Изобильная Женщина

УДК 159.9
ББК 88.3
А22

Авутова Куралай Сеитжановна
Изобильная женщина – Алматы, «Kemel Media» баспа үйі, 2025 –
10 000 тираж

ISBN 978-601-12-3674-4

Эта книга — не просто текст, а инструмент трансформации, который разделит твою жизнь на «до» и «после».«Изобильная женщина» — настольная книга, к которой ты захочешь возвращаться снова и снова. Она равносильна полноценному курсу, потому что в ней:

- после каждой главы — практические задания,
- встроены медитации по QR-коду,
- даны техники, проверенные тысячами женщин.

А также в ней есть личные истории, юмор и честность. Я делала не скучный текст, а живую поддержку на каждом этапе твоего пути к себе.

Многие женщины не знают о своём потенциале и не понимают своих желаний. Что ты хочешь прямо сейчас? Что делает тебя счастливой?
Открой книгу, и мы вместе найдём ответы на эти вопросы.А с «Пути к изобилию» мы пройдём 4 сферы жизни: отношения, финансы, самореализация и определим, из чего состоит твой личный райдер.

ISBN 978-601-12-3674-4

УДК 159.9
ББК 88.3

© Kemel Media

Пусть эта книга станет
твоим проводником в мир
осознанности, любви и изобилия!

Авутова Куралай



отзывы о книге

- *«Я впервые поняла, что значит слушать себя. После заданий из книги я решилась сменить работу, и это стало моим лучшим решением за последние годы."*
  – Индира, 39 лет

- *"Раньше я всё делала ради других. С этой книги началось моё «для себя». Теперь я чувствую себя счастливой мамой и женщиной."*
  – Мадина, 31 год

- *"Эта книга сняла пелену. Я даже не подозревала, что мои желания имеют право на жизнь. Стало так легко дышать."*
  – Эльминур, 38 лет

- *"Удивительно: я читаю – и будто автор говорит со мной лично. Это первая книга, которую я прочла и реально прошла задания до конца."*
  – Айжан, 36 лет

- *"После каждой главы я делала задания и обсуждала их с подругами. Это превратилось в наше маленькое женское сообщество. Невероятный опыт!"*
  – Наталья, 33 года

- *"Эта книга работает как терапия: она не только объясняет, но и ведёт через практику. Много лет в психологии – и редко встречаю настолько органичное сочетание теории и живых техник."*
  – Алия, 45 лет

"Я видела десятки книг по саморазвитию, но здесь практики реально встроены в жизнь. Задания после глав и медитации через QR – это формат будущего. Очень рекомендую клиенткам."
– Зауреш, 51 год

"Это не сухая психология, а живая, честная и местами даже юмористичная поддержка. Удивительно: я улыбалась и плакала, а потом садилась и делала упражнения."
– Зульфия, 23 года

"Очень понравилось, что книга соединяет личные истории и инструменты. Женщина чувствует, что она не одна, и одновременно получает рабочие техники."
– Акмарал, 37 лет

"Книга напоминает тренинг, только в формате настольного пособия. Для моих клиенток – находка, особенно в сочетании с игрой «Путь к изобилию»."
– Гульнара, 32 года

Вдохновенье только пришло

Ремарка от автора

Эта книга — отражение моего личного пути.
Она написана из исключения моих собственных убеждений, опыта и наблюдений, а также из глубинных историй и трансформаций сотен женщин, с которыми мне довелось работать.

Я не претендую на истину в последней инстанции. Всё, что вы найдёте на этих страницах, — лишь моя точка зрения, сложившаяся на основе прожитого, прочувствованного, осознанного. Может быть, это вымысел. А может — живая правда, которая откликнется вам.

Я не настаиваю на правильности слов, формулировок или концепций. Это лишь одна из возможных картин мира. Добро пожаловать тем, кому она близка, понятна и помогает найти ответы на свои вопросы.

Методика, которую я передаю в этой книге, прошла через моё сердце и опыт, и, как показала практика, она откликнулась тысячам женщин. Именно поэтому я делюсь ей здесь — с открытостью и искренним намерением быть полезной.

С любовью,
Куралай Авутова

УДК 159.9
ББК 88.3
А22
Авутова Куралай Сеитжановна
Изобильная женщина

ISBN 978-601-12-3674-4

Эта книга разделит твою жизнь на «до» и «после»

ТЫ – ДРЕВО

Твоя сила – в твоих корнях, твое будущее – в твоих плодах.
Позволь себе цвести, и быть изобильной.

В ЦИФРАХ

6000 женщин. 10 стран.
500 тренингов. 70 000 подписчиков.

ФОРМАТ

Это настольная книга, к которой ты захочешь возвращаться снова и снова.
Здесь есть все: рабочие практики и личные истории, юмор и честность, медитации по QR-коду и интерактивные задания.
Я сделала не скучный текст, а живую поддержку на каждом этапе твоего пути к себе.

Многие женщины не знают о своем потенциале и не понимают своих желаний.
Чего ты хочешь прямо сейчас? Что делает тебя счастливой?

Открой книгу, и мы вместе найдем ответы на эти вопросы. А с ними – и путь к твоему счастью.
Мы проработаем разные сферы твоей жизни: отношения, финансы, самореализацию. И определим, из чего состоит твой личный райдер.

Введение

Ты тоже думала, что счастье — потом, когда заработаешь денег, когда дети вырастут?
А что, если счастье — сейчас?

Зачем тебе эта книга?

Представь на мгновение женщину, которой восхищаются.
У нее сияющие глаза, легкая походка и спокойная улыбка.
Она точно знает, чего хочет, и с той же легкостью принимает и любовь, и внимание, и подарки от жизни.
Она говорит «нет» без страха.
Она выбирает себя без чувства вины.
Она живет легко.
Она счастлива не потому, что все идеально, а потому, что находится в гармонии с собой.

Эта женщина — ты. Та, которая уже есть внутри. Если хочешь, я помогу тебе ее разбудить.

Я знаю, каково это — просыпаться утром уставшей. Жить на автомате в режиме «я должна» быть

идеальной мамой, женой, дочерью, сотрудницей.
Давать, отдавать, выдыхаться и снова отдавать.
Бояться сказать себе о своих желаниях. Ставить всех на первое место, а себя на последнее.

