



НАСЛЕДНИКЪ
ВЫЖАНОВА

SINCE 2002



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНА ВЫЖАНОВА
«НАСЛЕДНИКЪ»

ЕЛЕНА ВЫЖАНОВА



**СИСТЕМА ЖИЗНИ
ПО СТРАТЕГИИ
ПЯТЬ ЗВЁЗД**

Женский взгляд
на семью, карьеру и деньги

Издательство АСТ
Москва

ЕЛЕНА ВЫЖАНОВА — мама 5 детей и 5 бизнесов! Жена успешного мужа и бабушка прекрасной внучки! Прошла все экономические кризисы в плюсе и первые деньги заработала уже в 7 лет. Life-коуч, психолог и автор проекта «Академия Родительства». Основатель благотворительного фонда «НаследникЪ».

«Стратегия жизни по системе ПЯТЬ ЗВЁЗД» — история жизни женщины, которая первые деньги заработала в 7 лет и создала с нуля пять успешных бизнесов, стала матерью пятерых детей и открыла благотворительный фонд помощи женщинам. И всё это время она оставалась надёжным партнёром для своего мужа, как в семье так и в бизнесе.

«Хочу, чтобы пройденный мной путь стал примером для всех женщин, читающих мою книгу», — пишет автор.

ЭТА КНИГА ОТВЕТИТ НА ВОПРОСЫ:

— как выстраивать гармоничные отношения с мужчиной и создать крепкую семью?

— как спланировать и родить ребенка без осложнений и страхов?

— как построить карьеру, будучи женой и матерью?

— как при этом всегда оставаться любимой, красивой и здоровой?

— как проработать свои обиды и перестать бояться повторяющихся в роду сценариев?

— как избавиться от страха и блокирующих убеждений, которые мешают обрести счастье и двигаться к успеху во всех сферах?

«Стратегия жизни по системе ПЯТЬ ЗВЁЗД» поможет вам сломать «беличье колесо», определить свои собственные цели и достичь их!

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Введение. Сломать колесо | 9 |
| Глава 0. «Я» на первом месте | 15 |
| Бизнес вопреки всему | 17 |
| Отладить механизм | 25 |
| Самоценность и «волшебный пинок» | 30 |
| Глава 1 Деньги. Не просто бумажки | 39 |
| Сила благодарности | 45 |
| Реплика или оригинал? | 48 |
| Мои денежные правила | 51 |
| Глава 2. Бизнес по-женски — это как? | 53 |
| Бизнес-заповеди | 57 |
| Бизнес по-женски | 62 |
| Чего делать не стоит | 65 |
| Не отступать и не сдаваться | 71 |
| Человеческий фактор | 79 |
| Стать частью целого | 86 |
| Глава 3. Семья. Двое в одной лодке | 89 |
| Бизнес на двоих | 91 |
| Партнёрство или соперничество? | 94 |
| 1 + 1 = 2 | 98 |
| Победить гордыню | 102 |
| И снова о границах | 107 |
| Навеки вместе | 110 |
| Папа — мамин помощник | 115 |

| | |
|---|-----|
| Глава 4. Дети дают ресурс, а не забирают | 119 |
| Долгожданный первенец | 121 |
| Двойняшки и другие | 125 |
| Легко ли быть многодетной мамой | 130 |
| Гаджеты — зло или нет? | 137 |
| Мама, ты не одна! | 140 |
| Откуда берутся страхи | 147 |
| Самая красивая | 154 |
| Сохранять баланс | 157 |
| | |
| Глава 5. Публичность. | |
| Выбор или необходимость? | 159 |
| Внимание: хейтер! | 164 |
| Три препятствия на пути к публичности. | 166 |
| Испытание медными трубами. | 169 |
| | |
| Заключение. Главное делай — и всё будет! | 171 |

БЛАГОДАРНОСТИ

Всё у вас да будет с любовью.

1-е послание Коринфянам 16:14.

Посвящаю эту книгу с благодарностью и любовью каждому, кто встретился на моём жизненном пути и подарил бесценный опыт, стал наставником, научил чувствовать, любить, прощать, созидать и создавать.

Легко разрушить, тяжело любить и прощать, понимать — видеть особый смысл и рост через трудности. Подниматься и идти вперёд...

Именно сейчас, с любовью в сердце, я передаю весь свой накопленный опыт вам, делюсь во благо вашего духовного и материального роста!

Слава Богу за всё!

ВВЕДЕНИЕ



СЛОМАТЬ КОЛЕСО

С чего началась эта книга?

С консультаций, за которыми множество женщин обращаются в нашу Академию родительства «НаследникЪ Выжанова» и лично ко мне.

Академия существует 17 лет — уже можно подвести некоторые итоги. За это время ко мне поступило огромное количество запросов, которые можно сгруппировать по 5 основным темам:

- как правильно строить отношения с женщиной?
- как создать крепкую семью?
- как родить ребёнка без осложнений?
- как построить карьеру, будучи женой и матерью?
- как при этом всегда оставаться красивой и здоровой?

Ответам на эти вопросы и посвящена книга, которую вы держите в руках. В каком-то смысле это моя биография, о которой, кстати, меня тоже просили друзья, клиенты, посетители моей странички в Instagram*... Хотя я не ставлю себе цели просто рассказать о своей жизни, перечислив события и даты.

