

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.