

Мудрість жінки

Жінки надто довго були повністю підвладні примхам і системам світогляду чоловіків. Їм розповідали, що, коли та як вони можуть і мають робити. Але світ змінився. І настав час жінкам подолати бар'єри самообмеження.

У своїй теплій та відвертій манері авторка демонструє, як жінки будь-якого статусу та віку можуть зробити своє життя мегапродуктивним, реалізувати таланти та розширити можливості. Удосконалити своє життя у всіх царинах: самоповаги і любові, взаємин із батьками й дітьми, багатства та кар'єри. Одинадцять розділів, що закінчуються позитивними цілющими афірмаціями, одинадцять порад, які вже допомогли мільйонам жінок у всьому світі втілити мрії в життя, знайти себе і спромогтися на більше.



ЛУЇЗА ХЕЙ

МУДРІСТЬ
ЖІНКИ

“ НЕ ЗМІНЮЙ ІНШИХ.
ЗМІНЮЙ СЕБЕ ”



LOUISE L. HAY
EMPOWERING
WOMEN

**EVERY WOMAN'S GUIDE
TO SUCCESSFUL LIVING**



HAY HOUSE, INC.

Carlsbad, California

London • Sydney • Johannesburg

Vancouver • Hong Kong • New Delhi

ЛҮІЗА ХЕЙ

МУДРІСТЬ
ЖІНКИ

ХАРКІВ 2020  **КЛУБ**
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2020

ISBN 978-617-12-7760-1 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 159.9
Х35

Original English language publication 1997 by Hay House, Inc., California, USA

Трансляція Hay House відбувається за адресою: www.hayhouseradio.com

Перекладено за виданням: Hay L. L. Empowering Women. Every Woman's Guide to Successful Living / Louise L. Hay. — Carlsbad: Hay House, Inc., 1997. — 180 p.

Переклад з англійської *Наталії Третьякової*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-7453-2

ISBN 978-1-56170-609-4 (англ.)

© Louise L. Hay, 1997

© DepositPhotos.com / Webmuza, обкладинка, 2020

© Nemiroltd, видання українською мовою, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

Для жінок настав час подолати бар'єри самообмеження. Ви можете бути значно більшими, ніж наслідувалися мріяти.

Про «Мудрість жінки»

Щось старе, щось нове. У цій книзі, що має допомогти жінкам досягти свого справжнього потенціалу, уміщено мої давні думки і багато нових ідей. Переглядаючи основи й додаючи до них дещо, ми створюємо тверде підґрунтя для майбутнього. Поглиблювати мудрість жінок — це найкраще, що ми можемо зробити для планети. Коли жінок пригнічують — програють усі. Коли жінки перемагають — перемагаємо ми всі.

Луїза Л. Хей (1926—2017). Епіграф до видання 1997 року

Вступ

Створювати що-небудь нове і свіже вдається значно краще, якщо ви свідомо «завершуйте» вже готове й вимислюєте нове.

Крістіан Нортруп, лікар

Насамперед, будь ласка, пам'ятайте, що всі вчителі — це просто кроки на вашому шляху до зростання. Я теж один із таких кроків. Не цілителька, бо нікого не зцілюю. Я тут, щоб допомогти вам віднайти свою силу, щоб поділитися своїми ідеями. Закликаю вас читати багато книжок і навчатися в багатьох викладачів, оскільки жодна людина чи система не можуть охопити всього. Життя надто широке, щоб ми могли повністю його досягнути, життя повсякчас зростає і розширюється. Тож візьміть найкраще з того, що прочитаєте в цій книзі. Поглиньте інформацію, скористайтеся нею та йдіть далі, до інших учителів. Повсякчас розширюйте й поглиблюйте власне розуміння життя.

Усіх жінок — серед них і ви, і я — з дитинства соромлять і звинувачують. Наші батьки й суспільство програмували нас на те, щоб думати й поводитися певним чином — бути жінками, з усіма правилами, нормами й розчаруваннями, пов'язаними з цією жіночою роллю. Дехто з нас із великим задоволенням грає цю роль. А дехто — ні.