Я была там. И мне не понравилось.

Потому что я поняла главное: изобилие начинается не с денег, не с внешнего успеха, а с внутренней энергии. С любви к себе.

Когда ты позволяешь себе быть собой и ставишь себя на свое законное первое место — мир начинает отвечать тебе по-новому.

Если тебе привычно жить на автопилоте, в состоянии постоянной усталости — это нормально.

Ты имеешь право оставаться там, может так пока удобнее. Но если внутри слышен шепот: «Я хочу по-другому», — знай, у тебя всегда есть выбор.
Ты можешь выйти из этого сценария и шагнуть в состояние изобильной женщины.
Туда, где ты выбираешь себя.

В этой книге я собрала инструменты, которые работают быстро и экологично.

Ты научишься чувствовать себя достойной просто потому, что ты есть.
Ты научишься говорить «нет» — спокойно, красиво, без страха потерять любовь.
Ты восстановишь баланс между «давать» и «получать» и создашь свой внутренний райдер — четкие правила уважения к себе.
Ты перестанешь обесценивать себя и начнешь строить жизнь из состояния «я достойна лучшего».
Ты выйдешь из старых сценариев жертвенности, усталости, вечной гонки и начнешь жить легко.

Это не теория. Это мой личный путь и путь тысяч женщин, которые выбрали себя.

Может быть, теперь твоя очередь?

Глава 0. С чего все начинается

Почему сегодня особенно важно говорить о ментальном здоровье женщин?

Я верю, что каждая женщина достойна жить в изобилии, легкости и любви. Но реальность выглядит иначе.
Потому что нагрузка, которую женщина ощущает каждый день, давно вышла за пределы разумного.

Мы одновременно строим карьеру, воспитываем детей, выстраиваем отношения, заботимся о близких, следим за собой — и при этом остаемся сильными и собранными. Здесь мы теряем свою энергию, начинается выгорание, которое не всегда заметно сразу, но точно дает о себе знать со временем.

Как с лягушкой в кастрюле.
Если бросить лягушку в кипящую воду, она моментально выпрыгнет. Но если посадить ее в холодную воду и постепенно подогревать, она не заметит, как сварится. Лягушка будет терпеть, привыкая к каждому новому градусу, пока не станет слишком поздно.

Так и с выгоранием — ты не замечаешь перегруза в моменте.

Ты просто привыкаешь тащить на себе все чуть больше и чуть дольше. И однажды обнаруживаешь, что внутри пусто, а сил нет.

Эта книга чтобы ты выбралась из воды раньше.
И снова почувствовала себя живой.

Я говорю не просто о любви к себе. Ментальное здоровье — это наша основа. Когда нет ресурса у женщины, рушится все вокруг: отношения, воспитание детей, работа, мечты. Потому что подавленные эмоции, хронический стресс, постоянное «я

справлюсь сама» не проходят бесследно. Они копятся, и однажды находят выход в теле. Головные боли, гормональные сбои, бессонница — это язык твоего организма.

Может быть, ты открыла эту книгу, чтобы вспомнить: твое внутреннее состояние — не прихоть?

Как читать эту книгу?

Перед тобой не просто собрание идей и практик. Это инструкция по применению, настольное пособие каждой женщины, которая хочет быть счастливой и изобильной.

Для фена есть инструкция. Для мультиварки — есть. А для женщины? Конечно, мы посложнее дайсона. Но у нас внутри богатый встроенный функционал. У любого устройства есть руководство пользователя, которое дает доступ к полному набору функций. Без него можно освоить только базовые возможности.

Точно так же и мы, женщины, приходим в этот мир с богатейшим «внутренним оборудованием», но без четкой инструкции часто теряемся в лабиринтах сомнений и нераскрытых талантов.

Эта книга — твой путеводитель, который поможет

- ✓ Понять себя глубже
- ✓ Осознать свой внутренний ресурс
- ✓ Внедрить новые привычки
- ✓ Укрепить ментальное здоровье
- ✓ Найти путь, который приведет к исполнению мечты
- ✓ Раскрыть природную женскую энергию и притянуть в жизнь все, о чем мечтаешь

Теперь в цифрах.
6 000 женщин по всему Казахстану и в 10 странах мира уже протестировали этот метод и увидели реальные результаты.

Укрепили отношения.
Увеличили доход и запустили бизнес.
Вспомнили о своей красоте.
Выпрямили спину.
Обрели внутреннее спокойствие и уверенность. Вернулись к своему естественному состоянию радости и благодарности. К любви к себе.

Здесь я дам инструкцию и помогу настроить компас твоего сердца на осознанность, силу, радость и изобилие. Но это не та книга, которую читают на ночь вместо сериала. Хотя и так можно, но тогда эффект – как от диеты на один день. Почитала. Вдохновилась. Заснула. Забыла.
Я предлагаю тебе работать над собой, чтобы на последних страницах осознать: я начала жить иначе. Я живу с удовольствием, с легкостью.

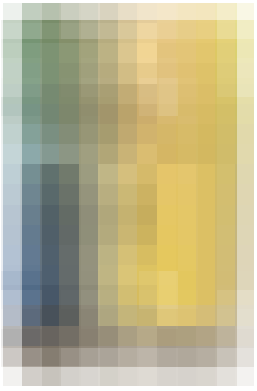
Я вижу результат.

Поэтому каждая глава устроена так: сначала теория — коротко и понятно. Потом кейс с историями из жизни, которые похожи на твою. Иногда будет смешно, иногда больно, зато всегда честно. В конце главы — практика. Потому что без
действия никакая мотивация не работает.

Это значит, что ты не просто читаешь, ты участвуешь.

Сделай практическое задание: пропиши цель, прими вызов, проживи медитацию, заведи привычку. Это все не бонусы и не доп. материалы, а часть метода.

Без них книжка — просто красивая обложка.
А с ними — твой личный план трансформации.



В конце есть поля для заметок. Там ты можешь зафиксировать то, что хочется запомнить. Не подчеркивай на каждой странице, так мысли потеряются. Не пиши в телефон — в эти заметки ты вряд ли вернешься. Лучше используй пространство в конце книги. Записывай туда свои инсайты и наблюдения, чтобы потом перечитывать и видеть, как меняется твое мышление. А когда меняется мышление — меняется и жизнь.

