



СДЕЛАЙ Екатерина ПЕТРЕНКО СЕБЯ КОРОЛЕВОЙ!

Практический путь
саморазвития:
от Успешной Женщины
к Королеве

Киев - 2015

Екатерина
ПЕТРЕНКО



СДЕЛАЙ
СЕБЯ
КОРОЛЕВОЙ!

Практический путь
саморазвития:
от Успешной Женщины
к Королеве



Киев - 2015

Екатерина Петренко, СДЕЛАЙ СЕБЯ КОРОЛЕВОЙ!
Практический путь саморазвития: от Успешной Женщины
к Королеве, Киев, 2015



Книга предназначена для успешных и сильных женщин, которые стремятся к постоянному развитию и счастью. Однако женское счастье – понятие чрезвычайно широкое и многогранное. Оно состоит из внутренней гармонии, внешней красоты и здоровья, семейного благополучия, успешной карьеры и, наконец, социального признания.

Автор книги предлагает простой и эффективный рецепт успешности и счастья для современных женщин, которые в круговороте ежедневных забот хотят получать от жизни удовольствие. В этом главная заслуга книги «Сделай себя Королевой!» – она учит, как современным представительницам прекрасного пола с помощью женской мудрости и силы научиться идти по жизни легко, достигая цели и мягко, но профессионально управлять окружающей действительностью.

Несомненно, эта книга должна быть в сумочке каждой успешной женщины, которая хочет стать Королевой!



(С) Екатерина Петренко, 2015



ОГЛАВЛЕНИЕ

Ты – Королева!

Почему в современном мире так тяжело быть женщиной?

Как научиться скользить по жизни легко и с удовольствием? Качества Королевы

Женственность и самодостаточность

Красота и чувственность

Эмпатия и актерское мастерство

Мягкая сила и управление

Созидательное лидерство

Практический путь саморазвития: от Успешной Женщины к счастливой Королеве

Я – Личность

Личные отношения и семья

Работа и коллектив

Общество, социум и власть

Упражнение



ТЫ – КОРОЛЕВА!

Так приятно чувствовать себя Королевой! Когда Ты отдыхаешь в красивых местах и ешь огромную спелую клубнику со взбитыми сливками, наблюдая морской закат. Когда Ты идешь по улице и ловишь на себе восхищенные и заинтересованные взгляды прохожих. Когда Ты ставишь перед собой цель, и не сомневаешься, что вскоре она станет явью, ведь Ты этого хочешь. Когда Ты успешно завершаешь один за другим проекты или задачи на работе и наслаждаешься чувством реализованности. Когда Ты находишься в центре внимания и наслаждаешься общественным признанием. Когда Тебя окружает запах роз, внимание и любовь Твоего мужчины, а все Твои мечты, Ты знаешь это, находятся на расстоянии вытянутой руки.

Ты много работаешь, чтобы стать Королевой. Ты достигла больших успехов на работе и заслуженно можешь гордиться собой. В Твоих планах достижение еще больших высот и изменение

мира к лучшему. Ты занимаешься спортом, следишь за своей красотой и фигурой, модой и новостями. Ты никогда не перестаешь развиваться, посещая все новые курсы, тренинги, читая книги и осваивая новые горизонты. Ты стремишься построить счастливую и гармоничную семью, основанную на Любви и взаимопонимании, и вкладываешь в это много сил. Ты умна и красива, талантлива и трудолюбива, успешна и самореализованна.

Ты ощущаешь себя Королевой? Ты окружена любовью и заботой? Ты добилась всего, чего хотела добиться в жизни? Многие ли свои мечты Ты уже реализовала? Ты часто испытываешь радость и удовольствие от жизни?

Ты – Королева! Это не вызывает сомнения, даже если Твой ответ не был положительным на эти вопросы. Твое постоянное стремление к развитию – тому подтверждение. Но если Ты хочешь искренне ответить «да!» на все вопросы выше, если в Твоих планах достижение еще большего успеха, если ты действительно веришь в возможность стать счастливой, радоваться жизни и двигаться по ее волнам легко и с удовольствием, тогда эта книга для Тебя!



ПОЧЕМУ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ТАК ТЯЖЕЛО БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ?

