

Элла Ли

ЖЕНЩИНА НОВОГО ВРЕМЕНИ

*Как обрести внутреннюю
силу и повысить
свой уровень жизни*

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Л55

Ли, Элла.
Л55 Женщина нового времени. Как обрести внутреннюю силу и повысить свой уровень жизни / Элла Ли. – Москва : Эксмо, 2025. – 192 с. – (Бестселлеры саморазвития.).

ISBN 978-5-04-168074-9

От нее веет спокойствием, уверенностью и силой. Ей достается всё внимание окружающих. За что бы она ни взялась, всё получается словно само собой. Ее добиваются, ей восхищаются. Это она – женщина нового времени. Женщина, которая получает всё.

Перед вами книга по бережной, но вдумчивой и основательной личностной трансформации. Она рассказывает, как стать непоколебимой, успешной и самодостаточной. Как в суровом патриархальном мире играть по собственным правилам и выигрывать. Как достигать ресурсного состояния, зарабатывать достойные деньги и сменить рутину на яркие приключения. Практические советы и упражнения из этой книги помогут вам стать той самой – женщиной нового времени.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-168074-9

© Ли Э. 2022. Текст
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ	5
ВСТУПЛЕНИЕ. Страх Ли.	7
История Светы. Начало переворота.	10
ГЛАВА I. Персональные стратегии личности.	
Выявление ценностей и приоритетов	14
Энергия личности и синхронизация с собой	15
Эниотип и как он влияет на вашу жизненную миссию	17
Два стиля жизни и реализации миссии.	44
Формула типа	49
«Я-концепция», выявление своих ценностей и приоритетов	51
Как усилить себя в миссии?	52
Закон различения вселенной	55
Трансформация С. От стресса к счастью.	58
ГЛАВА II. Жизненная энергия и внутренний ресурс.	63
Что такое энергия?	
Откуда она приходит и куда уходит?	63
Закон справедливого обмена, или закон обмена энергии	67
Стратегии управления своими жизненными ресурсами	71
Энергетический потенциал	80
Состояние потока	95
Закон свободной воли	99
Путь Ли. Секрет успеха	107
ГЛАВА III. Женщина нового времени	112
В чем состоит миссия женщины на Земле?	112
Закон «Куда направлен луч внимания, туда и уходит энергия»	114

Живое и мертвое в вашем пространстве.	114
Как проявляться в женской миссии?	123
Женщина прошлого и женщина настоящего	125
Правила женщины нового времени.	129
Как женщине восполнять свою энергию?	137
Экологичный феминизм. Создание внутренних опор и ресурсов	138
Мужские и женские роли в современной паре.	140
Внутренние опоры и ресурсы	142
Закон обмена энергии	142
ГЛАВА IV. Денежная энергия	145
Что такое деньги?	145
Уровень денежного мышления	166
Как усилить свой денежный поток?	167
Материализация желаний	170
Закон развития	178
Социализация по-женски	180
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	188

Обращение к читателю

Дорогие читательницы!

Может показаться странным, но я не хочу наслаждаться счастьем в одиночку. Мне приятнее жить и работать в окружении счастливых, удовлетворенных, реализовавшихся и гармоничных людей.

К сожалению, женщинам сейчас очень легко потерять свойственные им легкость и состояние гармонии. День ото дня они играют по мужским правилам – стараются взять на себя как можно больше задач, чтобы показать себе и другим собственную непоколебимость. Но долго под такой маской не проходишь – начнутся проблемы со здоровьем, конфликты в семье, трудности в карьере. Да что уж там, даже собственного голоса будет не слышно.

Моя миссия – помогать женщинам как можно быстрее раскрывать свой потенциал и реализовывать себя в любой жизненной сфере. Помогать без усилий находить ответы на сложные вопросы, выходить из депрессивного, нересурсного состояния и начинать преображаться.

С помощью моих методик больше тысячи женщин получили удивительные результаты.

Запросы клиенток были совершенно разными: низкая самооценка, неуверенность в себе, страх построить собственный бизнес, боязнь близких отношений. Кто-то страдал от хронической усталости, кого-то засасывала бытовуха, а кто-то жил в постоянном безденежье и ненавидел свою работу. Мне посчастливилось помочь этим женщинам пережить трудности и избавиться от тяжелого чувства безысходности и страха, будто жизнь проходит мимо, а они топчутся на одном месте. Эта проблема наверняка знакома многим из вас, и мы обязательно ее решим.

Я написала эту книгу, чтобы каждая женщина научилась восстанавливать внутреннюю гармонию и самостоятельно трансформировать свою судьбу.

Во время чтения я рекомендую быть максимально вовлеченными и выделять для себя важные моменты, чтобы запечатлеть их в памяти и в дальнейшем обращаться к ним.

Доверьтесь мне! Эта книга — о женщинах нового времени. О вас!

С любовью, Элла Ли.