Обо мне: от мамы в декрете до основательницы платформы Inspire

Прежде чем ты пойдешь дальше, я расскажу, откуда все началось. Эта история — не просто биография, это путь возвращения к себе, из которого родилось изобилие, меняющее жизни других женщин.

Я – Куралай Авутова, восемь лет назад моя жизнь казалась замкнутым кругом. Я была мамой в декрете с доходом 17 тысяч тенге, которая полностью растворилась в заботах о доме и детях.

Финансово меня поддерживал муж, но от этого было не легче. Белка в колесе, включенная мать, которая пожертвовала собой ради всего. Дети постоянно болели, а я чувствовала обиды и недовольство. В один момент я поняла, что потеряла себя. Ту самую, которая раньше умела мечтать, ставить цели и добиваться своего. И тогда внутри меня родилось желание вернуть себе эту силу.

Через год вместе с подругой мы создали онлайн-центр женского развития Inspire Me. Тогда зародилась концепция помочь другой

женщине прийти к себе настоящей. Наш первый бесплатный марафон собрал 250 женщин, и уже через год вокруг нас было сообщество из 2500 участниц. Центр стал пространством поддержки, где каждая могла вспомнить о себе и своих желаниях.

Потом со мной произошло то, что успело усыпить мою веру в себя и разбудить ее вновь.

Изобильная женщина всегда была со мной – внутри меня. Сейчас, вспоминая себя маленькой девочкой, молодой студенткой, коллегой, начальницей, дочкой, мамой, женой, я понимаю – изобилие было моим способом мышления.
Но я долго об этом не знала.

Когда мы с подругой запустили InspireMe, я была счастлива. Я чувствовала, что делаю нечто большое, классное и важное, помогаю женщинам и сама реализуюсь в этом. Потом подруга ушла в декрет, и я решила, что наше дело на стопе: когда она вернется, тогда и продолжим.

В этом решении была моя ошибка! Я же думала, что заниматься любимым делом – это для тех, кто уже стал богатым, тех, у кого нет проблем с деньгами. Тогда можно себе позволить занятие для души. А пока надо работать. Так я думала, и этим предавала свои истинные желания и закрывала глаза на свои потребности.

И вот я ушла в онлайн-продажи. Учила других, как получать доход в сетевом маркетинге, как строить команды. И, надо сказать, у меня хорошо получалось: через мои тренинги прошло больше двух тысяч сетевиков из 57 компаний. Продажи шли, деньги капали, все, казалось бы, было отлично.

Но я делала это из состояния «надо», а не из «хочу». Были звоночки, чтобы я обратила внимание на себя и прислушалась. Я

не обращала.
Я несколько раз теряла голос во время обучения, ангина была такая сильная, что я только могла шептать. Я болела, выгорала и игнорировала.

И вот тут мой организм дал сбой по-крупному. Закончилось все перитонитом и срочной операцией. Я тогда чуть не умерла. А когда очнулась после наркоза, первое, что пришло в голову:

«Как я могла себя довести до такого?»

Я верю в психосоматику и знаю: если проблемы со здоровьем, значит, ты долго и упорно игнорируешь свои истинные желания. Идешь вразрез с тем, что тебе на самом деле нужно, и тело начинает сигналить: «Остановись! Опомнись!»

Что это значит?

Мне нужно понять, что меня радует. И вот вместо того, чтобы беспокоиться о своем состоянии после операции, я лежу на каталке и думаю о своих забытых желаниях. Раз я не хочу возвращаться в старую реальность, надо понять, куда мне идти теперь?

И я спросила себя: что тебя радует? Что тебя вдохновляет? Ответ пришел сам собой – Inspire!
Я вспомнила то дело, которым занималась и которое отложила на время, а может быть и навсегда. Я поняла, что хочу делать проект. И вот тогда зародилась идея «Изобильной женщины».

Буквально на седьмой день после больницы, я уже писала методологию курса. Это не просто знания из книжек – это мой личный опыт, который я копила всю свою сознательную жизнь. Я систематизировала его, и сделала информацию максимально простой и понятной, без заумных терминов.

Простые техники, простые слова, простые шаги.

За пять дней я записала пять модулей и запустила курс. Это был успех, женщины приходили сами, а потом приводили подруг. И заработало сарафанное радио. Как опытный предприниматель, я сообразила, что можно масштабировать проект через реферальную модель. Женщины приводили подруг, соседок, мам!

Я поняла, что экономлю на отделах продаж, маркетинга, таргета. Мне это не нужно – все шло через рекомендации! И фишка в том, что участницы, меняя себя, вкладывались в развитие других женщин, и еще улучшали свое благосостояние.

Тогда я осознала силу искреннего энергообмена и сосредоточилась на проекте.

Так был создан курс «Изобильная женщина». Курс о внутренней гармонии и личной реализации. Он стал откровением не только для меня, но и для тысяч женщин, которые пришли на него.

В декабре 2022 года мы официально зарегистрировали образовательную платформу Inspire, а уже в феврале 2023 года открыли ее в Алматы. Сегодня Inspire — технология ментального здоровья: через практики, медитации, новые знания и окружение мы строим путь к счастью. Ежемесячно в Inspire проходит более 200 мероприятий, а женское сообщество разрослось по всей стране.

За 2 года мы провели трансформационные ретриты на Мальдивах, в Таиланде и Дубае, во Франции, Турции, Черногории, а еще во Вьетнаме и в Китае. Я запустила новые курсы «Личный бренд», «Миллион в сетевом» и разработала трансформационные игры «Путь к изобилию», «Бизнес и деньги».

Сейчас в моем проекте более 1000 женщин зарабатывают от 1000 долларов и выше.
Благодаря этому Inspire за очень короткое время масштабировался в 10 странах мира, а в 9 городах Казахстана открылись наши офлайн-офисы, где проходят мастер-классы и тренинги.

Сегодня я могу сказать:

Я — практик, спикер и основательница компании Inspire. Здесь женщины выбирают себя, делая нашу платформу крупнейшим женским сообществом в Казахстане.

Я — мама троих детей и верю, что женская сила начинается с внутренней опоры.

Я счастлива в браке, потому что знаю, что все вокруг — это любовь.

Так родилась изобильная женщина. Из точки боли в точку силы.

