

## Предисловие

Эта книга-трансформация, книга-практикум станет для тебя настоящим приключением, своеобразным путеводителем по твоему внутреннему миру, где ты сможешь познакомиться с собой настоящей и сделать шаги в том направлении, которое просит твоё истинное Я.

### Почему книга называется «Плохая Девочка»?

Потому, что постоянное стремление «быть хорошей» абсолютно точно не приносит счастья, а лишь забирает твои жизненные силы и не позволяет полноценно получать удовольствие от себя настоящей и от всего того, что тебя окружает. Есть два пути: быть как все и действовать как принято, чтобы никто не осуждал, либо осмелиться выйти за рамки и начать проживать яркую жизнь. Жить так, как хочется тебе, а не как надобно кому-то другому. Как только ты примешь решение быть плохой девочкой, твои крылья расправятся, и перед тобой откроются новые возможности и пути самореализации.

С точки зрения психологии плохая девочка — это целостная личность, которая знает, чего хочет от жизни, может собрать воедино все свои плюсы и минусы и принять себя такой, какая она есть.

Быть плохой девочкой — значит любить себя и жить только по своим правилам. Разрешить себе быть плохой девочкой — значит найти ключ к себе и своему счастью.

Освоение этой книги можно сопоставить с двухгодичной программой терапии с профессиональным психологом. Шаг за шагом, слой за слоем ты сможешь самостоятельно изучить и проработать самые актуальные и волнующие тебя вопросы и проблемы.

## ПЛОХАЯ ДЕВОЧКА

---

Главная ценность «Плохой Девочки» — трёхуровневый подход к исследованию сложностей натуры женщины: живые теоретические разъяснения с экскурсом в психологию, подкреплённые кейсами, примерами клиентов и дополненные богатым разнообразием психологических упражнений, техник и практик, которые помогут тебе увидеть свой внутренний мир «под увеличительным стеклом» и создать свою собственную новую реальность.

Твоя работа с этой книгой — это твоя встреча с самой собой в особом доверительном пространстве, где ты сможешь раскрыться, увидеть себя с новой, прежде неизведанной для тебя стороны.

Всё, что произойдёт с тобой в процессе прочтения, сделает тебя автором своей жизни. Ты овладеешь в совершенстве искусством любви к себе, раз и навсегда усвоишь, что ты достойна любви и счастья такая, какая ты есть, со всеми своими достоинствами и недостатками. Ты будешь с удовольствием заботиться о себе и своём внутреннем мире, желать себе всего самого лучшего и не терять интереса к жизни.

Красной линией по всей книге тянется идея о том, что забота о своём внутреннем мире — это призвание женщины. То, что происходит внутри тебя, важнее того, что происходит снаружи. Если ты научишься по-настоящему любить и принимать себя, делать свои приоритеты первостепенными, то получишь достойное вознаграждение — своё счастье.

По итогам прочтения ты создашь поистине позитивные отношения с собой и станешь для себя лучшим другом, а вместе с этим получишь все «бонусы» и от окружающего тебя мира, поскольку жизнь любит именно тех, кто любит, уважает и ценит себя.

Кроме того, представленные здесь материалы направлены на формирование навыков самостоятельно справ-

латься со своей жизнью и оказывать себе поддержку. В твоих руках — инструменты для работы с собой, которые ты сможешь легко применять в моменты, когда тебе тревожно, когда ты чувствуешь себя растерянно и тебе тяжело справиться с собой и своими эмоциями.

### **Как читать книгу?**

Этот путеводитель по внутреннему миру необходимо не просто прочитать, а прожить, прочувствовать, пропустить через себя каждую главу. Пиши свои заметки на полях и внутри глав, отмечай, что тебе особенно откликнулось. Старайся честно и откровенно отвечать на вопросы, которые тебе будут встречаться. Помни о том, что именно действия меняют нашу реальность. Практики — это твои действия. От того, насколько ты вложишься в практическую часть, зависит масштаб будущих изменений в твоей жизни.

Ты получишь доступ к обилию всевозможных психологических методов, которые сможешь использовать самостоятельно: гештальт-практики, упражнения из транзактного анализа и арт-терапии, современные коучинговые технологии, телесно-ориентированные методы, а также элементы гендерной психологии, сексологии и психоанализа, которые психологи применяют в своей работе с клиентами.

Практики являются разными по уровню. Самые сложные помечены звёздочкой, удели им особое внимание.

Постарайся подойти к выполнению практик с лёгким настроением. Не нужно излишне анализировать и объяснять себе, «что и зачем», просто доверься и отдайся процессу. Не забывай — наше подсознание живёт по другим законам, нелинейным, иррациональным, не поддающимся логике и стандартному мировосприятию.

## ПЛОХАЯ ДЕВОЧКА

---

Твоя задача — просто быть собой. Открыто и без стеснений выполнять практики. Проявлять все свои эмоции и чувства без фильтров и ограничений.

Моя задача — показать тебе, как работает твоя психика, как можно слышать и понимать свои желания и потребности, проживать эмоции и находить верные решения.

Ты можешь проходить все практики в комфортном для тебя режиме с такой интенсивностью и включённостью, которая подходит именно тебе. Более того, терапия продолжается и в моменты, когда ты берёшь паузу и отдыхаешь. Можно сказать, что происходящее с тобой после сеансов чтения и выполнения практических заданий и есть самая важная часть пути. Когда ты запустишь процессы работы с собой, твой внутренний мир «поймёт», что ты его слышишь, всё внутри тебя начнёт раскрываться, всё больше и больше приближая тебя к себе.

Уверена, что если ты осознанно выполнишь все предложенные практики, то закончит читать книгу уже другой человек.

«Плохая Девочка» — приглашение к переменам. Пришло время решительных действий и качественных преобразований. Я желаю тебе мягких трансформаций и чудесных открытий.