

Глава 6. Замуж за миллиардера. Реальная история. ЦЕЛЬ-НАМЕРЕНИЕ-ПЛАН.....	59
--	----

Глава 7. Три секрета уверенной и счастливой женщины, теория и практики:.....	73
1. Полное принятие себя.....	74
2. Избавление от негативных убеждений о себе	86
3. Благодарность и степ ап в себя.....	96

Глава 8. Путь к себе любимой. Заключение	105
--	-----

Глава 9. Без него.....	109
-------------------------------	-----

Введение

Здравствуй, дорогая читательница и моя подруга. Именно так я могу тебя назвать после того, как ты открыла мою книгу, дневник моей жизни ☺, которым я счастлива поделиться с тобой.

Здесь тебя ждут мои откровения, секреты, мысли, практические задания (они в свое время помогли мне и по сей день помогают), вдохновляющие примеры обычных женщин, которые, воспользовавшись инструкцией женского счастья, обрели СЕБЯ и зажили счастливо.

Эта книга была создана для того, чтобы поддержать женщин по всему миру, а также дать понять, что вы, милые, не одни со своими проблемами, переживаниями, страхами и неуверенностями.

Миллионы женских сердец где-то сейчас переживают состояние подобное вашему. Или переживали. Я тоже была в этих рядах.

В этой книге я дам инструкцию того, как построить себя заново, как обрести гармонию, найти внутреннюю опору и больше никогда не возвращаться в состояние жертвы.

Здесь ты узнаешь, как наслаждаться жизнью в одиночестве и при этом кайфовать с любимыми людьми. Как, не имея, например, еще денег, любви, здоровья, уже жить в изобилии, создавая прекрасное.

Большинство изложенного в этой книге будет тебе близко, потому что мы, ЖЕНЩИНЫ, по своей натуре похожи. У нас, по сути, одни и те же желания и потребности. У нас одна ПРИРОДА.

Поэтому пристегивайся (!), мы начинаем наш увлекательный путь. Готовься к практическим заданиям и работе с самой собой. (Кстати, письменные задания ты можешь выполнять прямо в книге либо завести отдельную тетрадь.)

Я мысленно благодарю тебя за доверие и обещаю, что эта книга перевернет твоё представление о себе и о жизни в целом.

Познакомившись с собой истинной, разобравшись со своими тараканами, ты научишься жить по-другому и пополнишь ряды счастливых женщин. Чего я искренне тебе и желаю!

Книга писалась почти год в небе во время разных полетов над Америкой. Была окончена где-то над океаном во время перелета из Киева в Майами. Наверное, поэтому она получилась такая неземная и вдохновляющая.

P.S. Совет: «не проглатывай» книгу. Переходи к следующей странице, только когда выполнишь все задания. Растяни удовольствие 😊

Твоя подруга, Шульгина

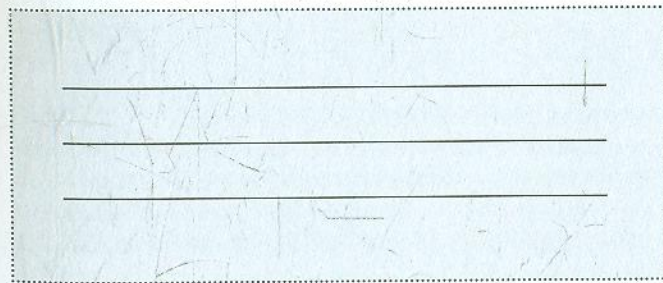
Глава 1

Что такое счастье и как мы его ищем

Семь основных человеческих потребностей

Все мы ищем СЧАСТЬЕ.

Что такое счастье для тебя? Можешь ответить на этот вопрос?



Когда я задала его в своем Instagram (@alessandra_shulgina), получила абсолютно разные ответы: «дети», «любить и быть любимой», «быть независимой, здоровой, успешной», «иметь миллион долларов», «жить у океана с семьей», «заниматься любимым делом», «помогать животным» и т.п.

Я уверена, что каждый человек, который приходит в этот мир, — приходит за СЧАСТЬЕМ. Это его основная потребность.

Объясняется это природой. Находясь у мамы в животике, мы ощущаем тепло, комфорт и заботу. Нам спокойно и хорошо там. Девять месяцев мы живем в любви и в состоянии тотального, абсолютного счастья, ни о чем не беспокоимся и не печемся. Нас кормят там, поят, вокруг мягко и защищенно.

Что же происходит через девять месяцев? Нас отрывают от матери, забирая это прекрасное ощущение тепла и уюта, к которому мы так привыкли. С этого момента и начинается самое интересное.

...Все последующие годы своей жизни мы мечемся в поисках того внутриутробного ощущения любви (это происходит совершенно неосознанно, так как является заложенной эмбриональной программой). Мы пытаемся возродить те чувства, обрести снова то самое заветное состояние СЧАСТЬЯ, которое испытывали в утробе матери.

Все, что мы делаем, повторюсь, бессознательно (!) — делаем сугубо для того и ради того, чтобы вновь познать абсолютную любовь, которую испытали «зарождаясь и развиваясь» у мамы в животе.

Появившись на свет, мы начинаем всячески искать ощущения абсолютной любви, заботы, счастья, тепла. И каждая из нас это делает по-своему. Некоторые женщины, например, выходят замуж и рожают детей — таким образом они самореализовываются и находят в этом свое счастье. Другие строят карьеру, добиваются высот, признания, славы. Это также способ обрести чувство того девятимесячного утробного счастья. Третьи служат людям, животным, природе. И тоже потому, что таким образом ощущают себя нужными, а соответственно — счастливыми. Есть также те, кто пытается добиться любви неэкологично — делая больно другим, убивая или насилуя. Но это тоже один из способов ощутить внимание, а значит, и любовь.

