

ПОЛИНА ЗАВЬЯЛОВА

ЗАЙМИСЬ ЛЮБОВЬЮ *с жизнью*

прикладная психология
и энергетические практики
на каждый день



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

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 : Эксмо, 2026. — 272 с.

ISBN 978-5-04-243604-8

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, легкости 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 978-5-04-243604-8

© Завьялова П.А., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2026

Содержание

Часть I. Почему любовь не случается

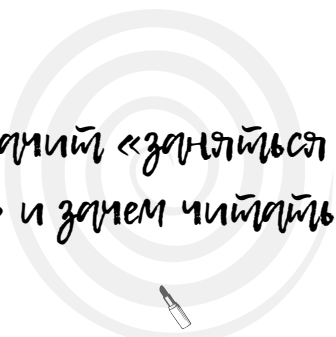
Глава 1. Мужской принцип и женский принцип	12
Глава 2. Усталость и напряжение	25
Глава 3. Контроль	36
Глава 4. Негативная воронка сознания	51
Глава 5. Запрет на удовольствие	65
Глава 6. Неочевидная неблагодарность	78
Глава 7. Залипание в прошлом. Обиды	87
Глава 8. Страх будущего. Конфликт «Хочу — Не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

A faint background graphic of a target with concentric circles and a small pen icon at the bottom center.

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

1. Чувствуешь ли ты, что настал момент выйти за пределы ограничений?
2. Ощущаешь ли, что пришло время поверить в себя и созидать свою жизнь именно так, как хочется тебе?

Передо мной белый лист. Я нежно бегаю пальцами по клавиатуре, и сердце бьётся чаще. Заканчивается моё личное захватывающее приключение по созданию этой книги. Но что гораздо важнее — прямо сейчас начинается твоё.

Более двадцати лет я работаю с женщинами и для женщин. И тысячи раз убеждалась: в глубине души каждая из нас жаждет лишь одного — быть счастливой. Мы хотим чувствовать себя лёгкими, улыбаться близким, любить свою жизнь и ликовать от своих побед. Но почему-то стабильно быть в этом ресурсном, созидательном состоянии не получается.

Знакомо это чувство? Ты придумываешь для себя что-то действительно захватывающее — например, путешествие мечты, — а внутри тут же поднимается волна сопротивления. *«А найду ли я время и деньги? А я вообще могу себе это позволить? С кем оставить детей?»* Нам постоянно что-то мешает просто жить и радоваться. Тревоги не дают уснуть, внутренний критик подначивает подождать «более подходящего момента», а перфекционист требует идеальных условий.

Так мы оставляем чистыми страницы своей жизни. Ждём. Откладываем радость на потом.

Я называю выход из такого состояния **«заняться любовью с жизнью»**. Это значит — на уровне всего своего существа ощущать радость бытия. С любовью и творчеством создавать свою реальность. В гармонии и мудрости проходить даже самые сложные уроки.

Моя цель — помочь тебе освоить этот подход. Я обещаю: ты вернёшь себе руль от собственной жизни. Научишься не просто существовать, а кайфовать от каждого дня, доверять миру и слышать голос своего сердца.

Как устроено наше приключение?

Книга разделена на три раздела, каждый из которых — это новая грань твоей свободы:

- 1. «Почему любовь не случается».** Мы исследуем препятствия. Я дам тебе инструменты, чтобы распутать клубок тревог, остановить «мыслемешалку» и обрести ясность. По мере выполнения упражнений ты будешь чувствовать себя всё более устойчивой.
- 2. «Прелюдия к роману с жизнью».** Мы зложим фундамент счастливого бытия. Научимся расслабляться, выстроим удобную систему повседневно-

сти (ведь быт съедает огромную массу сил!), освоим навык быть «здесь и сейчас» и подзаряжаться от природы.

3. «На пике ощущений». Мы встретимся с твоими истинными мечтами. Примирим себя, окружающий мир и Бога. Ты поймёшь, как быть Творцом своей судьбы в доверии к Вселенной, и начнёшь действовать, несомненно, кайфуя от всего происходящего.

Важная деталь: в каждой главе тебя ждёт раздел «Займись любовью с жизнью». Это телесные практики, арт-терапия, коучинговые вопросы. Они направлены на действия, а именно действия создают чудеса.

Почему я уверена, что это сработает? Методы, о которых я пишу, проверены не только моим двадцатилетним опытом, но и тысячами читательниц моего блога и первой книги. Они уже прошли этот путь, сделали его частью своей жизни и навсегда её изменили. Теперь это предстоит проверить тебе.

Но я должна предупредить. Во время чтения у тебя может мелькнуть мысль: *«О, а я же это знаю! Действительно, всё так просто!»* Эта книга станет для твоего сердца словно долгожданный дождь для растения. Покажется: *«Ну конечно! Я именно так и думаю!»*

Но думать и знать — недостаточно. Приготовься к тому, что внутренний перфекционист будет сопротивляться. Поэтому давай договоримся: мы будем репетировать жить прямо сейчас. Делать не идеально, а так, как просит душа. Писать, творить, рисовать и, самое главное, кайфовать от всего происходящего!

Подчёркивай карандашом важные мысли, делай заметки на полях и прямо на страницах выполняй задания. С каждым прочитанным листом лёгкость и радость внутри тебя

будут оживать. Я проверяла. А вместе со мной и тысячи женщин.

Жизнь сразу, без ожидания «подходящего момента» и попыток создать нечто идеальное, и есть истинное совершенство.

Приключение начинается!

С уважением и любовью,

Полина Завьялова

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing 'P' followed by several loops and a final vertical stroke.



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. Ощущаешь 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 лямку, 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.

