

Сара Дубовис

72 рецепта
твоей
уверенности
в отношениях

Этому НЕ учат в школе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9
ББК 86.33
Д79

Дубовис, Сара.

Д79 72 рецепта твоей уверенности в отношениях / Сара Дубовис. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с.

ISBN 978-5-04-218707-0

Что мы знаем об отношениях с любимым человеком, как мы строим свой контакт с мужчиной? Книга Сары Дубовис — это живая практика, посвященная тому, как построить настоящие, наполненные, правильные отношения, в которых царят мир и любовь, есть баланс и гармония. Как, используя мудрость Каббалы, создать семью своей мечты? Именно в женских руках отношения расцветают и приносят радость, а семья становится источником процветания! «В процессе изучения Каббалы я поняла, что рост в любом направлении во многом зависит именно от отношений со своим партнером по жизни», — говорит Сара Дубовис.

Но этому нас не учат в школе! Тогда пусть 72 рецепта уверенности преобразят наши отношения и жизнь!

УДК 159.9
ББК 86.33

ISBN 978-5-04-218707-0

© Дубовис С., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Давайте знакомиться!	7
Благодарности	10
Предисловие	12

Часть I В отношениях

1. Садимся за прялку	19
2. Синдром самозванки, или «я его недостойна» ...	26
3. Спорьте на здоровье!	31
4. Что такое идеальные отношения?	37
5. Когда стоять на своем?	40
6. Не говорит, что любит	43
7. Стать немного глуховатой	45
8. Держать в секрете	49
9. Я прошу и получаю	54
10. Карьера или гармония	58
11. Зачем нужны семейные правила?	62

12. Что, если он не изменится?	66
13. Ищите мужа с другой работой!	70
14. Что он чувствует?	73
15. Близость на «лезвии ножа»	77
16. Как не потерять себя	80
17. Почитай жену свою, и будешь богат	84
18. Если ты успешная женщина	89
19. Почему люди изменяют?	94
20. Ребенок пришел, муж ушел	98
21. Фанатка	101
22. Домохозяйка или рабыня?	104
23. Муж доверяет своей жене	108
24. Молитва за мужа	116
25. Шерсть и лен	121
26. Мудрость на твоих устах	126
27. Долой суетизм!	129

Часть II

Пока не замужем

28. Хочу принца!	135
29. Красотка в бигудях	138
30. Влюбиться в Дон Жуана	141
31. Снять старое платье	144
32. Законный брак	146
33. От любви до свадьбы	149
34. Курортный роман	152
35. Хочешь замуж — действуй!	157
36. Чтобы он тебя нашел	159

СОДЕРЖАНИЕ

37. А я люблю женатого	164
38. Хочу быть одна	167
39. Брак по расчету	170
40. Страх отношений	173
41. Хочу ли я отношений?	176
42. Служебный роман	179

Часть III

Разрыв или есть надежда

43. Нужно ли бороться за любовь?	185
44. Не предавать себя ради «любви»	189
45. Когда отношения зашли в тупик	193
46. Как отпустить: 4 шага к исцелению	197
47. Не бойся, помощь рядом	201
48. Уходя уходи	206
49. Связи нет, но тело держит	210
50. Страх потерять	212
51. Если я ошиблась в нем?	215
52. После развода — друзья или враги?	217
53. Делала все, а он ушел	220
54. Почему умирает любовь	223

Часть IV

Родственники

55. Не так воспитала	229
56. Учись у свекрови	233
57. Мама виновата?	236

Часть V

И другие жизненные ситуации

58. Месим тесто	243
59. Чтобы он услышал	247
60. О чем молчать с мужчиной?	252
61. Я просто пошутил	256
62. Борьба ради борьбы?	259
63. Как пережить смерть любимого?	263
64. Дай Вселенной поработать	267
65. Обманчива ли красота?	272
66. Подобна торговому судну	275
67. Не причинять добро	279
68. На одной волне	283
69. Хочу с тобой дружить	285
70. У соседки трава зеленее	288
71. Предательства не существует	291
72. Вишенка на торте	295
Послесловие	300

ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!

