стратегии взаимодействия энергий инь и ян проживаются как составляющие отношений между женщиной и мужчиной, а путь женщины интуитивно познается автором как уникальное женское знание.

Весь опыт путешествий, изучения мира, все накопленные впечатления и знания о духовных традициях выражены в уникальном методе саморазвития, основанном на владении шашкой.

Взаимодействие с шашкой порождает особые состояния сознания, в которых быстро и точно осуществляется трансформация сюжетов внутренней территории. Этот метод активно развивается автором.

В рамках этого метода шашка становится одним из точных проводников во внутренней территории, указывая дорогу к особым состояниям сознания — к тем состояниям, которые задают и поддерживают фундаментальные направления жизни. Автор книги уверенно движется по своему пути. Хочется пожелать ему новых открытий и дальнейшего, еще более глубокого познания себя.

*Марк Пальчик, научный руководитель центра Altway,
доктор физико-математических наук РАН*

Черное и белое. Жизнь и смерть. Мужское и Женское. Как женщине примириться с дуальностью внутри себя и начать пользоваться этим себе во благо?

«Мощность женского покоя соизмерима с силой мужского созидания», — утверждает Татьяна Фрамуза. О своем пути к такому бытию она рассказывает в книге. Ее навык по управленческой борьбе помог гармонично соединить духовный и материальный мир в женском теле.

«Смерть — это всего лишь переход из одной жизни в другую, переоблачение из старой одежды в новую», — написано в Бхагавад-Гите. Срывая старые воинственные одежды, можно открыть лучшие качества женщины — ответственность, достоинство и честь. Через метафоры, сказки и личную историю автор раскрывает синтез квантовой физики и древних практик. Запускает вопросы внутри читателя — и энергии целостного поиска ответов на них уже самостоятельно.

*Екатерина Иноземцева, основательница #FreePublicitySchool,
автор бестселлеров «Стартап без купюр»
и «Как стать популярным автором»*

Эта книга о пути женщины, которая открыто, честно проживает все уроки, исследуя мужской и женский принципы в мире, проживая опыт отношений с мужчинами как через бизнес, так и через любовь. Сталкиваясь со сложностями и выбором пути, учится балансировать в мире с собой, с разными состояниями и структурами, в которых мы находимся.

Путь Татьяны Фрамузы может помочь задуматься о многих аспектах жизни, о себе, о балансе, о честности и реализации себя, своего опыта в творчество. Это вдохновляющий пример того, как выходить из ограничений старых опытов и страхов в новые возможности. Я рада быть участником и свидетелем ее пути и желаю прекрасного продолжения.

Майя Мандала, мировой учитель духовных практик по развитию человека, создательница и мастер практики танца Мандала

Посвящается подруге

Благодарности

Моему любимому первому учителю Владимиру Константиновичу Тарасову — за то, что научил учиться управлять своей жизнью, чем сделал меня успешной.

Ученому и практику Марку Яковлевичу Пальчику — за то, что подключил к знанию, которое для меня является основой восприятия мира.

Дорогому волшебнику наших дней Марку Ифраимову — он дал ключи к силе предков и научил ими владеть.

Моему отцу Дмитрию Леонидовичу Фрамузе: папа, ты научил меня делать максимально хорошо все, за что бы ни взялся, и всегда повышать планку.

Моей маме Нине Алексеевне — твоя молитва бережет меня всю жизнь.

Моей родной сестре Ане, без участия которой не реализовалось бы все то, что было задумано намного ранее.

Всем друзьям и партнерам, кто участвовал в рождении этой книги — морально, эмоционально или материально.

Да, и себе.

От автора, или Инструкция к книге

Мне кажется, что как раз легкость является тем ценным качеством, которое женщине стоит отвоевывать у обстоятельств и перипетий жизни. По-настоящему легкость рождается не столько из способности выжить в сложных ситуациях, сколько из решимости взглянуть на прожитое легко: с юмором, без страха и честно. А потом отпустить. Разжать ладонь. Стать легкой.

