

РЕГИНА ЖИЛЯЕВА

**ИСПОВЕДЬ ХОРОШЕЙ
ДЕВОЧКИ**



Регина Жилыева

ИСПОВЕДЬ
ХОРОШЕЙ
ДЕВОЧКИ.
ЧАСТЬ 1

*Как перестать предавать
себя и стать счастливой в
отношениях с любимым
мужчиной*

2019

УДК 82-3
ББК 84-4
Ж72

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Жиляева Регина

Ж72 Исповедь хорошей девочки. часть 1 : Как перестать предавать себя и стать счастливой в отношениях с любимым мужчиной / Регина Жиляева. — [б. м.] : [б. и.], 2019. — 50 с.
[б. н.]

Когда женщина оказывается в ловушке собственной жизни, она способна на невероятные преобразования!

Эта честная, автобиографическая история — простое тому подтверждение. Потерпев крах в семейной и профессиональной жизни, оставшись на улице с маленькой дочкой, миллионными долгами и кипой страшных диагнозов на руках у нее было только 2 выхода.

Сдаться и проиграть...

Либо найти свой способ сорвать главный ДЖЕК-ПОТ судьбы: став свободной, любимой, здоровой и бесконечно счастливой женщиной!

УДК 82-3
ББК 84-4

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИСПОВЕДЬ «ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ»	5
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	5
Глава 1. «МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ»	6
Глава 2. «РАЗВОД»	8
Глава 3. «Я В НОРМЕ!»	12
Глава 4. «ПИТЕР»	16
Глава 5. «КАРЕЛИЯ»	21
Глава 6. «ИГРА»	25
Глава 7. «ПРИВЕТЫ ИЗ ПРОШЛОГО»	29
Глава 8. «МАТЬ ЗЕМЛЯ»	32
Глава 9. «ТАНЦУЙ»	35
Глава 10. «ПРОВОДНИК»	39
Глава 11. «АВАРИЯ»	42
Глава 12. «ВСТРЕЧА С ДУШОЙ»	46

ИСПОВЕДЬ «ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ»

*Как перестать воевать с мужчинами
и портить себе жизнь.*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

...посвящается Женщине,
достаточно смелой, чтобы быть
честной самой с собой!

ГЛАВА 1. «МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ»

Я «хорошая девочка».

Я всегда была такой.

Я была «хорошей» для родителей и учителей.

Для своих близких и для случайных прохожих. Я старалась радовать всех и во всем добиваться успеха. Каждый раз мне казалось — еще чуть-чуть и меня заметят! Похвалят! Оценят! И я, наконец — то, стану счастливой!

Как и любая «хорошая девочка» я четко ЗНАЛА, какой должна быть моя Идеальная Жизнь! И я шла к ней уверенно шаг за шагом! Соглашаясь платить любую цену за картинку в моей голове.

Уже в 20 лет я вышла замуж. За такого же «хорошего» и амбициозного мальчика. А к 30 годам я имела все атрибуты своей Идеальной Жизни. У меня был успешный, богатый муж. Маленькая красавица дочь. Здоровое, сексуальное тело. Дом, машины и путешествия. Статус, влияние и внимание.

На эти картинки «красивой жизни», как мотыльки слетались сотни новых «хороших девочек», и вот я уже вещала со сцены: как построить свою «Идеальную Жизнь»? Как, наконец, стать Счастливой???

Они слушали меня затаив дыхание. Жадно ловили каждое мое слово, надеясь найти в них тот самый секретный ингредиент, что изменит их жизнь навсегда!

Они так хотели мне верить. Они верили мне! Я и сама себе верила.

До того самого дня, когда выйдя на сцену я не увидела жадных глаз. Я не услышала аплодисментов. Я не почувствовала ничего...

Девушки слушали напряженно. Сидели, спрятавшись в своих креслах, словно в оборонительных башнях. Они не верили мне... Потому что я больше не верила ни одному своему слову... Два дня назад от меня ушел муж...

ГЛАВА 2. «РАЗВОД»

Наш развод не был стихийным. Идеальная картинка, которую мы дружно транслировали в мир, уже давно прикрывала собой убогие трещины и осколки.

Но она была так желанна и так прекрасна, что мы не могли ее отпустить! Она полностью соответствовала нашим ценностям того времени. Мы были активны и амбициозны. Нам казалось, что главное — это внешний успех!

У нас было все. Не было одного... У нас не было ПРАВДЫ...

Тогда я еще не понимала этого слова. Я чувствовала, что несчастна, но не могла понять почему? Ведь все внешние проявления моего мира полностью соответствуют моим же мечтам!

Я применяла на муже все инструменты своих

тренингов. Он становился успешнее и богаче. Но наши отношения отчаянно угасали. Я чувствовала холод и безразличие. Но убеждала себя, что это все плата за внешний успех! И я готова была платить...

Я убегала. В развитие дочери. В туры по городам. В освоение новых техник. Лишь бы не думать. Не проживать. Не верить в происходящее. Я объясняла себе все красиво и мудро... но я не была с собою честна...

Мой муж поступал со мной так же. Искусственное счастье не наполнит отношения жизнью. Женщина, которая врет себе, не может наполнить энергией своего мужчину. И тогда мужчина начинает ей мстить. Он обижал меня. Предавал. Унижал. Делал все, чтобы пробудить во мне этот источник дикой, природной энергии! Мою силу, агрессию, мою правду! Ему не хватало во мне жизни! Трудно жить с манекеном, красиво одетым и четко играющим одну только запрограммированную, пусть и идеальную роль...

Я не понимала, что происходит. За что он со мною так?? Ведь я же все делаю ПРАВИЛЬНО!!! Делаю все идеально! Ведь я жертвую всем и терплю... Терплю ради этой красивой картинки, что мы создавали вместе. Ради этого Идеального образа на шей семьи. Я вцеплялась в образ зубами и старалась натянуть его поверх боли и правды. Лишь бы перетерпеть... переждать этот временный кризис... этот временный бред... Запрятать поглубже обиду

и боль и больше не вспоминать... Не чувствовать.
Не хотеть... Опять предавать себя...

Мой муж оказался честнее. Он просто ушел.

Ушел. К девочке, проходившей мои же тренинги.
Ушел к той, с кем изменял мне уже давно. Ушел туда,
где видимо еще была жизнь...

