

Александр Свияш

**90 ШАГОВ К СЧАСТЛИВОЙ
СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**

От Золушки до Принцессы

АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
С24

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Свияш, Александр.

С24 90 шагов к счастливой семейной жизни : от Золушки до Принцессы / Александр Свияш. — Москва : АСТ, 2015. — 384 с.

ISBN 978-5-17-090009-1 (Свияш)

ISBN 978-5-17-090010-7 (Мастерская счастья Свияша)

Эта книга написана для девушек, которых не устраивает собственная жизнь, тех, кто считает себя неудачницами и уверены, что их жизнь совсем не удалась.

Книгу нужно употреблять постепенно и полностью, тогда она даст серьезный оздоровительный эффект. Это не роман и не чудотворное писание — только набор шагов, которые нужно совершить, чтобы из состояния неуверенной Золушки прийти к состоянию счастливой Принцессы.

— Что желает девичья душа, или как найти свое предназначение?

— Как правильно формулировать цель?

— Как быстро избавиться от переживаний и научиться строить отношения?

Хочешь изменить свою жизнь — работай!

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-090009-1 (Свияш)

ISBN 978-5-17-090010-7 (Мастерская счастья Свияша)

© Свияш А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Введение

ОТКУДА И КУДА

Здравствуй! Меня зовут Александр Григорьевич, я написал эту книгу для тебя.

Надеюсь, ты простишь мне, что я буду обращаться к тебе на «ты». Я в два или три раза старше тебя, у меня вышли из печати несколько миллионов книг, я помог множеству людей найти мир в душе и добиться желанных целей. Надеюсь, это достаточные основания, чтобы ты мне доверяла.

Мы с тобой вместе **пойдем от состояния твоей внутренней неудовлетворенности к состоянию радости и уверенности в том, что тебе доступно все, что ты пожелаешь.** А раз ты чего-то пожелаешь в своем новом состоянии, то обязательно это получишь.

Для кого эта книга

У меня есть много книг, но они все написаны для взрослых.

Эту книгу я написал **для девочек-подростков в возрасте от 13 до 18 лет.** Младше 13 читать можно, но там могут быть сложности с пониманием материала – здесь **нужно уметь думать**, а в юном возрасте с этим могут быть большие сложности (по секрету скажу, что и во взрослом – тоже).

Эта книга написана **для тех девушек, кого не устраивает их жизнь.** Для тех, кто считает себя обделенной, неудачницей, кто имеет **разные комплексы и твердо уверен, что жизнь не удалась.** В общем, для тех, кто относит себя к Золушкам.

Девушкам после 18 эту книгу тоже читать можно, конечно. Но опыт показывает, что чем больше лет живет человек, тем больше он нахватывается разных установок, устоев, обычаев, стереотипов, национальных и религиозных запретов – «это нельзя», «это не положено», «это не для меня» и так далее. Можно сказать, что **он сам строит вокруг себя жесткий забор из этих самых «нельзя», «не могу», «не положено».** А потом выглядит из-за этого забора и завидует тем, кто живет на свободе.

Чем дольше живет человек, тем прочнее его забор, тем тяжелее ему произвести в себе какие-то изменения. А в этой книге есть задания, которые нужно выполнять. Например, говорить комплименты окружающим людям (*или хорошие сло-*

ва о себе! Вслух! Ужас-то какой!). В молодости это делается легко, а во взрослом возрасте многие скорее умрут, чем откроют рот и скажут что-то хорошее. Не все, конечно, есть обученные этому с детства. Но у них тоже существует множество внутренних барьеров, только других.

Возможно, что ты еще молода, но у тебя уже имеется жесткая система взглядов на все окружающее, так бывает. Ты твердо знаешь, кто прав и кто виноват, что хорошо и что плохо, и ты абсолютно не готова меняться. Можно сказать, что телом ты молода, а в душе уже старушка. Внутренние изменения не для тебя. Тебе остается только купить себе палочку, повязать голову платочком, ходить и бормотать под нос: «Ой! Что деится-то!» И все, на большее ты не способна, тебя не выпускает твой внутренний забор.

Эта книга для тех, кто еще не стал закоренелым догматиком, не способным что-то изменить в своей жизни. Если это так, то ты можешь попробовать.

