

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| ПРО «МУДРІСТЬ ЖІНКИ» | 7 |
| ВСТУП | 8 |
| Розділ I. | |
| Починаємо: і вчитися чимало, і робити багато | 12 |
| Розділ II. | |
| Реклама: орієнтація на жіночу самооцінку | 21 |
| Розділ III. | |
| Вибираємо позитивні думки й переконання..... | 25 |
| Розділ IV. | |
| Ваші взаємини з... самою собою | 55 |
| Розділ V. | |
| Діти, батьківство та самооцінка | 62 |
| Розділ VI. | |
| Зміцнюймо здоров'я | 72 |
| Розділ VII. | |
| Досліджуємо сексуальність..... | 93 |
| Розділ VIII. | |
| Сексуальні домагання та розмови вголос..... | 96 |
| Розділ IX. | |
| Старіння: поліпшуємо якість життя..... | 112 |
| Розділ X. | |
| Створюємо фінансово забезпечене майбутнє | 134 |
| Розділ XI. | |
| Жінки підтримують жінок..... | 142 |
| ПРО АВТОРА..... | 155 |

Вступ

Створювати що-небудь нове і свіже вдається значно краще, якщо ви свідомо «завершуєте» 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 зціляю. 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 осягнути, 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.

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

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.