



# Любовная магия денег

как направить силу любви  
на достижение богатства,  
процветания и счастья в личной жизни

А Л Л А      Ф О Л С О М

**Алла Фолсом**

**Любовная магия денег.**

**Как направить силу**

**любви на достижение**

**богатства, процветания и**

**счастья в личной жизни**

**Серия «Изобильная**

**жизнь с Аллой Фолсом»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8742938](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8742938)*

*Любовная магия денег. Как направить силу любви на достижение богатства, процветания и счастья в личной жизни: АСТ; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-17-087905-2*

**Аннотация**

Мечтаете о шикарных путешествиях, дорогих авто и элитной недвижимости, но думаете, что это удел избранных?

Вам кажется, что вы обречены на серую жизнь? Что счастливые и яркие события случаются с кем угодно, но только не с вами? Хотите привлечь к себе денежные потоки, но не знаете, как это сделать?

«Любовная магия денег» поможет вам круто изменить свою жизнь! Решить не только финансовые, но и любовные проблемы.

Алла Фолсом, психолог, коуч мирового класса, владелица нескольких бизнесов и победительница международных конкурсов красоты, обнаружила, что бизнес-процессы и романтические отношения развиваются абсолютно по одним и тем же схемам. А потому больше не нужно выбирать: успех на работе или в любви. Победа в одной сфере будет тянуть за собой другую!

Эта книга – уникальный практикум для женщин, как стать финансово стабильной, не жертвуя при этом своей семьей или личной жизнью. В ней собраны методики, техники, инструкции, описания и практические задания, как женщинам настроить себя, свое сознание и подсознание на построение легких взаимоотношений с финансами.

# Содержание

Почему именно Алла Фолсом?	7
Введение	9
Кто такая Алла Фолсом?	14
С чего все началось?	16
Первые деньги	18
Как я стала моделью	20
Переломный момент	22
Мою прошлую жизнь не назовешь сказкой	26
Глава 1	28
Различие между мужской и женской логикой	33
11 источников дохода	35
Две формы женской любви	39
Туман любви	40
Настоящая любовь	42
Любовь к себе. Жесткий переворот сознания	47
Дневник Королевы	50
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# **Алла Анатольевна Фолсом**

## **Любовная магия денег**

### **Как направить силу любви на достижение богатства, процветания и счастья в личной жизни**

**\* \* \***

Вы молоды и красивы, а вам приходится надрываться на работе за копейки, пока другие наслаждаются достатком и роскошной жизнью?

Вам кажется, что вы обречены на прозябание в финансовой яме и никогда из нее не выберетесь?

Деньги, как вода, утекают сквозь пальцы, и вы не можете это остановить?

Думаете, шикарные авто, заграничные турне, брендовая одежда, дорогая недвижимость и многое другое – удел избранных – но не перестаете об этом мечтать?

Хотите воплотить эти грезы? Привлечь к себе денежные

потоки? Сделать так, чтобы они стекались именно в ваши карманы?

Книга Аллы Фолсом «Любовная магия денег» поможет вам круто изменить свою жизнь! Решить не только финансовые, но и любовные проблемы.

# Почему именно Алла Фолсом?

**Алла Фолсом** – психолог, писатель, телевизионный эксперт, коуч международного класса, владелица нескольких бизнесов, модель, оперная певица, драматическая актриса, *победительница международных конкурсов красоты*, потрясающе красивая женщина и при этом счастливая жена и мама – знает все о том, как стать Королевой своей жизни!

Прекрасной и успешной Алле Фолсом доверились уже более нескольких десятков тысяч женщин в России и по всему миру. И не прогадали. Именно Алла разработала уникальный тренинг, шоу трансформации внешнего облика и внутреннего мира женщины, научила представительниц прекрасной половины человечества любить себя и верить в собственные силы. А значит, быть счастливыми!

Сегодня вы держите в руках второе, дополненное издание дебютного бестселлера Аллы Фолсом «Любовная магия денег». Первый тираж этой книги, выпущенный в 2014 году, был раскуплен на территории России всего за месяц.

В этой книге, кроме уникальных методик, практик, советов и наставлений, приведены реальные примеры учениц, которые прошли путь преображения от бедных «Золушек» до роскошных «Королев».

Их истории помогут вам своими глазами увидеть, как меняются приоритеты, мысли и желания женщин. Понять, в

чем суть волшебства, и почему деньги, любовь и поклонение приходят к Королевам легко и радостно.

Перед прочтением этой книги настройтесь на то, что советы из нее нужно применять на практике, если вы действительно хотите изменить свою жизнь.

Даже если вы используете только 30 % авторских методик Аллы Фолсом, ваша жизнь быстро изменится в лучшую сторону.

Не верите? Ну тогда возьмите и протестируйте!  
Добро пожаловать в Королевство радости и Счастья.



# Введение

Введение – всегда самая скучная часть книги и, честно говоря, я сама его обычно пролистываю. Поэтому, если вы решите его не читать, я вас пойму и нисколько не обижусь.

Но для тех, кто хочет заранее узнать, стоит ли покупать эту книгу, я постараюсь рассказать простым языком, что вас ждет в ближайшие несколько часов чтения.

Это вторая редакция книги, написанной на базе моего тренинга «Любовная магия денег», который прошли уже несколько тысяч женщин.

*Их результаты потрясают воображение. Около 80 % учениц увеличили свой доход или начали зарабатывать с нуля, подняли самооценку минимум на пять баллов из десяти, смогли построить новые отношения с мужчинами или вдохнули радость и наслаждение в старые.*

Я постаралась собрать в этой книге все самое лучшее из тренинга: методики, техники, инструкции и практические задания, которые помогают женщинам настроить себя, свое сознание и подсознание на легкие взаимоотношения с финансами. В очень доступной форме, на историях из жизни реальных женщин, я учу, как выстроить отношения с собой, деньгами и мужчинами.

Книга уникальна тем, что я впервые обнаружила и доказала: бизнес-процессы (привлечение денег) и романтические,

духовные отношения развиваются абсолютно одинаково.

И я не просто объясняю и показываю, но еще даю пошаговый план, как женщине стать финансово стабильной, не отрываясь от романтических и любовных отношений или заботы о семье.

Каждая глава этой книги – сочетание мотивации, действенных методик, бизнес-анализа, работы с подсознанием и заданий для практики, подкрепленное увлекательными историями из жизни женщин, изменивших отношение к себе, деньгам и мужчинам.

Я очень старалась писать чисто женским языком, используя аллегории, сравнения и параллели, хорошо понятные нам, девочкам. Тут нет заумных тяжелых фраз, и я надеюсь, что текст будет читаться на одном дыхании.

На создание книги много лет назад меня вдохновили два мною любимых мужчины – мои друзья и учителя Андрей Парабеллум и Александр Белановский. В 2012 году Андрей открыл мне увлекательный путь в страну под названием «Инфобизнес». А Александр взял меня за руку и провел через все «тернии к звездам». Они обучали, мотивировали, наставляли и временами «нежно пинали» меня, чтобы я все-таки стала Королевой российского инфобизнеса и помогла женщинам во всем мире найти свой путь Королевы.

