

НАТАЛИЯ ВАЙКСЕЛЬБАУМЕР



НАТАЛИЯ ВАЙКСЕЛЬБАУМЕР

ЖИЗНЬ  
С НАРЦИССОМ  
8:0 В МОЮ ПОЛЬЗУ

пособие по счастливой жизни



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.5  
В14

**Вайксельбаумер, Наталия**

В14 Жизнь с нарциссом: 8:0 в мою пользу. Пособие по счастливой жизни / Наталия Вайксельбаумер. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 320 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание).

ISBN 978-5-17-145978-9

Первая часть книги посвящена женщинам и девушкам, прошедшим нелегкий путь в мире мужского непонимания. Они искренне стараются быть заботливыми мамами, хорошими женами, прекрасными любовницами или лучшими друзьями для мужчин, которых любят. Но несмотря на все это, они получают «пощечины жизни» или такие толчки в спину, при которых «устоять бы на ногах».

Вы узнаете, как выйти из жертвенности, обидчивости и как жить в достатке и гармонии с самим собой и другими людьми.

Вторая часть книги — о мире энергий, потому что материальный мир вторичен, все существующее в нашем мире живет и взаимодействует в пространстве энергий. Вы найдете ответы на все базовые вопросы, необходимые для благополучной жизни в здоровом теле, полном сил и ресурсов. Вы узнаете, как создать атмосферу любви и прекрасных отношений с партнером, ребенком, родителем. Вы поймете, как сделать свой мир достойным ваших самых смелых мечтаний.

**УДК 159.92  
ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-145978-9

© Вайксельбаумер Н., текст  
© Вайксельбаумер К., иллюстрации (часть 1)  
© Шаль Л., иллюстрации (часть 2)  
© ООО «Издательство АСТ»

# Вы

Держа в руках эту книгу, просматривая страницу за страницей на вашем компьютере, вы касаетесь кончиком пальца страницы, чтобы перевернуть ее, или кликаете компьютерной мышью, пролистывая прочитанное. Какой бы точки вы ни касались, зная хоть немного законы физики, вы понимаете, что эта самая точка незначительно нагревается, совершенно незаметно для вас, это наноприкосновение изменяет точку отсчета, которая существовала до того, как вы перевернули страницу.

Сейчас вы читаете эти строки с недоумением на лице: «К чему все это?» Между тем как в мире бесконечно малых величин удар от прикосновения вашего пальца — это огромное потрясение. До того как вы прикоснулись к странице, весь мир, заключенный в этой книге, был инертным, но ваши действия провоцируют изменения на уровне невидимых частиц, о последствиях которых вы пока даже не догадываетесь.

Энергия, возникшая вследствие этого, уже сейчас начинает менять вашу жизнь. Этих изменений могло не случиться, если бы вы не взяли в руки эту книгу и не стали бы водить глазами по строчкам, иногда облизывая палец, чтобы перевернуть страницу, нащупывая правильную точку на компьютерной мыши для клика. А изменения уже начались. С вами и вашей жизнью.

# Благодарность

Самая важная и первостепенная благодарность моей дочери Екатерине. Для меня она всегда будет Екатериной Великой, как говорил мой дедушка. Надо сказать, что мне очень повезло, я бы даже сказала, посчастливилось иметь свою Екатерину Великую, поскольку она всегда была моим первым разумным критиком и первой поддержкой. Она охотно соглашалась быть моим учеником, если этого требовали мои познания в психологии, она же была и остается моим мудрым учителем. Несомненно, большая благодарность за иллюстрации к первой части, кропотливую работу над текстом книги, терпеливость к моим словесным хитросплетениям, искреннее желание править рукописи так, чтобы вам, мой любимый читатель, было легко понять смысл написанного.

6

Я с большим удовольствием благодарю моего друга, коллегу и известную медийную личность Наталью Холоденко. Именно она при очередном вечернем разговоре настойчиво сказала: «Ты просто обязана написать книгу! Возьми и напиши ее!» Тогда я ответила, что уже приступила к книге, но содержание будет объемным и, скорее всего, мне понадобится на это год, а возможно и больше, на что Наталья сказала, как отрезала, фразу: «Не надо текста на пятьсот страниц, сейчас же начни писать брошюру! Небольшую, на несколько страниц, но напиши ее!» После этих слов я отложила мой начатый первый том и приступила к «брошюре», которую сейчас вы держите в своих руках.

Мое признание и благодарность случайному знакомству с чудесной женщиной Еленой Дмитриевой, которая по счастливому стечению обстоятельств стала редактором этой кни-

ги. Под ее чуткой коррекцией сложных предложений и нужным пониманием написанных фраз появилась на свет эта книга. Без ее помощи я ни за что бы не справилась с таким ответственным делом, и мои рукописи видел бы только мой стол в рабочем кабинете.

Я также благодарю именно вас — тех, кто держит в руках эту книгу, потому что она вам нужна. Именно благодаря вопросам, историям и просьбам многих из вас я приняла решение открыть часть моих знаний о мире энергий.

Я собрала их во вторую часть книги, которая сможет заменить вам десятки полноценных консультаций. Все это для вашего удобства и внутреннего духовного развития.

