

**Ирина Маслова**

# **МЕТОД «ГЕНЕЗИС»**

**ПОЛЮБИ СЕБЯ БОЛЬШЕ СЕМЬИ И РАБОТЫ**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
М31

**Маслова, Ирина.**

М31    Метод «Генезис»: полюби себя больше семьи и работы / Ирина Маслова. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 320 с. — (Психотренинг).

ISBN 978-5-17-118709-5

Есть огромная разница между «быть» и «казаться». Когда вы притворяетесь, что у вас все хорошо, — это не про радость, а про защиту. Любой успех — это взрослая позиция, позиция ответственности.

Если вы чувствуете, что с вашей жизнью что-то не так; если у вас нет опыта либо привычки инвестировать во внутренний рост, то эта книга именно для вас. Прочитав ее, вы поймете, что с вами все в порядке и вы со всем справитесь.

Задача метода «Генезис» — найти те моменты в жизни, когда первичные эмоции были в острой фазе, пока они не перешли в подавленное состояние. Приняв свои эмоции, проживая горе, вы признаете свое право на счастье и находите новые решения — ваша реальность меняется: здесь и увеличение дохода, и близость в отношениях.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-118709-5

© Маслова Ирина, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# ВВЕДЕНИЕ

Я помню первое посещение Красной площади. Только сошла с поезда — переехала из маленького провинциального городка, оставив научную деятельность в вузе, друзей и семью, с романтической целью создать консультационный центр, в котором будут оперативно помогать людям решать их острые проблемы.

В короткой джинсовой юбке, зеленой футболке и босоножках на каблуке ступила на брусчатку «сердца» Москвы. Каблук предательски застрял между плитками, я осмотрелась вокруг, и первая же мысль была: «Это не для таких, как я, это для “других людей”, возможно, супермоделей — суперженщин с обложек журналов, которых я вырезала в школе. Простой человек так не живет». Ощув себя другой, инаковой и почему-то хуже, я твердо решила, что «нужно сначала стать человеком» — выучить 5 языков, состояться в профессии, стать богатой, найти мужа и родить детей. Стать той самой суперженщиной. Я должна выполнить еще сотню социальных требований, а уж потом-то точно смогу организовать свое дело, начну радовать себя и делать то, что хочу.

Я не понимала свои желания, не признавала нужды, поэтому все свободное время тратила на работу и постоянно перерабатывала. Было тяжело. Я даже начала этим гордиться. «Кто много работает, тот много и получит». И стало в моей жизни много дел, работы, суеты, и ни во время, ни после радость, наполненность, счастье так и не приходили.

Это, пожалуй, самое распространенное ложное убеждение, что сначала нужно делать то, что должно, и то, что надо. Сначала надо делать то, что тебе «можно» и «положено» по статусу, возрасту, месту рождения, семейному положению, и если ты с этим справишься на отлично, как в школе, то ты точно обрадуешься, испытаешь удовлетворение, ощущение, что ты молодец, с тобой все отлично на сто процентов, ведь ты сделала то, на что запрограммирована, ты старалась, значит, точно будешь счастлива.

Как оказалось, к радости и счастью ведет совсем другая дорога. В первую очередь у вас должны быть ощущения наполненности, внутренней опоры, радости, удовлетворения от себя, а затем на это состояние, на позитивное самоопределение и доверие к миру и людям приходят социальные бонусы. Это было революционное осознание, которое изменило все.

Но не изменило меня. Я, конечно, осталась такой, какой родилась. Тип нервной системы в нас заложен от рождения, но грехи в воспитании и то, что я переняла в детстве из контекста ближайшего окружения, пришлось трансформировать. Что я впитала? Негативные убеждения, безденежные привычки, стратегию жертвы и спасателя. Все, что помогало выживать и получать заботу в прошлом. Многие из этого во взрослой жизни стало причиной неуспеха, ссор, разочарований, сложного партнерства, потери больших сумм денег, постоянных препятствий и невозможности испытывать приятные чувства и удовлетворение.