Мне посчастливилось каждый день просыпаться с мыслями о своей любимой работе и своих любимых учениках. Точнее ученицах, потому что 99 процентов из них женщины. Я всегда была окружена потрясающими женщинами, будь то моя мама, все девочки моей семьи, мои подруги, мой учитель Карен Берг или женская часть моей большой духовной семьи.

Женщины всегда меня восхищали, и мне сложно было понять, почему мы никак не можем осознать своего величия. Моим твердым убеждением является то, что именно женщины, в роли своеобразных серых кардиналов, правят миром. И если этот мир выглядит не совсем так, как нам бы хотелось, только в женских силах его изменить. Поменяв отношение к самой себе, женщина способна создать мир без хаоса и страдания как в своей семье, так и во всем мире.

Важно понимать, что советы в этой книге не гарантируют вечных счастливых отношений, но могут подсказать, как действовать в сложных ситуациях, а также чтобы создать крепкую любящую семью или совершить личную трансформацию.

Все знания в книге основаны на древней мудрости под названием Каббала, которой незаслуженно пренебрегали сотни лет как научное, так и религиозное сообщества. Сегодня, благодаря моим учителям Раву и Карен Берг, Каббалу могут изучать сотни тысяч людей по всему миру. Став открытой, она перестала быть «опасной ересью» и стала для мира тем, чем всегда и была самым деле, — духовной наукой о мироздании и о том, как функционирует наша Вселенная в двух ее аспектах — духовном и физическом.

Сколько себя помню, я всегда панически боялась рутины и того, что не успею реализовать свой жизненный потенциал. С тех пор как я начала свой каббалистический путь в Лос-Анджелесе около двадцати лет назад, этот страх испарился, так как рядом с Каббалой рутина просто не может существовать.

Помимо работы я очень люблю путешествовать, люблю писать, люблю вкусно поесть и получаю эстетическое наслаждение от стильных людей, которые меня окружают и иногда подсказывают, как стоит выглядеть самой.

Я побывала в нескольких долгосрочных отношениях (краткосрочные — не моя стихия) разной степени эмоциональной включенности, прожила две большие не совсем здоровые влюбленности и десять лет назад вышла замуж за свою единственную любовь, моего мужа Даниэля. Никогда не думала, что выйду замуж за человека, который на шесть лет меня младше, но другие факторы

ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!

перевесили. А именно — мое им восхищение, периодическое раздражение, которое указывает на непочатый край нашей совместной и моей личной духовной работы и, конечно, непреодолимое желание всегда видеть его рядом, несмотря ни на что. «Нашла» я его в 37, поженились мы, когда мне было 42. Я сильно сопротивлялась, он настойчиво ждал. Перед тем как я согласилась, он практически отпустил ситуацию, поняв, что вряд ли я прозрею и перестану упрямиться (кстати, отпустить — крайне эффективный способ получить желаемое, но об этом я расскажу в следующих главах). Спасибо Творцу за то, что я вовремя спохватилась. Пережив две неудачные беременности, старшую дочь, наш великий дар, мы родили в мои 46, а сына, наше настоящее чудо, в мои 51. Теперь, хочешь не хочешь, приходится быть здоровой и молодой, да еще и при муже в самом расцвете сил.

Моя семья научила меня никогда не сдаваться, ничего не ожидать, просто наслаждаться процессом, а все вопросы решать по мере их поступления, чего и вам желаю. Надеюсь, что эта книга станет для вас полезной и эффективной.

БЛАГОДАРНОСТИ

Без вдохновения, которое самими своими отношениями мне давали мои учителя Рав и Карен, и памяти о них эта книга была бы невозможна.

Не было бы ее и без Царя всех царей Соломона, который воспел женщину в своем знаменитом гимне «Доблестная женщина» — источнике женской и семейной мудрости.