Життя плине хвилями, з новим навчанням і досвідом, з періодами стрімкого зростання. Зараз ми проходимо період чудового розвитку. Так довго жінки були повністю підвладні примхам і системам світогляду чоловіків. Нам розповідали, що ми можемо робити, коли ми можемо це робити і як. Пригадую, як маленькою дівчинкою мене вчили йти на два кроки позаду чоловіка, дивитися на нього знизу вгору й запитувати: «Що мені робити?» Мені не наказували так діяти, але я дивилася на матір і поводитися, як вона. Материн досвід підказував демонструвати цілковиту покірність перед чоловіками, вона сприймала приниження за норму, тому так само робила і я. Це прекрасний приклад того, як ми вивчаємо наші сценарії — переймаючи й повторюючи поведінку та переконання батьків.

Мені знадобилося багато часу, щоб зрозуміти, що така поведінка не є нормальною, що не на таке я як жінка заслуговую. Поволі змінюючи власну внутрішню систему переконань — свою свідомість — я почала формувати свою самоцінність і самоповагу. Водночас змінювався мій зовнішній світ, і я більше не притягувала чоловіків, схильних домінувати та принижувати. Внутрішня самоцінність і самоповага — це найважливіше, що може бути в жінці. Якщо цих рис немає, слід їх розвивати. З міцною самоцінністю ми не зазнаємо становища жертви. Ми згоджуємося на домінування інших лише тому, що приймаємо й віримо, що ми «не хороші» чи нічого не варті.

Сьогодні¹ я хочу зосередити свою роботу на тому, щоб допомогти жінкам стати всім, чим вони можуть бути, і досягти справжньої рівності в цьому світі. Я хочу допомогти збагнути, що всі жінки мають любов до себе, самоцінність, самоповагу й місце сили в суспільстві. Це жодним чином не означає принижувати чоловіків. Навпаки, ідеться про досягнення справжньої рівності між статями, від якої виграють усі.

Під час читання книги пам'ятайте: щоб змінити свої переконання й погляди, потрібен час. Скільки часу це забере? Як швидко ми зможемо зрозуміти й засвоїти нові ідеї? Для кожного по-різному. Тож не встановлюйте обмежень і часових рамок для руху вперед; просто виконуйте свою роботу якнайкраще, і Всесвіт із його необмеженими знаннями вестиме вас у потрібному напрямку. Крок за кроком, мить за миттю, день за днем — практика приведе нас туди, де ми хочемо опинитися.

¹ Тут і далі йдеться про дані станом на 1997 рік, коли книга вперше вийшла друком. (Прим. ред.)

Розділ І. Починаємо: і вчитися чимало, і робити багато

Хочу показати вам типовий приклад того, як жінок програмували в минулому. Це уривок, на який я наткнулася в підручнику з ведення господарства для середньої школи 1950-х років! Так-так, усе це було насправді.

1. *Вчасно готуйте вечерю.* Плануйте заздалегідь, щоб вчасно приготувати смачну їжу. Це спосіб показати чоловікові, що ви подумали про нього й переймаєтеся його потребами. Більшість чоловіків повертаються додому голодними в очікуванні смачної їжі й теплої привітання.

2. *Підготуйтеся самі.* Виділіть 15 хвилин на відпочинок, щоб мати свіжий вигляд, коли чоловік увійде в дім. Підфарбуйтеся, прикрасьте волосся стрічкою, потурбуйтеся про те, щоб гарно виглядати. Чоловік щойно був у натовпі натруджених людей. Будьте трохи веселішою і трохи цікавішою. Йому потрібне натхнення після нудного дня.

3. *Приберіть безлад.* Ще раз, востаннє, пройдіться головними кімнатами будинку просто перед появою вашого чоловіка, збираючи підручники, іграшки, папір тощо. Потім обмахніть столи ганчіркою від пилу. Ваш чоловік відчує, що дістався раю, де панують лад та спокій, і також надихатиме вас!

4. *Підготуйте дітей.* Виділіть кілька хвилин, щоб вимити руки й обличчя дітей (якщо вони маленькі), зачешіть їм волосся та, за потреби, переодягніть. Вони — маленькі коштовності, і чоловік хотів би бачити, як діти грають цю роль.

5. *Якнайменше шуму.* Коли чоловік з'явиться, вимкніть усе, що шумить: пральну й посудомийну машини, сушарку, пилосос. Переконайте дітей поводитися тихо. Радійте чоловіку. Привітайте його теплою усмішкою й випромінюйте радість.