Отдельная благодарность моему другу, учителю и целителю Ирине Курц. Благодаря теплым и дружеским разговорам с Вами я утвердилась в своем решении поделиться знаниями. Ириночка, я Вас безгранично люблю. Если Вы читаете эту книгу, знайте, что я хотела запечатлеть эти чувства к Вам на бумаге.

Без сомнений, отдельная благодарность Татьяне Черновой за редакцию и правки, за смелость работать со второй частью и помощь в выходе важной информации в свет.

Очень большая благодарность Любове Шаль. Исключительно благодаря ее таланту, видению и умению прочувствовать содержание в визуальной интерпретации вторая часть книги проиллюстрирована со вкусом и смыслом.

# Посвящение

Чаще всего книги посвящают любимым, детям, братьям или ушедшим из жизни дорогим, а иногда известным людям.

Я посвящаю эту книгу женщинам и девушкам, прошедшим нелегкий путь в мире мужского непонимания. Они искренне стараются быть заботливыми мамами, хорошими женами, прекрасными любовницами или лучшими друзьями для мужчин, которых любят. Но, несмотря на все это, они получают «пощечины жизни» или такие толчки в спину, при которых «устоять бы на ногах». Они такие же, какой была когда-то я, они идут дальше, становятся опытнее, умнее, терпеливее и недоверчивее. Они продолжают учиться жить и изо всех сил стараются быть счастливыми, но очередные отношения опять состоят из непонимания и конфликтов, и они задают себе один и тот же вопрос: «Почему? Что я опять делаю не так?!»

8

Я когда-то задавала этот вопрос себе и «шлифовала» себя до идеальных форм, а жизнь с партнером так и не приносила ожидаемого результата, пока я не поняла всего того, о чем и написала в этой книге. Именно поэтому я посвящаю эту книгу тем, чья жизнь не из самых легких. Скорее всего, эта жизнь была такой с самого детства, и девочки давно уже выросли, а счастливее от этого не стали. Я знаю, как вы стараетесь быть классными, я знаю, как больно глотаются слезы и как заканчиваются силы, а где их взять? — в этой книге. Вы возьмете их для себя в этой книге. И я искренне хочу для вас самой счастливой жизни, потому что вы ее заслужили! Читайте в удовольствие, с осознанием того, что все, написанное для вас, — не философия и рассуждения, это даже не свод теоретических инструкций, это книга реальной жизни и выходов из тупиковых дорог.

# Введение

В ваших руках уникальная книга!  
Это инструмент в достижении всех ваших целей.

Если вам интересна психология, вы найдете здесь ответы на свои вопросы на понятном, доступном языке. Например, как выйти из жертвенности, обидчивости, перестать быть растерянной и стать хозяйкой жизни. Или как зарабатывать деньги, жить в достатке и гармонии с самой собой и другими людьми.

Если близок мир энергий, вы найдете ответы на все базовые вопросы, необходимые для благополучной жизни в здоровом теле, полном сил и ресурсов. Вы узнаете, как стать и быть здоровой, как исцелять своих детей и защищать свой дом. Как создать атмосферу любви и прекрасных отношений с партнером, ребенком, родителем. Вы увидите, как зарабатываются деньги, благодаря энергиям, и поймете, как сделать свой мир достойным ваших мечтаний и планов.

Прочитав эту книгу, вы получите психологические инструменты, а также знания о мире энергий.

Книга уникальна сама по себе еще и потому, что я писала ее, основываясь не только на психологическом образовании и энергетическом даре прародителей, но и на собственном опыте.

Я объясню вам, как энергия влияет на качество жизни и как психология помогает раскрыть внутреннюю боль и открыть в себе сильные стороны.

Я знаю, как помочь вам, потому что помогла себе и нескольким сотням клиентов в индивидуальной терапии.

Я покажу вам несколько примеров из жизни людей, расскажу о себе, дам ключи к дверям удовлетворенной жизни.

Возьмите этот уникальный инструмент, пользуйтесь знаниями, которые здесь собраны.

Две части с разным подходом в одном издании — в этом сила. Это будет удивительный путь.

Когда вы закроете книгу, прочитав ее до конца, у вас начнется новая жизнь. Обязательно поблагодарите себя за этот шаг на пути в счастливое будущее.

Приятного чтения!

# **ЖИЗНЬ С НАРЦИССОМ**

## **8:0 в мою пользу**

Пособие по счастливой жизни  
Часть I

— Я больше не могу так! А знаете, за мной в школе столько парней красивых ухаживало... Кто бы из них посмотрел сейчас, во что я превратилась, живя с этим эгоистом, не поверил бы!

— Если я попрошу описать вашего мужа двумя-тремя словами, что это будут за слова?

— Самодовольный эгоистичный деспот!

— Я услышала вас. Хорошо, давайте все по порядку.

# 1:0

## Короля делает свита

Возможно, я разочарую вас в самом начале, но тиранов не существует. Равно как не существует вечно милых добряков. И перед тем как воспринимать информацию и учиться стратегии, как выиграть в безвыигрышной ситуации, хорошо запомните и осознайте вот эту фразу: «Короля делает свита». Именно свита! Запомните это. И помните всегда, когда попадаете в сложные ситуации.