На страницах этой книги мы будем учиться вырабатывать эффективное мышление, благодаря которому ваши мечты трансформируются в реальные результаты. Как вы поняли, опыт у меня не только профессиональный, но и, увы, личный.

Шесть частей о том, как стать хозяйкой своей жизни, жить по своим правилам в изобилии красивых путешествий и ярких эмоций. О том, как стать взрослой, сохранив

в себе здорового ребенка. Как отделиться от убеждений и правил родителей и найти внутри себя свои ценности, соединиться со своей природой и оценить силу внутреннего потенциала.

Не нужно становиться другой, важно вернуться в себя. В начало. Все ресурсы в вас уже есть.

Бывает так, что из года в год многие желания перетекают и остаются бесплодными. Кто-то уже замужем, живет в собственной квартире, ездит на своей машине, учит детей в хороших школах, владеет своей компанией, ходит на любимую работу и делает то, что хочет. Какие-то другие особенные люди успевают радоваться и отдыхать, обладают волшебными инструментами, но только не вы.

Хочется так же, но не понятно, с чего начать и куда бежать.

После прочтения этой книги ваши желания станут настоящими, а вы наполнитесь любовью к себе. Вы почувствуете, что мечты стали реальными, осязаемыми, близкими, потому что вы обратите внимание на себя. Вы станете объемной, заметной, выстроите ваши личные границы.

Появится энергия на действия, чтобы реализовывать ваши мечты. Кроме того, это будут ваши собственные мечты, а не те, которые были сформированы под влиянием желаний ваших родителей или окружения.

Вы получите то, что хотите: машину, премию, одежду, отпуск в хорошем месте – как бонус, основной результат в другом.

Вам знакома ситуация временного «укола» счастья от покупки новой вещи или достижения? Купила, порадовалась пару часов и снова чувствуешь тревогу, раздражение, апатию. Почему так происходит? Вы пытаетесь заполнить пустоту внутри себя покупками. Это ни у кого не работает. Счастливые лица с пакетами в руках у тех женщин, которые уже счастливы. Наполненность — это налаженные отношения внутри себя с папой и мамой. Это

вылеченный внутренний ребенок. Это ощущение полного порядка внутри себя, когда вы уже довольны тем, что есть, независимо от бытовых трудностей. Вы уже цените себя и то, чем владеете, уже гордитесь и при этом одновременно хотите еще. Тогда из состояния силы, позитива вы просто его удваиваете.

Участницам моих программ и коучинга я всегда объясняю, что материальные цели никак не закроют потребность в заботе, понимании, поддержке и признании.

Если у вас в душе бывают состояния напряженности, раздражительности, уязвимости, тревожности, чувство вины, стыда, обида, агрессия, злость, ревность, боль, брошенность, отверженность, жадность, зависть, беспомощность, жалость к себе, то именно они барьер к жизни вашей мечты, а не отсутствие секретных магнитов, притягивающих деньги и успешных мужчин.

Если вы проработаете такие разрушающие эмоции, то на смену им придет ощущение нужности и ценности себя. Появятся уверенность в вашей красоте и знаниях, самоуважение, принятие себя, независимость, удовлетворенность жизнью. Попробуйте почувствовать это состояние. В груди сразу становится уютно и тепло. Именно это чувство многие пытаются вызвать через реализацию навязанных мечтаний.

Это не значит, что, проработав обиду на маму, вы откажетесь от комфортного стиля жизни. Наоборот, в вас проснется такое достоинство, что ежедневно вы будете только увеличивать то, что имеете.

Благодаря этой книге в первую очередь вы наладите отношения с собой. Вы почувствуете, как важно и правильно быть на связи с родителями, мужчинами, детьми и родными для вас людьми. Неминуемо это отразится и на общении с более широким окружением: друзьями, начальниками и подчиненными. Такие слова, как приня-

тие, уважение, благодарность, любовь, не только станут для вас понятными, но и будут ведущими ценностями, потому что это показатель пройденной сепарации, отделения от великой фигуры родителя.