Ученые выделяют семь основных человеческих потребности в жизни:

- **ЛЮБОВЬ** — когда мы хотим заботиться о ком-то или чтоб о нас заботились, хотим дарить подарки или получать, целоваться, обниматься, готовить кому-то или чтоб нам делали массаж, например. Но забота может быть не только по отношению к знакомым нам людям, но и к незнакомым, а также к природе и миру.
- **РОСТ** — когда мы всячески развиваем свою личность, обучаемся, интересуемся новым, окружаем себя успешными людьми, продвигаемся по карьерной лестнице, ставим цели. Человек с такой потребностью не может на-

ходиться в состоянии стагнации, ему нужно покорять новые вершины.

- **ЗНАЧИМОСТЬ** — когда нам важно, чтобы нас замечали и восхищались, делали комплименты, чтоб мы были лучше всех. Человек с такой потребностью часто становится публичным, таким образом он ощущает свое превосходство.
- **ВКЛАД** — когда все, что ты делаешь, — на благо других. Это помощь людям, природе, животным, миру. Ты отдаешь, не требуя и не ожидая взамен. Женщина с такой потребностью живет с позицией — **Я ДАЮЩАЯ**.
- **ОПРЕДЕЛЕННОСТЬ** — когда тебе важно понимать, кто ты, где живешь, где работаешь, куда поедешь отдыхать летом, что произойдет завтра. Человек с такой потребностью живет по плану, ему нужен контроль всего и всех. Например, женщина будет требовать замужества у мужчины, четких действий и расписанного будущего.
- **НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ** — когда ты, напротив, отдаешься силам Вселенной и живешь, принимая дары свыше. Готова ко всему новому, легка и открыта к знакомствам, поездкам, новым проектам и т.п.
- **РАЗНООБРАЗИЕ** — когда тебе постоянно во всем хочется новых эмоций, будь то еда или мужчина, наряд или работа, место жительства или прическа. Таких людей манит ощущение новизны.

НО!

Ты можешь искать в жизни разнообразие, бороться за значимость в обществе, вкладывать в развитие себя или человечества, любить, расти как личность, учиться, создавать определенность вокруг себя, но все это ты делаешь ради **ОДНОГО** — **БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ**, как тогда... маленьким человечком у мамы в животике.

Подумай хорошо и ответь: через какую из семи основных человеческих потребностей ты пытаешься вернуть себе девятиутробное ощущение счастья?

Назови свои топ-3 на данный момент.

ОТВЕТ:

Кстати, человеческие потребности со временем меняются. Укажи, что важно для тебя на сегодняшний день.

Эта книжка поможет тебе узнать себя лучше. Поэтому **МОЙ СОВЕТ** — не просто читай ее, но и выполняй все задания, отвечай на вопросы максимально искренне.

И да, дорогая, помни, ты это делаешь не для меня, а для себя.

Счастливую женщину видно за версту. Согласны? Эта женщина наполнена энергией, любовью к себе (в последующих главах поговорим об этом более подробно), женщина, которая не нуждается в ком-то, ибо она счастлива здесь и сейчас, ей никто и ничто для этого не нужен. Она сама = счастье.

Счастливая женщина знает, чего хочет, и всегда это получает. Легко и просто в ее жизнь приходят чудеса, поддержка со стороны мужчин и Всевышнее благословение.

Счастливая женщина — это батарейка, в лучах тепла которой хочется находиться.

Конечно, эта женщина гармонична. Внутри. Она — полный сосуд, который наполнит десять других, а не наоборот.

Вы знаете, какая женщина привлекает мужчину? Ну нет же!!! Конечно, не длинноногая и грудастая! Мужчины ищут счастливую и наполненную женщину. Ту, которая живет в балансе с собой и миром, которая уже довольна, а не ждет ПРИНЦА, чтоб тот осчастливил ее.

Я много путешествую по миру. У меня были отношения с украинскими мужчинами, с европейским (уж простите, мне 33 и, конечно, я не девственница, имею право на пару-тройку отношений, о которых я, кстати, тоже буду рассказывать). И что я вам скажу.

СЕЙЧАС СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО!

Мужчина будет с вами независимо от вашего ВОЗРАСТА, ВЕСА и ХАРАКТЕРА, ЕСЛИ вы и есть тот наполненный сосуд счастья, энергии и гармонии.

Да!

Именно это ищут мужчины. Не сиськи-письки (простите), не длинные ноги, не пироги-борщи, а ресурсную женщину, которая СЧАСТЛИВА априори всегда и везде, которая благоухает, как роза, несет себя, как королева, и рядом с которой появляется вдохновение и желание творить.

Девочки, дорогие, никто не хочет быть спасателем! Ни один мужчина не хочет находиться в окружении несчастной, поникшей, неуверенной в себе женщины. Они же вампиры ☺

Мужчины берут энергию у женщин. И чем наполненнее женщина, чем выше ее уровень энергии, тем успешнее ее мужчина, и наоборот. Мы их создаем, и мы же их губим!

Каждая женщина может как поднять своего мужчину, так и опустить на дно. Как в анекдоте: «Он был миллиардером, а со мной стал миллионером».

Поэтому наша задача, дорогие мои подруги, стать той самой счастливой женщиной, которая привлекает изобилие, ибо она сама и есть ИЗОБИЛИЕ.