Вступление

СТРАХ ЛИ

Точка приложения усилий ОДНА – состояние.

С изменением состояния меняются взгляд на вещи, ход мыслей, действия.

Действительно ли выстраивание ресурсного образа жизни – это базовый фундамент для результата в любой сфере: в работе, здоровье, отношениях?

7

Ответ однозначный: да!

– Не-е-ет! – вскрикнула я и проснулась.

Опять! Опять этот сон, где я, сбивая в кровь все открытые участки тела – лицо, живот, бока, ноги и руки, – качусь вниз. В пропасть, у которой нет конца.

Есть только запах. Густой, тягучий, приторный аромат чего-то необратимого и жуткого.

За несколько минут сна я как наяву вижу отрывки из своего прошлого.

Мне было четыре с половиной года, когда папа ушел из семьи. Я отчетливо помню

звон маминого любимого сервиза, падающего на кухонную плитку. Казалось, именно под этот звук разбилось мое светлое и короткое детство. Помню папино грозное «С дороги! Все равно, я с тобой жить не буду, к ней уйду!» и мамино тихое, жалостливое «Ну, пожалуйста, как же мы без тебя?» И ничего, как-то справились.

Безрадостная школьная пора, где я не проявляла особых талантов и прыгала с тройки на четверку. Таких обычно не замечают. Ни одноклассники, ни учителя, ни собственные мамы.

Затем поступление в первый попавшийся вуз, ночные зубрежки вперемешку с тусовками. Вряд ли я с кем-то дружила по-настоящему – скорее, пыталась купить дружбу показной смелостью и открытостью. Тогда в моей комнате в общежитии тусовался весь этаж. Вот только когда я сломала ногу, ко мне в больницу никто не приехал. Может, из-за того, что май – время сессии? А может, потому, что дружбу не купишь.

И наконец долгожданная работа. Стол, пусть и не новый, зато свой. Его не приходилось делить ни с кухонными принадлежностями, ни с очередной соседкой по комнате. И папки, папки, куча бумаг – целое сокровище! Правда, на деле все оказалось не так уж весело. Сама работа была скучной и долгой, зарплата еле позволяла свести концы с концами, а режим с 8 до 8 не оставлял никаких шансов на личную жизнь долгих 12 лет.

Пока одноклассницы, одноклассники выходили замуж и рожали детишек, я могла похвастаться лишь гордым одиночеством. Были, конечно, романы, но ничего серьезного не сложилось. Взять, например, нашего аудитора, с которым мы встречались во время его командировок. Приятный был мужчина, пока не выяснилось, что у него дома жена и двое дошколят. От него мне на память осталась пара фотографий с набережной и палочка от мороженого, купленного на первом свидании.

Я открыла глаза, и мне улыбнулся самый любимый человек на свете. Я протянулась к нему, крепко обняла и вдохнула его запах.

— Ты разговаривала во сне, что тебе снилось? — спросил меня муж.

— Воспоминания из прошлого, — тихо произнесла я. — К счастью, прошлого.

Я посмотрела в иллюминатор, и, когда увидела до боли знакомые пейзажи, что-то внутри меня перевернулось. Любимый город становился все ближе.

Сложно описать словами, что я почувствовала, сойдя с трапа самолета. Место, куда я вернулась спустя много лет, совсем не изменилось. Я ощутила что-то непривычно родное, теплое, согревающее душу и тоскливое одновременно.

— Элла! — услышала я приятный голос.

Я оглянулась и увидела Свету, подругу моей юности. Она стояла рядом с автомобилем и жестом приглашала нас с мужем к ней в машину.

История Светы. НАЧАЛО ПЕРЕВОРОТА

На следующий день мы со Светой, как в старые добрые времена, сидели в кафе и разговаривали о жизни.

После родов она выглядела не лучшим образом (даже волосы перестала подкрашивать). Да и жизнь, по словам Светы, у нее была не особо веселая. Она работала в клинике за скромную зарплату, домой возвращалась поздно вечером на общественном транспорте, а на салоны красоты и спортзал не хватало ни времени, ни сил.

— В маршрутке ехать минут сорок. Долго и душно, зато дешево, — оправдывалась она.

После работы Света занималась домашними делами, на выходных приезжала к родителям на дачу, помогала в огороде, привозила им продукты на целую неделю. И так круглый год. Скучно, но зато она чувствовала себя хорошей дочерью.

В карьере Света тоже не расслаблялась: набралась опыта, стала хорошим специалистом, а повышения и прибавки к зарплате

все не получала. Отпуск проводила на даче у родителей, ведь если куда-то ехать нужны деньги. А где их брать? Вся зарплата уходила на ипотеку. Убивающая стабильность продолжалась до тех пор, пока Света не заподозрила мужа в измене. И тут у нее назрел вопрос: «А зачем и для чего я значимую часть жизни жила для других?»

