

Полина Завьялова

Займись
любовью
с жизнью

Москва
2025

УДК 159.923.2
ББК 88.52
3-13

Завьялова, Полина Алексеевна.

3-13 Займись любовью с жизнью : прикладная психология и энергетические практики на каждый день / Полина Завьялова. — Москва : Завьялова П.А., 2025. — 272 с.

ISBN 978-5-6053645-2-8

Эта книга — нежное, честное и вдохновляющее приглашение вернуть себе радость, почувствовать вкус каждого дня и, наконец, заняться любовью... с самой жизнью.

Полина Завьялова, популярный коуч, блогер и автор женских практик, делится своим многолетним опытом и предлагает пошаговый путь к внутреннему ресурсу, лёгкости и удовольствию от жизни. Полина исследует глубинные причины усталости, напряжения, отсутствия энергии и предлагает мягкие, действенные инструменты для возвращения к себе.

В каждой главе — упражнения, телесные и энергетические практики, арт-задания, коучинговые вопросы. Всё для того, чтобы ты не просто прочитала, а начала чувствовать, творить и выбирать себя каждый день.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-6053645-2-8

© Завьялова П.А., текст, 2025

Содержание

Часть I. Почему любовь не случается

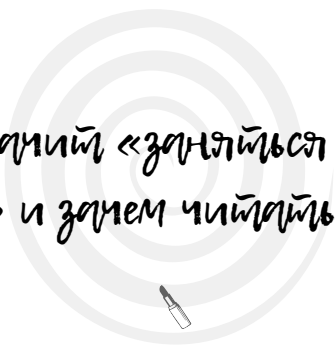
Глава 1. Мужской принцип и женский принцип	12
Глава 2. Усталость и напряжение	25
Глава 3. Контроль	36
Глава 4. Негативная воронка сознания	51
Глава 5. Запрет на удовольствие	65
Глава 6. Неочевидная неблагодарность	78
Глава 7. Залипание в прошлом. Обиды	87
Глава 8. Страх будущего. Конфликт «Хочу — Не хочу»	95
Глава 9. Слишком много лишнего	105

Часть II. Прелюдия к роману с жизнью

Глава 10. Доверие	118
Глава 11. Беззаботность, расслабленность	126
Глава 12. Радость каждого дня — скажи жизни: «ВАУ!»	134
Глава 13. Интерес	147
Глава 14. Система	158
Глава 15. Быть здесь и сейчас	170
Глава 16. Ближе к природе	181

Часть III. На пике ощущений

Глава 17. Позитивная воронка	194
Глава 18. Мечты	204
Глава 19. Линза возможностей	216
Глава 20. Делать	227
Глава 21. Кайфовать	241
Глава 22. Режим Со-Творца	252
Глава 23. Жить в Божественном мире	260
Заключение и благодарности	269



Что значит «заниматься любовью с жизнью» и зачем читать эту книгу

1. Чувствуешь ли ты, что настал момент вернуться в радость и выйти за пределы ограничений?

2. Ощущаешь ли, что пришло время поверить в себя и создать свою жизнь именно так, как тебе хочется?

Книга уже написана. И передо мной белый лист, на котором предстоит родиться вступлению к ней. И вот задача — как мне на паре-тройке страниц обрисовать всё многообразие эмоций и мыслей, которое пережила я сама, пока писала эту книгу, и которое предстоит пережить читательнице?! Задача не из простых, и всё же я попробую.

Я нежно бегаю пальцами по клавиатуре, чтобы подобрать нужные слова, и трепет переполняет меня. Во-первых, потому, что прямо сейчас заканчивается моё личное захватывающее приключение по созданию этой книги. Но что ещё важнее — в этот момент начинается твоё приключение.

Более двадцати лет я работаю с женщинами и для женщин и за это время тысячи раз убедилась: каждая из нас в глубине души жаждет лишь одного — быть счастливой. Мы хотим

чувствовать себя лёгкими и радостными, улыбаться близким, любить свою жизнь, созидать и ликовать от того, что у нас получается.

Это я и называю «заняться любовью с жизнью». Когда мы на уровне всего своего существа ощущаем радость бытия. Когда с любовью и творчеством создаем свою жизнь. Когда в гармонии и мудрости умеем проходить даже самые сложные уроки. Однако по целому ряду причин стабильно быть в таком ресурсном, созидательном состоянии не всегда получается легко.