И это было только начало пути. В 2014 году «Любовная магия денег» впервые увидела свет и менее чем за месяц стала бестселлером. Ее прочли несколько десятков тысяч жен-

щин, многие оставили отзывы, и я бесконечно признательна им за это.

Потом я написала и издала еще несколько книг, которые тоже становились бестселлерами, и надеюсь, что так будет и в дальнейшем.

С момента первого издания «Любовной магии денег» произошло много событий. Было создано более тридцати тренингов и написано несколько десятков книг.

Наш тренинговый центр «Королевство радости и счастья Аллы Фолсом» вырос в масштабах. Я не только стала коучем и экспертом в телевизионных передачах, но и получила еще один красный диплом – диплом психолога. А также, внедряя в свою жизнь знания из этой книги, победила в национальном конкурсе красоты «Mrs American US».

Я начала вести свой YouTube канал, на котором два раза в неделю выкладываю видео с полезными советами для женщин, которые помогают им становиться Королевами своих судеб и менять жизнь в лучшую сторону. Я хочу сказать спасибо моей семье: мужу Кристоферу, сыну Александру и драгоценной помощнице Ольге Маруженко. Без их ежедневной заботы, поддержки, любви и терпения ничего бы не было.

На этом, я думаю, можно закончить обязательную часть. Давайте уже отправимся в мир Королев, где каждая женщина богата, успешна, красива и окружена мужской любовью, заботой и лаской.

Для кого эта книга? Для прекрасных женщин. Поэтому:

• Вначале нужно определить ваше отношение к деньгам. Готовы ли вы к обеспеченной жизни? Или вас вполне устраивает нынешняя, даже если кажется, что это не так?

• Знаете ли вы, что сознательно блокируете свой денежный путь, чтобы остаться в бедности и ничего не менять, ведь перемены – это страшно, неудобно и непонятно, что будет дальше?

• Я уверена, про негативные установки вы тоже читали и даже честно пытались их изменить. Знаете, почему у вас не вышло? Потому что нельзя за один раз вычистить весь негатив, копившийся с раннего детства. Здесь нужен особый подход и методичность.

• И я скажу вам сразу и честно – даже прочитав эту книгу до конца, вы не сможете снять все блокировки. И, скорее всего, вам не хватит сил и стремления применить все мои авторские методики. Но, попробовав несколько и получив результаты, вы захотите пойти дальше. Так вы подниметесь выше своего страха, а это – почти победа.

• Если же вы серьезно настроены на результат, пожалуйста, выполните все мои задания хотя бы раз. Специально для этого мы продумали методологию «Дневник Королевы». Вы можете писать ответы прямо в книге, даже если вас с детства учили, что это плохо (кстати, вот вам первая устаревшая негативная установка). Пишите больше. А если хочется, заведите себе еще и дневник успеха, тогда вы всегда будете видеть прогресс и гордиться собой.

Ну что, вы готовы?

Тогда начинаем!

*Всегда ваша, Алла Фолсом*

*Психолог. Писатель. Телевизионный эксперт. Член Международной Ассоциации Тренеров Личностного роста. Член Международного Союза Консультантов, Коучей и Тренеров Личностного роста IMPACT. Член Американской Национальной Ассоциации Женщин – Профессионалов NARA.*

Ну, и просто хорошая женщина, которая вас уже очень сильно любит и ценит.

# Кто такая Алла Фолсом?

Я – Алла Фолсом, психолог, писатель, телевизионный эксперт, тренер и коуч личностного роста, обладательница титула Mrs American US 2015 – национального конкурса красоты, модель, оперная певица, драматическая актриса, в прошлом преподаватель американской школы моделей «Immortelle Talent Management», владелица успешного российского event-агентства «Alla Show». И просто счастливая женщина, которая знает все о том, как стать Королевой своей жизни!

Мне доверились уже более сорока пяти тысяч русскоговорящих женщин по всему миру и не прогадали. Я разработала уникальные тренинги и шоу трансформации внешнего облика и внутреннего мира женщины, научила представительниц прекрасной половины человечества любить себя и верить в собственные силы. А значит, быть счастливыми!

## Моя история

*Как «гадкий утенок» с берегов Байкала долетел до Америки и стал Королевой счастья, денег и мужчин.*

«Каждая девушка должна всегда знать две вещи: чего

И КОГО ОНА ХОЧЕТ».

*Коко Шанель*

# С чего все началось?

История волшебного превращения «гадкого утенка» по имени Алла в прекрасного лебедя со старинной американской фамилией Фолсом началась много лет назад.

Я родилась в Улан-Удэ и была длинной, худой, неказистой, угловатой, сутулой девочкой в очках с близорукостью –6,5. О грациозности и речи быть не могло. Все мое тело покрывали синяки от ударов о косяки и стены.

В классе меня считали странной очкастой одиночкой. В то время, когда все мои одноклассницы дружили с мальчишками и даже иногда целовались в подъездах, я четко понимала, что кроме обидных прозвищ от парней мне ничего не достанется.

Моя мама, глядя на свое неказистое чадо, все время горестно вздыхала: «Господи, ну кто же тебя такую замуж-то возьмет?»

Что мне оставалось делать? Я читала книги, занималась музыкой, изучала философию. Полностью погружалась в придуманные литературные миры и все время мечтала, что найдется тот самый принц или волшебник, или волшебница и каким-то чудом превратит меня в красавицу-Королеву.

Но время шло, а никто не приходил. Мальчишки, на которых я заглядывалась, по-прежнему встречались с моими подругами, а со мной стеснялись даже по улице пройти.



Однажды я проснулась, подслеповато посмотрела на себя в зеркало через толстые линзы очков, и с глаз спала пелена иллюзий. Я вдруг четко осознала, что никто за мной и ко мне не придет.

Я поняла, что если хочу изменить свою скучную жизнь, мне нужно измениться самой и для начала стать хотя бы красивой.

Цель была хорошая, но требовала денег. Личных денег, потому что родители с детства научили: если хочешь что-то купить – надо на это заработать.

# Первые деньги

Как и многие жители Советского Союза я искренне верила, что только тяжелый труд поможет мне заработать. Поэтому без раздумий устроилась в детский сад нянечкой, несмотря на слабое представление о том, что такое мытье полов, посуды, уборка и готовка еды.

Все приходилось изучать прямо в группе с 25-ю кричащими трехлетками и молоденькой воспитательницей, которая все время норовила убежать на свидание.

После первой недели работы у меня болело все! Я ненавидела орущих детей; мои роскошные, музыкальные, ухоженные руки покрылись цыпками и трещинами; спину ломило от стояния в скрюченной позе с тряпкой в руках.

Тяжелый физический труд ломал и морально тоже. Я понимала, что живу чужой жизнью. Все было, как во сне.

Однажды, отмывая в очередной раз туалет за детишками, я прозрела. Я точно решила, что больше НИКОГДА не буду так горбатиться. Мама была права: тяжелый труд – удел служанки, это не мое жизненное предназначение.

Тогда я дала себе честное слово, что стану Королевой, потому что Королевы унитазаы не дряят. Королевы не склоняют голову за деньги. Это деньги должны поклоняться Королеве.

