



# Содержание

<b>Введение</b> .....	6
<b>Урок 1.</b> Учимся любить и уважать себя, или Мужик приходит и уходит, а ты всегда сама с собой... ..	10
Проснись, красавица! .....	13
<b>Урок 2.</b> Наводим порядок в мыслях, или Все выходят замуж, я — за вискарем ...	32
Минус на плюс .....	34
<b>Урок 3.</b> Понимаем, чего же мы хотим на самом деле, или Должна или не должна, вот в чем вопрос! .....	52
Что же нужно для счастья? .....	54
<b>Урок 4.</b> Учимся быть благодарны всему, что происходит с нами, или Есть только миг между Бывшим и Будущим .....	73
Благодарность Бывшему .....	75
<b>Урок 5.</b> Учимся не обвинять других и нести ответственность, или Почему же ушла его бывшая? .....	92
Я-сообщения вместо Ты-бабник .....	95
<b>Урок 6.</b> Учимся адекватно оценивать себя и окружающих, или Как же нам, принцессам, тяжело .....	111
Сверка с реальностью .....	113

<b>Урок 7.</b> Учимся испытывать радость: ангел-распутник или демон-хранитель .....	129
Шкала радости .....	131
<b>Урок 8.</b> Учимся самому главному — любви .....	144
Без «но» и «если» .....	147
<b>Урок 9.</b> Учимся принимать свой возраст, или Но я и осенью зажгу .....	164
Таблетка от «старости» .....	167
<b>Урок 10.</b> Учимся не бояться нового, или Пять понедельников до весны .....	181
Дайте имя своему страху .....	184
<b>Урок 11.</b> Учимся уважать и принимать мужчин, или Без мужиков так плохо нам... ..	199
Если «нет нормальных мужиков вокруг» .....	202
<b>Урок 12.</b> Учимся работать с эмоциями, или Какая роскошь — зваться слабой .....	220
Счастливые тоже плачут .....	222
<b>Урок 13.</b> Учимся жить в моменте, или Счастье в твоих руках .....	237
Есть только миг. ....	240
<b>Напутствие</b> .....	255



ОТ  
Р  
Е  
Д  
А  
К  
Ц  
И  
И

*Предостерегаем,  
что книга — остро-  
психологическая  
и может задеть  
нежные чувства  
читателя нецензур-  
ной лексикой, при  
этом обязательно  
придаст сил  
в нелегкие времена  
и создаст отличное  
настроение!*

# Введение

---

Случайности неслучайны. И если у тебя в руках оказалась эта книга, значит именно ОНА нужна тебе в этот момент. Здесь и сейчас!

Для чего? Возможно, для того, чтобы помочь расслабиться, успокоиться и отвлечься от сложностей внешнего мира. Или для того, чтобы набраться сил и почувствовать, что ты не одинока в своих переживаниях, что до тебя подобное переживали все и после тебя все переживать будут, а может быть, для того, чтобы просто поднять себе настроение с помощью «крепкого словца», и это тоже прекрасно.

Ведь юмор реально спасает. Это я как эксперт говорю. Уровень экспертности — муж, трое детей (двое из которых двойняшки-четырёхлетки) и работа психологом пять на два. Маленький провинциальный город, где нет дорог, но есть направления, и часто эти направления нафиг. Выжить без чувства юмора в таких полевых условиях практически невозможно.

Ну ладно, ладно, не буду приbedняться. Вы можете подумать: «Ну ты же психологом работаешь, это интересно». Знаете, и да, и нет.

Работаю я в одной достаточно серьезной организации, где психологию давно заменили бумаги — планы, графики, бесконечные отчеты, протоколы и отписки. Я называю это «бумажной психологией» — вроде ты психолог, а вроде и каков итог твоей работы, ну кроме четырех квартальных отчетов, да одного годового? Люди в организации консервативные и по доброй воле к психологу обращаются редко, разве что начальство загонит для планового тестирования и ан-

кетирования. А вот мое творчество оказалось гораздо более эффективной психологической работой.

**Во-первых**, с самой собой. Писать это матерное безобразия в стихах я начала после развода, в один из самых сложных периодов. Вообще, творчество — это очень эффективная психотерапия. **Болят? Твори.**

Творчество — это не только то, что мы привыкли понимать под этим словом: написание стихов и картин, выжигание по дереву и пение. Нет, это более широкое понятие. **Творчество — это то, что ты делаешь с душой**, с желанием и что приносит тебе искреннюю радость. Для кого-то это разведение собак, для кого-то — сад и огород, для кого-то мыловарение или вязание носков из собачьей шерсти. **Даже в самой, казалось бы, банальной работе можно быть творцом, если это по любви.** Попробуйте, это точно работает!

