

СОДЕРЖАНИЕ

Слово автора.....	6
Что ждет вас в книге?	9

ГЛАВА 1

Фокус внимания.....	12
<i>Как продиагностировать, чего в данный период времени в вашей жизни больше всего?</i>	19
<i>Как успевать больше?</i>	20
<i>Можно ли совместить мультизадачность, повседневные хлопоты и наслаждение жизнью?.....</i>	23
Базовые принципы мироустройства	29
<i>Мужской и женский типы энергии</i>	30
Эра Водолея. Что нужно знать о ней?	36
<i>Спам-фильтр, или Как работать с информацией.....</i>	40
Женщина как стихия	41
<i>Нас не учили чувствовать, но учили думать</i>	46
Очищение, обнуление, наполнение, углубление: идеальный путь трансформации	52
<i>Очищение внешнего пространства</i>	52
Я продолжатель родовой системы или трансформатор?.....	61
Роль мамы в становлении личности	64
<i>Стадии сепарации с мамой</i>	67
Роль отца в становлении личности	73
Как исцелить саму себя	82
Как рождается ребенок со здоровой самооценкой.....	88
Уровни самооценки.....	90
Любовь к себе	96
Гармоничная ли вы личность?	99

Для чего я делаю то, что делаю? Сила внутренней мотивации.....	101
Умение желать как навык	104
<i>Что помогает нам расти и развиваться?</i>	104
Что делать, чтобы в жизни все сбывалось?	106
<i>Цели и намерения</i>	106
Что во мне, то и вовне	113
Как работать со страхами.....	117
<i>Про страх ошибки</i>	118
Личные границы. Как сохранить, не предавая себя и не нарушая границы других	125
Как складывается наша картина мира	129
Я личность или женщина?	131
<i>Стадии взросления женщины</i>	132
Я хочу разобраться с проблемами!	145
<i>Мама «задала» женскую природу</i>	146
Как стать «крутой» женщиной и «заполучить крутого мужчину».....	151
<i>Психологически взрослая женщина</i>	155
<i>Хочу готового мужчину</i>	158
Свобода или вседозволенность?	165
Доверчивость или доверие?.....	167
Женский магнетизм	169
Нет мужчины. Где взять?	171
Что во мне говорит о том, что я женственна?.....	174
Женские практики	177
Как накапливать энергию	179
Я выбираю радость или печаль?	182
Женская чувственность.....	184
Секс — это стыдно?.....	187

Мифы о женской сексуальности	193
<i>МИФ 1. Быть сексуальной — это значит быть распущенной</i>	193
<i>МИФ 2. Сексуальность — это то, что дано или не дано. Если ее нет, никакие советы не помогут</i>	194
<i>МИФ 3. Сексуальной может быть только красивая женщина.....</i>	195
<i>Миф 4. Девочек нужно ограждать от темы секса вплоть до совершеннолетия, чтобы они выросли «приличными»</i>	195
Четыре уровня цельности женского здоровья и наполненности	197
Женские циклы и Луна	201
<i>Как вернуть связь со своей природой</i>	203
Женские архетипы	206
<i>Как включать и развивать архетипы</i>	209
Женская «поточность»	214
Как найти дело по душе.....	221
<i>Диагностика: насколько вы пробуждены</i>	222
Зачем мы живем	225
Как найти свой путь.....	227
Суть трансформации	229
Будьте собой. Это самое главное.....	232

ГЛАВА 2

Путь мастера	234
Начало пути	240
Воспоминания редакция 2018 г.	242
Точка «сейчас»	248
Мои ключи к внутренней свободе	253

СЛОВО АВТОРА

— *Какой была твоя первая мысль, когда мы предложили тебе переиздать эту книгу? — спрашивает меня редактор, ерзающий на стуле от нетерпения узнать, что изменилось за пять лет с момента выпуска книги в мир.*

— *Я хотела ее сжечь, — с улыбкой отвечаю я.*

Это была реакция одной части меня, которая, смотря через призму всего того объемного опыта, что был наработан за эти годы, решила, что эта книга довольно проста и наивна для того уровня, на котором я нахожусь сейчас. Но тут же вступила вторая часть, тренерская: «Что за бунт? Почему ты сама себя обесцениваешь?»