Легкость — это когда ты открываешь платяной шкаф, а там свежие платья. И пара новых блуз. Тоже свежих. Без историй. Там не висят прогорклые свидетели твоего триумфа, позора, свиданий, выступлений, слез и еще бог знает чего. Не делают все внутри спертым и душным своей памятью даже лучших событий. Зачем их держать, перетрясать, вздыхать о пережитом? Выбросить надо. Не хранить память в вещах. Это нам не поможет. Мы приходим сюда нагими и уйдем в одном простом платье. И то лишь для соблюдения приличий официальной части.

Легкая женщина излучает жизнь. От нее исходит столько спокойной радости, что флер ее энергии остается в пространстве еще долго после того, как она изящно свернула за угол с бумажным стаканчиком кофе в приподнятой руке. Ее улыбка не только поднимает с колен, но и напоминает, как мимолетно все, что еще минуту назад казалось таким важным в этом сложно устроенном мире.

Я вынуждала себя смотреть на истории своей жизни с легкостью. Прививала привычку на любое событие реагировать просто: «А, все к деньгам!» Выдохнула, сделала выводы и пошла дальше. Да, и еще — выкинула старое платье, даже если оно дорого. Чтобы не хотелось его надеть (оно же красивое!). Чтобы от меня не фонило горечью совершенных в нем ошибок.

Или можно так: осознала полученный опыт, сделала выводы, порадовалась: «Господи! Как же я раньше-то не понимала!» — и купила себе в подарок новое платье. Пусть оно будет проводником нового знания. Но только простое платье. Потому что настоящее знание — оно как дважды два, простое. И жизнь проще, когда понимаешь, чего она от тебя хочет. Когда слушаешь ее и выбрасываешь ненужное. Или вычеркиваешь из ежедневника и телефонной книжки.

Я заставляла себя переписывать главу, если спустя время она не читалась легко. Ну какое право я имею погружать вас в свои трудные состояния, даже если меня попросили написать о трудностях? Подробным образом я перебрала все свои «накопления», взглянула на них с такого ракурса, чтобы было интересно и внятно. И собрала истории своего пути как бусины на одну нить. Нить одного вопроса: зачем я здесь? Как я шла за ним по жизни, иногда ползла, опутанная своей жалостью, словно старым тряпьем. Сражалась или убивала. Часто прорывалась через тернии своего высокомерия и надменности. А иногда — просто стояла и ждала весточки с той стороны света, где есть моя ясность: «бороться или сдаться?», «быть умной или красивой?», «действовать или ждать?».

Итак, в книге получилось 36 глав, разделенных на шесть частей. Условно эти части как некие этапы самопознания, которые проходила обычная женщина — героиня книги. В конце каждой, даже вполне художественной, главы есть вопросы, чтобы подумать и порассуждать: «А как у меня?» В конце каждой части есть резюме и задания, которые можно попробовать выполнить. С их помощью можно понять, как вами лично пройден, проходит или еще будет ждать впереди подходящий этап жизни и как к нему нужно быть готовым.

Вероятно, это поможет и вам найти свои ответы или же просто получить удовольствие и улыбнуться вместе со мной. Только, пожалуйста, дышите и делайте остановки по пути, ведь важное всегда происходит «в паузе между вдохом и выдохом»...

Предисловие. Красивые или умные: кто кого?

С чего это обычно начинается: поиск себя, самопознание или саморазвитие?

В тот период, когда я только пробовала вести практику для женщин, всегда с большим трепетом ждала каждого занятия, каждой новой участницы с ее иной, неповторимой историей. Историей, которая привела ее сюда, на эти женские занятия.

Удивительно было обнаружить, что тут даже систематизировать-то особо нечего. У всех в итоге одно нересурсное состояние: измотанность или тревожность, разочарование и иногда хорошо спрятанная злость на то, что «где-то меня все же обманули и вся эта прекрасная жизнь с мечтами и планами оказалась совсем уж не такой прекрасной». Все как у всех: болеют дети, уходят мужья, не хватает денег или с избытком хватает одиночества.