**Во-вторых**, совершенно внезапно оказалось, что мои стихи помогают кому-то еще. Мне пишут сообщения о том, что со стихами легче переживаются сложные жизненные моменты и неприятности. Для моих читательниц в Инстаграм и ВКонтакте стихи — это **ежедневный заряд позитива и хорошего настроения, повод иначе посмотреть на то, что происходит в жизни, надежда на лучшее, понимание того, что сложности временны и они обязательно пройдут** (читатели мужского пола у меня, кстати, тоже имеются, и я ими очень горжусь, потому что только умные мужчины с чувством юмора могут воспринимать поэзию подобного плана).

И я подумала — а почему бы не совместить свои таланты и не создать этакий микс из психологических знаний и позитивного рифмоплетства? Я решила рассказать вам, что есть простые и эффективные способы разобраться с тем, что происходит в вашей жизни и в отношениях; и не всегда для этого нужно платить за годы терапии. При определенном уровне осознан-

ности и желания перемен в лучшую сторону можно найти и менее затратные, но не менее эффективные способы поддержания духа: иметь под рукой сборник, содержащий и теорию, и практику. Выполнили упражнения, почитали стихи, посмеялись — глядишь, и тучи не такие черные, ночи не такие непроглядные, а одиночество не такое безнадежное.

Наша жизнь длинная и разная. Я уверена, что главное наше предназначение на этой земле — быть счастливыми. Вот так просто и сложно одновременно. В жизни бывает всякое, но в этом и прелесть.

**Счастье — не цель, не конечный итог, счастье — это процесс. Многогранный, но интересный.** Это работа, это труд. А без труда, как известно, всем попыткам быть счастливой...

В своей бумажной работе, в психологических характеристиках я часто встречаю шаблонную фразу: *«способен извлекать опыт из прошлых ошибок»*. Фраза-то шаблонная, но емкая. Ведь люди, как раз таки, и делятся на два типа — кто-то способен, а кто-то нет. Стоит ли уточнять, какой категории проще живется? Конечно, тем, кто извлекает. **Ведь ошибки совершают все, это часть нашего жизненного пути, это не стыдно и не страшно. Это опыт. Вопрос, как мы распоряжаемся этим бесценным опытом?** Взрослеем и умнеем или продолжаем дальше набивать шишки, не стремясь улучшить свою жизнь, надеясь, что все как-то само рассосется.

А оно никак само не исчезает, девочки. Станет лучше, только если будем работать над собой: получать важный опыт из ошибок и не ругать себя за них, развиваться, учиться, стремиться. Страшно? Страшно. Страшно что-то менять, страшно признаться себе в чем-то, страшно взять ответственность за свои проступки на себя. Но иначе никак. Любые изменения зачастую вызывают чувство страха. Изменения в лучшую сторону — не исключение.

Главное — помните, что вы не одни! И не стесняйтесь своих чувств.

Любые чувства нормальны,  
ведь они часть нашей жизни.

Испытывать боль после расставания — нормально, даже если вы расстались с редкостным мудаком. Ревновать бывшего нормально, даже если вы уже в других отношениях. Злиться иногда на мужа и детей — нормально, даже если муж самый любимый, а дети самые примерные. Простить измену или не простить, уйти из токсичных отношений или остаться — **нормально ВСЁ. Но только если вы честны перед собой, осознаете свой выбор и его последствия.** А вот с честностью и осознанием часто бывают проблемы, — в розовых очках легче живется.

А мы легких путей не ищем!

Я не устану повторять, **что счастье — это процесс.** На страницах этой книги мы вместе будем учиться любить себя, осознавать свои желания, понимать, кто мы есть на самом деле, быть благодарными, не отчаиваться, если что-то идет не так, и многому другому.

Ну что, будем учиться быть счастливыми, девочки?



# Урок 1

Учимся любить и уважать себя,  
*или* Мужик приходит и уходит,  
а ты всегда сама с собой...



---

Не плачь, потому что это закончилось.

Улыбнись, потому что это было.

*Габриэль Гарсия Маркес*

Знаете ли вы, дорогие мои, кто главный человек в вашей жизни? Кого надо любить, кого надо прощать, кого надо холить и лелеять, беречь, обнимать и кормить вкусеньким? Что-то мне подсказывает, что основные варианты ответов разделятся на две части.

Часть женщин без раздумий ответит: да это же Я! Я у себя самая любимая, самая красивая, я — центр своей вселенной. Я ценю и уважаю себя, а следовательно — своего мужчину, да и все свое окружение.

Есть и еще один популярный ответ: ОН!

*Мой мужчина, мужчиночка, мужик мой! Всё ему прощаю, на себя забиваю, кто я без мужика?*

Знакомо?