А я стала проваливаться в эту яму. Унижения.
Безысходности. Просто боли. Открывая глаза. При-
знаваясь себе во всем... Узнавая все новые и новые
подробности нашей жизни...

Женщина, которая врет себе, просто не знает, что
она врет!!!

Я искренне верила в то, что еще все можно спа-
сти. Да, я закрывала на факты глаза! Я натягивала
на себя с головой одеяло и отказывалась верить
в происходящее! ДА, я предавала себя день
за днем!!! Защищая пустую картинку. Обман. НО я
искренне верила в это...

Эта вера давала мне силу. И на этой силе я вела
выступления. Девочки верили мне. И у них все полу-
чалось. Они выходили замуж и рожали детей. Только
были ли они счастливы? Я не знаю...

В тот день, выступая на сцене, у меня больше
не было веры... Мне было нечем зажигать своих слу-
шательниц, пришедших за «волшебной пилюлей
счастья»... Я как прежде говорила красивые слова,
улыбалась, смеялась, шутила... Но в моих словах

больше не были силы, не было правды... И уже с первых минут я осознавала — это провал...

ГЛАВА 3. «Я В НОРМЕ!»»

Самое грустное, что мое вранье не закончилось нашим разводом.

Я придумала новую игру для «хорошей девочки» под названием «Я В НОРМЕ!»

Думаю, и тебе знакома эта игра...

Я больше не вела свои тренинги, но все еще оставалась в центре внимания. Общественное мнение громко осудило моего мужа (как же он мог развалить ТАКУЮ семью???) ну, а мне отвела роль беззащитной невинной жертвы. Но роль просто несчастной жертвы была слишком унизительна для моей раздутой Гордыни. И я стала Жертвой — Красивой и Гордой. Независимой и Свободной. Прощающей и Великодушной...

Я продолжала прокачивать свою внешнюю жизнь. Я ходила на массаж и на курсы вокала. Я обновляла свой гардероб и начинку машины. Регулярно встречалась с уже теперь бывшим мужем за дружеской чашечкой кофе, улыбаясь ему в лицо

и транслируя свое «я в порядке!» Я наслаждалась вниманием новых мужчин и удивлением старых подруг — почему она не страдает???

Да потому что она Великая ЛЬГУНЬЯ!!!! — отвечала себе я сама и все глубже проваливалась по ночам в свое отчаяние и одиночество! Чем шире я улыбалась днем, тем меньше причин для жизни у меня находилось ночью...

Я отчаянно выворачивала тело свое наизнанку и беззвучно выла ночи напролет... Я не разрешала своей боли даже звучать, чтобы не разбудить свою дочь, которой я тоже врала, что у нас все в «порядке»...

Не впуская боль в свое сердце, не признаваясь в ней даже себе, я не имела возможности по-настоящему прожить ее. Испить ее до конца и отпустить... Это было слишком страшно и больно... Я отрекалась от своей боли. Пряталась за свою ложь... Но боль уже просто жила во мне! Она прорастала в моем теле своими мощными, разлапистыми корнями! Отравляла меня своими токсинами и болячками... Потихонечку убивала меня...

Так прошел год.

Деньги кончились. Энергия тоже. Я болела и рассыпалась. Я опустила на самое дно... Обществу было уже все равно кто из нас виноват. Были в моде новые сплетни. А мою жизнь все еще наполняла непрожитая старая боль.

Я продала квартиру и вложила все деньги в сделку. Назло бывшему мужу. И конечно, опять потеряла все.

И тут я поняла... Прошел год! Целый ГОД!!! А я

все еще делала что-то ему назло!!! Я все еще не жила своей жизнью. Я все еще искала что — то во вне! Я пыталась что- то ему доказать!!! Показать! Сохранить свое достоинство и лицо!!!!

Перед кем???

Я все еще отчаянно врала самой себе, что внешнее важнее того, что происходит в моей душе! Я все еще отказывалась пойти вглубь! В свою жизнь! В свою правду! В САМУ СЕБЯ!!! Мне все еще было отчаянно страшно...

И тогда я приняла решение все изменить! Я решила, что хватит! Довольно! Я больше не буду «хорошей девочкой» и «идеальной женой»! Больше не буду зависеть от своих страхов, от общественного мнения, от оценки любимых мужчин! Больше я не хочу! Не хочу себе врать!

Я не знала, куда мне идти. Но дала себе слово, идти вперед! Искать СЕБЯ. Свою Глубину. Свою Правду. Свою Природу...

Спустя годы я снова вспомню этот момент. И поблагодарю себя за РЕШЕНИЕ. Я сдержала слово... Я дошла до цели.

Но это было не просто! Много слез, много боли и много уроков! Много ошибок, откатов и ложных учителей. Но еще много ЧУДА и судьбоносных «случайных» встреч... Откровений и преображений! Потрясающие мастера, проводившие меня в глубину моего тела. В самые недра моей Души! Пробуждающие во мне природную мою жизнь и страсть! И МУЖЧИНА МОЕЙ МЕЧТЫ! Что ворвался в мой мир внезапно. Словно пазлы собрав во мне, тот разрозненный опыт и благословения, что я приобрела

до него...

ГЛАВА 4. «ПИТЕР»

Уже через неделю я жила в Питере. Вселенная вела меня за руку, и я не сомневалась, что иду верным путем. В родном городе, сами собой разрешились дела, в нереальные сроки проданась машина и нашлась миленькая квартирка — студия в Питере... Там где я и хотела. Я почти не везла с собой вещей. Я не знала к кому я еду туда и зачем. Я мечтала оставить прежнюю жизнь позади. Бывшему мужу досталась кошка...

Я чувствовала, что мне срочно нужно сделать что-нибудь ЭДАКОЕ. Сломать какие — то рамки! Разрушить свои привязки! Освободиться от пут этой вяло текущей жизни! Посмотреть своему СТРАХУ ПРЯМО В ГЛАЗА!

Так в мою жизнь пришел Он. Мой первый Мастер. Он взял меня за руку и повел в мои самые страшные сны. В высоту... В глубину... В мою смерть...

Это были сумасшедшие экстремальные практики.

Я танцевала на стекле и горящих углях, крутила в руках огненные шары, погружалась глубоко в воду и позволяла погребать себя глубоко в недра земли...