Эта книга поможет изменить ваше негативное самоопределение. Мы будем работать с плохими воспоминаниями, негативными установками и убеждениями, травмирующим опытом — со всем, что сформировало в вас сомнения в себе.

Как это проявилось у меня на первой прогулке по Красной площади? Ощущение недостойности и «плохости» захватило, меня сковал страх и даже стыд за то, что я тут оказалась, ведь мое место явно более скромное, где мне комфортно и привычно. Я знаю свое место, потому что мне его очень давно указали. Знакомо? Если периодически или постоянно вы чувствуете себя слабой, неуверенной, неполноценной, дефектной, простоватой, бедняжкой или никчемной и ощущения, что с вами что-то не так, как выстрел, внезапно появляются в вашей жизни в самых неудобных, неподходящих ситуациях, то мы будем работать именно с этим.

Негативное самоопределение, в котором вы узнали себя выше, запускает острые разрушительные чувства и дискомфортные реакции на уровне тела. Внутри появляется команда: «Чувствуй себя плохой и недостойной! Не двигайся, замирай, жди, когда опасность пройдет». Такие связи сформировались в критической ситуации в прошлом. Не по вашей вине вы оказались без поддержки и не смогли выйти из ситуации с более эффективной стратегией. Если до сих пор вы можете впасть в ступор, тревогу, начинаете винить себя, значит, это состояние не изменилось и закрепились в вашем сознании. Конечно, в вашем детстве и в вашем настоящем есть и хорошие эпизоды — та внутренняя опора, теплые воспоминания. Всё это есть — их мы менять не будем. Всё самое хорошее останется с вами и будет радовать вас, как и раньше. Вы оттолкнетесь от этих ресур-

сных воспоминаний. Там в них вы настоящая, без ложных защит — наполненная, уверенная и радостная.

Вы держите в руках книгу, чтобы изменить ваше мышление, ваше самоопределение на здоровое, эффективное и полезное для вас. Я хочу, чтобы вы это очень точно понимали. Самоопределение является фундаментом, базой, на основе которой можно будет дальше двигаться по жизни и реализовывать все то, что вам интересно и важно.

Вы уже знаете, что эта книга абсолютно для всех, у кого есть детство. Ситуации, когда человек не помнит ничего негативного, встречаются очень часто. Он говорит: «У меня были прекрасные родители. Они меня любили. Их любила я». Так было и у меня. Я помню родителей как волшебных эльфов, которые совершенно точно любили меня.

Иллюзия идеального мира прекрасна. Где вы всегда накрашенная, худая, скатерть белая и в вазе не вянут пионы, четверо детей сами готовят себе завтрак и уходят по делам, а муж появляется на горизонте, только чтобы радовать вас. Вы управляете огромной компанией, но особо в ней ничего не делаете. \_\_\_\_\_ Добавьте свое. Но так не бывает — это безжизненная картинка. Пожалуй, самое непростое — осознать именно это. Можно спорить, пытаться прийти к идеалу вопреки здравому смыслу, бороться с собой и окружающими, но настоящая жизнь почему-то другая. Вы не замужем, мало зарабатываете, у вас проблемы с весом, настроением, откладыванием на потом и тому подобными проблемами. Тогда приходится погружаться в собственную историю, искать причины, находить ошибки логики, дефектные внушения, возможно даже родовые, которые впоследствии привели вас к ситуации, из-за которой вы приобрели эту книгу. К ситуации, когда придуманная картинка не соответствует реальной.

Я прошу вас: отнеситесь к введению с максимальной серьезностью. Ваше движение по остальным главам и ре-

зультат, который вы получите в итоге, зависит от того, как вы пройдете вводную часть.

Женщины, которые действительно с ответственностью, глубоко погрузились в теорию и практику «Женщины Генезис» (ЖГ), все проживают по-честному, не избегают сложных эмоций, не пугаются маятников настроения, а верят в меня, верят в себя, верят в эту книгу, получают результат даже быстрее чем через три месяца тренинга. Пусть ваш результат появится так же быстро, как и у тех женщин, которые прошли все задания курса.