Этот путь научил меня главному: все возможно, когда женщина вспоминает, кто она есть на самом деле.

А что про тебя?
Ты можешь пройти мимо этой книги.
Ты можешь снова поставить себя на последнее место.

Или ты можешь открыть следующую страницу — и начать возвращаться к себе. Выбор за тобой.

Готова?

Глава 1. Женщина как источник всего

Женская энергия — фундамент семьи, рода, нации

В книге тебя ждет много практики и личного опыта – моего и моих изобильных женщин, участниц курса. Я буду говорить о том, что знаю. Что проверила на себе. Что видела своими глазами. Доверься мне – и открой настоящую себя.

Скажу сразу: я не поддерживаю радикальные настроения и не буду советовать тебе ударяться в астрологию, нумерологию или родологию, чтобы изменить свою жизнь. Здесь нет чудес.

Я считаю, что ты сама ответственна за все, что происходит. Поэтому, когда ты меняешь сознание, а с ним и привычки, Всевышний посылает тебе то, чего ты желаешь, и открывает путь. Ты видишь, куда идти.

Но для этого нужно работать над собой и меняться. Я не против альтернативных практик, если тебе откликается их философия. Я вообще не собираюсь говорить тебе, что хорошо и что плохо.

Только не возлагай на психолога, астролога, остеопата, гадалку – не важно на кого – слишком много надежд. Сейчас масса методов личной трансформации, большинство из них дают некачественную или ложную программу, обещая тебе невероятное.

Можно пить грибные БАДы для восстановления нервной системы, а можно поменять мышление.

Я говорю честно: без твоего вклада в себя ничего не получится. После всех инструментов по саморазвитию, ты неизбежно окажешься в той же точке. Послушала. Сделала. Забыла. Вернулась в привычный паттерн.

Я не отрицаю практики личностного роста. Любишь астрологию? Тогда изучай, как ретроградный Меркурий может повлиять на твой день. Но помни: звезды — это интерес, а не путеводитель. Нельзя целиком полагаться на Меркурий и ничего не предпринимать самой. В твоей жизни все решает не планета в далеком космосе, а твои действия и твоя ответственность.

Именно поэтому важно не только читать гороскопы или составлять натальные карты, но и работать над своим образом мышления и привычками. Когда внутри нет спокойствия и ясности, даже магия не поможет.

Также и с маленькими радостями «для себя», когда они не часть твоего мышления. Если у тебя в голове тревога, вина, усталость и вечное «я должна» — никакая маска для лица не спасет.

Я хочу научить тебя прислушиваться к себе. Ведь забота о ментальном здоровье — это когда ты выбираешь себя. Не потому, что эгоистка, а потому что, если не ты — все сыпется.

Ты — база.
Ты — система.
Ты — энергия.
И если внутри будет мир, снаружи он тоже появится.

Твоя цель — найти свой путь, осознать себя и наладить отношения с собой. Пойми, что важно быть здесь и сейчас. Ты уже есть. Ты уже – автор своей жизни. Ты – та, кто пишет сценарий. Ты выбираешь. А не перекладываешь ответственность: ни на прошлые жизни, ни на род, ни на дату

рождения, ни на «не то имя».

На одном из моих тренингов была пара, которая пришла с запросом разобраться в отношениях. С ней случился комичный момент. Я рассказываю аудитории, что нельзя полностью полагаться на эзотерические практики. И говорю:

— Например, разводиться только потому, что вам сказали, что Стрелец и Козерог несовместимы.

Неожиданно поднимаются две руки. Эта пара встает и смеется:

— Это прямо про нас! Я — Стрелец, а жена — Козерог. Мы ходили к астрологу, и он сказал, что непонятно, как мы вообще сошлись, ведь по знакам мы несовместимы.

В тот момент я поняла, как важно об этом говорить. Да, звезды могут вас вдохновить, но точно не могут взять на себя вашу ответственность за отношения. Я считаю, что над браком нужно работать.
Искренне, осознанно, честно. А не ждать, что астролог за вас все решит, ссылаясь на парад планет.

Ты — главная героиня, и все начинается с твоего выбора.

Осознанность и ментальное здоровье стали слишком модными. Только вот это не про подушечки с лавандой и ванну с пеной. Это про то, чтобы женщина наконец остановилась, посмотрела внутрь. И прислушалась.
Я буду часто говорить, что, когда ты включаешь логику и действуешь из позиции «я сама» / «я должна», ты получаешь мужскую энергию, забывая о своем естественном состоянии.

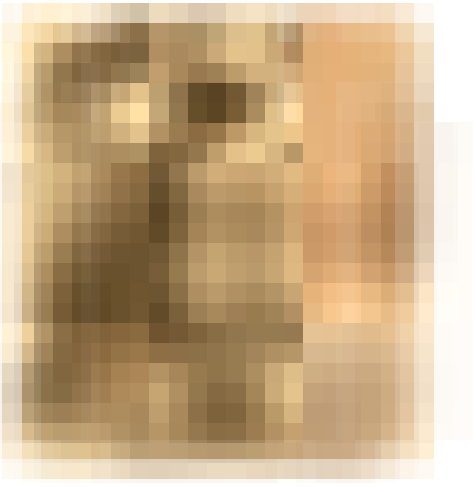
Так какое же оно, и что такое женская энергия?

Представь, что ты – энергетическая розетка, от которой все заряжаются. Дом, муж, дети, отношения, даже воздух в квартире — все зависит от того, в каком ты состоянии.

Если женщина спокойная, ясная, наполненная — рядом с ней все в порядке. Мужчина сам хочет делать для нее, вдохновляясь. Дети спокойны и здоровы, потому что чувствуют безопасность. Даже родители как будто выдыхают, когда дочка в порядке. А дома появляется атмосфера уюта, а не выгорания.

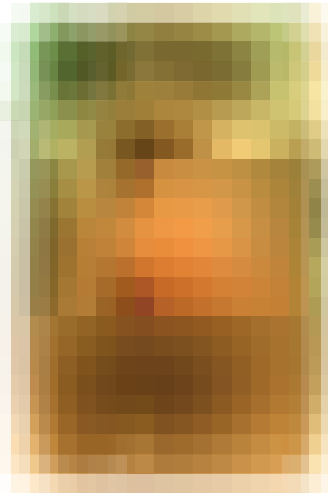
Когда женщина в ресурсе — всем легче, тише и теплее.