Юноши и мужчины тоже могут читать и работать по этой книге. Но в их заборе обычно есть огромная железобетонная плита, на которой написано «Ты – мужчина» (значит, ты не можешь использовать хоть что-то предназначенное женщинам!). Понятно, что за эту плиту совершенно невозможно заглянуть и узнать, что там делается у женщин. Хотя все, что здесь написано, в полной мере относится и к особям мужского пола.

Не читать, а работать

Эта книга – не для чтения. Для чтения возьми роман, детектив, стихи или что-то еще. **Эта книга – для работы.**

Что мы будем делать в этой книге? Ты **будешь проводить внутренние изменения**, а я буду подсказывать, что тебе нужно сделать.

Все то, чему я хочу научить тебя, **разбито на 90 этапов-шагов**. Каждый шаг посвящен какому-то конкретному вопросу. В конце каждого шага имеется специальное **Задание**, которое тебе **обязательно нужно выполнить**. Если ты не будешь выполнять задания, то никаких серьезных изменений не жди.

Один день – один шаг!

На прочтение и выполнение задания одного шага отводится один день! Спешка здесь не нужна! Если ты хочешь изменить привычки, которые выработались за десять–двадцать лет твоей

жизни, то спешить нельзя. Быстро отменить то, что закреплялось годами, довольно сложно, а самостоятельно, без внешней помощи – практически невозможно. Эту помощь ты получишь от меня на страницах книги.

Эта книга – для самостоятельной работы. Если ты действительно хочешь измениться, стать радостной, уверенной в себе, центром притяжения хороших людей и радостных событий, то **не спеши. Читай только по одной странице в день** и выполняй задания этой страницы. Если ты знаешь, что по каким-то обстоятельствам предстоящие пару дней у тебя будут сильно заняты и ты не сможешь работать с этой книгой, то все равно не старайся почитать «на будущее». Все равно **прочитай только одну страницу**, а потом два будущих дня выполняй в свободные минуты задания этого и предыдущих шагов. Потом, когда появится время, пойдешь дальше.

Не суетись, не спеши, не переоценивай свои способности к изменениям! Все не так просто, к сожалению. Посмотри вокруг себя – много ли там уверенных в себе, позитивно мыслящих людей? Скорее всего, не очень много. А ведь все эти люди тоже хотят быть веселыми и счастливыми. И они тоже хотели достичь этого состояния побыстрее, не прилагая реальных усилий. Хотели чуда. Результат у них, как видишь, не очень хороший. Не повторяй их ошибки! Строго выполняй инструкции этой книги, и через несколько месяцев твои знакомые придут к тебе, чтобы спросить, как у тебя получается так легко и радостно жить. Но это только через 3–4 месяца, не раньше! А не через 3–4 дня, как тебе хочется. Так что запомни: читай только одну страницу (один Шаг) в день и выполняй задания этого шага. Тебе предстоит поработать три месяца. А результаты ты будешь пожинать всю жизнь!

Не всем понравится

Если ты всерьез решишь работать с этой книгой, то в тебе будут происходить явные изменения. С твоей точки зрения – хорошие. Но с точки зрения близких тебе людей – не очень, и они могут начать сильнее вмешиваться в твою жизнь. Люди очень не любят, когда вокруг них происходит что-то непонятное, непредсказуемое. А тут вроде свой ребенок (практически – собственность) вдруг начнет меняться. Не имеет значения, как, главное – без их участия. Так не положено, марш назад! И они бессознательно попытаются затолкать тебя туда, откуда ты хочешь выбраться. То есть они могут резко усилить свое

негативное давление на тебя, будь к этому готова. Это всего на месяц-два, потом они успокоятся. Важно продержаться эти два месяца, не сорваться в очередной конфликт – тогда вся работа пойдет насмарку, придется начинать все заново. Так что будь готова к возрастанию проблем на начальном этапе работы. Это не обязательно, но возможно. Да и упражнения в книге распланы так, что изменения будут проходить не резко, окружающие люди успеют к ним привыкнуть. Мы об этом еще поговорим в конце нашей работы.

Не спеши делиться

Еще один совет. Когда ты начнешь работать с книгой, ты станешь понимать многое, чего не будут понимать окружающие тебя люди. Они будут совершать одни и те же ошибки, страдать, мучиться. Для тебя будут понятны их заблуждения, и тебе захочется им помочь. И ты начнешь давать им советы, которые они у тебя не просят. Что ты получишь взамен своей непрошенной помощи? Скорее всего, насмешки и оскорбления. Поэтому сразу даю тебе рекомендацию – **не лезь с советами, пока тебя об этом не просят**. Давая кому-то совет, ты сразу ставишь себя как бы выше этого человека: ты – мудрец, а он – неудачник. Понравится ему чувствовать себя неудачником? Взрослым? Твоим сверстникам, особенно мужского пола? Сомневаюсь.