## История успеха

В курс ЖГ меня привели ухудшающиеся отношения с моим мужем, я постоянно думала о разводе. Мои попытки как-то наладить отношения ни к чему не приводили. Я опустила руки и тихо начала его ненавидеть.

Моя послеродовая депрессия затянулась, причем сильно и очень надолго. Я ненавидела утро, понимая, что грядущий день мне ничего хорошего не сулит. Только очередной «день сурка» и стычки с мужем. Меня ничего не радовало, я была в постоянном раздражении от недосыпа и ответственности за ребенка, которую на меня переваливал муж, при любом случае говоря: «Ну, ты же мать». Я взрывалась по случаю и без, постоянно ворчала. Что-то хотелось сделать, но силы очень быстро заканчивались. К обеду я уже чувствовала себя разбитой. Мне не хотелось гулять и куда-то выезжать. Периодами меня накрывали болезни, причем сбивали с ног резко и надолго. Я не могла радоваться успехам дочери, хотя их было полно, и чувствовала себя недостойной такой хорошей дочери. Я больше раздражалась поведением ребенка, нежели гордилась им. Меня мучало чувство вины, мой муж и мама очень часто манипулировали мной, искусственно создавая это чувство во мне, либо я сама возвраци-

вала его на пустом месте. Я не могла защищаться, любое неприятное слово в мою сторону обижало меня и вызывало слезы. Я пыталась просить о помощи, но родные говорили, что нечего тут лить слезы, надо брать себя в руки и заниматься ребенком. Мои просьбы вызывали раздражение у мужа, и он больше нервничал, чем пытался помочь. Отношения с ним были на грани, и я о-о-о-очень сильно желала развестись с ним. Мы постоянно ругались. Часто впадала в жертву, но, не видя изменений в отношении мужа, переходила на агрессию. Муж не советовался со мной, не воспринимал мои желания. Отношение мужа и мамы не радовало, но я сама к себе относилась не лучше — совершенно не берегла себя, забивала на свои потребности, на свое самочувствие и здоровье, пытаясь всем угодить. Я не ощущала себя женственной, привлекательной, ловила себя на мысли, что я сутулюсь и мне неудобно смотреть в глаза мужчинам и неудобно от их взгляда, я не ощущала себя женщиной. Такого со мной не было никогда, и от этого было очень печально. Даже муж сказал, что не видит во мне женщину, а видит мать своего ребенка. Для меня это было шоком. Желание секса пропало, я не хотела своего мужа и не хотела, чтобы он ко мне прикасался. Причем я еще испытывала и чувство вины, что не являюсь инициатором близости, отчего и в самой близости чувствовала себя раздраженной и контролировала весь процесс. Оргазмы были, но удовольствия от секса не было никакого.

Я не могла разрешить себе заниматься собой и делать что-то для себя. Даже если это удавалось, то ощущение радости было коротким.

Меня раздражали мамины звонки, ее постоянный контроль. Когда она приезжала в гости, мы часто ругались, я не могла долго проводить время в доме родителей, я не ощущала желания там находиться, чувствовала придирки и постоянно с кем-то ругалась. Совсем не понимала иерархию в семье родителей, соответственно, и в своей тоже.

Что касается денег, то по семейному бюджету их хватало, но мои желания не воспринимались мужем. Мне приходилось приводить кучу аргументов, что мне что-то нужно. С работой все встало, так как я была в декрете.

Я просто не понимала, как очутилась в той реальности, я не понимала близких и их отношения ко мне, чувствовала себя нелюбимой, ненужной. Начала думать, что так происходит у всех после рождения ребенка, но, где выход из этого «болота», я не знала. Я даже представить не могу, сколько бы я выбиралась из этого всего, если бы не ЖГ.

## Точка Б

Моих изменений и достижений не перечесть.