Все сейчас трянули головой: конечно, нет! Ну, нет так нет, спорить не буду. Естественно, это не про вас. И не про вас, миссис «*мой сказал, что нужно поху-деть, или он уйдет к другой*», и не про вас, гражданочка «*мой меня никуда не пускает, говорит дома сидеть*», и даже не про вас, госпожа «*бьет, значит любит, к тому же за дело*».

Это ответили какие-то другие, незнакомые нам женщины. Те, которые живут в атмосфере вечного недовольства. Недовольства собой, потому что не соответствуют идеалам своего «любимки». «Любимки», который только пришел с блядок, а щи недостаточно соленые, жена недостаточно стройная и загорелая, а дети недостаточно умытые.

Чем мы могли бы помочь этим девчонкам (конечно же не вам!)?

Подобные отношения с партнером — это следствие глубинного внутреннего разлада у женщины, неприятия себя, часто требующего серьезной проработки. Но если нет возможности работать со специалистом (хотя сейчас в Интернете масса информации, главное — фильтровать), предлагаю выполнять очень простое, но эффективное упражнение, которое обязательно вам поможет, если делать его регулярно.

Итак! Встаем перед зеркалом. Внимательно смотрим... Смотрим...

Кого мы видим? Правильно. Красавицу.

Если вы сразу увидели красавицу, можете идти заниматься своими делами, но что-то мне подсказывает, что многие женщины увидят ее не сразу.

Чтобы увидеть в зеркале красавицу, нужно начать говорить!

## ПРОСНИСЬ, КРАСАВИЦА!

- *Я красивая.*
- *У меня красивое тело, ибо женское тело прекрасно.*
- *Я классная, я обаятельная, у меня прекрасная кожа, длинные ноги (список можно продолжать бесконечно, универсальных правил нет, неважно, хвалите вы свои волосы или глаза, главное — хвалить).*
- *Кто это у нас тут самый сладкий пирожочек с вишенкой? Чьи щечки самые мягонькие? Чьи кружевные труселя сидят на попе так, что закачаешься?*

Поймите, дорогие мои, пока вы себя не принимаете, менять что-то в жизни и в себе бессмысленно — изменений всегда будет мало.

Стоит ли говорить о том, что, пока вы себя не любите, никто любить вас так, как вам хотелось бы, не будет? Даже за вкусный борщ. Даже за убранную квартиру. Даже за классный секс.

Предлагаю сделать это упражнение ежедневным ритуалом, допустим, на... три месяца. Идет?

А женщины, которые себя полюбят и примут, когда-нибудь точно скажут партнеру, который не рассматривал их истинную красоту: *Ты зря обидел меня, мой сладкий.*

\* \* \*

Ты зря обидел меня, мой сладкий,  
Моей душе не в новьё заплатки.  
И пусть останется боль осадком,  
Не остановка ты. Пересадка.

Я на обиду отвечу смехом,  
Тебе услышится это эхо.  
Хоть опоздание — не помеха,  
Но твой трамвай, извини, уехал.

Мне до предела осточертело  
Самовлюбленное это тело.  
Быть половиной — большое дело,  
Но я, пожалуй, останусь целой.

Пусть нам с тобой не гулять бок о бок,  
Не поднимать в годовщины стопок,

Я ставлю пару веселых скобок —

Дорога нах%й  
Всегда без пробок!

\* \* \*

Страдаешь ты, мой бог и царь,  
Желая лучшей доли.  
С момента брачного венца  
Ты вечно недоволен:

Досталась стремная жена  
Прекраснейшему мужу:  
Не так стройна, не так умна,  
Нелепа, неуклюжа.

Вот там Маруся — красота,  
Шикарная фактура,

Богиня с древнего холста!  
Не то, что женка-дура.

Достоинств у глупышки нет,  
А только клад пороков!  
Мне опостылел этот бред  
И груз твоих упрёков.

Давно пора расстаться нам.  
Развод! Хвала вселенной!  
Вот я смотрю по сторонам —  
А жизнь-то охуенна!

Для счастья тысячи причин  
И радостных моментов!  
Вокруг меня полно мужчин,  
Что дарят комплименты.

И мир вокруг совсем неплох!  
Я улыбаюсь мило —

Я поняла, что ты не бог,  
А редкостный мудила.

\* \* \*

Серебряный месяц котейкой крадется по крыше,  
Мороз хрусталем заполняет свои витражи.  
Я вновь получу вместо сердца лишь горстку ледышек,  
Из букв на ледышках мне велено что-то сложить.

Его обещания в целом звучат безупречно:  
Мы скоро услышим симфонию наших сердец.  
Мой Снежный король уверяет — получится «вечность»,  
Но как-то не верится, ведь на ледышках — «п@здец».

Я снова болею — коварна пломбирная сладость,  
Когда он холодным дыханьем ласкает меня