*Цель книги — помочь женщинам
« освоить состояние, подход, позволяющие
не просто жить, но заниматься любовью
с жизнью. »*

Приключение начнётся в первом разделе книги «Почему любовь не случается». Так, когда мы придумываем для себя что-то действительно захватывающее, например, решаем отправиться в путешествие мечты, то встречаемся с большим или меньшим сопротивлением. Нам постоянно что-то мешает. А найду ли я на это время и деньги? А я вообще могу себе это позволить? С кем оставить детей? А если взять их с собой, как при этом и самой кайфануть? Так же происходит и с остальным: нам постоянно что-то мешает просто жить и радоваться.

Так вот, в первом разделе мы исследуем препятствия в жизни на пути к лёгкости и радости. Разберёмся, что же мешает нам отпустить тревоги и беспокойства, остановить «мыслемешалку» и начать слышать свой собственный голос — нашего сердца, нашей души.

Инструменты первого раздела помогут распутать нити собственных мыслей, которые превратились в клубок проблем. По мере чтения и выполнения упражнений в каждой главе ты будешь чувствовать себя всё более устойчивой и счастливой. Начнёт появляться ясность, спокойствие и всё большее понимание своего уникального пути.

Самое время сказать про упражнения. В каждой главе есть раздел «Займись любовью с жизнью». В нём ты найдёшь упражнения, телесные практики, арт-терапию, коучинговые вопросы и другие приятные задания. Они — исключительно важная часть книги, ведь направлены на действия, а именно они создают перемены в нашей жизни.

Во время чтения книги глава за главой, у тебя может появиться чувство: «О, а я же это знаю! Действительно, это очень просто!» Это чтение может стать для твоего сердца словно поливом, долгожданным дождём для растения. Покажется: «Вот как всё просто! Ну конечно! Я именно так и думаю!» Но думать и знать недостаточно. Перемены и чудеса в гораздо большей степени начнутся в твоей жизни, если выполнять задания книги.

Предлагаю тебе заняться с этой книгой любовью. Подчеркивать карандашом важные для тебя мысли, делать заметки на полях и прямо на её страницах выполнять задания. С каждым прочитанным листом, с каждой новой строчкой лёгкость и радость внутри тебя будут оживать. Я проверяла. А вместе со мной и тысячи читательниц моего блога и первой книги. Теперь предстоит проверить тебе.

Порой в жизни нам хочется, чтобы всё было идеально. Наш внутренний перфекционист не дремлет. А рядом с ним стоит ещё и внутренний критик, подначивающий подождать более подходящего момента для того или иного дела, да и для жизни вообще.

Так мы оставляем чистыми страницы своей жизни. Ждём подходящего момента.

Я предлагаю порепетировать с этой книгой ряд вещей: делать прямо сейчас, делать не идеально, а как просит душа. Писать, творить, рисовать и, самое главное, играть! Приглашаю тебя прожить эти страницы и вынести из них в жизнь навык не откладывать жизнь на потом. Чтобы приключение было приятным, мы готовимся.

*Жизнь сразу, без ожидания подходящего
момента и попыток создать нечто
идеальное, и есть совершенство,
истинная красота!*

Продумываем детали, покупаем билеты, запасаемся едой, подбираем подходящую одежду и компанию. Так, во втором разделе «Прелюдия к роману с жизнью» мы зложим фундамент счастливого бытия.

Научимся доверять, расслабляться, находить радость в каждом дне, жить с интересом. Выстроим удобную систему своей повседневности, ведь без неё мы теряем очень много сил просто на быт. Освоим навык быть здесь и сейчас. Научимся подзаряжаться от природы. Чтение этого раздела — это возможность войти в супер-ресурсное состояние. И вновь принципиально важным окажется не только чтение, но и выполнение практических заданий.

Пик любого приключения — достижение пункта назначения, радость и торжество духа, познавшего нечто новое. Так, в третьем разделе «На пике ощущений» мы встретимся со своими истинными устремлениями, мечтами и целями. Освоим навык проходить путь своей души в доверии и удовольствии. Проще говоря, вернём себе руль от жизни и чувство уверенности в собственных силах. Этот раздел словно

мост. От жизни по течению к жизни по собственному выбору, и при этом в согласии со вселенской гармонией.