И тогда они (читаем: «мы»), не сговариваясь, решили: «Все — за предназначением!» Новая живительная идея, которая, если узнать ответ, возможно, даст силы жить эту простую ежедневную женскую жизнь. Наблюдая и слушая их, вспоминая свой опыт и свой мотив для ухода в «духовную жизнь» с этим величественным словом «практика», я захотела разобраться — что не сработало?

Что пошло не так с воспитанием или подготовкой к взрослой счастливой жизни, где и кто подвел всех вместе и каждую из нас конкретно, что сейчас от неудовлетворенности своей жизнью мы либо переодеваемся в странные длинные юбки и поем странные длинные мантры, либо учимся и копили сертификаты и корочки, надеясь когда-то стать экспертом чего-нибудь? И ведь при этом мы совсем не находимся в легкости и ясности в моменте жизни.

Каждая женщина, которая обращается к поиску себя или духовной жизни в любом ее проявлении — христианских причастиях, ведических кружках или психологических курсах, имеет глубокую неудовлетворенность своей материальной реальностью. «Почему? Почему и я в этом же зале, с этими же женщинами?» — размышляла я тогда, слушая очередную типичную историю. Ведь что-то свое привело меня сюда из директорского кресла, своя, по сути, такая же боль, и в этом мы определенно были на равных.

И тогда я начала расспрашивать их вот о чем.

- Когда вы оканчивали школу и думали о будущем, кто из вас считал себя красивой?
- А кто считал себя умной и связывал все свои планы на будущее именно с этим своим качеством?
- А есть те, кто не хотели делить себя на части и выбирать что-то одно: быть или умной, или красивой? «Ну, улыбаетесь, было такое?» — пытались мы вспоминать, с чего все началось. Я вот лично всегда чувствовала себя той самой обезьяной из анекдота, которая металась справа налево на этом выпускном построении и вопила: «Что ж мне, разорваться что ли?!»

Нас так много чему учили в детстве, требовали и ожидали, направляли и ограничивали, что главной сложностью принятия решений нашей взрослой жизни стала невозможность ясного самоопределения: так мне все-таки к «красивым» или к «умным»? Мне замуж или в карьеру? Мне кажется, если честно, что уж половина из нас точно в душе хотели бы считать себя и такой и эдакой. И красоткой, и умничкой, ну не бросать же в мусорку тщательно заученные теоремы и томные стихи Серебряного века?

«Я на правую руку надела ...перчатку с левой руки»... Все это так романтично... И не отказываться же от манящих образов белого платья и путешествия с любимым в дальние счастливые дали, а потом от статусного места в серьезной компании? Или в банке? Как это было у вас?

При этом уверенно не делить себя на части и хотя бы в образе самой себя быть такой гармоничной могли только

те из нас, кому позволяло ближнее окружение — чаще всего именно семья — так себя идентифицировать. Но для кого-то случилось и наоборот: ограничения и сомнения родителей глубоко записаны в файле с самооценкой, и как это исправить?

Там, в юном возрасте, мы решали дилемму так: если к «красивым», то все, крест на карьере. А мама повторяла, что бухгалтером я всегда буду иметь кусок чего-то там! А если к «умным», то все — всю жизнь пахать, и ни принца тебе, ни дворца! Как же быть?

Дальше некоторые из нас придумали, что можно сначала туда, где конвертируются синусы и косинусы, подзаработать. Потом, если что, купить себе дворец самостоятельно. А с мужем — я ж умная, запроектирую и достигну: это ведь просто цель такая. И конечно, были и такие, кто жаждал творческой реализации и мечтал командовать и управлять хоть чем-нибудь, поэтому готов был корпеть, учиться и работать сразу, веря в свою собственную нужность и уникальность. Как я, например.