А еще без моего мужа Даниэля: любимый, ты мой учитель, мой друг, мое вдохновение и постоянный вызов моему эго. За что я безмерно тебе благодарна!

И, конечно, без моей мамы и моей семьи, без их бесконечной любви и поддержки.

Благодарю от всего сердца моего близкого друга Матвея Лаптева, который в один обычный день обратился ко мне с необычным предложением сконцентрировать часть знаний в книге об отношениях, которая будет доступна и понятна не только тем, кто уже соприкоснулся с мудростью Каббалы, но и тем, кто о ней никогда не

БЛАГОДАРНОСТИ

слышал. Понятной и доступной она стала во многом благодаря именно Матвею, его умным дотошным вопросам и размышлениям вслух.

Особенная благодарность одной из моих близких учениц, которая с помощью «волшебных пинков» помогла реализовать наш проект на всех уровнях.

И моя самая большая благодарность нашим ученицам, которые в течение двадцати лет приходят в мою жизнь, даря мне бесценные уроки. Получая что-то взамен, уходя или оставаясь, вы наполняете меня своей уникальной энергией, теплом и заботой. Я люблю вас от всего сердца!

Сара Дубовис

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Нашел женщину, нашел хорошее».

Сегодня по всему миру женщины бьются за свои права. Не бросайте в меня гнилыми помидорами, но мне кажется, что пришло время поговорить о наших обязанностях. Потому что соблюдение прав, на мой взгляд, — это следствие выполнения этих обязанностей. Стирать, убирать, готовить, воспитывать детей... Нет, нет и нет. Точнее, можно, но это не обязанности, а работа, и здесь стоит что-то делегировать. Обязанность женщины равна ее предназначению — быть проводником, поддержкой для ее мужчины.

Откуда я это беру? Из мудрости Каббалы. Что такое Каббала? Секреты Библии. Если вы нерелигиозный человек, не спешите захлопывать книгу. Я тоже человек нерелигиозный, хотя к некоторым мыслям, которые считаются религиозными, отношусь с большим уважением. И во-

общее, Каббала научила меня ничего не отрицать и даже в неприемлемом находить что-то полезное.

Так вот, Библия с точки зрения каббалистов — это инструкция к наполненной, гармоничной и продуктивной жизни.

То, как ее интерпретируют и преподносят, это уже выбор тех, кто это делает.

Благодаря Каббале многие вещи, написанные в самой продаваемой книге в мире, сегодня приобретают практическое значение. И я с удовольствием использую их в своей семейной жизни.

В этой книге содержится 72 рецепта уверенности в отношениях, и это число выбрано не случайно. Оно соответствует количеству Имен Бога. 72 Имени Бога — это мощная каббалистическая технология, которая позволяет нашему сознанию господствовать над материальной реальностью.

В начале Библии сказано: «И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему» (Быт. 2:18). «И навел Господь Бог на человека крепкий сон; и, когда он уснул, взял одно из ребр его, и закрыл то место плотию. И создал Господь Бог из ребра, взятого у человека, жену, и привел ее к человеку. И сказал человек: вот, это кость от костей моих и плоть от плоти моей; она будет называться женою, ибо взята от мужа [своего]» (Быт. 2:21–1:23).

В чем здесь секрет? Согласно мудрецам, Ева была создана, чтобы стать поддержкой и партнером для Адама. Адам — мужчина, созданный из праха земного, и посему он мягок внутри, что компенсируется его телесной силой

и внешней жесткостью. Ева, сделанная из ребра, крепка как кость, но выглядит мягкой и нежной. Ева или любая женщина является стержнем, опорой своего мужчины. В этом и есть ее предназначение. Все остальное — дети, карьера, обучение, развлечения и т. д. — это бонусы, но никак не приоритет.

Мудрецы говорили о женщине как о драгоценности. Потому что без женщины, без ее уникальной энергии у мужчины нет возможности двигаться по жизни в правильном направлении, нет шанса достичь своего духовного и жизненного потенциала.