6. *Чого робити не треба:* не зустрічайте його проблемами чи скаргами. Не нарікайте, якщо він запізнюється на вечерю. Вважайте це дрібницею порівняно з тим, що йому, можливо, довелося сьогодні пережити. Забезпечте його затишком. Нехай чоловік сяде, відкинувшись у зручному кріслі, або запропонуйте йому лягти

в спальні. Приготуйте для нього прохолодний або теплий напій. Підготуйте подушку й запропонуйте зняти взуття. Говоріть тихим, м'яким, заспокійливим і ласкавим голосом. Дайте йому розслабитися й скинути напруження.

7. *Слухайте його*: у вас є десяток речей, щоб розповісти йому, але мить його появи — не час для цього. Нехай спершу говорить він.

8. *Віддайте вечір йому*: ніколи не нарікайте, якщо чоловік не запрошує вас на вечерю чи на інші розваги. Натомість спробуйте зрозуміти його світ напруження й тиску, його потребу розслабитися та скинути напругу.

Ні в чому з того, що написано вище, немає нічого поганого, **ЯКЩО** саме це ви хочете робити. Але зрозумійте: майже всіх молодих жінок у ті часи програмували геть не зважати на себе й догоджати своїм чоловікам. Так мала поводитися «хороша жінка». Це чудово для чоловіків і не так уже добре для жінок. Ми, жінки сьогодні, — це ті, хто мають переосмислити своє життя. Ми можемо заново відкрити себе, навчитися ставити під сумнів усе, навіть те, що здається цілком звичним: готування їжі, прибирання, догляд дітей, виконання доручень, водіння машини. Усе те, що ми так довго робили автоматично, потрібно переглянути. Чи хочемо ми прожити решту свого життя так, як жили досі, щоб лише якісь дрібниці зникали з плином часу?

Підвищувати цінність жінок не означає знецінювати чоловіків. Демонізація чоловіків — це так само жахливо, як і утиски жінок. Нам не слід до цього доходити. Така поведінка заводить нас усіх у глухий кут, а, як на мене, ми вже достатньо пробули в глухому куті. Звинувачення себе, чоловіків чи суспільства в усіх негараздах у нашому житті анітрохи не допомагає виправити ситуацію й лише знесилює нас. Звинувачення — це завжди безсилий вчинок. Найкраще, що ми можемо зробити для чоловіків у нашому світі, — припинити бути жертвами та привести до ладу власне життя. Усі поважають того, хто має повагу до самого себе.

Я співпереживаю чоловікам через труднощі, які їм доводиться долати. Вони теж застрягли у своїх ролях, несуть величезні тягарі й перебувають під страшним тиском. З дитинства маленьких хлопчиків навчають не плакати й не висловлювати емоцій. Їх вчать стримувати почуття. На мою думку, це форма жорстокого поводження

з дітьми й знуцання. Не дивно, що дорослі чоловіки виражають стільки гніву. До того ж більшість чоловіків потерпає через відсутність гарних стосунків із батьками. Якщо хочете побачити, як чоловік плаче, запропонуйте йому в якомусь безпечному місці поговорити про його батька. Зазвичай виникає стільки смутку, коли чоловіки говорять про все невисловлене і про те, як вони хочуть, щоб їхнє дитинство було інакшим, як хотіли почути від своїх батьків слова любові й підтримки.

Жінкам промивали мізки, переконуючи: щоб бути «хорошими», нам потрібно ставити потреби всіх інших вище, ніж власні потреби. Багато з нас проживали життя, виконуючи вимоги, яким ми маємо відповідати, а не будучи тими, ким ми є насправді. Так багато жінок живуть у глибокій образі, бо відчують, що «мусять надавати послуги» іншим, бо такий їхній обов'язок. Недарма стільки жінок виснажені. Матері, що працюють, зазвичай мають дві роботи на повний день: одну — в офісі, та іншу, яка починається після повернення додому, — турботи про сім'ю. Самопожертва вбиває того, хто жертвує.

Нам не потрібно хворіти, щоб трохи відпочити. Я думаю, що багато хвороб у жінок — це спосіб отримати час для дозвілля. Це єдине виправдання, завдяки якому багато жінок можуть дозволити собі відпочинок. Їм треба просто злягти, лише тоді вони скажуть «ні».