Я почувствовала внутренние опоры, и с каждым днем это ощущение становится более четким. Ушла тревожность и постоянные скачки в эмоциональном состоянии. Я поняла, как это — проживать свой день спокойно и легко, и, даже несмотря на мой продолжающийся декрет, каждый день у меня разный, и в нем очень много положительных моментов. Да! Я стала видеть хорошее в своей жизни, и это неизбежно меня теперь окружает, я радуюсь совершенно простым вещам, внутренне это отзывается мягкой и бархатистой волной, разливающейся в области солнечного сплетения. Я училась этому в течение курса, а теперь это происходит само собой. Этим достижением я сильно дорожу. Мое внутреннее самоопределение изменилось — я любимая, я нужна, со мной все в порядке. Я чувствую себя взрослой, осознанной. Это ощущение стало появляться во мне уже после блока о родителях. Понимаю, что окружающие люди мне не должны, и это очень освобождает. Перестала видеть в чем-либо проблему. Решение в сложных ситуациях приходит быстро и не

одно! Осознание, что я сама могу решить свои вопросы, могу справиться со стрессами и задачами, становится четче и глубже. Что касается здоровья, то за весь курс я не болела. Теперь я ощущаю границу своего ресурса и сразу сбавляю обороты. А поднять энергию и быть в ресурсе мне помогают практики, которых нам дали в течение курса предостаточно. Менструальные боли уменьшились, и полностью прекратилась кровоточивость десен, хотя со второй проблемой я боролась давно и безуспешно. На блоке секса у меня вернулся здоровый цвет лица, кожа стала сиять. Ввела в привычку кроме утренней медитации делать пятиминутную гимнастику и контрастный душ по утрам. Очень горжусь собой. Все мои домочадцы меня полностью поддерживают, так как стали понимать, насколько это мне важно и как положительно это на мне отражается и на них, соответственно.

Сейчас я не испытываю чувства вины за то, что занимаюсь собой. Я это себе разрешила и получаю от этого максимум удовольствия. Энергии в течение дня хватает даже на помощь мужу по работе, так как у нас есть совместные проекты. Несмотря на плохой сон ребенка, я все равно высыпаюсь, засыпаю быстро и если просыпаюсь ночью, то не замечаю, как засыпаю снова, хотя раньше с этим были проблемы. Готова петь оды вечерней медитации. Хорошее настроение с утра стало нормой! Раньше я вообще не могла подумать, что такое возможно! Думаю об этом, и появляются слезы счастья! Утреннюю аффирмацию произношу как молитву каждое утро, и она работает!

Я стала холить и лелеять своего внутреннего ребенка. В детстве очень любила рисовать, сейчас начала ходить на курсы живописи. И вы знаете, говорят, что у меня талант. Да что уж говорить, я сама это вижу. Мне это безумно нравится. Даже и не знаю, начала бы я этим заниматься, если бы не ЖГ. Ввела в привычку утренние походы в кино по субботам для себя одной. Свидания с самой собой – это очень

круто, я могу подумать, проанализировать неделю, да и вообще выдохнуть. Возобновила походы в театры и на концерты кавер-групп: последние дают особое вдохновение.

Испытываю большое удовольствие от общения и игр с дочерью. Она так много умеет, а я так счастлива, что могу это все оценить и насладиться этим, не отвлекаясь на свои внутренние процессы, раздражение и вечное недовольство, как раньше. Она такая нежная, очень много меня целует и обнимает нас с мужем.

Стали чаще гулять с мужем и дочерью втроем, больше хочется проводить времени с семьей. Все стало как-то по-доброму, мы много шутим, смеемся, обнимаемся.

С мужем отношения наладились, мы очень редко конфликтуем, да и конфликтом это не назовешь. Даже в такие периоды я ощущаю спокойствие внутри и могу, хоть пока и не всегда, отстоять свои границы. Это меня радует. Он прислушивается к моим просьбам, желаниям, советуется со мной даже по самым, как мне кажется, незначительным вопросам, делает много комплиментов, заботлив со мной, стал помогать с ребенком. А я чувствую, что я всего этого достойна. С сексом у нас все замечательно, но, что самое главное, я стала желанной для себя! Я ощущаю свою женственность, сексуальность! Я вижу и чувствую, как мужчины смотрят на меня, подходят знакомиться.