После окончания этого я начала менять свою жизнь:

- *Записалась в школу танцев;*
- *Пошла в актерскую студию;*
- *Сменила страшные очки на контактные линзы;*
- *Научилась накладывать макияж;*
- *На заработанные на летних каникулах деньги купила красивой ткани и стала сама себе шить одежду, которая выгодно отличалась от фабричной;*
- *Изменила походку, научилась управлять голосом.*

# Как я стала моделью

И вот, благодаря этой работе, в один прекрасный день меня на улице остановила женщина, которая кричала из окна: «Девушка, стойте! Девушка, только не уходите! Вы мне очень нужны!» Эта дама оказалась дизайнером одежды. Она привела меня к себе в студию и предложила стать демонстратором нарядов.

С того дня началась моя карьера модели. Это казалось сказкой наяву. Уже через два месяца после встречи с дизайнером я выиграла первый конкурс моделей, а спустя еще три месяца завоевала свою первую корону «Королевы красоты».

Если вы думаете, что после этого моя жизнь превратилась в сказку, вы ошибаетесь.

Красота внешняя оказалась только пропуском в мир успеха и процветания.

Ведь даже получая короны, дипломы и слыша комплименты, я все равно оставалась внутри гадким утенком и не знала, как трансформировать свои прекрасные данные и умения в личную и финансовую стабильность.

Мужчины, конечно, стали обращать на меня внимание. Но для них я была просто красивой игрушкой с длинными ногами. Они относились ко мне, как к предмету интерьера или украшению жизни. И это было ужасно!

Именно тогда я узнала, что такое измена любимого человека и одиночество с ребенком на руках без возможности купить самую простую еду, и что такое снова зависеть от родителей в сознательном возрасте.

Поэтому пришлось опять меняться! Но тогда не было школ или курсов, где меня могли научить всему необходимому, и я вернулась к чтению. Я изучила все книги по психологии и бизнесу, которые нашла. Тоннами штудировала литературу и все полученные знания применяла на практике.

# Переломный момент

Однажды мой очень успешный и богатый друг в душевном разговоре сказал мне одну великую фразу: «Дорогая, с твоим характером, внешностью, знаниями и любовью к свободе тебе нужны деньги. Поэтому у тебя есть два выхода. Первый – это выйти замуж за дряхлого, богатого старика и ждать, пока он умрет. Второй – научиться притягивать деньги в свою жизнь».

«Тебе надо влюбиться в себя и в деньги и закрутить с ними роман».

Этот день перевернул мою жизнь. Я смогла полюбить себя и обрела верного, преданного любовника – финансовый успех. С его помощью я:

- Перестала стесняться желания стать богатой.
- Поборола страх бедности.
- Научилась из каждой мелочи извлекать материальную выгоду.
- Научилась говорить нет «халяве» или людям, которые пытаются на ней нажиться.
- Изучила бесконечное количество стратегий по зарабатыванию денег и применила их на практике.
- Научилась вкладывать финансы в самое дорогое – в себя.
- Научилась общаться на равных с наиболее успешными и счастливыми людьми.

- Научилась начинать жизнь с нуля, как и где мне нравится.

За прошедшие 25 с лишним лет я:

- Работала только там, где мне нравилось (радио, театр, модельный бизнес, телевидение, реклама, PR, инфобизнес).
- Получила 19 новых профессий: психолог, писатель, ТВ-эксперт, сценарист, актриса, режиссер, визажист, стилист, шопер, коуч, преподаватель театральных дисциплин, оперная певица, радиодиджей, менеджер по развитию сети радиовещания, маркетолог, account-менеджер, PR-менеджер, менеджер личных продаж, продюсер.
- Объездила почти весь земной шар (более 30 стран мира).
- Создала и поставила на ноги более 30 разных успешных бизнес-моделей.
- Обучила более 50 000 человек.
- Провела мероприятия для более чем 200 000 человек.

В настоящий момент:

- Я ношу одну из старейших фамилий Америки.
- У меня прекрасный муж и чудесный сын.
- За быстрый взлет и поразительные достижения моих учениц бизнес-сообщество России в 2013 году присвоило мне титул «Королева российского инфобизнеса».
- В 2015 году я выиграла американский конкурс красоты Mrs American US в номинации «Самая красивая замужняя».

женщина».

- Приняла участие в создании, написании и ведении телевизионной программы «Самая прекрасная женщина» для российского телеканала «Ю».

- Мои четыре книги: «Любовная Магия Денег», «Королева Мужского Царства», «99 законов богатства и успеха», «Прокачка мозга на деньги и власть» — становились бестселлерами за считанные дни и били рекорды продаж в нише «Популярная психология».

- Я смогла создать онлайн-бизнес и сплотить вокруг себя команду единомышленников из очень преданных и верных коллег, развивающих тренинговый центр уже более восьми лет.

- У меня есть личная недвижимость в России и Америке.
- Я очень много путешествую. Для меня нет ни физических, ни материальных границ.

- Я уже давно не смотрю на ценники в магазинах.
- Дружу и общаюсь с российскими и американскими знаменитостями.

- Мои фотографии печатают российские и американские газеты и журналы.

- Меня приглашают, как эксперта на радио и в телевизионные передачи.

Обучаясь и практикуясь, я набила много шишек. Нужные знания и умения я получала через боль. Но зато теперь я точно могу сказать, что знаю, КАК за



определенное время превратить любую женщину из самой простой серой мышки в настоящую Королеву.

Я знаю, как нужно ставить цели и добиваться их. Любое желание, любую мечту можно осуществить. И для этого не придется ждать волшебников и волшебниц. Надо просто разбудить в себе Королеву и позволить ей управлять миром.

# **Мою прошлую жизнь не назовешь сказкой**

В ней было много боли, предательства, лжи, воровства, насмешек и сомнений в своих силах. Но я научилась видеть сквозь темноту ее светлую сторону и другие ценности:

- доброту,
- милосердие,
- дружбу,
- помощь,
- взаимоподдержку,
- уважение,
- благодарность,
- жизнерадостность,
- достоинство,
- страстность,
- свободу личности
- и конечно же **ЛЮБОВЬ**.

Это и есть **ЖИЗНЬ ИСТИННОЙ КОРОЛЕВЫ**, которой я учу женщин.

Одно из качеств, которое я ценю больше всего, – это честность. Важно быть честной всегда. Мне кажется, это самый легкий и простой способ стать счастливой.

## История Елизаветы

*Меня зовут Елизавета, я родилась в Санкт-Петербурге, а живу в Германии, куда приехала одна в 18 лет. Мне 44 года, работаю переводчиком и веду свой бизнес с 2011 года. Я 24 года замужем, моей дочери 8 лет.*

*Я устала от своей скучной, вялотекущей на всех фронтах жизни и хочу научиться привлекать «правильных» мужчин (мне делают комплименты, но не те люди, от которых я хотела бы их услышать), научиться вместо копеечных принимать дорогие подарки и повысить свой доход в 2–3 раза.*

*Сейчас я совмещаю роль мамы и предпринимательницы. Причем, обе роли загнанные. И я хочу это изменить!*

*Хочу освободиться от внутреннего запрета получать больше денег (мой финансовый рост застыл два года назад на отметке в среднем 1500 евро в месяц) и увеличить «финансовую подушку» (она тоже застыла два года назад).*

# Глава 1

## Любовь к себе

### *Уникальность женской методики*

Ваша главная проблема – нехватка денег? В этой книге я расскажу, как женственность поможет их привлечь. Что это за методы, и чем они отличаются от прочих, предлагаемых сегодня на «рынке»?