Один из знаменитых советов великого царя Соломона мужчине гласит: «Нашел женщину, нашел хорошее». Это немного вольный перевод, но смысл, я думаю, предельно ясен.

Только в России в 2022 году распалось 73% браков, ужасающая цифра, и что еще более — большинство из них строились на любви. Поэтому важно понять, что семьи распадаются не потому, что заканчивается любовь или кто-то хороший, а кто-то плохой. А потому, что супруги не знают, какую роль они должны играть в семье.

С точки зрения мудрецов, роли мужчины и женщины в семье четко определены.

Роль мужчины

Можно сказать, что мужчина исполняет роль бога в семье. Подождите, снова придержите помидоры! Имеется в виду не того бога, который правит миром, ведет себя как хочет и никто ему не указ. Мы говорим об источнике

энергии, любви, благосостояния, изобилия и жизненных сил. В первую очередь для своей женщины.

Мудрецы говорят, мир основан на трех колоннах энергии. Мужчина — это правая колонна, энергия дарования. Его самая главная задача — это даровать, даровать и даровать. Своей женщине, семье, миру.

Роль женщины

«И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему».

«Помощник» — это не совсем точный перевод с иврита. Отсюда и неправильное отношение к женщине, якобы она должна прислуживать своему мужчине. Что же имелось в виду?

На самом деле женщина призвана стать проводником для мужчины, его поддержкой, советником, то есть той, кто говорит, куда ему двигаться по жизни. Если мужчина — Бог, то женщина — управляющий его владениями, то есть всем, включая его самого. Мудрецы учат, что женщина — это левая колонна энергии, сосуд для получения.

Мужчина вкладывает в нее свою энергию, доверяет ей свои ресурсы, а она уже формирует из них то, что будет полезно и для него, и для их семьи, и для окружающего мира.

Подводим итоги

Если супруги не знают или не понимают, каковы их роли и задачи в семье, — их отношения рушатся.

ЧАСТЬ I

В отношениях

1. САДИМСЯ ЗА ПРЯЛКУ

Давайте возьмем уроки прядения как метафору, помогающую разобраться в отношениях, особенно когда речь идет о коммуникации в семье.

На Руси испокон веков девочек учили прядению, причем с раннего возраста и независимо от статуса и происхождения. Прядение считалось не только нужным ремеслом, но и символом женственности. Оно также имеет скрытый смысл и является прекрасной инструкцией для женщины в семейной жизни.

1. Перед прядением нужно приготовить шерсть. Давайте именно с шерстью идентифицировать себя. С ее легкостью, мягкостью и теплом. Ее необходимо вначале вымочить, расчесать, вы-

сушить и, потянув, скрутить в ниточку и вдеть в прялку. Если шерсть не готова, то пряжи из нее не выйдет, прялка не будет работать.

Вывод

Перед любым серьезным разговором будьте к нему готовы. Подумайте, о чем вы хотите поговорить, что хотите получить от разговора. Постарайтесь не поддаваться эмоциям и не рубить сгоряча. Результат разговора напрямую зависит от степени подготовки к нему.

2. Если пряжа сильно перекручена, она выйдет очень грубой.

Вывод

Если вы перед прояснением ситуации накручиваете себя, то ваши слова в итоге будут жесткими и неприятными. Все выльется в претензию, обвинение или критику. Мужчина сразу же «поднимет забрало» и удалится вон, физически или в мыслях. Все. Конец. Вместо этого стоит «отпустить нить», сделать глубокий вдох и сказать ему то, что вас действительно волнует.

3. Если в процессе прядения нитка резко обрывается, не нужно резко останавливать прялку, дайте ей закончить движение постепенно. В этом случае кончик нити не застрянет и не потеряется.

Вывод

Ну не идет у вас разговор. Выдохните, не фыркайте, не закрывайтесь, не выскакивайте из комнаты, хлопнув дверью. Наберите воздуха и позвольте себе замереть на