






ИЖЕН СЕРГЕЕВА

# принцесса и бунтарка

Как открыть все грани  
своей личности и обрести  
истинную силу

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

С32

Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна:  
Polina Tomtosova, Viktorija Reuta / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Сергеева, Ижен.**

С32 Принцесса и бунтарка. Как открыть все грани своей личности и обрести истинную силу / Ижен Сергеева. — Москва : Эксмо, 2025. — 416 с. — (Спасибо, Вселенная!).

ISBN 978-5-04-203783-2

Эта книга — руководство по наращиванию мощных опор внутри себя. Написанная психологом и нейроруководителем Ижен Сергеевой, она учит проявлять смелость и не бояться быть Бунтаркой — той, чье главное оружие — ее внутренняя сила. В книге автор предлагает собственную трансформационную методику, благодаря которой вы без искажения посмотрите на себя и сможете эффективно инвестировать свой потенциал.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Сергеева Е.А., текст, 2024

© Бортник В.О., обложка, 2025

© Высочкина М.И., иллюстрации, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-203783-2

# Оглавление

Благодарности . . . . .	9
Вступление . . . . .	11
<b>ЧАСТЬ I. Внутренняя сила . . . . .</b>	<b>15</b>
ГЛАВА 1. Пять признаков, что твоя внутренняя сила заблокирована . . . . .	17
ГЛАВА 2. Как и почему блокируется твоя сила . . . . .	49
ГЛАВА 3. Почему так важно разблокировать свою внутреннюю силу именно сейчас . . . . .	77
ГЛАВА 4. Где заперта твоя настоящая внутренняя сила . . . . .	99
<b>ЧАСТЬ II. Первая комната: Внутренние опоры и чувство безопасности . . . . .</b>	<b>103</b>
ГЛАВА 1. Безопасность и контакт со своим телом . . . . .	107
ГЛАВА 2. Кто ты и твоя внутренняя маленькая девочка . . . . .	119
ГЛАВА 3. Две части внутренней маленькой девочки — Принцесса и Бунтарка . . . . .	129
<b>ЧАСТЬ III. Вторая комната: Чувства и эмоции — главный источник женской силы . . . . .</b>	<b>155</b>
ГЛАВА 1. Слышать, определять и осознавать все свои эмоции и чувства . . . . .	159
ГЛАВА 2. Либи́до и сексуальность — источник энергии творчества и созидания жизни . . . . .	182
ГЛАВА 3. Выгуливание эмоций и теней . . . . .	194

## Оглавление

<b>ЧАСТЬ IV. Третья комната: Трансформация желаний в цели и их достижение . . . . .</b>	<b>215</b>
ГЛАВА 1. Предубеждения, установки — формирование и влияние на нашу жизнь . . . . .	221
ГЛАВА 2. Цели, сверхцели и зачем они нужны . . . . .	235
ГЛАВА 3. Теневая сторона умения ставить цели и достигать их. . . . .	273
<b>ЧАСТЬ V. Четвертая комната: Автор своей жизни . . .</b>	<b>291</b>
ГЛАВА 1. Хозяйка и королева жизни — какая она и какова ее тень . . . . .	300
ГЛАВА 2. Что такое свое место в системе жизни и как его найти . . . . .	318
ГЛАВА 3. Три базовых закона системы «Жизнь» . . . .	364
Заключение . . . . .	402

*Все закрывающие и открывающие главу цитаты  
созданы женщинами-хулиганками.*



# Благодарности

Эта книга очень много значит для меня. Я с детства мечтала делать жизнь других и свою счастливее, внести свой вклад в этот мир и оставить что-то светлое после себя. И сейчас я воплощаю свою мечту с помощью этой книги, главное назначение которой помочь другим познать себя и найти свое место в жизни.

Я не предала свою мечту. И точно не скажу перед смертью «Ой-е, как же я жалею, что так и не набралась смелости написать книгу и не реализовала свое желание».

В моей жизни происходит много чудес, которые, я надеюсь, после прочтения этой книги обязательно начнут происходить и с вами. Ведь именно о том, как сделать свою жизнь счастливой, стать ее полноправной хозяйкой-королевой и посвящены эти страницы.