Скорее всего, он постарается сам стать выше тебя, то есть послать тебя куда подальше. А в юности это делается в особо жесткой и обидной форме. Так что **рекомендую работать над собой и молчать**. А когда у тебя спросят: «Почему это у тебя все так хорошо?», вот тогда и ответишь. И то кратко, чтобы не обидеть их своей мудростью (то есть, чтобы не подчеркивать их глупость). Учти эту рекомендацию, пожалуйста. Руководствуйся правилом, которое высказал кто-то из мудрых людей: **«Не плыви по течению, не плыви против течения. Плыви по своим делам»**.

Работать последовательно

Вот, собственно, и все. Дальше остается только читать (страница в день!) и выполнять задания. Даже если ты можешь выполнить задание за пять минут, не переходи к следующей странице, оставь ее на завтра.

Особо нетерпеливые могут пролистать книгу до конца, но все равно потом нужно будет вернуться к первой странице и **выпол-**

нять все задания постепенно, по одному в день.

Бывают еще особо умные особы, которые могут пролистать книгу и выбрать себе то, над чем они считают нужным поработать: «Я буду выполнять задания Шага 19, 25 и 78, а стальное мне не нужно». Это все равно, что прийти к доктору и сказать: «Доктор, я вот болею, но я знаю, как меня нужно лечить. Выпишите мне цитрамон, парафазол и электин». Что скажет доктор такой пациентке? Понятно, что: «Раз такая умная, зачем пришла? Лечись сама».

Так и я говорю, что книгу нужно употреблять постепенно и полностью, тогда она даст серьезный оздоровительный эффект. А если пытаться использовать ее кусочками или быстренько, то и результат выйдет такой же – будет кусочками и выйдет быстренько.

Ну все, хватит уговаривать. Хочешь изменить свою жизнь – работай! Вперед, к первой странице, единственной на сегодня!



ЧЕГО ДЕВИЧЬЯ ДУША ЖЕЛАЕТ

Привет! Мы начинаем совместный путь к твоей радостной и успешной жизни. А всякий путь, как известно, куда-то ведет. Так вот, давай сначала определим, **куда мы хотим прийти**. То есть определим, что ты должна получить в конце нашей совместной работы.

Что для этого нужно? Совсем немного. Тебе нужно сесть и спокойно подумать, **чего ты хочешь достичь** (получить, создать себе) через год или через несколько лет. К чему ты стремишься?

Сначала нужно подумать, а потом **записать все свои ближние и дальние цели** прямо в этой книге на странице справа. Но будь аккуратна, не давай читать свои записи людям, которые могут посмеяться над тобой. Найди ей такое место, где другие люди не смогут прочитать твои записи.

Не стесняйся! Никто тебя не контролирует, никто не подсматривает твои записи, никто не будет тебя критиковать. Поэтому дай волю своей фантазии и самым скрытым желаниям, **запиши все свои устремления и замыслы**. Не оценивай свои реальные возможности! Не сомневайся! Гони прочь мысли типа: *«Откуда я это возьму? Это не для меня. Я этого не достойна»* и подобные.

Считай, что **ты всего достойна**, все для тебя, у тебя есть **неограниченные возможности для реализации своих целей**. Считай, что у тебя есть волшебная палочка, которая готова выполнять твои истинные желания. Не сразу, конечно, но **все твои желания могут реализоваться**. Так что тебе нужно подготовить для нее свои задания.

Желаний у тебя может быть 5, 10 или даже 50. Запиши их все. Не переходи к следующему шагу, пока не запишешь все свои устремления и цели. На это может потребоваться день или даже два, это нормально. Возьми отдельный листок бумаги, носи его с собой и записывай свои желания по мере того, как ты будешь вспоминать о них. Потом перепишешь их в общую колонку в этой книге.

Не нужно выдумывать себе новые желания, просто нужно припомнить, чего тебе страстно хотелось день, неделю или год назад, и записать это.

