

Как вообще так вышло, что ты тащишь всё на себе — и что с этим делать прямо сейчас?

Итак, давай сразу к сути.

Мы живём в мире, где у женщины столько же прав и возможностей, сколько у мужчины — и это прекрасно. В среднем, городская женщина в России может заниматься чем угодно: наймом, бизнесом, творчеством. Хочет — конкурирует с мужчинами и выигрывает. Никаких серьёзных ограничений. И это круто. Женщины раскрывают потенциал, становятся сильными, успешными, могущественными.

Но у этого есть побочка — и большая.



Первое откровение

Внутри нас всё ещё работает инстинктивная начинка, доставшаяся от предков. Пчёлы, дельфины, птицы с рождения знают, как жить. У человека то же самое — встроенные сценарии поведения. Один из ключевых для женщины: **«найди сильного мужчину, иначе не выживешь»**.

Это не значит, что мы все сейчас бросим дела и побежим искать мужчину. Но этот инстинкт создаёт постоянную тревогу — тебе она наверняка знакома. Она толкает в суету, в новые достижения или, наоборот, в контроль и заботу о всех вокруг, лишь бы заглушить.

Причина простая: внутренняя «самка» чувствует себя незащищённой на глубинном уровне — ниже психики и мышления.

Мы можем выйти из пещеры, но пещера из нас не вышла. Эти программы обтачивались миллионы лет, и им плевать, что мы теперь в городах. Хотим или нет — они диктуют правила.

- ❏ Первое, что нужно сделать — принять эту часть себя. Просто признаться: «Да, я как женщина хочу рядом сильного мужчину. Без этого тревожно». Это нормально. С этого признания уже начинаются изменения.

Второе откровение

Чем ты сильнее, тем больше людей вылетает из обоймь

Ты растешь — и вокруг всё меньше мужчин (и женщин), кто может с тобой на равных. Ты становишься самой сильной в комнате. А значит — часто не в той комнате.

Проблема в том, что ты либо не выходишь из этой комнаты, либо возвращаешься в неё на чувстве долга: «без меня всё рухнет».

Ты привыкаешь к роли спасательницы — и перестаёшь различать иждивенцев и паразитов. Дети до совершеннолетия — иждивенцы, это нормально. А вот взрослый «ребёнок» под 30 или коллега, за которого ты всегда тянешь — уже паразит.

Ты тратишь силы не на свой рост, а на чужие дыры. И часто без благодарности.



Третье откровение

Мы эволюционно бежим от боли, а не к удовольствию.



Не умереть важнее

Так устроена природа. Поэтому плохое запоминается ярче хорошего.



Всего один негативный опыт

И вывод: «лучше одна, чем снова больно». На работе то же: «лучше сама сделаю, чем доверю».



Игнорируем реальность

Вокруг праздник жизни — а мы его игнорируем, потому что помним шрамы.

Это не значит бежать с душой нараспашку к первому встречному. Это значит вернуть баланс — иначе от боли не убежишь.



Что делать прямо сейчас

Умом ты многое понимаешь — книги, психологи, курсы. Но изменения идут медленно или не идут.

Вот простой инструмент, который поможет уже сегодня.

Правило условных единиц пользы (УЕП)

Ты производишь ресурсы: время, деньги, заботу, силы. Допустим, 100 единиц в день.

Сейчас

Ты отдаёшь 80–90 другим, себе оставляешь 10–20.

Когда жертвуешь собой — производительность падает. Ты выгораешь, ресурсов становится меньше для всех.

Новая модель

Когда вкладываешься в себя — производительность растёт. Вместо 100 единиц — 200 или 500.

Тогда даже если отдашь другим больше — у тебя останется в разы больше.

Всем выгодно, чтобы ты жила хорошо: восстановленная, с ресурсами, развитая, сильная и защищённая.

Жить хорошо — это согласованность: хочу одно, чувствую то же, делаю соответственно.

Я много вижу, как женщины работают с мышлением и психикой — но инстинкты остаются нетронутыми.

А именно они управляют 95% поведения.

На тренинге разберём, как переключить эти программы — чтобы они работали на тебя, а не против.

Приходи — дам инструменты простым языком, чтобы применить сразу.

Василий Малкин.