А научил меня творить чудеса и быть автором своей реальности мой главный Учитель — Юрий Иванович Щацких. И эта книга — знак моей особой благодарности и выполнения взятого на себя обязательства перед лицом моего наставника. В начале своего индивидуального обучения у этого Мастера я не знала, как и когда исполню свое обещание. Но была абсолютно уверена, что это случится. И вот спустя три года я выполняю данное мной слово.

Юрий Иванович, я написала книгу и делюсь пропущенным через себя опытом и знаниями. Спасибо вам,

## Благодарности

учитель! Я честно выполняла все ваши наставления. А главное, внимательно наблюдала за свеклой, о чем тщательно записывала в «Дневник свекловода». При-знаюсь, порой было ой как не просто. Но оно стоило того, чтобы оказаться там, где я есть сейчас. Об этом знании и пути планирую рассказать в своей следующей книге.

Благодарю своего мужа Константина за безграничную и безусловную поддержку всегда и во всем. Спасибо моим детям Дане и Лили — их счастье, любовь и увлеченность жизнью напитывают меня дополнительной энергией, вожделением жить, творить, помогать дру-гим. Я была бы в восторге, прочитав свое имя в мамин-ной книге. Уверена, они тоже.

Спасибо моим родителям. Мама, папа, я очень вас люблю и благодарю за то, что подарили мне жизнь!

Спасибо семье моего мужа и любимой свекрови. Лариса Дмитриевна, ваша поддержка и вера в меня всегда ле-жат у меня в правом кармашке и греют душу.

Спасибо всем близким по духу мне людям, кто прошел со мной весь этот огромный путь написания и издания рукописи — от поиска формы, подачи и объема до гото-вой книги, которую вы сейчас держите в руках. Любовь, Инна, Мария, Настя, Елена — благодарю вас, что по-могли воплотить мою мечту и облекли моих Хулиганку и Королеву в книжную форму.

Спасибо всем Хулиганкам, кто прошел мой тренинг. Без вас эта книга не состоялась бы в той глубине, в которой она получилась.

Спасибо мирозданию за мою жизнь, дарованные воз-можности и ресурсы!

# Вступление

В тридцать пять лет я поменяла имя. Не шучу. Перестала быть Евгенией и превратилась в Ижен. Признаюсь честно, мне не хватило сил изменить его еще и в паспорте, слишком много пришлось бы оформлять всяких важных документов. Уверена, на свете мало таких людей, кто обожает заниматься заменой документов, и каждый второй поморщится при одной этой мысли. Однако с того момента всем своим новым знакомым я представлялась исключительно новым именем.

— Жек, ты же шутишь? Или это правда? — возмутилась моя лучшая подруга, обнаружив, что теперь придется вместо простого «Женька» использовать непривычное сочетание звуков: И-Ж-Е-Н. — Просто хулиганство какое-то!

В тот момент я подумала: а ведь точно — хулиганство, иначе и не скажешь. Называть себя в сознательном возрасте именем, которого не отыщешь ни в одном словаре для молодых родителей — это чистейшей воды хулиганство. Представляться так при знакомстве и спокойно выдерживать удивление в глазах людей — просто форменное хулиганство! А рассказывать об этом в соцсетях на многотысячную аудиторию — уже хулиганство в квадрате!

И если кто думает, что смена имени — блажь и глупость, продолжайте в том же духе. Вы имеете на это право. Для меня же это стало важным этапом на пути к самой себе. К той себе, которая хочет, может и умеет быть Хулиганкой.

## Вступление

Подозреваю, вы уже догадались, что Хулиганка — это не ярлык, присваиваемый учительницей средней школы ребенку с шилом в пятой точке. Хотя, признаюсь, в школе это было на 100% про меня. И все же в моей системе координат это метафора внутренней раскрепощенности, свободы и мощной энергии. Представьте, что вы стоите посреди высоченных гор на бархатистой траве. Один глаз прищурен от яркого солнца, над головой синюющее небо, обалденно пахнет цветами, теплый ветер треплет волосы, и вы раскидываете руки в стороны. Делаете глубокий вдох и с выдохом во весь голос кричите: «Я сча-а-а-стли-и-и-ва-а-а-а!» И в этот момент все тело отзывается мурашками, а горы вторят многократным эхом: «Ты счастлива-а-а-а!»