Чувства и мысли миллионов женщин современного мира можно описать с помощью слов одной моей подруги – весьма успешной женщины, занимающей высокую государственную должность: «В детстве я читала сказки про прекрасных Принцесс, Принцев и счастливые королевства, где добро в результате всегда побеждает зло. Я была абсолютно уверена, что, стоит только вырасти – и прекрасный Принц найдет меня и сделает Королевой в своём царстве. А стать красивой и справедливой Королевой уж я-то сумею...

Но вот я выросла, и реальная жизнь оказалась совсем другой. Настоящих Принцев не сыщешь днем с огнем, а красивые и богатые мужчины, которые время от времени все же встречаются, в жизни оказываются самовлюбленными груби-

нями, развратниками или алкоголиками. Я давно уже согласилась бы не то, что на Принца, а на какого-нибудь графа, придворного, да что там – садовника, лишь бы мужиком был нормальным, да зарплату в дом приносил. Но и с этим все оказывается не так просто...

Именно поэтому я, разочаровавшись в мужчинах и в любви, решила «Ну их, этих Принцев, я и сама всего добиться смогу», и, вооружившись работоспособностью тяговой лошади, нырнула в мужской мир борьбы, обмана, денег и власти. И надо сказать, я очень неплохо научилась справляться в этом мире!»

Но именно тогда, когда моя подруга достигла того успеха, ради которого так тяжело и долго работала, она столкнулась с двумя вопросами, решить которые оказалось не так просто, даже имея шикарное резюме и высокую зарплату. Особенно имея высокую зарплату и шикарное резюме. Это две главные проблемы всех успешных женщин в современном мире:

- 1. Как совместить успех и карьеру с личной жизнью и детьми?**
- 2. И где же все-таки обещанное счастье?!**

И вот тогда моя подруга как-то вечером плюхнулась на диван своей шикарной квартиры с бокалом вина в руках и выдохнула: «Почему же в этой жизни так тяжело быть женщиной?»

– На самом деле, – сказала я ей, – женщиной быть легко и очень приятно, просто нас никто и никогда этому не учил!

– Так научи, – попросила она, – если ты действительно знаешь, как достигать желаемого в этой жизни легко, да еще и удовольствие от процесса получать!



«Чтобы добиться успеха, женщина должна думать, как Королева.

Королева не боится провала...»

Опра Уинфри

Мы все совершаем одну и ту же ошибку – пытаемся строить женское счастье в мужском мире и мужскими методами! И мы удивляемся, почему встречаем такое дикое сопротивление на этом пути!

Все должно быть и может быть намного легче. Вместо того, чтобы лбом разбивать очередную стену на пути к следующей цели, можно научиться мягко скользить по жизни от успеха к успеху, получая удовольствие от этого яркого и удивительного пути, который мы называем жизнью.

Можно сравнить это с полетом чайки над мо-

рем. Легкая белая птица встречает огромное сопротивление на пути своего полета – морской ветер, сила которого в миллионы раз превышает силы чайки. Если ей вздумается бороться с ветром, лететь против него, она быстро выдохнется и, конечно, проиграет. Так уж устроен мир – мы обитаем в среде, которая намного сильнее нас, которую мы не в силах понять до конца и которую мы не можем победить в лобовом столкновении. Но у нас есть инструменты, как с этой средой успешно справляться, самостоятельно выбирая направления своего движения и желаемые цели полета. Ведь чайка не борется с ветром – она использует его силу для своего полета, она играет с ветром, доверяясь его потоку, а он несет белую птицу над волнами в океане солнечных лучей и соленого пахучего воздуха...

Нам нужно научиться скользить по жизни, как чайка скользит по морскому воздуху, легко, с доверием и с удовольствием. Именно это отличает обычную женщину от Королевы. Королева умеет управлять полетом своей жизни, достигать намеченных целей с минимальными затратами энергии, и при этом получает удовольствие и радость от процесса.

Как же стать Королевой? Очень легко, ведь абсолютно каждая женщина внутри – Королева, этим наделила ее сама природа. Просто нужно научиться видеть в себе качества Королевы, раскрыть их и позволить себе ими пользоваться. Про какие же качества идет речь?