Я скидывала с себя слой за слоем свой страх! Словно липкую слизь я смывала с себя эту зависимость от оценок и восхищения... Словно прогнившая шелуха, опадала с меня эта роль идеальной жены... успешного тренера... хорошей девочки... Я хотела теперь стать плохой! Неуправляемой! Дикой! Свободной... Но я все еще не умела этого делать...

Я прыгала на веревке с крыши заброшенного завода... Туда, где внизу лежали каменные плиты и торчали острые стальные штыри. Я держала его за руку до последней секунды. Я отчаянно боялась высоты. Боялась разбиться. Боялась упасть. Но смотрела в его глаза и опять обретала покой.

«Скажи мне, что все будет хорошо!» — просила я мастера... А он улыбался — «Все уже хорошо!» ... «Я доверяю тебе» — шептала одними губами я. И он отпускал мои руки...

Я летела в бездонную пропасть... В свой собственный страх. В свою глубину...

«Я отпускаааааааааааю тебяааааааааа!» — кричала я бывшему мужу. И мне впервые становилось легко от того, что было неважно, ответит он мне или нет...

А потом была Садху. Священная доска йогов. Встреча с Болью. Путешествие в Ад.

Обычная практика — лежание на гвоздях. Но она перевернула мой мир. Она просто дала мне ответ.

«Принимай, — сказал Мастер, укладывая меня на доску.- Принимай эту боль. Откройся ей и не борись. Как только ты разрешишь боли быть, она оставит тебя. И на ее место придет Полет...»

Я слишком доверяла своему Мастеру, чтобы не верить ему... И я легла...

Я почувствовала, как острые гвозди воинственно и свирепо вторгаются в мою плоть. Как мой мозг истерично кричит и требует, чтобы я немедленно встала! Рисует картинки спины — истекающей кровью! Как боль становится невыносимой, а расслабление нереально! Как тело кричит, что меня снова предали! Обманули! Что нет никакого полета! Что надо бежать! Спасаться! Срочно! Прямо сейчас... И я поняла...

Все это время после развода я делаю все то же самое! Я убегаю... В красивую ложь, в новые отношения, в новый город и даже в смерть! Даже в страх я иду только лишь для того, чтобы не идти в свою боль... Ибо боль для меня СТРАШНЕЕ СТРАХА...

И тогда я решила, что сейчас пришло ЕЕ ВРЕМЯ. И усилием воли пошла в расслабление.

Острой болью отозвалось моему расслаблению тело... Но мне было уже безразлично, что сейчас происходит с ним. Я шла глубже. В свою глубину. В свою боль...

Я намеренно возвращала себя в события годовой давности. В безразличие мужа, в предательство и измены. В свою боль, что не разрешила себе прожить там. Я раскупоривала и проживала ее теперь...

Я говорила себе вслух те слова, что больше всего боялась услышать! Я с головой окунала себя в ту реальность, от которой бежала уже так давно... Я плакала, я задыхалась, я захлебывалась в этих словах, но мне было уже не остановиться...

«Ты не нужна ему больше! — безжалостным то-

ном выносила я приговор. И тело вскрывало от новой волны острой боли...

Он больше не любит тебя

И никогда не любил

Ты никому не нужна

Ты навсегда останешься одна

А он будет любить ее! Она лучше тебя...»

Боль в спине была отличным трамплином для раскрытия боли в сердце! Она просто взрывалась от каждой картинки, от каждого слова! Она затапливала меня слезами и вырывалась из горла хрипом! Я разрешила себе БОЛЕТЬ!!!! Я разрешила ей быть!!!

Прямо там, на гвоздях, меня скрючивало и выкожеживало... Каждый раз расслабляясь, я чувствовала, как мышцы спины пропускают гвозди в еще один слой! Как на них я опускаюсь все ниже, до нового слоя спазмированных мышц... Как еще один слой моей боли, отпускает меня на свободу, но, не успев еще даже вздохнуть, я тут же проваливаюсь глубже.. в свою новую боль. В свой новый ад. В свою ПРАВДУ...

Мастер не врал... Моя боль не была бесконечной. Опустившись на самое дно своей боли, я всем телом почувствовала пустоту...

Не было ничего... Ни боли. Ни слез. Ни самого моего тела...

Это можно было бы назвать полетом. Если бы не усталость и безразличие, которое навалились на меня теплым ватным одеялом... Слова, произносимые мной, теперь показались мне глупыми. Ад,

что минуту назад повергал меня в ужас — детской игрой... Обида, что я носила в сердце так долго — капризом маленькой девочки...

Не хотелось ничего... Мастер помог мне освободиться от острых гвоздей. Укрыл меня своей курткой, и я, свернувшись калачиком у его ног, уснула крепким, спокойным сном...

ГЛАВА 5. «КАРЕЛИЯ»

После «садху» жизнь моя завертелась как на радужной карусели. Отпустив свою боль, пусть и не до конца, я радостно глотала воздух новой свободы и заполняла освободившееся место в душе новыми впечатлениями и новыми чувствами! Подумать только!!! Сколько законсервированной боли я носила в своем бедном теле... Как я мучала и не отпускала себя! Как боялась даже взглянуть!!!

Я влюбилась в своего Мастера, словно девочка подросток в учителя математики... Моя любовь была чистой и полной преданного восхищения. Тот мир, что он открывал передо мной, был волнительным и свободным. И постепенно я поняла, что он заполнил собой этот мир весь...

...Мы были в Карелии. С новыми практиками и экспериментами. Я примеряла на себя новые роли и осваивала новые правила игры. Я училась быть бесстрашной и дикой. Твердой и несгибаемой...

Я стреляла из пистолета. Ломала горлом толстые стрелы. Прыгала с высокой тарзанки в холодное озеро. Я проводила целые дни в безмолвии, а затем целые дни я жила в темноте. Простая повязка на моих

глазах открывала передо мной целую гамму еще неизведанных чувств... Холодное тело озера, пар от походной бани — все это воспринималось совсем иначе без возможности видеть это глазами! Мое тело, как оголенные провода, жадно впитывало каждое дуновение ветра и взрывалось миллионами искр от простого прикосновения и поцелуя...

Мы стояли на обрыве у озера. Вниз метров 13—15... Не особенно высоко, если вспомнить крышу заброшенного завода... Только здесь не будет страховки. Надо просто лететь. Оттолкнуться и прыгать. Самой...