Сейчас в России есть уйма обучающих материалов по бизнесу и инфобизнесу. Развитие технологий позволяет очень легко найти информацию по любой теме в Интернете. Оттуда на нас лавиной хлынули предложения пройти разные обучающие тренинги, в том числе и по заработку в сети, и по привлечению денег.

Но в основном их ведут мужчины, которые делятся, конечно же, своим опытом. Чаще всего они советуют женщинам работать в Интернете. И это хорошо, это правильно, но это нелегкий труд. Основной или дополнительный, но труд. По большому счету – это мужская работа.

Я согласна, горизонты Всемирной паутины безграничны, и в ней можно достичь невероятных высот. Но я хочу, чтобы вы увидели свой потенциал немного в другом измерении.

Согласитесь, глупо игнорировать возможности, которые у вас уже есть. Просто вы о них не

догадываетесь или не знаете, как их применить.

Несмотря на название «Любовная магия денег», никакой эзотерики в моей книге нет. Вы не найдете тут колдовских секретов, приворотов и наговоров. Но для достижения успеха нам понадобятся ваши чары. Вы узнаете, как привлекать деньги чисто женскими внутренними ощущениями. Как раз они очень похожи на волшебство.

Ни один мужчина не сможет научить женщину привлекать к себе деньги. Не зарабатывать, а именно привлекать.

На самом деле, мужчины женщин не понимают совсем. Они считают нас существами странными, абсолютно непостижимыми и думают, что наша голова забита ерундой. Что мы созданы только для одного, а пытаемся конкурировать с ними во всем.

Они даже не догадываются, что мы с ними – две абсолютно разные планеты. Что мы непохожи во всем, начиная от анатомии и заканчивая мировосприятием. Мужчины почти не обладают воображением. Они не понимают наши чувства, поскольку их эмоциональные рамки намного уже. А что уж говорить о пресловутой женской логике? Для них это притча во языцех, вечная тема анекдотов и пьедестал мужского самолюбия.

Ведь мы не только много говорим, но и одновременно выполняем несколько дел, обдумываем разные проекты и еще умудряемся следить за происходящим вокруг. При этом мы

используем образы, от которых у мужчин голова идет кругом. Они не понимают ни о чем идет речь, ни ход наших мыслей, ни выводы, сделанные нами. И поэтому у них один вердикт – женская логика!

Но, общаясь между собой, женщины точно могут понять, что значат те или иные слова в определенной ситуации, а еще заметить второй смысл, оценить эмоциональную нагрузку и включиться в сопереживание. Это и есть внутренняя женская сущность.

Ну и как же мужчины могут научить женщин привлекать к себе деньги и счастье?

Они могут дать нам только технологию, некую пошаговую схему действий. Но не ответы на все вопросы. Мужчины не чувствуют наших болей, проблем и потребностей.

К примеру, как они реагируют на ПМС? Им, конечно же, известно это явление. Они уверены, что понимают нас, и готовы смириться и помочь. Как именно? Да просто переждать, пересидеть «в уголочке» и не попадаться лишний раз на глаза в этот период.

В 90 % случаев мужчины-тренеры могут дать нам только «таблетку» от симптомов разбитого сердца или бедности. Но они не способны вылечить саму причину. Просто потому, что не знают нас достаточно и не могут поставить диагноз.

То, что мы беседуем с неодушевленными предметами, как с живыми существами, заводит их в тупик. Они никогда не поймут, почему мы разговариваем на особом языке с день-

гами, часами, пароваркой, стиральной машиной и так далее, то обращаясь к ним ласково, то ругая почему зря.

Мужчины считают это бредом, ведь единственный неодушевленный предмет, с которым они ведут диалог – это их половой орган. Ему они могут давать прозвища, общаться с ним часами. И тут уже мы никак не сможем их понять.

Еще одна особенность женщины состоит в том, что деньги к нам приходят другими путями. У мужчины основной доход составляет заработок. Если есть дополнительный источник – это тоже заработок. А у нас источников дохода много.

Именно поэтому каждый мужчина завидует нам, женщинам. Потому что мы способны получать деньги откуда угодно, хоть из воздуха. Мужчины такого не умеют. Их не приглашают на свидания, в рестораны и заграничные поездки. Они не знают, как женщине научиться привлекать дополнительные источники дохода. Они не догадываются даже о наших волшебных мантрах для привлечения денег.

## **История Ларисы**

*Немного о себе: зовут меня Лариса Юдина. Проживаю в небольшом городке Тюменской области. По специальности юрист.*

*Все, к чему подводит нас несравненная Алла в своих заданиях, я узнала опытным путем сама, набив кучу шишек*

и синяков. То есть я сейчас нахожусь в точке невозврата и поиска пути, который точно принесет мне любовь. В первую очередь к себе, а потом к деньгам и мужчинам.

Я в прошлом – типичная представительница «теток постсоветского пространства», но с этим покончено. Я долго и упорно искала того, кто сможет дать ответы на мои вопросы и указать правильную дорогу под названием Любовь.

На все 200 % согласна с Аллой, что ни один тренер мужчина, даже самый отличный, не сумеет мне в этом помочь. Я пробовала, проверяла. Да, они дают классные советы и рекомендации, но на этом все.

Я занимаюсь собой, своей внешностью, здоровьем. Но вот с деньгами как-то не очень получается. Львиную часть дохода составляет заработок, хотя я не люблю это слово. Мне как-то ближе «получение», «принятие» и «притягивание» денег. В общем, есть над чем работать. Я давно отказалась от понятия «халява» и согласна с Аллой, что если вещь нужна, цена не имеет значения. И даже если я сейчас не могу ее приобрести, я говорю себе: «Куплю это, когда появится возможность».



# Различие между мужской и женской логикой

Главное различие между мужской и женской логикой показывает маркетинговое исследование, задача которого – выявить основной контингент потребителей.

Допустим, мужчине и женщине нужно купить пару брюк в конкретном магазине внутри торгового центра. Что делает мужчина? Он заходит в торговый центр, ищет нужный магазин и покупает пару штанов. Тратит на это 6 минут и 33 доллара.

Как поступают женщины? Мы методично проходим по торговому центру, просматривая все магазины (мало ли, вдруг попадется нужная вещь, о которой мы постоянно забываем). До отдела с брюками все-таки доходим, но тратим на это 3 часа, 26 минут и 876 долларов.

Вывод очевиден. Основные покупатели – это женщины! Обратите внимание: вся реклама в мире ориентирована на женскую аудиторию. Исключая автомобили.