У каждого человека в палитре его личностных характеристик гораздо больше качеств, чем одно, в данном случае под названием «тиран».

Любой тиран может быть жертвой (ситуации, обстоятельств, другого человека), он также может быть спасателем, преследователем, героем, неудачником, трусом, душой компании, влюбленным Ромео, бесчувственной скотиной или страстным и нежным любовником. Согласитесь, вы же не начали ваше знакомство с пощечины и фразы: «Ах! Какой мужчина, как оригинален, беру!», ну нет же. Это говорит о том, что ваш партнер не был все время тираном, а значит, утверждение «Я живу с деспотом» не совсем корректно.

Вернемся к нашей свите. Ведь вы уже знаете, что именно свита делает короля. Вы и есть эта свита. Это напрямую означает, что король будет выстраивать свое поведение только в соответствии с тем, что входит в «мозаику» отношений: пазлы должны совпадать в картине, иначе король теряет свой комфорт. Поясняю. Муж впервые поднял руку на жену (по

пьянке, из-за ругани или по собственной дурости, не важно) — произошло то, чего еще не было. А теперь главное — это случилось, и обидчик бессознательно ждет вашей реакции. Он пока еще не готов дать оценку ситуации и разобраться, как себя вести дальше. Причем его внешнее поведение не имеет никакого значения: он может быть молчалив или агрессивен, где агрессия может выступать как подсознательная защита в случае возможного нападения.

Он ждет реакции и получает (предположим) страх жены: она начинает его бояться, вжимать голову в плечи и, чтобы не было еще хуже, пытается быть кроткой и делает все возможное, чтобы угодить королю. Она, сама того не понимая, принимает роль жертвы. И, что самое отвратительное, своим примером и словами начинает приучать к этой роли детей: «Сынок, ты не высовывайся, пока папка пьяный», «Доченька, сделай вид, что не слышишь, он пошумит и уснет, не лезь, а то опять ругаться начнет» ...

Есть женщины, которые к роли жертвы приучают своих друзей: «Лен, ты к нам не заходи, давай в парке лучше встретимся... нет, сегодня уже не смогу, давай перенесем на завтра» или даже родителей: «Мам, ты с ним лучше не связывайся, а то выскажешь ему что-то, уйдешь, а он мне потом дома такое устроит за то, что я тебе пожаловалась». Знакомо? Во-о-о-т: именно этот процесс называется: «Король делает свита».

Улавливаете суть первоначальной ошибки в вашей реакции на недостойное поведение вашего партнера?

«А сначала был вроде нормальный парень, и вежливый такой, цветы дарил...»

Описанная выше реакция женщины — типичная реакция жертвы. Если вам это знакомо на личном опыте, поясню, почему вы отреагировали именно так. Вариантов несколько.

## Вариант 1

Такая модель поведения вам знакома. Ваши родители жили именно по такой схеме: отец поколачивал мать, а та старалась лишний раз не нарываться, когда он не в духе. Дедушка с бабушкой, соседка с дядей Игорем, «да все так живут,

всякое бывает», не хватает только самой сумасшедшей фразы «бьет — значит любит».

А раз такая ситуация знакома, вы будете бессознательно искать людей, с которыми можно выстроить именно *такие* отношения, или будете искусственно создавать ситуации, которые знакомы вашему подсознанию.

Это не бред, просто все, что нам знакомо, считывается подсознанием как «безопасно» — мы знаем, что надо делать в таких случаях, мы в них уже были, нам это знакомо. Вы знаете, как вести себя в такой ситуации, где прогнаться, как увернуться, где промолчать, а где напасть. Вы все это уже знаете. А если вам это знакомо — вам не страшно. Ваше подсознание не боится вступать в «войну», оно все детство провело на «боевых учениях». Для него комфортнее знакомое «поле боя», чем неизвестный «парк безмятежности и идиллии». Принцип понятен?

Едем дальше.

## Вариант 2

«Какой-никакой, а мужик в доме». Вот именно, что «никакой», но ваша бессознательная программа, заложенная когда-то тетей Лидой, работает! Однажды вы услышали, что проходить «всю жизнь в девках — это стыдно», и вот теперь: «У людей и хуже бывает, ну один раз замахнулся, так он же извинился. Ну не в “девках” же всю жизнь ходить, где их, принцев-то, найдешь?!», и вы прощаете, подстраиваетесь под ситуацию и приучаете себя жить и с «таким» мужиком. А подруга орет в уши: «Дура! Подавай на развод! Один раз ударил — дальше будет только хуже!». Но нет, подруга явно завидует, думаете вы, сама без мужика, вот и мне не желает...

Бывает и такое, идем дальше.

## Вариант 3

Вам так удобно. Не верите? Сейчас я вам буду раскрывать глаза на не очень приятные, но правдивые вещи. Посмотрите честно на ваши отношения.

«Ах, тебе фигура моя не нравится? Ты на себя-то смотрел? Да кому ты нужен, через день пьяный, кто тебя терпеть такого бу-