Внизу у подножья скалы камни. Острые и высокие... Их надо перелететь... Если качественно оттолкнуться, то это не сложно. Главное делать.

Я уже не сомневалась, что сделаю это легко. За время нашего общения с Мастером я перепробовала столько сумасшедшего и ненормального, что такие камни меня не остановят...

Я порепетировала свой прыжок на ближайшей кочке. И подошла к обрыву... И все таки я очень боюсь высоты...

Адреналин, ставший уже привычным за последнее время, уступил место уютной влюбленной девочке... Мне вдруг захотелось заботы или любви... Я подняла на Мастера испуганные глаза и тихо сказала — «Может, ты прыгнешь со мной?»

Я знала, что он не прыгнет! Что он мастер и профессионал. Что прыгать вдвоем здесь не безопасно! Нельзя! Что это моя работа! Мои процессы! И мне надо сделать это самой!!! Я знала все это и не ждала

согласия... Мне просто хотелось немножко внимания и любви... Хотелось побыть в роли маленькой Девочки...

Кто же знал... что мастер тоже мужчина. И даже ему будет сложно устоять перед искренней просьбой и уязвимостью женщины...

«Хорошо, сказал он и решительно взял меня за руку. — Прыгнем вместе...»

В моей голове застучало сердце... Я поняла, что пропала... Я проваливалась все глубже и глубже В НЕГО! Я была уже с ним... не с собой... Я была уже в нем... не в себе...

То, что произошло дальше, мне стыдно и страшно вспоминать.

Раз-два-три — скомандовал мастер, и мы прыгнули...

Ну мне так показалось, что мы прыгнули... Я была уверена, что мы прыгнули!!! А оказалось, что прыгнул только он...

Я осталась стоять на скале! Я осталась стоять в своих чувствах! Я опять приняла ПАССИВНУЮ женскую роль рядом с сильным мужчиной!!! Я не сделала этот шаг!!!

Но мы ведь держались за руки, и потому полетев вниз, он потащил меня за собой. Мы летели прямо на камни. Острые и высокие... Всего какая — то доля секунд... А потом мастер своей сильной рукой выдернул меня в сторону. Я больно ударилась о поверхность озера и ушла глубоко под воду...

...Мы оба остались живы. Спасибо, Мастер... Но я четко тогда осознала этот урок. Начав путешествие в Свою Правду и в свою Силу, я снова залипла на ком- то внешнем. Я растворилась в том, кто просто нес знания и свободу! Я не пошла за ним в глубину, в которую он меня вел. Я осталась на поверхности своих чувств к нему... Я снова не смогла сделать шаг за себя!!! Не смогла сделать что- то СА-МА! Ради себя. Про себя. Для себя... И едва не заплатилась за это жизнью...

ГЛАВА 6. «ИГРА»

Вселенная снова вела меня за руку. Мне больше не хотелось экстрима. Мне больше не хотелось учителей...

Я перебралась в центр Питера, в просторную квартиру с окнами на канал... И стала жить простой социальной жизнью «нормального человека». Я ходила на свидания, посещала выставки и музеи, писала статьи в уютных кофейнях и просто гуляла по улочкам Питера за руку со своей дочерью... И конечно ходила в Театр...

Там я встретила своего нового Мастера. Мастера Игры...

Высокий, сильный, харизматичный. Каким и полагается быть настоящему Театралу. Он был востребован и знаменит. Занят и непонятен. Но нас разглядел он сразу и издалека...

Сначала на сцену с его благословения и подачи вошла моя дочь. Восторженно и откровенно. Она читала стихи, открывая большие спектакли. Маленькая искренняя девочка рядом с взрослыми дядями и тетями — настоящими актерами театра...

А потом дело дошло до меня. Нет, я не сыграла тогда не одной роли под светом софитов... Мой тренинг заключался в другом.

Мастер учил меня искусству ИГРЫ! Искусству легкости и ВНИМАНИЯ!

«...Потому как только внимание позволяет тебе быть в моменте! Только внимание оставляет тебя Здесь и Сейчас! Только внимание помогает тебе ИГРАТЬ эту жизнь!»

«...Прошлого не существует! Будущего еще нет! Тотально ощущай свое тело! Напряжение и расслабление. Положение тела в пространстве. Отношение пространства к тебе...»

Я училась импровизировать и дурачиться. Выходить за рамки социальной дозволенности! Училась заново быть ребенком! Выбираться из своего кокона правильности и идеальности.

Что подумают люди??? Меня все еще беспокоил этот вопрос. И я яростно шла навстречу этому страху!

Как-то в одной из поездок в вагоне метро я увидела свою мысль, что мне никогда не сделать ничего «не приличного» на глазах у всех этих людей! «Ты??? Да ты не посмеешь» — надменно твердила моя гордыня! И тогда я... просто бросилась на колени перед моим Мастером. Прямо на грязный заплыванный пол. А за тем громко и драматично признавалась ему в любви... Просто так!!! На глазах у изумленной публики... Это была наша игра!!! Нелепая и красивая. Это был мой выход за зону комфорта. Был мой бенефис. Моя импровизация с жизнью. Моя победа над страхом.

В местном кафе имена пишут прямо на стаканчиках с кофе.

— «Принц и Принцесса» -громко диктует Мастер растерявшемуся официанту... и мы отправляемся в глубину зала ждать свой заказ.

— «Может все — таки Королева — ревниво выдавливаю я из себя, намекая на возраст, статус и прошлую жизнь...

— «Слышь, Королева!!!» — по дворовому дерзко и громко усмехается он мне прямо в глаза, и моя ослепительная корона стремительно съёживается, сползает и с грохотом дырявой кастрюли падет на пол. Там она вдребезги разбивается вместе с раздутой самооценкой и болезненным самомнением...

— « Прошлого не существует!
Научись же сначала быть Принцессой!
Наслаждайся СЕГОДНЯШНИМ днем!!!»

Я обиженно замолкаю и жду...

— «Принц и Принцесса — ваш кофе готов» — на весь зал объявляет баристо у стойки. Я встаю с кресла и, кутаясь в шлейф любопытных, скептических взглядов, иду к нему. Чувствую, как с каждым шагом моя Королева, искусственная и раздутая эгом, уступает место моей Принцессе — искренней и живой!