Это исследование показывает, как отличаются мужской и женский подход к любому вопросу. Нам важно замечать все вокруг, и мы можем держать в уме одновременно несколько пунктов. Параллельно выполнять множество дел: гладить,

стирать, присматривать за ребенком и разговаривать по телефону. Мужчине становится дурно, когда к первому действию присоединяется второе. Единственный мужчина, который преуспел в многозадачности – Юлий Цезарь. Потому-то он и вошел в историю.

# 11 источников дохода

Как вы думаете, откуда приходят деньги в жизнь женщины? Вариантов много:

1. Естественно, зарплата.
2. Доход от бизнеса и инвестиций. Ну, это уже продвинутый уровень. Для тех, кто умеет вкладывать, считать, масштабировать и так далее. Или тут надо хорошо знать психологию мужчин. Ведь только женщинам бизнес могут подарить, как и доли в удачных вложениях.

3. Доход от хобби – отдельный пункт. Потому что увлечение не всегда превращается в бизнес. И наоборот. Но даже от хобби можно получать прибыль.

4. Женщинам дарят подарки. И не только по праздникам. Это тоже дополнительный источник дохода, который мы редко учитываем. Нам могут дарить и деньги, и материальные ценности. При этом дарителями выступают не только мужья и бойфренды. Женщин одаривают все: подруги, родители, дети, коллеги по работе и т. д.

5. Нам часто помогают, как женщинам. И если мы таким образом сэкономили, можно считать это дополнительным доходом. Например, кто-то взял на себя часть вашей работы. Вы получаете свободное время и вольны заняться чем-то еще. Это тоже можно считать материальной помощью.

6. Некоторые социальные выплаты доступны только жен-

щинам. Например, материнский капитал или пособие по уходу за ребенком. Внимательно поискав, вы найдете еще много исключительно «женских» дотационных программ.

7. Выигрыши. Я говорю не только про покупные лотерейные билеты. У меня в США есть приятельница, которая участвует во всех радио-розыгрышах. Она смогла выиграть более 50 000 долларов за полгода таким образом. А ведь это мама пятерых детей! Она просто внимательно слушает радио, выполняет задания и высылает ответы, куда говорят. Многие крупные компании устраивают рекламные конкурсы, но, к сожалению, мало кто в них участвует.

8. У нас, женщин, есть еще и форма дохода под названием ухаживания. Это вовсе не значит, что вам надо постоянно ходить на свидания или заводить кучу любовников, дабы покусать или получить украшение. Но за женщинами в России принято ухаживать. Приглашать их в кино, кормить в ресторанах, звать в поездки или водить на выставки. Вас могут радовать и друзья, даже семейные, если им просто приятно провести с вами время и доставить вам удовольствие.

9. Материальное спасибо. Что это такое? Так называют неожиданное материальное поощрение за отлично выполненную работу. Самый простой пример – чаевые. Их размер зависит от того, насколько официант понравился клиенту. Ни для кого не секрет, что у девушек чаевые всегда намного выше, чем у парней. И материальное спасибо есть не только в ресторанном бизнесе. Любая услуга может быть выполнена

так, чтобы человеку захотелось материально за нее поблагодарить.

10. Обмен услугами и временем. По-простому – бартер. Сейчас это еще называют красивым словом коллаборация. Оно означает, что вы получаете желаемое в обмен на свои услуги, время или продукцию. Очень здорово работает, убирая из цепочки деньги за ненадобностью.

11. И совершенно неожиданный женский источник дохода – просто так! Это может быть любая случайная находка. Необычная прибыль. Например, деньги, забытые в кармане, в другой сумочке или просто на улице. Или премии, причем у нас за красивые глазки они бывают чаще, чем у мужчин за трудовые достижения. Мои студентки часто говорят, что, начав понимать любовь к деньгам, сразу же находят золотые украшения в самых разных местах: в стиральной машине, за батареей, на заднем сидении машины... А кому-то друзья просто так дарят золотые серьги.

Доход – это не просто купюры, которые вы можете держать в руке. Деньги – это не только бумажки, кэш или цифры на банковском счете. Все, что не требует трат, но приносит вам материальное вознаграждение, выгоду – тоже ваш доход.

Вы скоро почувствуете это на себе! Я помогу вам развить женственность, и вы станете получать деньги отовсюду, не ограничиваясь заработком. Ваша жизнь изменится кардинально. Глаза начнут сиять от влюбленности, а знакомые

недоумевать: кто он – объект вашей страсти? Денежные потоки польются рекой, и вы не будете знать, что с ними делать. Телефон станет разрываться от звонков мужчин, желающих познакомиться с вами поближе. Деньги начнут приходить из неожиданных источников. Мужчины будут дарить подарки и приглашать на свидания. Это не волшебство, а обычная жизнь Королевы. Пусть у вас будут только такие проблемы! Ведь вы этого достойны!

## **История Эльвиры**

*Умение просить принесло мне 1800 долларов. Подарки Вселенной – 1500 долларов. Трижды поднимала деньги на улице (не было такого раньше), и даже в стиральной машине мастер находил деньги. Вызывали его 3 (!) раза, и всегда он доставал деньги.*

## **История Юлии**

*Я, например, 6 лет назад потеряла золотой браслет на ногу. А когда стала проходить обучение у Аллы, нашла его в кармашке сумочки, которую давно не носила, но, слава Богу, не выбросила.*

# Две формы женской любви

Женщина – это олицетворение Любви. Ее главное предназначение – давать новую жизнь. Поэтому женщина наделена могущественной силой любви к своим детям – материнским инстинктом. Об этой силе слагают легенды и говорят, что ее ничто не победит. Ради своего ребенка, этого маленького человечка, женщина готова на все. Без раздумий она отдаст за него здоровье и жизнь, если надо. Материнской любви неведомы ни страх, ни усталость, когда дело касается счастья малыша.

Вторая форма любви – это любовь к мужчине. Порой, влюбляясь, женщина в угоду избраннику готова на все: измениться внешне и внутренне, отказаться от привычного уклада жизни, поменять привычки, забыть о своих желаниях. Полностью подстроиться под интересы партнера, забыв о себе. Такие женщины часами могут ждать звонка. Они готовы принести в жертву свою карьеру только ради того, чтобы обеспечить любимому достойный уход и заботу.

# Туман любви

Но так ли это хорошо, как может показаться на первый взгляд? Что происходит с женщиной, когда она целиком растворяется в любви?

К сожалению, она себя теряет. То, что ощущается любовью, на самом деле – иллюзия. Для многих любовь – это только эмоции. Но в ней сокрыто гораздо больше смыслов, чем кажется на первый взгляд.

Считается, что любовь – это Божий Дар. Подарок судьбы. Неконтролируемая эмоция. Любовь включает в себя притяжение и обязательство. Самое опасное, когда женщина отдается этому чувству целиком, безотчетно.

Растворяясь в эмоциях, она «слепнет». А когда туман рассеивается, с отчаянием понимает, что отдала все, но ничего не получила взамен.

В итоге женщина остается наедине с одиночеством, обидой и нереализованностью. Время потеряно, это пробуждает злобу, разочарование и зависть.