Какие это могут быть цели? Самые разные. Например:

- *Купить себе красивую куртку.*
- *Окончить школу (институт) без троек.*
- *Помириться со знакомым (любимым) юношей.*
- *Отомстить подруге, которая предала тебя.*
- *Уйти из дома в свою квартиру.*
- *Постоянно иметь карманные деньги.*
- *Переселиться жить в Австралию.*
- *Перестать ругаться с мамой.*
- *Перестать ненавидеть себя за лишний вес.*
- *Научиться танцевать новый танец.*
- *Выйти замуж за богатого и красивого мужчину.*

И так далее, и тому подобное.

Дальше мы будем работать с твоими желаниями, и ты научишься отделять твои истинные желания, которые тебе действительно нужны, от тех, которые вызваны разными случайными причинами. Например, возникшими в результате желания отомстить кому-то, самоутвердиться, или возникшими под влиянием журналов, телевидения или навязанными тебе окружающими людьми.

Записывай свои цели в столбик, одну над другой. Это твой первый шаг, не ленись его сделать. Успехов тебе на этом нелегком пути!

Задания на этом шаге:

Запиши в столбик все те желания, которые вызывали или вызывают у тебя волнение или другие приятные ощущения, либо часто крутятся у тебя в голове.

ТЕМА ДНЯ - ВЫЯВЛЯЮ ВСЕ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Полный перечень моих желаний





ДАВАЙ БУДЕМ РЕАЛИСТАМИ

Сегодня мы продолжим работать с твоими желаниями. Здесь я хочу предостеречь тебя от двух распространенных ошибок, которые совершают люди, когда они заявляют, чего желают достичь.

Первая характерная ошибка – это **неопределенность, размытость цели**. То есть ситуация, когда человек заявляет цель, которую непонятно как можно реализовать. Или вообще непонятно, чего же он хочет.

Например, ты заявляешь что-то вроде: «Хочу, чтобы мне всегда было хорошо».

Теперь представьте себе Бога, который сидит на облаке, чешет себе затылок и размышляет: *«Чего она такого попросила, никак не пойму. И помочь вроде бы хочется, а как – не знаю. Есть у меня один знакомый, он всегда ходит и улыбается, ничего его не тревожит и не волнует. Так ведь люди этого человека за придурка держат, лечить пытаются. Может, и она такого же хочет? Ведь она ничего не говорила про то, что люди о ней должны думать, если ей всегда хорошо будет. Так и быть, пусть ее укусит клещ, и она заболит энцефалитом. Сначала немножко больно, зато потом ей до конца жизни хорошо будет»*.

Как тебе такой вариант исполнения твоего неконкретного желания? Не устраивает? Значит, будь конкретнее в выражении своих желаний. Мы еще не раз будем возвращаться к этому вопросу, но учись сразу быть более конкретной в выражении своих желаний.

Вторая типичная ошибка – это **нереальность заявленных целей**. То есть ситуация, когда ты требуешь себе то, чего быть не может по самым разным причинам.

Например, ты записываешь в перечень своих желаний: «Хочу переходить улицу только на красный свет светофора». Или: «Каждый раз, приходя в школу, я плюю в трех первых попавшихся мне людей».

Цель вроде бы вполне определенная, исполнить несложно. Но долго ли ты сможешь ходить только на красный свет светофора или плеваться в школе? Дня два-три. Если повезет, то чуть побольше. И все, потом в силу разных обстоятельств ты не сможешь этого делать.

Ты, конечно, можешь сказать: *«Что я, сумасшедшая, желать плеваться или ходить на красный свет? У меня вполне нормальные желания»*.

Не обольщайся. Нормальных людей нет, все с легким приветом. И ты тоже. Особенно если ты записала себе в перечень желаний «Я хочу выйти замуж за настоящего принца» или «Я выигрываю миллион долларов в лотерею».

Казалось бы, почему эта цель нереальна? Принцев ведь в мире еще несколько штук осталось, и на ком-то они женятся (мы еще вернемся к этой цели). Да и в лотерею огромные суммы люди периодически выигрывают. Почему же для тебя эти цели могут быть нереальными?