ЖЕНСТВЕННОСТЬ И САМОДОСТАТОЧНОСТЬ

«Женщиной не рождаются, ею можно стать только со временем».

Симон де Бовуар

Это некое глубинное самовосприятие женщины, которое отражается на ее внешнем виде, поведении, манерах и, как следствие, восприятии ее другими людьми. Если женщина уверена в себе и самодостаточна, она излучает внутреннюю силу, которая притягивает и восхищает окружающих людей. Каждая из нас замечала, что бывают периоды или дни, когда у нас будто

вырастают крылья, все получается, люди на улице оборачиваются и восхищенно смотрят нам в след. А бывает и наоборот – даже в нашем лучшем платье и с красивым макияжем мы не ловим на себе взгляды мужчин, дела идут на спад, сколько бы сил мы в них не вкладывали, и даже любимый шопинг не приносит ничего, кроме утомления... Все дело во внутренней силе, некоем маленьком огоньке, который зажигается внутри нас и имеет магическое притягательное воздействие на окружающих. Этот внутренний свет и называется Женственной Самодостаточностью, и его можно научиться включать и выключать по собственному желанию. Однако и женственность, и самодостаточность в себе нужно уметь вырастить и правильно использовать. Точно так же, важно научиться попадать и оставаться в центре внимания своих близких и общества, принимать заботу и восхищение окружающих, отдавая взамен неизмеримо больше – тепло Вашего внутреннего света и сияния.

Женственность – это тот самый внутренний свет, который притягивает к нам людей, делает нас красивыми и особенными. Нужно научиться управлять этой особенной жен-

ской силой, получить доступ к неограниченной энергии внутри нас, включать «маячок» по собственному желанию и использовать с наилучшими результатами как в личных отношениях, на работе, так и в публичной сфере.

Самодостаточность – это уверенность в своей силе, исключительности и возможности достичь абсолютно всего, чего хочет Ваша душа. Это умение быть выше и сильнее обстоятельств, руководить ими и полетом своей жизни. Так же самодостаточность означает, что, хотя мы очень любим свою семью и друзей, умеем дарить любовь и заботу, мы, тем не менее, остаемся самодостаточной личностью и Королевой в этих отношениях. Это очень распространенная проблема для женщин – потерять себя, посвятив свою жизнь детям, мужчине или работе, а потом сидеть у разбитого корыта, не имея ни благодарности, ни собственной жизни. Над собственной самодостаточностью нужно работать каждую секунду своей жизни.



Упражнение.

Возьмите лист бумаги, выберите время, когда Вы никуда не спешите и можете сосредоточиться на своих мыслях. Вспомните и напишите на листе все мечты, которые Вы когда-либо имели: от мелких до глобальных, от уже исполненных от таких, которые кажутся невыполнимыми. Перечитайте то, что у Вас получилось. На основании этого попробуйте сформулировать в одном предложении главную цель Вашей жизни.

Следующее задание можно выполнить письменно, можно просто продумать в голове, но эффективнее всего – проговорить вслух в кругу близких людей или в специальной группе по саморазвитию. Итак, опишите желаемую себя, Вашу идеальную жизнь, достижения и занятия через 5 лет. Продумайте все до мельчайших подробностей: где и с кем Вы живете, чем занимаетесь, как проходит Ваш идеальный день, какие планы на будущее строите. Теперь то же самое, но через 10 лет. Теперь представьте себя через 20 лет. Если Вы качественно справитесь с этим заданием, у Вас получится некий план Вашей жизни, причем очевидными станут проблемы в Ваших

целестановках: либо Вы вообще не имеете мечтаний и планов, но как тогда достигнуть успеха? Либо Ваши планы слишком нечеткие и неконкретные: это тоже в значительной степени усложнит реализацию. А возможно, Вашим мечтам не хватает размаха? Можете ли Вы представить свою жизнь через 20 лет счастливой?

На отдельном листе напишите 5 страхов (даже чисто интуитивных или необоснованных), которые мешают Вам жить и реализовать план счастливой жизни. Подумайте, откуда растут ноги у этих страхов. Имеют ли они рациональное обоснование? Можете ли Вы повлиять на то, реализуется ли этот страх? Что можно сделать уже сегодня, чтоб его избежать?