А если она постоянно бежит, сгорбившись, с тяжелыми сумками наперевес? Если ей надо все успеть: и в сад, и в школу, и на работу, и суп сварить? В ней страх, обида, злость, тревога — все это размазывается по семье, как испорченный крем на торте. Вкусно уже не будет, даже если сверху посыпать «я стараюсь ради всех».



Можем говорить не только о тебе и твоих близких. Давай замахнемся на большее: именно женщина передает жизнь, ценности, культуру и сценарии поведения через рождение, воспитание, и свою любовь.
Через нее формируются дети, мужчины, будущее.

Она — как корень дерева: если он гнилой — гниет все. Если сильный — растет целый лес.



Вот реальный кейс. Недавно на курс пришла женщина с запросом — улучшить отношения с мужем. Она чувствовала себя отдаленной от него. За 20 лет брака любовь выдохлась: вошла в привычку и стала рутиной. Эту женщину тяготило, что семья живет на съемных квартирах, ни разу за время брака она не чувствовала себя по-настоящему дома. Здоровье тоже волновало: у нее был тремор, и даже на препаратах не удавалось полностью его контролировать. Еще в тот момент начался климакс.

Тогда эта женщина купила курс и поставила цель – сохранить и гармонизировать брак. Она стала интенсивно посещать треннинги, менять мышление и работать с состоянием: ее организм буквально омолодился. Она восстановила отношения с мужем, но не только. Она забеременела и родила ребенка в 45 лет. Ее пугали – в таком возрасте большой риск отклонений у плода. Ничего подобного.

На днях я сама видела ее дочь, здоровую и счастливую, и провела для нее тусау кесер. Это обряд, который делают, когда ребенок начинает ходить. Ему символически обвязывают ножки, а потом разрезают путы. Чтобы дальше он мог уверенно шагать по жизни.

Мама захотела, чтобы именно я провела обряд. Она пришла с дочкой и сказала: «Это девочка Inspire».

У этой женщины восстановилось все: от ментального здоровья до биологического. А еще, после 20 лет жизни на съемных квартирах,

они с мужем переехали в собственную. Мужу на работе вдруг подарили трехкомнатную квартиру. Улучшились финансы. Это история о том, как женщина помолодела и внешне, и внутренне. У нее восстановился цикл. Она стала другой.

Сначала она верила, что стареет, что вариантов родить больше нет, что отношения с мужем приелись и испортились навсегда. Но, когда она позволила себе открыться новым возможностям и начала работать над собой, ее тело отреагировало. И жизнь изменилась — не только по конкретному запросу, но и в других сферах.

Многие спрашивают наших участниц: «Ты что, подтяжку лица сделала? Ты такая помолодевшая». Но внешность женщины сама собой меняется, когда у нее спокойное и радостное состояние внутри.

Процесс биохимического омоложения организма объясним. О нем рассказывает Джо Диспенза — американский нейробиолог, который изучает связь между мозгом и телом. Диспенза считает, что омоложение организма возможно через изменение мышления и эмоций, которые влияют на работу гормонов и могут перепрограммировать мозг. Мы перестраиваем мышление, а тело восстанавливается и обновляется вслед за ним.

Когда ты мыслишь легко, морщины разглаживаются. Ты стройнеешь, хорошеешь, цветешь. И тело, и душа — все обновляется. Вот такая настоящая магия внутри каждой из нас.

Поэтому, дорогая моя женщина, твое состояние — это не просто «личная драма». Это вопрос, который влияет на всех, кто рядом. Уже живущих и еще не родившихся.

Хочешь ты этого или нет, но ты — источник.
Или ты – свет. Или черная дыра.

Осознанная женщина и ее влияние на 7 поколений

В каждой женщине живет не только она сама, но и мама, бабушка, прабабушка. А еще — ее будущие дочери и внучки.

Все, что пережили женщины до тебя, ты несешь в себе. Все, что ты выбираешь сейчас, влияет на тех, кто будет после.

Когда женщина начинает путь осознания и учится позволять себе и любить себя, она обрывает старые травмы и запускает цепочку исцеления. Каждое новое убеждение, каждая проработанная боль, каждый шаг к себе меняет не только твою жизнь.

Так ты исцеляешь прошлое.
И вот на твоих плечах уже не висят сценарии «все мужчины — абьюзеры» или «деньги — это стыд».

Так ты меняешь настоящее.
У тебя появляется шанс жить без страха и зависимости. Семья становится теплее, отношения — честнее, атмосфера — спокойнее.

Так ты создаешь новое будущее.
В нем твои дети растут в любви, а не в тревоге. И их дети. Ты закрываешь повторяющиеся негативные привычки, которые передавались из поколения в поколение.

На курсе участница рассказала мне историю, в которой буквально один день изменил ее и ее поколенческие установки.

«Однажды я поехала летом к своей двоюродной сестре. В тот день моя жизнь перевернулась. Я зашла в дом, а там все были одеты так, как будто к ним сейчас придут гости. Красиво, опрятно, ухоженно. Не халаты, не растянутые футболки. Как так? Сейчас я понимаю,

что это – просто уважение к себе. Можно выглядеть так, как тебе нравится, представляете, даже без повода!

Они ели из красивой посуды, а не из каких попало тарелок, которые не жалко. У них были фрукты — каждый день. Причем это не была очень богатая семья. Просто у них было другое мышление и другое отношение к себе.

Изобилие — не напоказ, не ради понтов, а как норма, внутри своей семьи.
И вот я стою, смотрю на все это и думаю:
«А что, так можно было?..»
Можно было не жить в режиме «на потом»?
Можно было не экономить себя?
Можно было разрешить себе лучшее — просто так?

В тот момент у меня реально сломалась старая картина мира. Потому что то, как я росла, было про «лишний раз не трать», «это только на праздник», «не выделяйся». И это не потому, что мои близкие были плохими. Просто это мышление передавалось по цепочке. От женщины к женщине, из страха, из непозволения.

И вот тогда я впервые увидела: когда одна женщина меняет мышление, меняется целое поколение. Я — из другого дома, из другой семьи — но даже мне хватило недели рядом, чтобы внутри проснулось желание перемен».