* Запрещенная на территории Российской Федерации организация.



*Мой замысел заключается в другом:
хочу, чтобы эта книга стала
ВДОХНОВЕНИЕМ для читательниц.*

На её страницах я покажу, что в жизни нет ничего невозможного. Вы узнаете историю женщины, которая с юных лет сама зарабатывала деньги и обеспечивала себя. Начав с магазина детской одежды, она с нуля создала пять бизнесов, которые со временем стали семейными предприятиями. Этой женщине удалось построить крепкую семью, стать матерью пятерых детей, несмотря на неутешительные прогнозы врачей и сложные беременности. А ещё — открыть благотворительный фонд, направленный на помощь будущим мамам... Хочу, чтобы пройденный мной путь стал примером для всех женщин, читающих мою книгу.

Пишу эти строки как раз в то время, когда мир содрогается от кризисов в политике и экономике. Повсюду негатив и ужас, отчего психическое и физическое здоровье людей явно не улучшается. О ситуациях, когда кажется, что лучше уже не будет, я знаю не понаслышке. Лично мне в такие моменты очень помогает ключевая фраза, которая автоматически начинает звучать в голове: «Всё решаемо».


Считаю, что каждой современной женщине следует взять на вооружение этот принцип. Мы должны верить в себя и ценить себя. Вообще, у нас в стране — большие проблемы с самооценностью, и это во многом связано с нашей историей. Возьмите любой её период, и окажется, что женщина всегда всё делала за всех, но только не для себя. И детей воспитывала, и хозяйством занималась, и мужа поддерживала, и за родителями престарелыми присматривала, и родственникам старалась угодить... Даже во

времена СССР, в эпоху, когда декларировалось всеобщее равенство,— жаль, что только на словах. Программа, по которой жили наши предки, отложилась в нашем подсознании и продолжает влиять на мировоззрение. Часто замечаю это у моих сотрудниц, включая топ-менеджеров: женщины с хорошей зарплатой, многого достигшие в карьере, признают, что не чувствуют себя и не понимают. Все мысли у них — о муже, о детях, о чём угодно, только не о самих себе, не о том, чего они хотят и что им нравится.

С другой стороны, новое поколение мыслит совсем не так, заявляю, как мама и бабушка. Со своей дочерью я выстраиваю отношения иначе, нежели моя собственная мама со мной. Поколение женщин времён СССР, задавленное системой, зачастую рассуждало в ключе: «Главное — что скажут люди». Соответственно, отсюда вытекали и все претензии в духе «Ты должна (родителям, детям, мужу и т. д.)!»

Именно поэтому просто потратить деньги на себя — купить себе самой подарок — это для многих женщин нечто запредельное. Спросите у любой своей знакомой, что она любит из еды,— это, скорее всего, поставит её в ступор. Или, например, задайте вопрос: «Как вы отдыхаете?» Вероятно, она ответит: «Каждое лето езжу на юг с детьми». С детьми — хорошо, но как она отдыхает сама, без детей? И вновь — ответа не будет.

*Потому что женщина никогда не задумывалась
о том, чего она сама хочет:
как ей нравится отдыхать,
что для неё вкусно, что хорошо
и что плохо... Мы не можем разобраться
сами в себе, да и не пытаемся!*



Не спорю, бывают люди вовсе без желаний, но это уже нездоровое пограничное состояние, близкое к депрессии, с которым надо срочно обращаться к психотерапевту.

Кстати, у меня такой проблемы нет. Я всегда знала, чего хочу, и никогда себе ни в чём не отказывала. Что же собираюсь всем этим сказать каждой своей читательнице? Всё в этой жизни зависит только от вас. Вы — самое главное, божественное, что есть у ваших родителей и у самой себя. Вам дали эту жизнь, величайшую ценность, и вы сами можете ею управлять. За вас этого никто не сделает. Я говорю и об ответственности за себя, и об осознании своей ценности, и о познании самой жизни.

К счастью, мы уже движемся в сторону исцеления. С каждым годом всё больше людей понимают, что обращаться за помощью к специалистам, осваивать специальные психологические практики — это нормально. Хотя до этого, естественно, доходят не все. Многие застревают на базовом уровне — им комфортно круглосуточно жить в режиме «белки в колесе», и их всё устраивает.

Прислушайтесь к себе: знакомо? Тогда продолжайте чтение, и я покажу вам, что жить по-другому — вполне реально. Разумеется, не предлагаю копировать именно мои поступки и решения, чтобы быть любимой, успешной и жизнерадостной. У каждого — свой путь, и вы наверняка найдёте именно тот, который будет близок лично вам, и наконец-то сломаете надоевшее «беличье колесо».

Очень многие из тех, кто обращается ко мне, хотят «найти себя» (что бы это ни значило). Мой наставник на подобный запрос от своих студентов ставит перед ними зеркало и спрашивает: «Нашёл?» Что это значит? Что любое дело нужно начинать именно с «Я».

Почему? Читайте дальше!

ГЛАВА 0



«Я» НА ПЕРВОМ МЕСТЕ