КРАСОТА И ЧУВСТВЕННОСТЬ

*«Сделай жизнь вокруг себя красивой.
И пусть каждый человек почувствует,
что встреча с тобой – это дар».*

Ошо

Красота – это гармоничная, здоровая и привлекательная внешность. Для женщины красота и привлекательность – обязательный элемент успеха и счастья. Вспомним Катю Пушкареву из известного телесериала. Какой бы трудолюбивой умницей и профессионалом она ни была, ее никто не воспринимал в серьез из-за непривлекательной внешности. За своим внешним видом нужно следить обязательно и непрерывно. Пусть не каждая из нас обладает внешностью Анжелины Джоли, поверьте, каждая женщина может стать не менее привлекательной. Найдите в интернете ранние фотографии Анжелины Джоли и Вы поймете, что я имею ввиду. Большая часть внешней привлекательности – это не природные данные, а умение правильно себя подать, одеться, сделать подходящие прическу и макияж, плюс, конечно, внутреннее и внешнее здоровье. Со здоровьем все не просто, но понятно – правильное питание, спортзал, хороший отдых и психологические практики. Что касается умения себя подать – это требует особого профессионального подхода, что нынче называется созданием личного имиджа. Имидж – набор внутренних и внешних характеристик, которые

в комплексе создают целостный и гармоничный образ, наиболее соответствующий конкретной женщине. Имидж учитывает все сильные и слабые стороны внешности, а так же характер, сознательные цели и подсознательные желания, а поэтому правильно построенный имидж не только помогает общественной самореализации, но и личностному самоопределению, придает силы и уверенность в себе.

Чувственность – это умение наслаждаться и получать удовольствие от жизни, что является очень важными качествами для женщины. Спросите любого нормального мужчину, что доставляет ему радость и заставляет чувствовать себя успешным мужчиной. Его ответ будет – когда ему удалось доставить удовольствие и радость своей женщине, когда она демонстрирует, что гордится им. Но если женщина не умеет принимать подарки и ухаживания, радоваться удовольствиям, она в какой-то момент перестает ощущать себя женщиной, а мужчина рядом с ней – ощущать себя рыцарем. Зачем лишать себя этого? Почему бы не разрешить себе быть чувственной и получать от жизни удовольствия?! Ответ – потому что нас так учили. Мы все в той

или иной степени родом из Советского Союза, в котором радости и удовольствия были под строжайшим запретом. Идеалом женщины там была серая, молчаливая, закомплексованная, но очень трудолюбивая мышь, которая ходит на работу, растит детей-мышенят и три раза в день готовит еду для всей семьи, а в свободное время занимается уборкой. Конечно, мы не призываем Вас перестать растить детей или готовить, но очень важно изменить подход к устоявшимся вещам. Вы знаете, что в английском языке нет достоверного перевода слову «хозяйка»?! То качество, которое у нас считается основной и самой важной характеристикой женщины, в развитых западных странах не акцентируется вообще! Какую жену хочет иметь среднестатистический американец? – Добрую, умную, красивую, соперничающую, веселую, профессионально реализованную, сексуальную. Какую жену хочет иметь арабский мужчина? – услужливую, закутанную в паранджу, молчаливую мать своего потомства. Но если бы не навязанные стереотипы, какой Женщиной хотели бы быть Вы!?

Если задуматься, то в центре эстетического и чувственного начала нашего мира находит-

ся Женщина. Женщина с ее красотой (*основной эстетический принцип*), чувственностью, нежностью, милосердием, способностью преобразовать и украшать окружающую среду, воспринимать мир через чувства, а значить – продуцировать и потреблять удовольствие. Именно женщину привыкли мы видеть в пене морских волн или в ванной с лепестками роз на страницах журналов и экранах телевизоров. Эта неопровержимая ассоциация – женщины и чувственного удовольствия – очень активно используется в современной рекламной индустрии, демонстрируя публике красивых женщин в роскошных автомобилях, на курортах, в дорогих одеждах или даже на кухнях, но с новейшей техникой или вкусной едой. Все правильно: красота, чувственность и удовольствие – обязательная основа в жизни Счастливой Женщины, то есть Королевы. Для этого мы ищем Принцев – чтобы баловали нас, для этого мы тяжело трудимся – чтобы позволить себе и своим детям красивые вещи и хороший отдых, для этого мы всю жизнь следим за собой – чтобы выглядеть красиво и привлекательно, наполняя красотой мир вокруг нас.