Вот так и передается изобилие. Не только через деньги, а через примеры, образы, атмосферу. Через выбор женщины: как она живет, что она себе разрешает и чему учит своим видом. Хочешь поменять мир вокруг? Своих близких? Начни с себя. Покажи им: так можно.

Это и есть влияние на целые поколения. Потому что каждая осознанная женщина — это живой мост.

Из боли в радость.
Из страха — в силу.
Из выживания в изобилие.

Почему благополучие начинается с внутреннего состояния

Если ты смотришь в зеркало и видишь уставшую, раздраженную женщину с тусклым взглядом —внутри пора наводить порядок.

Когда женщина живет с тревогой, обидой, чувством вины, недовольством своей мамой, мужем и всем миром, ей поможет только работа над внутренним состоянием. Без этого сценарии повторяются.

- Сменишь партнера — придет новый мужчина-принцесса/ лялечка/ соперник (нужное подчеркнуть).
- Наконец заработаешь побольше — вырастет и уровень стресса, и досада, что опять не хватает. Еще и болячка вылезет, так что на нее придется спустить половину денег.
- Появится ребенок — начнется тревожная гонка: «А я точно хорошая мама?», «А я все успеваю?»

Это как пытаться заклеить обоями трещину в стене. Почти не видно, но все равно есть и вот-вот развалится.

Настоящее благополучие начинается, когда женщина возвращается к себе. Не в Инстаграм с чужими ожиданиями, а в себя — в тело, в чувства, в душу. И тогда, внимание:

- ✓ Деньги приходят не через работу до полного истощения, а через то, что ты делаешь с удовольствием и вдохновением.
- ✓ Отношения становятся не «держусь, лишь бы не ушел», а «я с тобой, потому что хочу».
- ✓ Семья перестает быть тяжелой ношей, которую ты тащишь, и

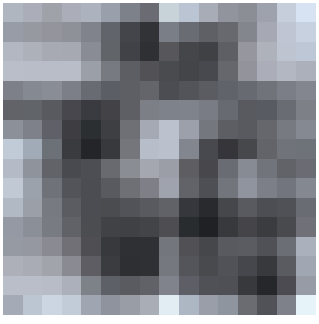
становится местом силы.
- ✓ Уход за собой — уже не потому, что «надо накраситься», а потому что тебе нравится свое отражение в зеркале.

Внутреннее состояние — это основа твоего благополучия, твой прочный фундамент.

Начни с него, а не с новых обоев.

Практическое задание

Здесь тебя ждет первая практика.
Давай послушаем медитацию.
Она называется: «Возвращение к себе».



Эта простая, но глубокая медитация поможет тебе соединиться с собой, почувствовать свою силу и напомнить себе: ты — источник всего.

Поблагодари себя за эту практику и за время, которое ты уделила себе сегодня.

И я благодарю тебя
С тобой была Куралай

Глава 2. Что такое ментальное здоровье на самом деле

Миссия: объединить 4% осознанных женщин

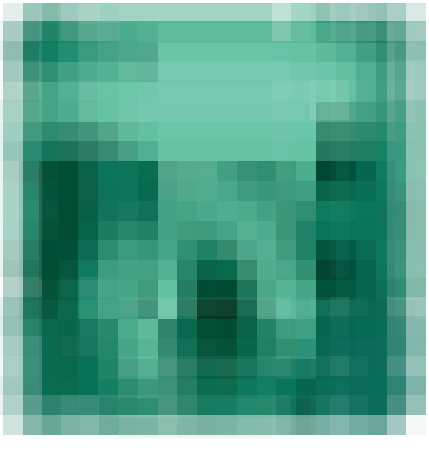
В начале книги я рассказала, что создала сообщество Inspire, которое объединило больше 6000 женщин. Все они живут осознанно, изобильно и каждый день меняют мир вокруг через свои новые привычки.

Но зачем вообще объединяться?
Ведь и сама справляешься.

Да, женщина в одиночку может многое.
Но когда *мы собираемся вместе,* начинается совсем другая магия.
Там уже не «выжить», а *жить,* не «справляться»,
а *раскрываться*.

Потому что женское поле объединяет нашу энергию.
Это как Wi-Fi-усилитель: это умножение желаний, силы, осознанности.

Когда мы вместе — на девишниках, челленджах, проектах — мы не просто общаемся. Доказано, что, если объединить 4% единомышленников, они образуют критическую массу, способную менять установки на уровне менталитета.



На одном острове ставили психологический эксперимент с

обезьянами, он как раз был про значение критической массы в коллективном мышлении. По-моему, очень в тему.

Ученые наблюдали за поведением обезьян и сначала давали им чистые бананы. Потом кидали бананы в грязь, мыли и снова отдавали. Постепенно обезьяны начали мыть фрукты самостоятельно. Когда это стало нормой у одной группы, такое же поведение вдруг появилось у обезьян на других островах, где никаких экспериментов не проводилось.

Ученые сделали вывод: существует коллективное информационное поле, через которое передаются знания и модели поведения. Но для того, чтобы это произошло, необходима критическая масса сознания — определенное количество особей, мыслящих или действующих по-новому.

Теперь подумай о том, что будет, если запустить мощную волну коллективного сознания и достичь критической массы, способной изменить общество изнутри.

Я считаю, когда достаточно женщин обретет внутреннюю опору, гармонию и ясность мышления, их новые установки будут распространяться как тихая, но неумолимая река. Они смогут трансформировать семьи, сообщества, целые города.

И я уже вижу такие перемены у участниц моих курсов.

За последние два с половиной года мы с командой стали свидетелями поразительных метаморфоз: сотни женщин прошли путь от тревожности и бессилия к внутреннему спокойствию и уверенности.

Я работаю над ментальным здоровьем с тысячами женщин. Через это мы меняем мышление целых поколений. Потому что я вижу, как с каждой новой участницей наше сообщество

становится сильнее, а мир вокруг — светлее и добрее.

Представь: если 4% женщин станут не загнанными и извиняющимися за свое существование, а наполненными, уверенными, мягкими, но сильными, женственными и сознательными.

Что произойдет?