Мы хохотали и читали стихи прямо на Невском. Мы были детьми, которым не ведома серость и тяжесть взрослых. Мы бились на шпагах и катались на лошадях.

— «Представь, что шпага — это продолжение твоей руки...» — говорил мне Мастер, крепко сжимая мою ладонь с тяжелой резной рукояткой наперевес. «Попробуй почувствовать сверкающий кончик шпаги. Какой он? Где он? Зачем? Не бойся управлять потоком своего Внимания! Делай это осознанно! Делай это смелее! Живи смелее!!!»

И я была шпагой... Я была стулом... Зонтом... Я была целым миром! Я чувствовала, как дышит дерево в моих объятиях... Как пульсирует город, по чьим невидимым венам неслышно несется метро... Я училась владеть Вниманием, как потоком мыслей! Как потоком энергии... Я училась переносить Внимание на расстояние и вживаться в любой предмет!

Я училась быть всем с одной только целью... Когда-нибудь научиться быть и СОБОЙ...

ГЛАВА 7. «ПРИВЕТЫ ИЗ ПРОШЛОГО»

Так прошел еще один год...

Старые раны почти не болели, и я на полном серьезе возомнила себя ИСЦЕЛИВШЕЙСЯ от своей БОЛИ. Я могла легко говорить о разводе, рассуждать о своей прошлой жизни, объяснять причины, следствия и ошибки.

Я настолько осмелела, что опираясь на собственный опыт (точнее на уроки своих Мастеров) создала «программу отпускания прошлого». Я стала снова вести личный прием.

Клиенты быстро выстроились в очередь. Как же много женщин носят с собой этот груз! Я уже не могла охватить всех желающих и стала вести групповые занятия. Группы собирались онлайн, в Питере и в Москве. Результаты впечатляли! У девочек открывался мощный творческий поток, возвращалась потерянная энергия, проходили болезни по-женски! Они начинали писать стихи, рисовать маслом картины! В них снова влюблялись собственные мужья, а к кому-то возвращались давно исчезнувшие воз-

любленные.

Я ликовала!

Я не только исцелилась сама! Я открыла рецепт Исцеления и теперь гордо несла его Миру!

...Реальность ударила больно, грубо сбросив меня с самовольно построенного пьедестала.

В какой-то момент в мою жизнь со всех сторон стала стекаться «случайная» информация о жизни бывшего мужа.

Видимо Вселенная решила, что я уже достаточно окрепла для нового Шага. А может быть Бог решил показать мне реальную цену моего «всепрощения».

Общие друзья и просто добрые люди как бы невзначай делились новостями и фотографиями. С интересом заглядывали в лицо, ожидая моей реакции.

И я с ужасом понимала, насколько дешевой фальшивкой оказалось мое «Исцеление»... Тело снова сжимали привычные спазмы, а на лицо предательски заползала липкая маска «хорошей девочки» с приторно — сладкой улыбкой. «Я в порядке!» — транслировала она и я понимала, что все глубже и глубже проваливаюсь в трясину своего непрожитого прошлого! Я возвращаюсь в свой Ад!

Вот и все... Будто и не было этих лет и этих уроков. Этой легкости и свободы! Все опять оказалось враньем...

Я смотрела на мелькающие перед глазами кадры из чужой и счастливой жизни. Где по какой — то фатальной случайности оказался и мой родной человек!

Словно пьяный художник перепутал героев картины... или злые друзья, решив подшутить, создали нелепый коллаж!

Вот влюбленная пара венчается где — то на райских островах, куда когда — то мечтали полететь с тобой мы, но так и не полетели...

Вот кудрявый малыш по ангельски улыбается мне с экрана. Как же он похож на тебя! Сын. Мы с тобой так мечтали о сыне... Даже имя ему придумали вместе... Вот беременная жена. Скоро будет еще один сын. У нее. Не у меня. У меня никогда ничего с тобою не будет!!!

Как в бреду я смотрела на весь этот фарс и не понимала, что происходит... Мне казалось чем — то противоестественным, что ее обнимает именно Он! Как же так? Подождите! Вы что — то напутали! Так быть не должно!!!

И холодным отрезвляющим душем окатила голову мысль:

Какая же чушь ЭТО ТВОЕ «Исцеление»! Ты снова себе врала! Ты помогаешь девочкам пройти этот путь, а сама так и не решилась сделать своей главный ШАГ!!! Ты так и не прыгнула со скалы! Ты все еще там...

ГЛАВА 8. «МАТЬ ЗЕМЛЯ»

Я снова сбежала. Я бросила все. Я увидела свою несостоятельность. Свое бессилие. Свою ложь.

Я бросила свое уютное жилье с видом на самый любимый город, свои тренинговые группы, что неплохо меня кормили, свой Театр, что был моей настоящей страстью, и свой бурный роман с Театралом...

Я просто собралась в один день и исчезла с радаров Питера... Сняла дом в далекой деревне и выкинула сим-карту.

Я была полна решимости на этот раз дойти до конца. Разбудить СЕБЯ, войти в свою Природную силу и правду. Освободиться от оков привязанностей и боли... Интуитивно я чувствовала, что если я смогу это сделать, то только здесь, на Земле... Я готова была оставаться в затворничестве и тишине столько времени, сколько потребуется. Лишь бы суметь... Лишь бы дойти...

«Матушка Земля! — шептала я своим сердцем. — Прими в благодатное лоно свое блудную дочь свою...

Из тебя я вышла... в тебя я и уйду... Ты и я — одно целое... Научи же меня быть такой же спокойной и мудрой как ты! Мы так мучаем тебя, строим яды — заводы и закатываем твоё тело в асфальт, а ты все равно любишь и кормишь нас... Научи и меня прощать! Научи и меня черпать силу любви из твоих изобильных корней... Научи и меня жить, как ты...»

И Мать Земля открывала для меня свои заботливые объятия... Она терпеливо учила меня и показывала мне новую жизнь...

Я без сожаления перекраивала себя и свои привычки. На рассвете я выходила во двор с двумя ведрами холодной воды и вставала босыми ногами на землю... Неважно, на снег или на прорастающую траву. Я сама прорастала в нее корнями и с каждым днем все сильнее чувствовала пробуждающуюся во мне Энергию Земли...

Я говорила с Водой, прежде чем опрокинуть ее на свое дрожащее тело. Я просила у нее здоровья и силы. Крепости Духа и помощи на моем непонятном Пути. Просила веры и жажды жизни... Смелости и упрямства...