Почему же так происходит? Да потому, что женщине никто не объяснял, что такое любить! Она по незнанию делает ошибки, обжигается и приходит к неправильным выводам. Так у нее в сознании происходит подмена понятий.

Женщина думает, что любовь – это боль. Она убеждена: за все приходится платить. И верит, что любовь никогда не



приходит без обид и разочарований. А что дальше? Женщина избегает любви. Запрещает себе думать и мечтать о ней, опираясь на предыдущий негативный опыт.

Установка «любовь = боль» заставляет женщину бояться этого чувства. Теперь она уверена, что минутное наслаждение не стоит пережитых страданий. Поэтому держит себя в узде, закрывает глаза на реальность, боится ошибиться, снова сделав неправильный выбор.

## **История Татьяны**

*А все началось 6 лет назад, когда я (как мне тогда казалось) влюбилась первый раз в жизни по-настоящему, сумасшедшие, без памяти и настолько растворилась в этом мужчине, что быстро ему наскучила. В итоге неразделенная любовь. Я впала в сильнейшую депрессию, в которой провела долгих 5 лет. Сейчас с ужасом об этом вспоминаю. Но все-таки нашла силы обратить на себя внимание и стала потихоньку заниматься собой, личностным ростом и решением важного вопроса: «Как жить дальше?». С тех пор прошел уже год. Сначала работать над собой было очень сложно, да и сейчас не скажу, что стало легко. Твердо знаю: назад пути нет. Уж очень не хочется увязнуть в том «болоте», из которого я вылезаяю.*

# **Настоящая любовь**

Так что же такое настоящая любовь? Это не мистика, не зависимость, не болезнь. Это гармоничное психологическое состояние творчества и созидания. Это свобода, удовольствие, уважение.

Любовь можно включать и выключать в себе, будто лампочку. Любви не надо стыдиться, как и ее объектов. Просто объект любви надо заранее тщательно выбирать.

Какая же любовь нас осчастливит? Та, которой мы больше всего желаем, но боимся себе признаться.

Во-первых, мы должны полюбить себя!

Во-вторых, мы должны полюбить деньги!

В-третьих, мы должны полюбить мужчин!

Формула счастья выглядит так:

**Я – свободная и независимая.**

**Мои деньги – свободны и независимы, они работают сами на себя, я им только помогаю.**

**Мой мужчина свободен и независим, я его не удерживаю. Поэтому он от меня не уходит.**

В чем же заключается основная ошибка и проблема влюбленной женщины? В желании удержать объект своей любви, чего бы это ни стоило!

Когда речь заходит об отношениях, первое, что просят женщины: «Расскажите, как удержать мужчину?» Но что значит удержать? Это значит, что возлюбленный все время пытается от вас уйти, а вы удерживаете его насильно.

А теперь спросите себя – вам бы понравилась такая несвобода и навязанные отношения? Нет конечно! И мужчинам это тоже не нравится. Так что если женщина задумалась, как ей удержать мужчину, знайте, в ее жизни начались огромные проблемы.

То же самое происходит и в отношениях с деньгами. Ко-

гда вы пытаетесь их удержать, они исчезают, растворяются, просачиваются сквозь пальцы.

## История Елены

*В школьном возрасте (начальные классы) я нашла 10 рублей и радостно кинулась к ним. Помню стыд и смущение мамы и мое разочарование от того, что мама забрала деньги себе. Она одевала нас с братом по остаточному принципу – лишь бы не голые. А если появлялись хорошие вещи, их откладывали на какое-то «потом», на особый случай. Так что они почти и не надевались.*

*Мне было страшно что-то покупать, тратить деньги. Даже просто зайти в магазин было некомфортно.*

*Помню, я увидела на витрине красивую и дешевую кофточку и пошла домой, попросить денежку. Мне впервые не отказали и разрешили самостоятельно купить вещь. Но когда я пришла домой, оказалось, что я выбрала одежду для новорожденных. Взрослые сильно смеялись надо мной. Было очень стыдно.*

*Я чувствовала себя униженной из-за финансовой зависимости от мамы. Из-за того, что приходится просить.*

*От нищеты и отчаяния я вложила деньги в сетевую компанию и потеряла все вложения.*

*Брат посоветовал вместо покупки квартиры вложить*

деньги в его бизнес. Я так и сделала. Квартиры потом сильно подорожали, а брат долгие годы возвращал по чуть-чуть. Было обидно, что родной человек подумал не о моих интересах, а о своих, когда я спросила у него совета, куда вложить приличную сумму. Побоялась сама ей распорядиться и пошла на поводу у брата, питая большие иллюзии насчет того, как будут работать мои деньги.

Долгие годы я жила в нищете из-за болезни, берегла каждую копейку, ничего не могла себе позволить. Деньги тратила только на лекарства. Почти никто меня не поддерживал и не помогал.

Помню, как цыганка выманила последнюю денежку из кошелька. Мне потом было очень стыдно, что поддалась.

Я боюсь больших денег, которые могут ко мне прийти. Не могла и не могу себе позволить купить что-то дорогое. Одеваюсь на распродажах. Техника дома очень старая, подаренная. Я никогда не ездила отдыхать по путевкам – только с друзьями, ведь так дешевле. Не хочу смотреть на свою квартиру, потому что не могу сделать полноценный ремонт. Не могу жить достойной жизнью, потому что не получается заработать больше.

Однажды я пришла на новую работу с испытательным сроком 3 месяца и системой повышения окладов только за стаж работы. И хотя я быстро стала хорошим специалистом, мне было страшно попросить начальство изменить в отношении меня установленный порядок. Я пахла, как па-

на Карло с утра до вечера за копеечные копейки, умирая от ужаса из-за нехватки денег.

Боюсь начать что-то новое: оно требует времени и вложений. А если не буду уделять внимание текущей работе, жить станет не на что. Нет возможности. Нет времени.

Помню, как пошла на бесплатную косметическую процедуру, и там меня убедили, что состояние моей кожи совершенно ужасное. И я купила очень дорогую косметику, которая мне совсем не подошла. Правда, потом я вернула все деньги, к счастью.

Как-то мне предложили съездить на Мертвое море в Израиль. Я сразу отказалась, решив, что не могу себе такое позволить. Даже не стала спрашивать ни о чем. А потом узнала, что мне могли сделать поездку очень дешево.

# **Любовь к себе. Жесткий переворот сознания**

Запомните одну аксиому – если вы не любите себя, ни мужчины, ни деньги вас любить не будут.

## **Как определить, любите ли вы себя?**

Давайте пройдем тест. В следующем списке отметьте плюсами те пункты, на которые вы можете ответить «да».

Вы:

1. Восхищаетесь собой.
2. Обожаете каждую черточку своего лица и тела.
3. Любите свои таланты.
4. Поддерживаете себя во всех начинаниях.
5. Заботитесь о себе 24 часа в сутки.
6. Думаете о том, как вы прекрасны и талантливы.
7. Холите себя и лелеете.
8. Знаете все свои достоинства и недостатки.
9. Развиваете в себе лучшие качества.
10. Делаете все, чтобы ваша жизнь стала реальной сказкой на Земле.
11. Окружаете себя только самыми лучшими вещами.
12. Дарите себе сумасшедшие подарки.
13. По первому желанию готовы выполнить свои потреб-

ности с радостью и наслаждением.