К концу истории ее глаза уже были мокрыми. Я спросила:

– И что ты собираешься делать?

– Понятия не имею. Так жить я точно не хочу, – сглатывая слезы, пробубнила Светка. – Я хочу быть счастливой! Просто счастливой, понимаешь?

– Прекрасно понимаю. Ты запуталась, устала, потеряла себя и все свои ориентиры. Я очень хочу тебе помочь. Давай так. Мы поговорим и попробуем со всем разобраться. Да, какие-то вещи будет неприятно осмысливать, но это нужно будет сделать. Договорились? – спросила я.

– Н-н-ну-у-у... да – замялась Светка.

– Ты молодец, – поддержала я подругу. – Знаешь, что самое страшное? Не потерпеть неудачу, не потерять что-то важное, не остаться одинокой, без денег и перспектив. Самое страшное – сдаться. Знать, что тебе это не подходит, что ты достойна большего, – и ничего

не делать. Тогда исход, увы, гарантирован и очевиден...

– Элка, – как в детстве, произнесла Света, – а Расскажи теперь о себе! Как ты смогла добиться такого успеха? Я читала, что ты написала бестселлер и выработала свою методику.

– Об этом я расскажу чуть позже, а сейчас послушай. Многие думают, что главное в жизни – это проекты, работа, учеба, приключения, труд, достижения. А на деле, это всего лишь надстройка над базой, а база – это физика, тело, режим, сон, отдых, ресурс, безопасность.

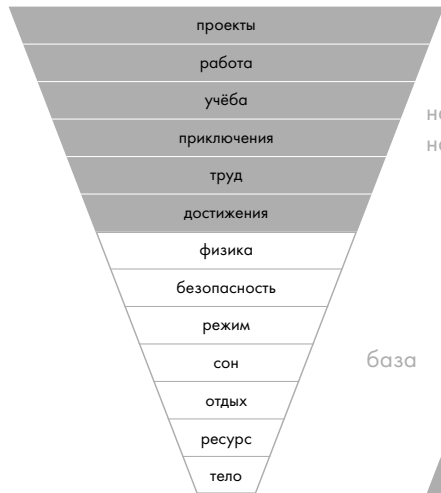
«Поэтому в любой непонятной ситуации строй базу», – утвердительно сказала я и на листочках бумаги изобразила схему своих мыслей.

– Ох, мне нужно еще раз все обдумать, – ответила Света и, пряча листочки с рисунками в сумку, засобиравшись домой.

– В понедельник жду тебя на практическом занятии, будем с тобой и еще с несколькими женщинами выработать личные стратегии для выхода на новый уровень в каждой сфере, – строгим, как у учительницы, голосом проговорила я.

– Обязательно буду! – воскликнула Света, и мы попрощались.

Все думают,
что главное –
тут



надстройка
над базой



На самом деле, вот без
этого – никуда!
Не знаешь, за что
хвататься, строй базу.
На ней уже все
вырастишь дальше.

Глава I

Персональные стратегии личности. Выявление ценностей и приоритетов

Придя в зал занятий, я увидела свою подругу в первых рядах и одобрительно кивнула ей. В моей голове проскользнула мысль, что эта женщина в скором времени изменит жизнь.

— От чего же зависит уровень вашей личной энергии? — обратилась я к своим слушателям и, не получив ответа, продолжила свою мысль:

— Представьте, что в мире изобрели определенные таблетки, которые пробуждают в человеке ресурсный запас и помогают ему какое-то время быть на пике энергетической формы. В таком состоянии мозг работает на 100 %, производительность и эффективность зашкаливают, а дела без особых усилий идут в гору. Заманчиво, да? Несомненно, об этом мечтали практически все. Хорошая новость заключается в том, что приучить себя к такому стилю и образу мысли возможно без волшебных таблеток.

Энергия личности и синхронизация с собой

Уровень вашей личной энергии зависит от осознанности. Чем яснее ваши мысли и чем четче вы понимаете, чего хотите от жизни, тем больше у вас энергии.

Энергия приходит, когда вы знаете, куда двигаться дальше.

На энергию также влияет ваша активность. Чем вы активнее, тем больше у вас энергии. Еще немаловажное значение играет синхронизация с собой. Спросите себя, идете ли вы по своему пути или вступили на чужой, следуете ли своим мечтам или бежите за чужими? Синхронизация с собой – это понимание того, что именно вы приносите в этот мир.

Энергия обладает двумя свойствами: количеством и качеством. Первое свойство определяет объем ресурсов, а второе – его характер. Допустим, у меня есть 100 единиц зеленой энергии, а у вас, например, 200 единиц красной. Качество вашей энергии зависит от того, какой ресурс ваша личность принесла в социум. Грубо говоря, какой у вас товар, на что вы хотите его поменять и кому он может пригодиться.

Энергостатус имеет огромное значение.