И я поняла, что **людям было бы хорошо перестать обесценивать свой прошлый опыт и осознать, что любой опыт — ценен.** И, признав его ценностью в любой форме, позитивная она или нет, мы получаем возможность на основе этого опыта построить намного более чистую форму нового.

Пять лет назад, когда я писала эту книгу, мне было двадцать пять. Простая девочка родом из Чебоксар была молода и в какой-то степени наивна, но при этом ей хватило ума, смелости и дерзости, чтобы продолжать идти к своей цели и добиваться того, что она искала. Она гребла, без жалости разрушая все навязанное, что было в ней, убирая все искажения.

Могу ли я сказать сейчас, что нашла все, что ищу? Да, но я все еще в раскрытии своей задачи. Эта книга была тогда промежуточной стадией. Соответственно, все то, к чему я пришла к текущему моменту, — все это было распаковкой того, что начинает разыгрываться сейчас. Десять лет большого пути, десять лет ежедневной работы. Сначала это была одна форма, затем она заменилась другой формой. Сначала я пробовала одну практику, потом вторую, третью, четвертую. Я все равно искала знание, потому что у меня не было учителя, который бы мне объяснял, как это работает.

Интерес — то, что помогает идти сквозь страх. Страх что-то менять, потому что привычная реальность может разрушиться. И это именно та причина, по которой люди все еще не живут той жизнью, которой хотят. Потому что небезопасно.

И если бы вы жили счастливой жизнью, вы бы не пришли на поиски книги о свободе и о ключах к свободе. Вы уже были бы свободными и счастливыми, проживая собственную, а не навязанную жизнь.

Если вы наткнулись на эту книгу — не важно, читали вы первую версию или сразу взяли в руки переиздание, — если уже во введении увидели то, что было важно услышать, я бы хотела, чтобы вы не обесценивали свой прошлый опыт и шли в работу дальше.

И я бы хотела, чтобы вы отбросили иллюзию, что, просто прочитав книгу, вы измените жизнь. Прочитав книгу, вы сможете почувствовать и ощутить реальный опыт реального человека, его становления, его взгляды на жизнь там, где есть устойчивое глубокое слышание себя и есть очень глубинное удовлетворение от понимания своей сути и своего пути. И жизнь из своей сути, из сути своего внутреннего ядра, из своего Духа — она не стоит никаких денег. Этому нет цены.

ЧТО ЖДЕТ ВАС В КНИГЕ?

Хоть эта книга претерпела мощный апгрейд только сейчас, своей ценности и актуальности она при этом ничуть не потеряла: я до сих пор получаю отзывы на старую версию и убеждаюсь, что в любом своем виде **эта книга — личный альманах с необходимым прожиточным минимумом для каждой женщины.**

Мы будем говорить о тех самых ключах к вашей внутренней свободе, заглянем в то, что вы носите с собой по жизни. Обновленное название книги, созвучное моему флагманскому тренингу «Разрушая навязанное», неслучайно и обосновано четкой идеей: **чтобы выйти в себя, вы должны разрушить то, что вас ограничивает.**

Все, что написано в этой книге, я проживала: сама ли, через внешние созданные ситуации или при помощи спутников жизни — не важно как, но точно проживала. Поэтому взять через мой опыт что-то созвучное вам — будет полезно.

Для удобства книга разделена на две части. Первая — теоретическо-практическая, где вы сразу получите инструменты по работе со своими текущими состояниями и уже узнаете новую себя. Это

сводки размышлений, накопленные мной в процессе жизни, описание практик, к выполнению которых можно приступать тут же.

Вторая часть — биографическая, в которой я откровенно рассказываю в формате интервью о своем пути становления как личности, женщины и духовного наставника. Также в середине собраны мои новые статьи: слог и подача в них могут заметно отличаться от основного содержания книги — это в том числе связано с моей внутренней трансформацией.

Несколько рекомендаций на старте.

- ◀ Прежде чем приступить к чтению, зафиксируйте свое состояние ДО: какие есть вопросы, запросы, что непонятно, что не устраивает в жизни и к чему хочется прийти. Выпишите все в дневник и фиксируйте в нем же важные мысли по ходу путешествия по страницам книги.
- ◀ Тестируйте и применяйте рекомендации сейчас же, не откладывая на потом, даже если очень хочется сразу прочитать все до конца.
- ◀ Особое внимание уделяйте не тому, что я пишу, а тому, какой отклик находят в вас мои слова. Фиксируйте эти «вспышки» мыслей в дневнике, возвращайтесь к ним — просто так в поле вашего внимания ничего не попадает.