Эти две вещи зачастую противопоставляются. Как быть Творцом, когда свыше уже всё предопределено?! Или наоборот: я всё сама, и даже с большим миром и высшей волей я справлюсь сама. Во втором разделе мы примиряем себя, окружающую действительность и Бога. Учимся ощущать свою безграничную силу и потенциал в доверии и сотрудничестве с большим миром.

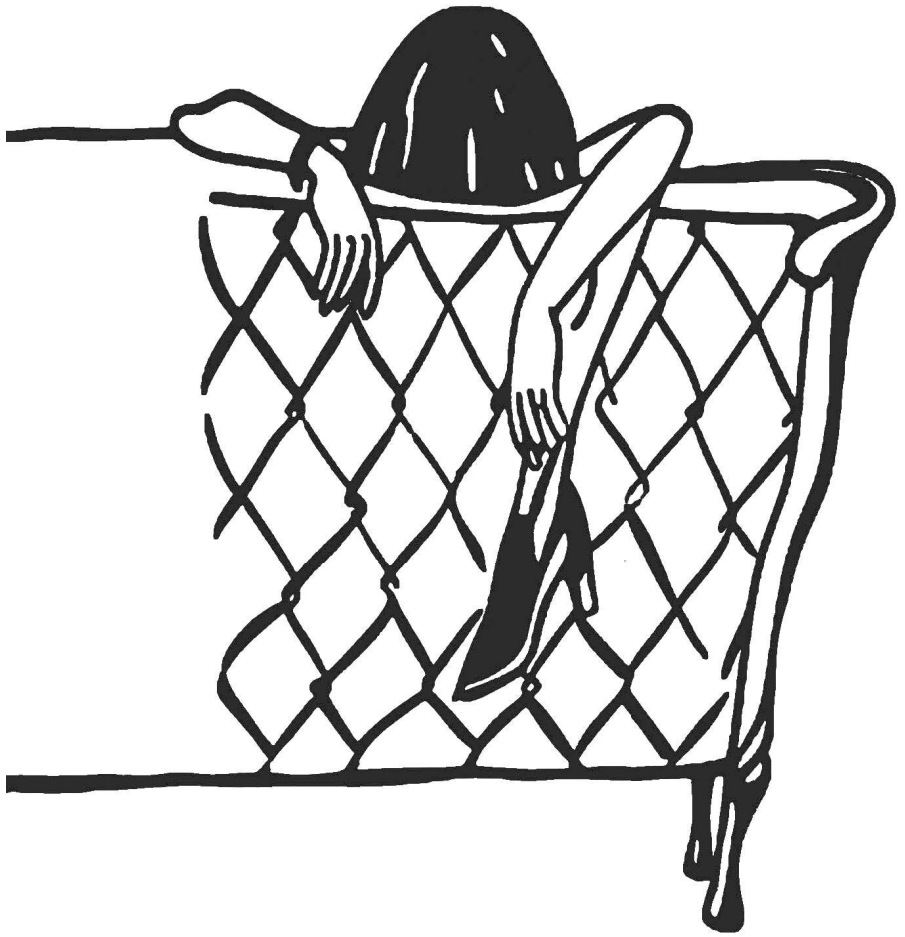
Мы шаг за шагом освоим позитивный взгляд на вещи, научимся находить пути решения в любой ситуации, глубоко заглянем в свои мечты и цели, начнём действовать и, несомненно, кайфовать от всего происходящего.

Эта книга словно энциклопедия по выходу из ограничений, по входу в ресурс и активации навыка творческой созидательной жизни внутри каждой из нас. Мы можем быть счастливыми. Каждая по-своему. И пазл своей удивительной жизни соберёшь ты сама. А эта книга поможет тебе в этом. Приключение начинается!

С уважением и любовью,

Полина Завьялова





Часть I

Почему
любовь
не случается



Глава 1

Мужской принцип и женский принцип

- 1. Радует ли тебя предстоящий день?*
- 2. Чувствуешь ли ты удовольствие от того, чем наполнена твоя жизнь?*
- 3. Ощуцаешь ли ты, что всё в твоей жизни — твой выбор, или чувствуешь себя в ловушке?*

В моём сегодняшнем плане на день десяток дел. Выполнить утреннюю рутину, приготовить завтрак и обед, раздать задачи команде, провести шесть интервью с клиентами, встретиться с ведущей телеканала, на который я отправлюсь сниматься через пару недель.

После обеда — пару часов писать — команда ждёт новую главу книги в работу, затем провести ещё три интервью, посмотреть новое видео для моего YouTube-канала, которое вышло из монтажа. После всего этого хорошо бы ещё выйти в социальные сети и порадовать подписчиц классной заметкой о счастливой женской жизни.