В итоге каждая категория получила добрую порцию уроков и разочарований. Те, кто попали в красивые, вынуждены были обнаружить, что красивых прибывает и прибывает с каждым годом, очень сложно держать конкуренцию и строй. Так себе вышла стратегия: половину своего внимания иди теперь трать на то, чтобы отгонять от своего любимого этих новопривывших с факультета красивых.

Или банально, выйдя замуж и посвятив себя семье, вымотавшись от рутины будней, эти красавицы начинали страдать и плакать, что все, «я никто и жизнь моя неинтересна, одни обязанности и ожидания лучших времен». Метнуться в стан к умным и что-то там успеть — тот еще нужен запас прочности. А дети и муж, привыкший к теплому трехразовому питанию... Да и умные эти такие уже умные, что порой и глаза поднять на них неловко, а слово вставить — тем более. А к тому же умные уже и красивыми успели стать. Коко Шанель на просторах соцсетей тут и там не устает нам напоминать: «Если женщина в 30 лет не красавица, то она просто дура». Некрасивой быть не комильфо, работаем над

собой, девочки! И вот пришел момент, когда чисто внешне еще давайте разберемся: кто тут главный в части красоты — красивые от природы или вопреки ей?

Казалось бы, преимущества выбора специализации умных налицо, вернее — на лице, на фигуре и на персональном месте в подземном паркинге. Но есть явный минус: их (опять читаем: «наш») закаленный в боях с мужским бизнесовым миром характер стал как сталь дамасского клинка. Блестящий своей безупречностью, но твердый настолько, что все намеки на ожидания нежности и искренней ласки отскакивают от него, как искры из-под болгарки. Отскакивают и больно ранят, потому что самой страшно: там, внутри, нет того, чем можно слушать и гладить мужчину, растворяя его тревоги и рождая веру. Отсюда — свой вполне себе понятный набор паттернов и их создающих проблем.

— А откуда возникло это странное слово — «предназначение»? Когда? В старших классах, в институте? А как оно чувствовалось? Что это такое? — продолжаем разговор, и обычно никто не может вспомнить, откуда залетел этот иносказательный вирус. Кто она — эта заморская птица-феникс, которую никто никогда не видел, зато все хотят? Потому что именно она сможет дать ответ на этот жесткий вопрос уставшего бороться с рутинной и соревнованиями человека: «Что я тут делаю?» или «Кто я?».

В какой-то момент моей жизни меня просто разрывал этот вопрос: зачем все это?! Я устала соответствовать, я устала успевать, мне надоело работать, не работать я не умею. Если есть какой-то смысл, то покажите мне его!!!

Наматывая слезы на кулак, а круги мантр на малу, набрав достаточно активов в разделе «духовность», в какой-то момент я начала чувствовать стабильность основанных на природной гармонии древних знаний. Это рождало доверие, а логический анализ и опыты сложили некое мое предположение. Предощущение.

Что, если качества умной части — это моя энергия *ян*, активная и структурированная, а качества красивой — это спокойная, мягкая, текучая энергия *инь*? Или же терминами из психологии можно сказать так: это и есть мой внутренний

мужчина и моя внутренняя женщина. И если это так и это элементы одной моей целостной системы, тогда можно понять, прочувствовать меру их участия в палитре моих актуальных социальных ролей, их смену и игру! Возможно, они, как две части одного целого, являются поддержкой и ресурсом друг для друга? Быть может, стоит понять принцип взаимодействия внутри себя — кто кем управляет, а кто кому позволяет управлять? Обращаясь к наследию древних, сумеешь овладеть ритмом и почувствовать структуру танца двух полярных энергий? Исследуя его природу и законы, найти баланс в себе, а лишь потом — искать его с другими, а там, глядишь, и проявится это самое «предназначение». Кстати, так же ведь и для мужчин.

Идея разобраться с этим под таким ракурсом вдохновила меня. Видимо, с этого момента и началось мое осознанное путешествие за той самой «особенной» собой, которой или которым изначально рожден быть каждый из нас. Путешествие, которое каждому из нас придется пройти самостоятельно, хотя и не без помощи внешних сил и добрых людей.