Ментальная чистка в этом пространстве получалась сама собой. Минимум живого общения, отключенный интернет и телефон оставляли простор лишь для самокопания и медитаций. Каждый день, разжигая огонь в печи, я представляла, как он очищает мой ум и мое сознание. Как сгорают в нем все мои страхи и боли. Как сгораю в нем я сама, возрождаясь, как Птица Феникс из пепла, обновленная и живая!

Я снова и снова погружалась в свой прошлый опыт. Я снова и снова училась прощать. Не отвлекаясь на внешний мир, и не сбегая на этот раз... Тело болело, сопротивлялось и вдруг отозвалось острой формой ПСОРИАЗА. Чешуйчатые бляшки покрыли мои ноги и руки. Самые отчаянные из них забрались даже и на лицо. Мое тело, которое я столько лет ОТРАВЛЯЛА своей тоской и обидой, потребовало срочно отдать ему долг...

Так началась моя деревенская Детокс-Программа. Баня два раза в неделю с травами и маслами. Прокшалана и чистка кишечника. Голодание и соковая диета. Я фанатично чистила свое тело, словно выгребая из него все то, что копила долгие годы... Наступали кризы — физические и эмоциональные. Хотелось все бросить и просто заесть свою боль! Хотелось вернуться к привычной жизни, к удобствам, фальши и лжи... Хотелось броситься в любые объятия, лишь бы не быть одной! Не быть здесь. Не проживать... И тогда я выходила на улицу. Вставала босыми ногами на матушку землю... Плакала... И сдавалась... Просила веры и стойкости... И потихонечку оживала...

ГЛАВА 9. «ТАНЦУЙ»

Кризисная полоса закончилась совершенно внезапно.

Просто однажды утром я проснулась и поняла, что все изменилось.

Тело уже не ломило. Есть не хотелось. Тоска не держала предательской хваткой. А от щедрой россыпи псориаза осталось только несколько заблудившихся бляшек.

Но самое главное и неожиданное было то, что проснулась я с мыслью: хочу танцевать. Нет не так... Больше всего на свете я сейчас ХОЧУ ТАНЦЕВАТЬ!!!!

Это желание было настолько ярким и сильным, что на долгое время танец полностью захватил мою жизнь!

Мне казалось, что я долго-долго спала и вдруг проснулась, осознав, что единственное, что приносит мне радость по настоящему — это танец! Или словно я долго-долго пробыла под водой и теперь не могу надышаться своим новым воздухом — танцем! Вдыхая его каждой клеточкой своего тела и вибрируя каждым движением своей пробуждающейся Души!

Мы с дочерью вытащили всю мебель из большой комнаты, и теперь каждый день проводили там по несколько часов, тотально отдаваясь Магии Танца!

Не было правил. Не было рамок или законов. Было только движение пробудившегося тела и пульсация матери Земли где — то там, в низу живота... Танец жил своей жизнью. Он вел нас, будоражил, влюблял... Мы приходили к нему как на свидание, распуская длинные косы и надевая красивые юбки.

А иногда мы вообще не надевали одежды и кружились обнаженные в вихре волн из наших волос... Ощущая всю первородность и дикость танца! Ощущая его глубину и силу... Свободу и магию...

И вот тогда, когда я действительно была к этому готова, в мою жизнь постучалась ОНА... Мой новый Мастер. ЖЕНЩИНА! Глубокая и Прекрасная! Дикая и Природная...

Она брала меня за руку и вела в самые Недра Матери Земли. Туда, куда я одна не могла бы добраться... Мне нужен был Проводник. Она показала мне Матку Творения. Глубину, где рождается все живое! Тьму, где творится само волшебство Жизни.

Она обнимала меня со спины. Левую руку клала мне на низ живота. Правую руку — на мою грудь. Под ее жаркой энергией сердце мое вибрировало и дрожало, а матка пульсировала как сумасшедшая... И мы просто ДЫШАЛИ с ней... В едином ритме с целой планетой...

«Дыши ртом, моя милая — жарко шептала она мне в самое ухо — это дыхание по женскому прин-

ципу. Освобождай свое Горло и свою Йони. Они зеркала в твоём теле. Дай твоей Йони звучать через Горло. Отрой ей Врата...»

И я звучала... Звучала болью и одиночеством! Звучала обидой и нелюбовью к себе! Звучала то хрипом, то просто звериным воем... То плачем новорожденного младенца, то стоном умирающего старика...

Я снова доставала из себя всю грязь и все похороненные воспоминания. Я билась в истерике и сдирала в кровь кожу, пытаясь стереть все унижение, что испытала в течении жизни от разных мужчин... Начиная с отца... начиная с детства...

Моя Йони говорила со мной. Моя Йони кричала и плакала. Причитала и умоляла. Жаловалась и негодовала. Мне казалось, что невозможно уместить в одном теле столько опыта и событий. Столько раненных чувств, столько боли...

Я никогда бы одна не пошла так глубоко. Но ОНА была рядом со мной. Она звучала со мной. Она дышала со мной. Она была моим Проводником...

И однажды это закончилось... Дни снаружи сменялись ночами. А тьма внутри сменилась — внутренним светом.

«Ты обязана нести этот опыт дальше, родная... Твое тело больше тебе не принадлежит... Женщинам всего мира пора проснуться... Танцевать, звучать, исцелять... Ты станешь Проводником — Благословляла меня на прощание Мастер... а я удивленно вслушивалась в свое обновленное тело.

Боль закончилась! Моя Йони перестала кричать

и хрипеть. Она стала мягкая и гибкая. Расслабленная
и свободная. Как и ее зеркало — Горло...

ГЛАВА 10.

«ПРОВОДНИК»

Я продолжала звучать каждый день. Но звучание мое стало совсем иным. Звук во мне вибрировал радостью и любовью. Танец светился нежностью и благодарностью... Мое тело дышало!!! Ликовало! Оживало!

«Твое тело тебе больше не принадлежит... Ты станешь Проводником...» — еще звучали во мне невнятным эхом слова мастера... но ворвавшийся новый мир красок, звука и ощущений захлестнул меня мощной оргазмичной волной! Я не думала больше о ее словах! Я не о чем не думала... Я наслаждалась тем, насколько иначе я чувствую свое тело! Насколько иначе я чувствую Мир... насколько я ЧУВСТВУЮ!!!