Так проходит мой обычный рабочий день. И сегодня я его снова предвкушаю как настоящее чудо. У меня улыбка

на лице от одной мысли о том, что мне предстоит прожить этот день. День сурка? Однообразные будни? Не слышала про такое!

« *Это женский принцип — ощущать наслаждение и радость во всём.* »

Когда чувственность и радость пропитывают все дела дня, бытие становится действительно женским. Так женщина начинает заниматься любовью с жизнью — согревает своей энергией атмосферу, трансформирует мир вокруг себя, и он становится лучше, становится добрее.

На встрече ведущая телеканала спрашивает меня: «Вот вы говорите — радоваться жизни, наслаждаться каждым днём. А как, если, например, женщина в разводе, у неё трое детей и работа? Как ей радоваться жизни? Ей бы с делами справиться!»

Что я могу сказать на это?

За восемнадцать лет практики я успела поработать с разными женщинами: богатыми и еле сводящими концы с концами, талантливыми и ищущими себя, замужними и одинокими. И я никогда не видела, чтобы истинное счастье определялось внешними факторами. Мы думаем, что оно зависит от обстоятельств, но на самом деле это не так. На практике оно зависит от выбора быть счастливыми, от нашего мышления и навыков работы с состоянием.

Веками женщинам приходилось справляться. Собирать волю в кулак и просто делать — тянуть ляжку, переживать невзгоды. Войны, голод, диктатуры, смены политических режимов, кризисы — всё это не прошло бесследно для нашего сознания. Конечно, как и для мужчин, но для них — иначе.

Мы успели очень далеко уйти от своей изначальной женской сути. Просто свыклись с мыслью, что нужно собраться, напрячься и справляться. Что расслабляться просто-напросто опасно. Медленно, но верно такой взгляд на жизнь укоренялся в нашем менталитете.

Семейные установки ещё больше усугубляют ситуацию: соберись, справляйся, достигай. Мужской принцип выходит на первый план в женской жизни.

Пойми меня правильно, мужской принцип хорош, и он нам, женщинам, тоже нужен. Но опасно, когда для нас он становится первичным. Если этот принцип идёт впереди, мы быстро выгораем — переходим в режим напряжения и выживания. И в этом для женщины мало энергии.

Быть в женском принципе — это отнюдь не означает носить платья, не работать, принимать ванну с утра до вечера и радостно улыбаться в любой ситуации. Всё намного тоньше. Думаю, пришло время отлипнуть от формы и посмотреть в суть.

Утро в женском принципе

В 8:00 утра, намарафеченная и намедитированная, я захожу на кухню. Насыпаю в кастрюльку овсянку, соль, корицу. Заливаю кипятком. Каша начинает бурлить — обожаю! Пританцовываю под свой любимый утренний музыкальный альбом, задающий тон всему будущему дню. Мою фрукты к завтраку. Жарю сырники. Делаю заготовки на обед.

Насыпаю в турку кофе, щепоть коричневого сахара, чуть корицы. Божественный аромат разносится по кухне. Он смешивается с солнечными лучами и музыкой, делая этот момент окончательно совершенным. Тёплая кружка

с кофе приятно ложится в ладонь. Шёлковый леопардовый костюм нежно обнимает меня. Я смотрю в окно на небо и делаю первый пряный глоток.

« *Этот миг совершенен.
По одной причине — я его вижу
и чувствую таким.* »

С таким же успехом я могла бы проделать всё вышеописанное на автомате, в напряжении или спешке. Только я сама создаю это утро вкусным — я присутствую в нём, смакую его. Это женский принцип. А могла бы спешить, ведь впереди столько дел! Или напрягаться, ведь дела впереди такие сложные, а ещё и готовить нужно. Ощущаешь разницу?

#НаЖенском



Создай для себя красивый завтрак.

С утра выдели чуть больше, чем обычно, времени, чтобы неспешно приготовить завтрак как для королевы. Порежь фрукты, укрась тарелку ягодами, налей сок в изящный бокал. Даже обычные тосты с мёдом можно подать так, чтобы они стали произведением искусства.

Сядь за стол, выключи телевизор и просто наслаждайся вкусом, красотой и самой собой. Такой завтрак — это способ почувствовать женский принцип и создать настроение на весь день.