Сколько плюсов у вас получилось? Запомните это число.

А теперь сделайте то же самое, но только по отношению к мужчине, которого любите. Сколько плюсов получилось теперь? Сравните эти два числа и давайте сделаем выводы.

Когда мы на все пункты отвечаем «да» по отношению к мужчине, нам это кажется не перебором, а нормой, ведь мы же любим своего суженого! О чем это говорит? Вы знаете, что такое любовь. Вы способны любить!

Так почему вы не можете полюбить себя? Ведь себя вы должны любить в первую очередь! Почему элементарная, нормальная, естественная любовь к себе воспринимается как эгоизм?

Полюбив себя, вы наконец-то сможете вздохнуть полной грудью и ощутить, что ваша любовная история с собой никогда не закончится. Ведь в этом романе нет страхов, которые сопровождают вас в отношениях с мужчиной. Вы боитесь, что он вас бросит, предаст и изменит, но сами себя вы никогда не бросите, не предадите и не променяете на другую!

**Когда вы себя любите, вы:**

1. Помогаете себе во всех начинаниях.
2. Хвалите себя за все успехи.
3. Оберегаете себя от враждебного мнения и вторжения в



свою жизнь.

4. Журите себя, если надо, но делаете это любя.

5. Мотивируете себя на свершения.

6. Окружаете себя только достойными объектами любви.

7. Сами выбираете, кому дарить любовь, а кого оставлять за бортом своей жизни.

# Дневник Королевы

## Методика «Мой самый счастливый день»

Очень часто женщины не знают, как это – любить себя. Теоретически вроде все понятно, но как этого добиться на практике? Сейчас я научу вас одной методике, которая позволит вам возвращаться в состояние легкости и счастья. Это поможет вам помнить о себе и любить себя сначала чаще, а затем постоянно.

Прочтите внимательно последовательность аутотренинга, а затем постарайтесь выполнить его, максимально расслабившись.

Сядьте ровно, положите руки на колени, закройте глаза, ноги не перекрещивайте.

Полностью расслабьте все мышцы с головы до ног.

Не напрягайтесь. Ничто вас не тревожит и не беспокоит. Вам легко и спокойно, настроение ровное.

А теперь в своей памяти вернитесь в тот день, когда вы были абсолютно счастливы, потому что совершили некий поступок, который изумил вас или людей вокруг вас. Вы сделали то, что казалось невозможным! Вернитесь в эти ощущения. Вспомните слова, которые вам тогда говорили. Переживите еще раз эти прекрасные эмоции. Посмотрите, кто был вокруг

вас. Вспомните, о чем вы думали в тот момент.

Постепенно возвращайтесь в сегодняшний день.

Пошевелите пальцами рук, ног, откройте глаза...

Если вы ничего не вспомнили, не переживайте – ваша память просто заблокировала эти моменты. Возможно, вы не смогли как следует расслабиться. Скорее всего, вас кто-то постоянно отвлекал или мысли уходили в сторону. Продолжайте практиковаться, и однажды у вас обязательно получится. Потому что такие эмоции пережил каждый. Вы обязательно чувствовали себя гордыми, важными, непохожими ни на кого!

Как можно подробнее опишите, каким был тот самый счастливый день, кто находился рядом с вами, что вы делали и чувствовали.

Вы поймете: себя можно любить, собой нужно восхищаться. Даже за самые небольшие, на ваш взгляд, добрые поступки.

Например, вы каждый день помогаете соседке-инвалиду, но не считаете это чем-то необычным. Это кажется вам обычным делом, частью вашей привычной жизни.

А теперь представьте, что кто-то другой помогает соседке-инвалиду. Что вы будете о нем думать, какие эмоции испытаете? Уважение, восхищение. Почему-то по отношению к другому вы считаете, что это поступок, достойный уважения. Так почему вы сами не заслуживаете похвалы и признания?

Вы обязательно должны себя хвалить. Даже за самые маленькие хорошие поступки.

## История Любавы

*Меня зовут Рунова Любава, мне 48 лет, живу в близшем Подмосковье, не замужем, детей нет. Я «чиновник», занимаюсь поиском себя. В жизни, особенно в детстве и юности, часто выходило так, что мечты воплощались как-то косо-боко и результат был совсем не тот, да еще к нему прилагались насмешки, замечания, критика. Со временем я перестала мечтать и решаться на дерзкие поступки, чтобы не причинять себе боль, не разочаровываться. Я стала невидимкой, привыкла прятаться за кого-то.*

*Я хочу разрушить эту стену отчуждения. Мечтаю подняться над собой вчерашней. Взлететь на вершину, где меня ждет мое Совершенство.*

*Я хочу стать по-королевски смелой. Преодолеть свою трусость в атмосфере поддержки и понимания единомышленников, делая маленькие шаги под руководством мастеров.*

## История Елены

*Меня зовут Елена, я живу в Москве, мне 48 лет, разведена, есть 18-летняя дочь. По профессии я финансист.*

*Тест показал, что сейчас я люблю себя на 46 %. Это печально. Но я обязательно буду над этим работать:*

*– заведу дневник успехов и буду каждый день записывать все, чем могу гордиться и восхищаться;*

*– буду выполнять методiku «Самый счастливый день» до тех пор, пока не включится устойчивая гордость за себя и уверенность в том, насколько я прекрасна и талантлива.*

### *Методика «Самый счастливый день»*

*Во время и после практики пришлось потрудиться, чтобы вспомнить хорошее. В какой-то момент перед глазами появился образ апрельского дня 2018 года. Я с дочерью отдыхала на горнолыжном курорте. Яркое солнце уже подтапливало вершины гор, но в то же время не мешало кататься. Мы наняли инструктора, и он показал нам интересные маршруты и красивые трассы.*

*Завершили тур мужским олимпийским спуском. Я много лет не решалась покорить эту трассу, уж о-о-очень крутая. Но у меня все получилось.*

*Конечно, я была благодарна инструктору и горда собой и дочкой! Мы сделали много снимков, и самые лучшие я от-*

правила коллегам, родственникам, друзьям и подругам. Реакция была разная: в большинстве случаев люди восхищались и поздравляли. А «недрузи» громко промолчали. Забавно было наблюдать за реакцией.