А чувства эти все набирали силу!!! Каждый день я продолжала стоять босыми ногами на Матушке Земле. Продолжала чувствовать ее корни! Продолжала танцевать в ее ритме. Дышать и Звучать!

Я глубоко почувствовала ее ИЗОБИЛИЕ! Я обре-

ла силу своей Природы. Силу своего мастера. Я научилась управлять МАТЕРИЕЙ. Мои мысли и образы обрели небывалую скорость. Мои желания исполнялись молниеносно!

Фоном звучала мысль о том, что я забыла о чем — то важном... Будто бы не хватает чего-то еще... Чего — то главного...

Но эта игра в «золотую рыбку» так увлекла меня, что я снова обо всем забывала.

Мастер передала мне свою Силу. Я могла добиваться всего чего я захочу... Но чего я хотела? я не знала...

И тогда моя «хорошая девочка» снова взяла дело в свои руки. И начала рисовать новую «ЖИЗНЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». Из головы... Чего хотят хорошие девочки?...

«Уже хватит сидеть в затворничестве! — капризно топала она ножкой. Наверно там, „в миру“, уже всех достойных мужиков разобрали! Замуж хочу...»

И намерение, укрепленное Силой Мастера, отправилось во Вселенную.

В течение ближайшей недели я получила ТРИ предложения руки и сердца!!! Мне казалось я схожу с ума... Так не бывает! Эмоции переполняли меня, а успех пьянил мою и без того дурную голову...

Я дала согласие Театралу... Меня тянула к нему давняя привязанность и глубокая благодарность. Я вполне видела нас семьей. К тому же мне очень хотелось вернуться в Питер.

А моя «золотая рыбка» продолжала феечить «жизнь моей мечты»

Ниоткуда наколдовалась работа в Питере! С высокой зарплатой, творческая, интересная! В новой квартире меня ожидал свежий ремонт... Питер готов был принять меня прямо сейчас! С распростертыми объятьями и новой волной подарков! Хорошая девочка во мне ликовала... Жизнь удалась...

ГЛАВА 11. «АВАРИЯ»

Чемоданы уложены. Билеты куплены. Дом отдан хозяевам. Я гостила в родном городе и решала последние бытовые вопросы.

Неуловимое чувство тревоги, что я что-то «забыла» не покидало меня... Но я так упивалась своим «могуществом», что не обращала внимание ни на что...

И тогда Вселенной пришлось меня отрезвить.

Это было обычное утро. Нам с дочерью надо было куда — то ехать и мы сели в газельку. Заняли крайние задние места. Она у окна. И я рядом. Сонные пассажиры неспешно заполняли автобус. Тревога моя нарастала...

В голове звучал непонятный спор...

«Возьми ее на руки!»

«Зачем? Я плачу за ее проезд. Она уже взрослая. Пусть сидит».

«Возьми ее на руки!»

«Но ведь некому уступать!!! Появится кто-нибудь, тогда и возьму...»

Внутренняя тревога уже напоминала истерику. Я все еще с кем-то спорила и протестовала. Я уже

не могла усидеть спокойно и все ерзала на своем кресле... «Успокойся, я тебе говорю! Мы еще даже не отъехали! Мы стоим на остановке! Ну что может случиться???»

В эту секунду мое тело сотрясло то ли от голоса, то ли от ЧУВСТВА:

«ВОЗЬМИ ЕЕ НА РУКИ!!!!!!!»

Не понимая, что происходит, повинувшись чьей-то Могучей Воле, я нагнулась над дочерью и потянула ее к себе...

Я не успела выпрямиться. Что-то тяжелое ударило меня в голову и поволокло за собой... Я инстинктивно, по животному притянула к себе ребенка и прижала, закрывая от града острых осколков...

Визг, крики, паника, звон стекла и лязг железа. И кресло... То кресло где только что сидела моя девочка... ЕГО БОЛЬШЕ НЕТ!!!

Его просто нет... развороченные железяки и ободранная ткань... А его больше нет...

Все как во сне. Нас вытащили из машины. Приехала Скорая.

Заботливые врачи, участливые прохожие.

Бред... Во всем автобусе ни одного пострадавшего. Только у меня сотрясение мозга. И у нас с дочерью кожа как решето — руки, ноги, лицо — в миллионах мелких порезов. Жуткая картинка: мы истекаем кровью, вся одежда в крови, по асфальту краской струится кровь, но при этом никаких травм... только испуг... И Кресла того больше нет...

Бред... Это даже не авария. Мы даже не ехали...

У мусоровоза, что стоял в пробке, оторвался ковш и просто упал на нас!!!! Представляете??? Просто упал ковш! И разнес на хер кресло, где только что сидела моя дочь...

Я никак не могла спустить ее с рук... Я стояла и прижимала ее к груди... Целовала без остановки... Маленькая... Испугалась... Девочка моя... Я с тобой...

До меня вдруг дошло, какая я ДУРПРААА!!!! Прокачала себе матку??? Могущество почувствовала???? Силу тебе передали??? Желания исполняешь????

Ты ничего не решаешь, Регина!!! Ты не можешь никого защитить! Ты ничего не можешь...

Я стояла и плакала... Прижимала к себе дочь и плакала... Просто плакала, не скрываясь. Люди думали, что от боли или от страха... Пытались меня утешить...

Но это были другие слезы... Я плакала, потому что ВСПОМНИЛА... Какого это ощущать присутствие Бога... Какого это слышать свою ДУШУ! Какого это верить своей Интуиции и внутреннему голосу...

Да, я проделала большой путь. Я очистила себя от Боли и грязи. Я подняла себя на новый уровень здоровья и жизни. Я чувствовала своей маточкой Землю, и она благословляла меня... Но сердце мое по прежнему было закрыто! А без него я не могла слышать себя...

Господи! Милый Отец мой Небесный!!! Спасибо что спас мою дочь!!! Спасибо, что заговорил со мной... Помоги мне открыть мое сердце... Помоги мне услышать Душу! Помоги мне наполниться Светом твоим и Любовью... Потому как без Любви, все

мои желания и могущества не имеют ни малейшего смысла...

Я поменяла наши билеты. «Жизнь Мечты» все еще ждала меня в Питере. Но я не могла туда ехать прямо сейчас. Я не могла...