Нам, жінкам, потрібно знати — справді знати — що ми не є громадянами другого класу. Це міф, увічнений певними верствами суспільства, і це нісенітниця! Душа не може займати нижче становище; вона не має статі. Ми повинні навчитися цінувати власне життя та власні здібності настільки, наскільки нас навчали цінувати інших. Я знаю, що коли феміністичний рух щойно зародився, жінки були такі розлючені через несправедливість, яка тиснула на них, що звинувачували чоловіків у всьому. На той час це було гаразд. Жінкам потрібно було випустити свій відчай — протягом певного часу — наче терапія. Якщо ви підете до психотерапевта, щоб пропрацювати дитячі образи, то вам потрібно висловити всі ці почуття, перш ніж ви зможете зцілитися.

Однак коли нам дають час, щоб висловити ці почуття, то маятник повертається ближче до точки рівноваги. Саме це зараз відбувається з жінками. Настав час відпустити гнів і звинувачення, відчуття, що ми — жертви й безсилля. Сьогодні настав час для нас, жінок, визнати

і проголосити власну силу. Зараз саме час нам узяти в руки власні думки й почати створювати світ рівності, якого ми прагнемо.

Коли ми, жінки, навчимося позитивно піклуватися про себе, мати самоповагу й самоцінність, тоді життя всіх людей, зокрема й чоловіків, здійснить квантовий стрибок у правильному напрямку. Між статями запанують повага і любов, і чоловіки й жінки шануватимуть одне одного. Ми дізнаємось, що є вдосталь усього для всіх і що ми можемо дарувати одне одному щастя та розквіт. Я вірю, що ми можемо створити світ, де буде безпечно любити одне одного, де ми зможемо бути щасливими й цілісними.

Упродовж тривалого часу ми, жінки, хотіли мати більше влади над власним життям. Тепер у нас є шлях до можливостей бути всім, чим ми можемо бути. Так, усе ще існує нерівність у можливостях для заробітку та в юридичних правах чоловіків і жінок. Нам усе ще доводиться задовольнятися тим, що можемо отримати в судах загального права. Закони писані для чоловіків. У судах говорять про те, що зробив би розсудливий чоловік, навіть коли розглядають справи про згвалтування!

Я хотіла б порадити жінкам розпочати масову кампанію для переписання законів, аби чоловіки й жінки стали рівними перед ними. Ми, жінки, маємо величезну колективну силу, коли опиняємося перед проблемою. Нам потрібно пригадати про цю колективну силу. Сукупна енергія жінок, об'єднаних спільною справою, може бути приголомшливою. Сімдесят п'ять років тому жінки влаштовували кампанії за своє право голосувати на виборах. Сьогодні ми можемо балотуватися на керівні посади.

Я закликаю жінок балотуватися на політичні посади. Політика — це місце саме для нас, необмежене поле для діяльності. Там немає жодних обмежень корпоративного світу. Якщо ми хочемо переформувати наші закони й уряди так, щоб вони підтримували жінок на рівних із чоловіками, то ми маємо входити в ці царини. Ми можемо починати з найнижчого рівня в широких масах. Нам не потрібно навчатися все життя, щоб увійти в політику. Політична кар'єра — це місце сили для жінок.

Ви знали, що в 1935 році Елеонора Рузвельт протягла через Конгрес проект закону, згідно з яким у кожному новому збудованому будинку має бути ванна кімната? Багато хто з чоловіків-членів Конгресу

заперечували, мовляв: «Як ми зможемо розрізняти багатих і бідних, якщо в усіх буде ванна кімната?!» Сьогодні ванни вдома здаються нам чимось таким очевидним, що ми й не підозрюємо, що за це жінка при владі боролася з конгресом. Коли жінки збираються разом, ми можемо звертати гори й робити світ кращим місцем для життя.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

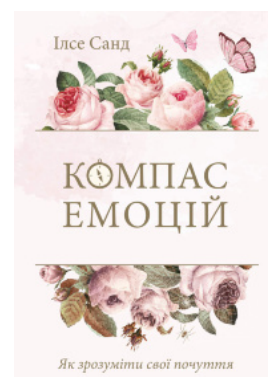
Рекомендована література



Життя любить тебе. 7
духовних практик для
зцілення



Мама й син. Як
виховати
надзвичайного
чоловіка



Як зрозуміти свої
почуття. Компас емоцій



Станьте щасливими за
21 день

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