И, конечно же, неотъемлемой составляющей красоты является здоровье. Только здоровое тело может хорошо выглядеть, дарить чувственность и наслаждение. Если у нас что-то болит, нам не приносит удовольствие вкусная еда или дорогой курорт. Когда в семье заболеваем мама, нарушается жизненный цикл всех членов семьи, как организационный (*собрать детей в школу, приготовить ужин*), так и эмоциональный (*именно женщина является эмоциональным центром семьи*). Поэтому так важно для женщины следить за своим здоровьем, проходить обследования и практиковать укрепляющие и развивающие практики (*будь то йога, питалес, женские практики, бассейн, спортзал и т.п.*).

Упражнение.

Напишите на листе бумаги 100 вещей, которые доставляют Вам удовольствие. Это могут быть мелочи, вроде принять ванную, съесть плитку шоколада, понюхать любимый цветок. Это могут быть более сложные удовольствия, вроде искупаться в море, принять массаж с аромасламами, поговорить по душам с мужем. Составьте Ваш личный список из 100 пунктов. А

теперь, следите за тем, чтобы каждый день в Вашей жизни присутствовало минимум 3 пункта из этого списка. Перефразирую: каждый день Вы должны доставлять себе удовольствия, останавливать поток дел и проблем и уделять минутку или часик для себя любимой. Принимая удовольствия, попробуйте ловить момент наслаждения, который приносит счастье и ощущение своей царственности. Первое время будет сложно: даже балуя себя любимыми вещами, Вы, возможно, не будете испытывать наслаждение. Продолжайте упражнение. Через время Вы научитесь видеть и принимать удовольствия даже в обычных повседневных занятиях.



ЭМПАТИЯ И АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО

«Женщина – самое могущественное в мире существо, и от нее зависит направлять мужчину туда, куда хочет повести его Бог».

Генрик Ибсен

Женщине интуиция дана от природы. Именно интуиция лежит в основе женской мудрости. А такие женские качества, как эмпатия (*умение тонко чувствовать ситуацию и эмоции других людей*), дипломатичность, сопереживание, чуткость – делают женщину главным оплотом счастья в семье, успеха в переговорах, понимания в коллективе, мира в обществе. Это, в свою очередь, ложится в основу доверия – будь то доверие в межличностных отношениях супругов, рабочего коллектива, начальства и подчиненных, общества и власти. На основании доверия намного легче строить отношения, чем на основании давления и страха. А главное, такие отношения являются намного более долгосрочными и успешными. Женщине с ее природными эмпатичностью и дипломатичностью этот путь более естественно открыт, чем мужчине. Центром понимания и доверия в здоровой семье всегда является женщина, умеющая поддерживать и мотивировать, дать мудрый совет или хорошую взбучку. Это дает женщине большую силу – с помощью эмпатии и дипломатии она может мудро управлять окружающими людьми – мужем, детьми, подчиненными, партнера-

ми. Именно поэтому женщины являются прекрасными переговорщиками, координаторами проектов, основой равновесия и держателями секретов в коллективах, доверенными и полномоченными представителями, творческими гениями, наконец.

Качество эмпатии, с одной стороны, присуще всем женщинам, а с другой – его очень нелегко в себе развить, так как речь идет не о профессиональных навыках, а о внутренних, даже спириталистских. Однако, если женщине удастся освоить этот навык – тонко чувствовать людей и ситуации, ей будет намного легче двигаться к своим целям, будь то личные отношения, или профессиональные. Для развития эмпатии необходимо несколько составляющих: умение быть внимательной и сосредоточенной на других, логика и практика. Все это можно освоить, немного потренировавшись с хорошими учителями. Если Вам удастся развить в себе эмпатию, Вы станете не просто нежной и понимающей супругой, хорошим собеседником, но и получите доступ к совершенно иному набору инструментов решений сложных жизненных ситуаций.