С мамой отношения стали теплее, теперь я жду ее не потому, что она может мне помочь с дочерью, а потому, что я стала искренне по ней скучать, начала ценить время, проведенное вместе. Очень тепло на душе в такие моменты. Стала спокойнее относиться к маминым частым звонкам, контролю, и попыток манипуляции с ее стороны стало меньше. Я четко осознала иерархию в семье родителей, что папа — главный. Перестала испытывать чувство вины перед своей сестрой, а оно у меня было с самого детства. Я этому очень рада, так как это забирало кучу сил при общении с ней.

Начала ценить себя намного выше, не допускаю в свою сторону грубости, повышения тона, язвительности, манипуляции. Научилась чувствовать, когда мне дискомфортно, и не пытаюсь это терпеть. Поняла, что не обязана всем быть удобной, хорошей и во всем правильной. Могу злиться, и это нормально.

Стараюсь заботиться о своем внутреннем состоянии. Легко оказываю поддержку там, где хочу, но если я чего-то не хочу делать, то меня не заставишь, хотя раньше могла через себя переступить. Очень важно, что научилась видеть свои ценности и желания, следовать им. Это стало большим открытием для меня, все как-то встало на свои места. Понимаю, что для меня важно, что нужно делать, чтобы поднять себе настроение и быть в ресурсе. Больше верю в себя, в свои силы, возможности. В людях стала замечать, когда они действуют, исходя из травмы, их переносы, проекции — от этого как-то не по себе.

Подарки принимаю с благодарностью и ощущением, что я этого достойна.

На блоке денег:

1. С мужем улетели на отдых в Таиланд. Муж предложил мне путешествие в самом начале ЖГ, а не мог решиться на это 4 года! Отдых НАГЕНЕЗИЛСЯ уже с самого начала.
2. В поездке мы узнали, что мой муж удостоен премии Думы города Томска. Четко ощущала свою причастность к этому. Я рядом с таким мужчиной уверенная, спокойная.
3. В конце года наш общий доход возрос в 4 раза.
4. Мы погасили ипотеку.
5. Участвуя в благотворительной лотерее, я выиграла ее. Чтобы вы понимали, я вообще никогда не выигрывала в лотереях.
6. Выйдя из дома гулять, я нашла монетку, подняла ее и к вечеру узнала, что выиграла президентский грант размером в 600 тыс. рублей.

7. Родители мужа прислали внушительный денежный подарок на Новый год, хотя помогали нам финансово за всю нашу семейную жизнь один раз.
8. И еще куча плюшек чуть мельче.  
Деньги идут отовсюду! И это факт.

## **Как женщины приходят к таким результатам и как к ним придете вы**

В первой части вы узнаете о практиках мгновенного взлета. Простые и доступные способы поднять энергию, настроение, перенести фокус внимания с негатива на позитив. Это первый класс, где вы получите действительно секреты и ответ на вопрос: «Что делать, если у меня сейчас тут плохо?» Это пока не психотерапия, а скорее эффективный самокоучинг. Вы научитесь на уровне действий, взгляда, позы, фразы, походки запускать в организме другие гормоны. Так начинала я много лет назад, когда теряла веру в себя, силы на движение вперед. Это то, чему должны были научить нас в наших семьях и школе, — основы женского состояния. Понятные, научно обоснованные женские практики, которые легко выполнить в любом месте: на работе, в машине, даже в вагоне метро.

Во второй части мы работаем уже с самоопределением, с вашей позицией жертвы, спасателя или агрессора в невротичной форме и убираем ее. Пока вы еще вынуждены встречаться с людьми и ситуациями, которые вызывают у вас страдания. Вы возьмете эти страдания в работу. Не совершайте резких поступков до конца книги. Не разводитесь, не увольняйтесь с работы, не затевайте переезд или покупку недвижимости, которая еще не по карману. У вас начнет укрепляться ощущение внутреннего достоинства, и первое, что захочется сделать, — это послать всех к лешему и погулять на последние деньги. Вот это-