Мы еще не раз будем возвращаться к вопросу о том, какие желания реализуются, а какие – нет. Здесь лишь кратко замечу, что такие серьезные желания сбываются, если **ты готова приложить огромные реальные усилия и длительное время** (обычно – годы) **для их достижения**. И все это время ни секунды не будешь сомневаться, что желанная цель исполнится. Сможешь ли ты так думать, никогда не сомневаться и не переживать? Вспомни Ассоль из романа «Алые паруса» Александра Грина. Сколько лет она ждала своего капитана Грэя, ни секунды не сомневаясь, что он приплывет к ней на корабле с алыми парусами? Сможешь ли ты так же верить в свою цель? И это несмотря на насмешки окружающих и многие годы ожидания? Сможешь ли ты так ждать своего принца или выигрыш? Если нет, то эти серьезные цели для тебя нереальны.

Поэтому еще раз пересмотри свой список желаний и оставь в нем только те цели, которые конкретны и вполне реальны для тебя. Если нужно, перепиши их заново, прибавь им конкретности и четкости. И только потом переходи к третьему шагу.

Задания на этом шаге:

Проанализируй твой список желаний и оставь в нем только те, которые являются хоть в какой-то мере реальными для тебя. Если необходимо, измени формулировки тех целей, которые выражены чересчур общими словами, сделай их более конкретными.



РАЗБИРАЕМСЯ С ЖЕЛАНИЯМИ

Надеюсь, ты не суетишься, и вполне серьезно выполняла предыдущие задания в течение двух дней.

К третьему шагу можно приступать, если у тебя готов список твоих явных и тайных желаний, проверенный на конкретность и реальность исполнения. Сегодня мы будем работать с этим списком. Если он пока не готов, то отложи работу с третьим шагом на денек – пока не соберешь все свои желания.

Если список желаний готов, то давай вместе подумаем о том, **что ты готова сделать для их исполнения?** И стоят ли они того, чтобы тратить свои силы, здоровье и годы жизни для их достижения?

Давай подумаем, нужны ли тебе эти цели? Это твои истинные цели или какие-то странные фантазии, вызванные желанием отомстить подруге или отвязаться от мамы с ее вечными нравоучениями?

Извини, что заставляю тебя думать. Понятно, что тебе хотелось бы получить результат побыстрее, без особых усилий. Но так почти не бывает. Точнее, бывает, если твои родители удовлетворяют все твои потребности. Но и они не помогут тебе наладить отношения с любимым или полюбить себя. **Любому человеку, желающему достичь своих целей, приходится совершать усилия**, в том числе думать. Чем раньше ты начнешь это делать, тем лучше будут результаты. Так давай начнем тренироваться.

Сегодня ты будешь размышлять о том, что в действительности стоит за твоими желаниями. То есть **какое истинное желание ты имеешь**, когда заявляешь, что хочешь купить новую куртку или отомстить подруге.

Скорее всего, ты никогда не задумывалась об этом. Хочу, и все, чего там раздумывать? Но ведь не все твои «я желаю» исполняются? Может быть, потому, что ты хотела новую куртку только для того, чтобы привлечь внимание знакомого юноши? А теперь он уехал в другой город, и куртка тебе стала «до фонаря»? И так далее.

Так что бери ручку и бумагу. Раздели лист бумаги пополам вертикальной линией.

В левый столбец запиши первое свое желание. Например, про ту же куртку.

А в правый столбец запиши, какие твои истинные потребности при этом удовлетворятся. Не спеши! За каждым желанием всегда стоят 2–3, а то и более истинных потребностей. Попробуй разглядеть их в себе. Заодно подумай вот над чем: можно ли удовлетворить эту же потребность каким-то другим, более легким путем?

Я приведу несколько примеров подобных записей для рассмотренных ранее примеров твоих желаний. Понятно, что у тебя будут совсем другие записи. Не спеши, хорошенько все обдумай прежде, чем переходить к следующему своему желанию из Шага 2.

В итоге такой работы твой список желаний, скорее всего, будет сильно изменен – одни цели уйдут, другие появятся. Это нормально, так должно и быть.

Заявленные ранее желания	Истинные потребности
<i>Купить себе красивую куртку</i>	Доказать знакомой, что ты выглядишь не хуже ее Привлечь внимание определенного юноши
<i>Помириться со знакомым юношей</i>	Спасти себя от стресса одиночества в будущем Доказать подругам, что ты не хуже их Ощутить внимание и любовь близкого человека
<i>Уйти из дома в свою квартиру</i>	Почувствовать себя самостоятельной Начать жить так, как хочется самой, а не как диктуют родители Попробовать то, что невозможно ощутить, живя с родителями
<i>Перестать ругаться с мамой</i>	Сохранять силы и хорошее настроение Сосредоточиться на своих личных делах