Ну а теперь — приятного погружения!

ГЛАВА 1

ФОКУС ВНИМАНИЯ

*Там, где находится ваше внимание, там
ваша энергия. На что направлена ваша
энергия, то в вашей жизни и умножается.*

Что такое фокус внимания и почему я открываю свою книгу этой темой? Первое, с чего начинается моя тренерская работа с клиентами, — **освоение навыка управления фокусом внимания**. Это та самая база, на которой держится вся наша внешняя реальность. В век информационных технологий съехавший фокус внимания стал нормой. Это одна из основных причин того, что главный тренд сегодняшнего дня — знать о жизни звезд из соцсетей гораздо больше, чем о собственной. Но даже если это не про вас, то наверняка кто-то из ваших знакомых или друзей живет скорее чьей-то жизнью, чем своей.

Фокус внимания — то, на чем вы сосредоточиваете свои мысли. Ежедневно, ежечасно. И управление вниманием — это

еще один ключ к ясности, погружение на глубину дальше, чтобы значительно повысить качество жизни в итоге.

Наше внимание — энергия. Наша энергия направляется на какую-то цель. Неумение управлять своим фокусом внимания дает хаотичность, разбросанность. Энергия словно летает по пространству и не приносит результата.

Приведу простой пример. Представьте двух девушек — у них схожий социальный статус, примерно одинаковое финансовое положение, возраст, родители, образование. Но является ли это гарантией того, что обе добьются успеха в той или иной сфере? Или, наоборот, не добьются ничего, что можно было назвать чем-то значительным? В данный момент они имеют равные исходные данные, но каждый новый день они совершают какой-то выбор, и каждый день на основе их выбора поток жизни поворачивается по миллиметрам в ту или иную новую реальность.

Одна из них развивается, проходит тренинги, изучает себя и свои возможности и каждый день делает что-то для своего же будущего. У нее есть намерения, цели, и она с помощью работы над собой знает, как их достичь, или хотя бы пробует прорисовать свою дорогу к ним. Другая — предпочитает листать ленту социальных сетей и забивать

свою голову информационным хламом, сплетничать с не самыми верными подружками, прожигать жизнь в баре. При этом она не может понять, почему возникает злость, что ее радует, чего ей действительно хочется. Она создает видимость активной жизни, чтобы заглушать все внутренние голоса, которые через сны кричат о том, что пора собрать свою душу по частям и вспомнить, кто она, вспомнить о действительно важном и начать жить, а не существовать. Ни в коем случае не критикую время с друзьями и развлечения — здесь речь о систематическом подходе, который закладывается в основу образа жизни.

Стоит ли негодовать на мир, когда в итоге у первой будет то, чего не будет у второй? Везение, удача? Нет. Просто одна направляла свой фокус внимания, а следовательно, свою энергию-ресурс, на то, что не несет никакой пользы в становлении ее жизни, а другая шаг за шагом изучала мир, расширяла границы своего сознания, контактировала сама с собой.

Нужно понимать, что рассеянный фокус внимания в текущее время — это нормально. Так работает мозг у каждого человека, который находится в социальном обществе. Особенно в тех случаях, когда ранее не было осознанного

управления своим фокусом, не было практики медитаций, навыков внутреннего наблюдателя.

Когда я писала первый вариант этой книги, у меня уходила куча времени на то, чтобы просто начать. Мартышкин мозг скакал из стороны в сторону и постоянно пытался найти какие-то доводы, лишь бы только не сесть и не начать уже писать. Я помню, как сейчас: то надо кофе налить, то позвонить кому-то, то сообщение пришло, то нужно срочно что-то записать, перед тем как просто начать выполнять эту монотонную задачу. Со временем, в процессе работы, становилось все легче и легче. Сейчас мой навык держать фокус внимания не сравнить с прошлым: я моментально концентрируюсь и выдаю программы курсов буквально за тридцать минут. Это работа на высокой скорости и в высокой концентрации. Но это дело практики и тренировки.

Самое главное — это динамика. Понимание, что только мы сами управляем этим процессом и не стремимся к какому-то абстрактному идеалу. Если вы сможете отслеживать и возвращать свое внимание осознанно в момент — это уже даст огромное количество ресурса.