Я хотела побыть одна.

Я молила открыть мне сердце... Я впервые за долгие годы молилась... Я впервые желала чего-то так страстно и так неумело.

Я освоила женскую силу. Освоила смелость и честность. Я усмирила свое тело через аскезы и чистоту. Но сердце мое молчало... Боль, что я достала из матки, покинула мое тело. Но что хранило мое закрытое сердце — мне было неведомо...

Я отправила багаж в Питер, а сама взяла дочь и махнула на море. 10 дней моя новая жизнь подождет... 10 дней не смогут ничего изменить... 10 дней изменят все.

ГЛАВА 12. «ВСТРЕЧА С ДУШОЙ»

Молитесь. Ибо молитве вашей дано быть услышанной...

Я не знала, куда я лечу. И кого я там встречу. Но когда встреча произошла, сразу Душой поняла — я там, где мне надобно быть.

Это был новый Мастер. И, несмотря на случайную встречу, я не сводила с него удивленных глаз, боясь пропустить что-то важное для себя...

Я ВИДЕЛА, как на моих глазах Он исцеляет людей. От онкологии, от депрессий, от диабета. Просто поменяв мысль. Просто войдя в поток Отца Небесного... В поток Своей Чистой Души.

И я пошла за ним... Безоговорочно, открыто, доверчиво... Прямо там, на берегу моря...

Так захотела моя Душа... Да!!! Он учил меня слушать Душу! Показывал мне ее. И она говорила со мной. Маленькая Девочка, которую я предавала столько лет, увлекаясь играми и манипуляциями... Она ждала меня искренне и доверчиво. И она хранила в себе все ответы! Все истинные желания! Все го-

рести и потери...

Я слушала ее не перебивая... Ей тоже нужно было выговориться, и выплакаться. Как и маточке моей... Как и Йони...

Она говорила тихо-тихо... Но мастер учил быть внимательной к ней, и со временем она обретала голос. Она разворачивалась и расцветала! Она открывалась и пела!

Я жадно глотала этот Поток! Было чувство, что я искала именно это всю жизнь! Душа моя вздыхала и наслаждалась!!! Она показывала мне МЕНЯ! Живую! Настоящую! Хохочущую как ребенок! Знающую — чего я хочу!!!

...Но когда я думала о том, что всего через несколько дней, этот рай на берегу моря закончится и я поеду в Питер, в город своей мечты, моя душа сжималась и плакала...

Она плакала, когда я думала о новой работе. О навязанных обязательствах, о сумрачном городе, о нелюбимом муже.

Ей не хотелось снова залезать в те ж рамки! Ей не хотелось идти туда, куда вел ее трезвый и рассудительный Разум!

«Это — Жизнь твоей Мечты» — громко и назидательно объяснял он ей.

Но проснувшись Душа рисовала совсем иные картинки!!!

Ей хотелось смеяться и путешествовать!

Жить в диком месте и босыми ногами ходить по траве!

Ей хотелось танцевать обнаженной и громко звучать!

Рожать счастливых детей и развиваться в божественных отношениях!

Там же на берегу моря Душа моя подвела меня к встрече с Моим Мужчиной. С настоящим МУЖЧИНОЙ МОЕЙ МЕЧТЫ!

Настоящей мечты, а не той, что пытался подсунуть мне ум!

Тот мужчина, что сможет дать мне все то, о чем просит моя Душа.

Я сразу почувствовала Его. Я уже хорошо Его знала...

Я вспомнила Его, словно прожила рядом с Ним не одну сотню жизней. Я вспомнила рядом с Ним — что такое ЛЮБИТЬ! Любить всем сердцем, открыто и не защищаясь... Не боясь, что будет больно. Даже если уже было больно... С благодарностью принимая каждый новый урок.

Я вспомнила, что такое идти вместе к Богу! Я вспомнила, что такое вместе вращаться корнями в Матушку Землю. Какого это переплетать в себе оба эти Потока и соединяться в сотворчестве и любви!

Именно рядом с Ним во мне воедино сложились все пазлы моих скитаний и откровений! Все, наконец, наполнилось смыслом и обрело общий вид! Мужская энергия дала структуру моему хаосу. Дала опору моему творчеству и ось моей женской природе! Я, наконец, поняла, о чем говорила мне Мастер, о чем кричала моя Душа:

«Ты будешь Проводником! Исцеляй! Танцуй! Пиши! Неси этот опыт дальше — женщинам всей Земли!!!»

И я впервые почувствовала СИЛУ в этом Благо-
словении! Это были не просто слова! Я действительно
хочу этого!!!! Я действительно это могу!!! Потому
что теперь мы вместе...

Мать земля ликовала через меня! Я снова сво-
бодно танцевала босиком на песке! Купалась обна-
женная в морских волнах! Сила и правда ее потока
соединялась со светом и ясностью моей Души. Я
больше не боялась! Я ДОВЕРЯЛА! Себе! Мужчине!
Богу! Земле!!!

Я все яснее видела НОВЫЙ ОБРАЗ!

Все больше Женщин, осознанных и ищущих,
услышат мой Зов и пробудятся в своей Природе!
И мы станем вместе творить! Открывать сердца
и позволять нашим маткам звучать! Распахивать Ду-
ши и вытаскивать боли из Йони... Идти в глубину!
Туда, где я стану Проводником...

Чтобы соединился поток Отца Небесного и Мате-
ри Земли в телах первозданных женщин! Чтобы вся
планета звучала чистой вибрацией этой ЛЮБВИ!!!

Вот о чем поет моя Душа... вот, чего я страстно
желаю...

Регина Жилева

Исповедь хорошей девочки. часть 1
Как перестать предавать себя и стать счастливой в
отношениях с любимым мужчиной

Когда женщина оказывается в ловушке собственной жизни, она способна на невероятные преображения! Эта честная, автобиографическая история – простое тому подтверждение. Потерпевшая в семейной и профессиональной жизни, оставшись на улице с маленькой дочкой, миллионными долгами и кипой страшных диагнозов на руках у нее было только 2 выхода. Сдаться и проиграть... Либо найти свой способ сорвать главный ДЖЕК-ПОТ судьбы: став свободной, любимой, здоровой и бесконечно счастливой женщиной!

Rideró

Rideró.ru – издай
книгу бесплатно!