Например, дети начнут расти в атмосфере любви, а не постоянного «не мешай маме, мама устала».
А мужчины перестанут бегать от ответственности или лежать пластом на диване, потому что рядом с ними женщина-опора, а не надзиратель.
Я верю, что из-за изобильной женской энергии в мире вообще станет меньше конфликтов и боли.

> *Потому что там, где женщина наполнена любовью, нет агрессии.*

Американская телеведущая и актриса Опра Уинфри в своей вдохновляющей речи на церемонии вручения почетной степени в Стэнфорде заявила:
«Любовь — это не просто чувство. Это сила, которая способна освещать самые темные уголки нашей жизни и мира.
В моменты, когда кажется, что все рушится, именно любовь дает нам силы подняться и двигаться вперед.
Она исцеляет раны, строит мосты там, где были стены, и объединяет там, где царит разделение.
Если мы сможем выбрать любовь вместо страха, если мы откроем сердца друг другу, мы сможем спасти этот мир от мрака и отчаяния.
Любовь — это не слабость, это самое мощное оружие, которое есть у человека».

Это не мои фантазии. Это реальность, которую мы строим здесь

и сейчас. И начинаем мы не с ООН, не с митингов за равноправие. А с себя.

Но гораздо легче действовать, когда ты не одна, правда?

Не надо быть идеальной

Мы выяснили, как классно быть женщиной, которая влияет на свою жизнь. И не только на свою.

Осознанная, наполненная женщина может создавать вокруг себя здоровый мир. Для этого нужно заботиться о своем ментальном здоровье и настраиваться на гармонию.

Только вот ментальное здоровье — это не просто «я сегодня не плакала, значит все нормально».

Это про то, что ты понимаешь, что с тобой происходит.

- Когда у тебя внутри нет бомбы из подавленных чувств, которая в один день взрывается на ребенка, мужа, кота и кассира в магазине.
- Когда ты можешь спокойно сказать «нет», не объясняя потом 40 минут, почему ты не должна всех спасать.
- Когда ты не живешь с фоном «я плохая мать и жена», «я мало сделала», «я никчемная» — и не ждешь, что герой извне придет и даст тебе грамоту за выживание.

Ментальное здоровье вообще не про идеальную картинку. Ты важна. Но не *идеальная*, а *настоящая*, поэтому, когда ты устала, ты говоришь: «Я устала».
Когда тебе страшно — ты не глотаешь страх, а признаешь его.
Когда тебе хорошо — ты не ищешь подвох.

Мы же не умеем наслаждаться, когда нам приятно. Я вот не умела

принимать подарки. Точнее я умела, но так, как их всегда принимала моя мама. Готова поспорить, что ты уже знаешь, как. Потому что мы все именно так и относимся к подаркам. И к комплиментам, кстати, тоже…

«Ой, да не на-а-адо!», «Ой, ну заче-е-ем!»

Узнала себя? Если нет – поздравляю, ты уже на один шаг ближе к изобилию.

У меня было четкое представление о том, что так выглядит этика обмена подарками: мама много раз отказывается и даже возвращает подарок, а за ней по комнате буквально бегают, чтобы его отдать.

Я перестала так делать после того, как сестра решила подарить мне тушь. Дорогую брендовую тушь, о которой я мечтала.

Мы встретились, она достала подарок. Мысленно я успела обрадоваться, а вслух сказала свое привычное: «Ой, да не надо!»

Сестра удивленно вскинула брови, посмотрела на меня и ответила: «А, ну ладно». Пожав плечами, она убрала тушь к себе в косметичку.

Во мне все заволновалось: «Как! А предложить еще раз? Это же был мой подарок!» Попросить тушь назад очень хотелось, но было неловко, ведь я только что сама сказала: «Мне это не нужно». Перед глазами стояла привычная картина – мама говорит то же самое, но без подарков не остается. Ей их опять настойчиво предлагают, и не один раз.
А мне не предложили…

«Оказывается, так бывает», – подумала я. Тогда я сильно разочаровалась, что осталась без классной туши. У меня на лице все было написано. Но я не разозлилась на себя – этот случай помог мне

поменять парадигму мира.

Я считала, что меня должны уговаривать и заставлять, а моя роль – отнекиваться. К моему изумлению, случилось иначе.

Так я поняла: когда дарят, нужно с благодарностью брать. Человек делает тебе подарок из любви и заботы. Отказываясь от этого, ты закрываешь для себя доступ получать не только подарки, но и деньги, и комплименты, и возможности. Исчезает легкость, позитивный настрой, который несут подарки. Остается только: «мне ничего не надо».

Ментальное здоровье еще про устойчивость. Не только к боли, но и, опять же, к радости, тоже. Потому что многие женщины могут справиться с горем, но не умеют проживать счастье. Как только все хорошо, думаешь: «Ой, это слишком… А вдруг завтра отнимут?..»

Когда женщина начинает работать над собой, успех может прийти неожиданно, колоссальные изменения случаются моментально. И к этому тоже надо готовиться.

Ведь угол восприятия меняется вместе с переменами в сознании. Наши кураторы говорят: каждый день, практикуя то, чему ты научилась на курсе, ты словно чуть-чуть меняешь угол своего взгляда на мир — всего на 0,5 градуса. Но постепенно, день за днем, этот сдвиг становится значительным: за месяц ты меняешь угол уже на 15 градусов, а за год — на целых 180. Так, шаг за шагом, ты способна полностью изменить свое мировоззрение, открыть глаза на новые возможности и перестать бояться успеха.

Это история про женщину, которая разочаровалась в мужчинах и с головой ушла в работу. Она трудилась в хорошей компании, занимала достойную должность и имела приличную зарплату по

меркам Казахстана. Но в один момент поняла, что живет в позиции жертвы, с синдромом хорошей девочки.

И тогда она пришла на курс. Там она поняла, что вся ее жизнь держится на мужских энергиях: все делаю сама, все контролирую, все тащу на своих плечах. Она устала и захотела изменить это. Но в итоге изменила гораздо больше, чем просто энергетический баланс.

После обучения в Inspire она получила в подарок от компании ретрит в Дубае — первый глоток свободы и радости. Потом друзья оплатили ей поездку в Таиланд, и это стало для нее вторым неожиданным подарком. А потом она оказалась на Неделе высокой моды в Милане, куда ее пригласили в качестве возрастной модели.