Почувствовали? Это оно самое — олицетворение смелости наслаждаться жизнью, быть яркой, дерзкой, уникальной. Той, кто считает ниже своего достоинства ходить на цыпочках и говорить вполголоса. Той, кто знает, чего хочет, и не боится заявлять о своих желаниях. Женщиной, которая умеет добиваться задуманного, причем делает это играючи. Она легка, уверена в себе и бесконечно притягательна.

— Настоящая ведьма! — резюмировала со смехом продюсер моего будущего тренинга, когда мы обсуждали, чему именно я собираюсь обучать его участниц.

— Почти, — согласилась я, — только без риска, что тебя сожгут на костре.

Ну а если серьезно, эта книга — руководство по разблокировке своей внутренней силы. Ей можно давать разные имена — Хулиганка, Пеппи Длинныйчулок, Хозяйка Медной горы или Царица Савская, — неважно. Важно, что она обитает в каждой из нас, но мы по разным причинам ее сдерживаем. А зачастую и боимся. Отказываемся

от выданного нам при рождении потенциала. Тратим на это массу энергии, валимся каждый вечер от усталости, теряем интерес к жизни и контакт с телом, но продолжаем загонять самую важную часть своей личности поглубже в темные углы собственного бессознательного.

Такое предательство самой себя не может рано или поздно не аукнуться серьезными проблемами — ты либо получишь травму, либо провалишься в депрессию, либо тяжело заболеешь. А может, все и сразу. Единственный выход — дать наконец-то свободу своей силе. Выпустить ее наружу. Именно это происходило с участницами моего шестинедельного тренинга. Уже к концу третьей недели я с восторгом наблюдала за метаморфозами в их жизни. Кто-то встретил настоящую любовь, кто-то вышел из разрушительных отношений, кто-то открыл частную практику, кто-то восстановил дружбу со взрослым ребенком, кто-то снова начал получать удовольствие от секса. А были и такие, кто признался себе в том, что больше не хочет никому ничего доказывать, остановился в этой гонке и начал просто жить. С кайфом. И в этих переменах нет никакой магии — когда наконец-то даешь волю своей Хулиганке, начинаешь получать все бонусы взрослой жизни: здоровье, секс, отношения, деньги, самореализацию и, конечно, признание.

Не нужно далеко ходить за примерами. Прюделав то, чему учу своих клиенток, я за полгода собрала в своем аккаунте сто пятьдесят тысяч подписчиков. Сто пятьдесят тысяч! Вы можете проследить, как преобразался мой голос и образ, когда я открыла доступ к скрытой до этого силе. Смена имени стала отправной точкой для перемен. Если хотите, началом финального этапа.

Кстати, в этой книге мы тоже будем работать со своими внутренними именами. Нет, не менять их в паспорте.

Хотя кто знает, куда заведет каждую из вас внутренняя Хулиганка? Может быть, и я когда-нибудь решусь на безрассудство и пройду миллион инстанций для смены документов. А пока мы с вами научимся обращаться по именам к разным частям собственной личности. Впрочем, хватит спойлеров. Ужасно не люблю, когда авторы книг по популярной психологии в самом начале подробно рассказывают, что ждет читателя дальше. Не будем лишать себя удовольствия удивляться, перелистывая каждую новую страницу.

Скажу главное — будет глубоко, будет захватывающе, будет страшно и радостно, будет трансформационно. Если, конечно, вы позволите всему этому быть. То есть понизите уровень критики до минимума и примете написанное — не как истину в последней инстанции, но как шанс сделать свою жизнь свободнее, увлекательнее и богаче. Помните: судьбы меняют не авторы книг, не тренеры и психологи, а люди, которые их читают.

И напоследок. Чтобы говорить искренне и свободно, мне важно сократить дистанцию между нами. Перейти на «ты». Освобождение внутренней Хулиганки — дело интимное. Поэтому предлагаю, моя милая, отказаться от ненужного политеса. Надеюсь, ты не против? Если да, перелистывай страницу — мы отправляемся в путешествие.

В путешествие к настоящей тебе.



Бог так устал от людей,  
которые показывают  
грустное кино, он любит  
смотреть веселое кино!



**ЧАСТЬ I**

**Внутренняя сила**