## **История Виктории**

*Меня зовут Виктория. Мне скоро будет 47 лет. Я родилась и выросла на Украине, в городе Запорожье. Во время учебы в институте познакомилась с молодым человеком, который помог мне выехать в Швейцарию. Работала там по контракту 8 месяцев, 4 дома. Познакомилась с будущим мужем и в 2000 году родила сына. Это мое главное достижение в жизни. Всегда хотела иметь сына.*

*Ушла от мужа после 13 лет брака к другому мужчине, намного старше меня.*

*Работаю официанткой в ресторане с 2002 года. Занимаюсь фитнесом, саморазвитием. Очень люблю путешествовать.*

*Тест на любовь к себе показал 6 минусов и 7 плюсов.*

*Мне мешает комплекс отличницы, правильной девочки. Я всегда старалась быть хорошей. Сначала для кого-то, потом для себя. Легко поддаюсь влиянию. В 44 года в моей жизни наступил переломный момент. Я поняла, что надо меняться, и собираюсь приложить максимум усилий, что-*

*бы понять и принять новую, улучшенную версию себя.*

*Мой самый лучший день – рождение и первое кормление сына. В памяти всплыло облегчение от родов. Рядом стоял бывший муж, который побоялся обрезать пуповину.*

*Помню слезы радости от прикосновения к маленькому тельцу. Когда доктор сказал, что с сыном все в порядке, я испытала огромное облегчение. А потом было неопишемое счастье, когда крошечный ротик присосался к груди. Я плакала от счастья и страха за этот маленький комочек. И спустя 19 лет помню каждую минуту того дня. Память – избирательная штука.*

## **История Анастасии**

*Меня зовут Анастасия, мне 26 лет. Я родилась в Москве, но 4 года назад переехала в Америку и сейчас живу с мужем в Лос-Анджелесе.*

*В Москве я училась в институте на экономиста-менеджера легкой промышленности и параллельно работала в туристическом агентстве, менеджером по туризму. Приехав в Америку, я начала танцевать и иногда подрабатывала моделью, актрисой и барменом. Сейчас мы с мужем работаем как *permit expediter* (получаем разрешения на постройку проектов и помогаем делать дизайн интерьеров). Для души и саморазвития я хожу в колледж на вокал и актерское*

мастерство.

*В тесте у меня получилось 9 «да» из 13-ти.*

*У меня много неправильных установок. Например, я жила с идеей, что нужно служить мужу, помогать ему во всех начинаниях, вкладывать всю силу и энергию в него.*

*Так же я делала и до замужества. В свою карьеру и реализацию особо не верила, думала, что главное – помочь Мужчине добиться всего. После теста я поняла, что нужно вкладывать энергию в первую очередь в себя. Это мой камень преткновения в любви к себе. Я думаю, что преодолею его, если реализуюсь в каком-то деле. Теперь я буду пытаться фокусироваться на своих мечтах и карьерных планах, а не жить мечтой других.*

*Методика «Самый счастливый день»*

*Мне было 8 лет, и я впервые поехала за границу, в международный лагерь в Греции. Я была очень маленькой скромной девочкой в голубой юбчонке и белом топике. Вечером на лагерном мероприятии меня попросили выступить на сцене от отряда, спеть песню на греческом языке (тогда я занималась вокалом и изучением греческого). Я первый раз в жизни выступала перед такой огромной аудиторией (1500 человек или больше, точно уже не помню). В медитации я четко вспомнила тот момент и свои коленки, дрожащие от страха.*

*Но когда я начала петь, весь зал замер, и я стала насла-*



*ждатьсь выступлением. После него мне все очень громко аплодировали, и я видела удивление на лицах греков.*

*Я очень гордилась собой за то, что вышла на сцену и хорошо исполнила номер.*

## **История Елизаветы**

*Меня зовут Елизавета, я переводчик, мне 44 года. Родилась в Ленинграде, живу в Германии.*

*Тест показал, что я люблю себя на 70 %.*

*Оставшиеся 30 % мне мешает добрать внутренний поток ругани, которым я осыпаю себя с утра до вечера. Я решила изменить негативный монолог на более дружеский и понимающий и удивилась тому, как это придает мне сил и решительности! Я-то думала, что руганью мотивирую себя.*

*Самый счастливый день в моей жизни случился 3 августа 2007 года.*

*Я лежала в больнице: мне предстояла простая операция в прекрасной, светлой, надежной немецкой клинике. Наступила пятница, у всех было хорошее настроение. Мой хирург в понедельник уходил в отпуск, поэтому радовался больше всех. Операцию провели довольно быстро, и уже вскоре я лежала в палате и отходила от наркоза.*

*Через некоторое время я почувствовала: что-то не так*

и, приподняв одеяло, увидела, как через шов сочится кровь. Нажав на кнопку звонка рядом с кроватью, я вызвала нянечку. Она пришла, посмотрела и сказала: «Ничего страшного, не волнуйтесь. Такое бывает после операции. Сейчас скажу, чтобы вам перестелили». И ушла, что-то напевая.

Я ждала, засыпая и просыпаясь, что кто-то сейчас придет и поможет мне, перестелет эту неприятную липкую простыню, как вдруг почувствовала... что-то вроде рефлекса. Знаете, вот перед тем, как чихнуть или заснуть, ты чувствуешь – сейчас, сейчас это произойдет.

Я поняла, что сейчас умру.

У меня хватило сил, чтобы поднять руку и еще раз нажать кнопку звонка. Когда нянечка пришла, я не смогла уже ни открыть глаза, ни ответить ей. И тут началась страшная суета и беготня. Как бы сверху я видела эту муравьиную суетолоку, и меня охватила невероятная нежность и любовь ко всем людям, суетившимся вокруг. Меня быстро повезли обратно в операционную, по каким-то бесконечным коридорам, как по лабиринту. Я узнала позже, что во время операции была задета вена, и никто этого не заметил.

Дежурившие в операционной медсестры как раз открыли коробку с пиццей, пахло очень вкусно, и царила атмосфера отдыха после тяжелого трудового дня, а тут привезли меня. Волна любви и сочувствия охватила меня, и я начала говорить этим людям о том, как мне жаль, что они не смогут

спокойно поест, что им придется возиться со мной. Они смотрели на меня круглыми потемневшими глазами, а медсестра, пытавшаяся поставить мне капельницу трясущимися руками, сказала тихонько: «У вас же давление тридцать на семьдесят... Как вы еще можете говорить?!»

А мне хотелось говорить. Мне хотелось сказать им, как я их всех люблю, и как мне их безумно жаль, потому что я ухожу, а они остаются! Как мне легко, как искрится моя душа, и как я бесконечно благодарна за каждый день моей жизни! Мне так хотелось поделиться с ними этим переполнявшим меня счастьем, но тут прибежал врач, рявкнул на медсестру: «Что ты с капельницей лезешь? Маску давай!» Склонился надо мной и умоляюще сказал: «Пожалуйста, засынай!»

И я послушно заснула, а когда проснулась, увидела над собой лицо моей матери, которое медленно и расплывчато, как в кино, превратилось в лицо медсестры. Я лежала в реанимации, в полумраке, среди писка и жужжания приборов. Сразу же попросила позвонить моему мужу, чтобы он не волновался, если не найдет меня в палате.

Сколько крови я потеряла, мне так и не сказали. Мне сделали переливание, и я потом 3 месяца приходила в себя. Но это было уже неважно.

Важно было то, что я знала – теперь в моей жизни все будет очень хорошо, потому что я сохранила в сердце ощущение этой всепронизывающей благодарности, счастья и

*понимания того, что все мы – одно целое.*

*А через полтора года родилась моя дочь.*

## **ТЕПЕРЬ ВАША ОЧЕРЕДЬ**

**Вспомните и опишите свой самый счастливый день.**

---

---

---

---

---

---

---

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.