Дальше события развивались еще быстрее. Она снялась в главной роли в фильме «Здесь и сейчас» и вспомнила свою давнюю мечту — стать актрисой. Началась настоящая, мощная самореализация.

Женщина решила уволиться с работы, хотя это была стабильная должность и хороший доход. Но скоро она поняла, что зарабатывает теперь в четыре раза больше, чем раньше.

Сегодня она позиционирует себя как стилист, возрастная модель и спикер, проводящий тренинги в Inspire.
Почему произошли такие перемены? Все просто: она начала меняться сама. Расширила свое видение, научилась принимать себя и проявляться в этом мире. Пришла к осознанности и внутреннему спокойствию, научилась слышать себя и не бояться своих желаний.

Действительно, ее жизнь изменилась на целых 180 градусов.

Именно благодаря практикам, медитациям и постоянной работе над собой на курсах и мероприятиях она достигла гораздо большего, чем просто карьерного роста.

Медитация — это не магия, не религия и не загадочный ритуал. Медитация — это состояние сознания, в котором человек выходит из суеты ума и входит в глубину себя.

Когда мы медитируем, наш мозг переключается с бета-волн (состояния стресса, анализа и логики) на альфа-состояние — более расслабленное, но при этом глубокое и осознанное. В этом состоянии у нас появляется доступ к подсознанию — той части, которая и управляет нашей жизнью на 90%.

Через подсознание формируются выбор, реакции, убеждения и сценарии, отношение к деньгам, к своему телу.

В этой книге практики будут связаны с телом, потому что именно тело — наша опора. Женщине важно заземляться, чувствовать себя здесь и сейчас, а не «улетать» в другие миры. Мы учимся жить в своем теле, принимать этот мир и себя в нем.

В основном мы живем неосознанно, повторяем одни и те же паттерны. И жалуемся, что жизнь не меняется. Но она и не изменится, пока этого не сделаешь ты.

Медитация открывает доступ к тебе настоящей. Это инструмент, с помощью которого ты замечаешь, где есть зажатые эмоции и внутренняя боль и перезапускаешь негативные установки. После медитации ты можешь прочувствовать любовь, принятие, благодарность, силу.

Ты не становишься «другим человеком» и возвращаешься к своему настоящему «я», очищенному от напряжения, страхов, обид, хаоса.

Это не чудо. Это результат регулярной практики.
Медитация становится новой привычкой мышления и чувствования, привычкой быть в ресурсном состоянии.
А состояние — это то, из чего ты живешь, действуешь, привлекаешь и творишь.

Поэтому, когда у женщины начинают исчезать конфликты, приходит легкость, улучшается здоровье, появляются деньги или новые возможности, она часто говорит:
«Это же магия!»

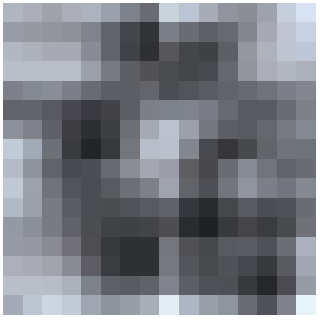
Но на самом деле — это не магия.

Это внутренний порядок, отраженный во внешней жизни.

Я буду снова и снова говорить о том, как работает медитация, и возвращаться к важности практик, которые даю в этой книге.

И да, ментально здоровая женщина — это не супергероиня. Это та, кто в контакте с собой.
А значит в контакте с жизнью. Не из рилза в Инстаграм, а с той, где все бывает. И она с этим справляется. Не одна, не из последних сил, не ради одобрения, а из уважения к себе.

Практическое задание



Предлагаю тебе сделать одну из своих любимых медитаций. Послушай ее.
Она называется «В контакте с телом».
Лучше проводить эту медитацию в тишине, с закрытыми глазами, сидя или лежа. Если ты хочешь включить музыку, выбери звуки природы.

Почувствуй благодарность к себе за медитацию.

И прими мою благодарность за внимание к этой книге, за вклад в свое изобилие, за твою причастность к осознанным женщинам.

Твоя Куралай

Глава 3: Квантовая физика и эффект наблюдателя

Поговорим про эффект наблюдателя и выясним, как работает твоя внутренняя настройка.

Этот принцип квантовой физики гласит: сам факт наблюдения меняет реальность.

Все, что есть в мире — это потенциал.
На квантовом уровне все события, состояния, возможности, ресурсы — существуют как волны.
Это значит, что любое желание, любая мечта, которую ты можешь вообразить, уже есть в реальности. Но пока в виде вероятности.

Как только ты начинаешь наблюдать (осознанно выбирать, на чем сфокусироваться), эта волна превращается в частицу, то есть в конкретную, осязаемую форму в твоей жизни. Это и есть материализация. Это и есть чудо, которое уже давно стало наукой.

То, на чем ты концентрируешь свое внимание, превращается в твою реальность.
Где внимание — там энергия.
Где энергия — там результат.
Квантовое поле — это бесконечный список возможностей.
Представь себе Вселенную как ресторан без меню — ты можешь заказать что угодно, но сначала ты должна знать, чего ты хочешь, и осмелиться это выбрать.

В квантовой реальности все уже существует как потенциал:

✓ Твоя новая жизнь

✓ Твоя любовь,
✓ Твой успех,
✓ Изобилие, дом, свобода, здоровье.

Но ничего не придет, пока ты не выберешь это через свое внимание, мысли, чувства и действия.

Как работает эффект наблюдателя в жизни

Каждый раз, когда ты:

- представляешь свою мечту,
- чувствуешь, как будто она уже сбылась,
- медитируешь,
- благодаришь заранее,
- пребываешь в состоянии изобилия,

— ты фокусируешься на волне и помогаешь ей стать частицей.

Поэтому твои мысли — это не просто мысли, а инструменты формирования реальности. А медитация, визуализация, фокус — это не эзотерика, а работа с квантовым полем.

Эффект наблюдателя напоминает:
Ты творить свой мир и выбираешь. Ты не жертва обстоятельств. А создатель своего опыта.

Если ты фокусируешься на нехватке — реальность показывает тебе нехватку.
Если ты выбираешь страх — ты получаешь подтверждения страха.
Но если ты за любовь, изобилие, доверие, внутреннюю силу — ты буквально переводишь свое будущее из волны в частицу.