Главным инструментом проявления женской

эмпатии часто является актерское мастерство. Мудрая женщина не «прет в лоб», не кричит и не закатывает истерики (*разве что это нужно для конкретного дела*), она умеет обыграть любую ситуацию для получения наилучшего результата с наименьшей затратой энергии. Примеров сотни. Как вы себя ведете, если Вас остановил сотрудник ГАИ? Вы наверняка замечали, что улыбка и легкий флирт помогут Вам сократить сумму штрафа, а то и просто получить устное предупреждение и пожелание хорошего дня. И дело не в том, что Вы с первого взгляда влюбились в плотного мужчину в синей форме автодорожной инспекции. Просто иногда достижение цели «на девочке» работает быстрее и проще. А в личных отношениях? Если, допустим, с любимым мужчиной случилась ссора, и температура разговора стремительно приближается к точке кипения (*что неотвратно повлечет несколько дней напряженного молчания в доме, испорченные выходные и неприятный осадок в сердцах обоих*), женский артистизм поможет найти куда лучший выход. Вместо размазанной туши на лице и безобразной маски злости и истерики, можно использовать намного более

действенные образы. Образ маленькой девочки, которую надо защищать, а не обижать; образ понимающей подруги, которая умеет выслушать позицию мужчины и перевести ссору в шутку (*а для объяснения своей позиции выбрать более благоприятный момент*); образ холодной королевы, если партнер действительно обидел Вас, и теперь для получения прощения он должен как минимум принести Вам голову дракона. А еще лучше – подарок поменьше в бархатной красной коробочке...

Женщина способна менять свои образы в зависимости от ситуации, и это очень помогает ей в жизни. Причем эта способность – входить в разные состояния и настроения – дарована ей от природы для пользования, как физическая сила дарована мужчине. Это не обман и не манипуляция, если женщина использует это для благородных и правильных целей, но высшее проявление пресловутой женской мудрости и гибкости. Если кто-то в этом усомнится – проведите подобный эксперимент с сотрудником ГАИ или собственным мужем во время ссоры. И Вы увидите, каким счастьем и удовольствием сияет лицо мужчины, с которым только что «актер-

ски поработала» мудрая женщина. А ощущение внутренней силы и могущества будет хорошей наградой для самой женщины.

Упражнение.

Утром выходного дня встаньте, примите ванную, позавтракайте и прислушайтесь к внутренним ощущениям: какой сегодня Вам хочется быть? Яркой и ослепительной, нежной и ранимой, активной или расслабленной, одинокой или в центре компании? После того, как определите основное настроение, подумайте, кто из Вашего окружения поможет Вам сегодня наилучшим образом проявиться в направлении, которое Вы выбрали. Это может быть любимый мужчина, родители, лучшая подруга, шумная компания, или может Вам хочется побыть одной? После того, как Вы определились, придумайте название Вашему сегодняшнему образу. Если Вы сегодня нежная и ранимая, но в компании любимого мужчины, назовите свой образ «маленькая девочка». Этот образ можно дополнить и всячески обыграть: «маленькая счастливая девочка», «девочка, которую балуют», «девочка, которая

радуется жизни». В зависимости от того, какой Вам хочется сегодня быть, выберите наряд, который наиболее будет соответствовать выбранному образу, и место, которое Вы посетите. А когда все это будет сделано, «оденьте на себя» образ «маленькой счастливой девочки» в ярком платье с косичками и отправляйтесь за руку с любимым в парк аттракционов – это очень приятно разнообразит Ваш досуг и поможет реализовать внутренние невысказанные потребности.

Не бойтесь фантазировать с образами! Вы можете быть кем угодно: нежной кошечкой, коварной мстительницей, пиковой дамой, сердцеедкой, душой компании, телезвездой, чертовкой и т.д. и т.п. Главное, чтобы Вам это доставляло удовольствие! А когда научитесь использовать образы для удовольствия, испытайте этот опыт в рабочей обстановке или при решении конкретной задачи с конкретными людьми.





МЯГКАЯ СИЛА И УПРАВЛЕНИЕ

*«Я исключительно терпелива,
при условии, что в конце концов
выйдет по-моему».*

Маргарет Тэтчер

Общеизвестно, что женщины являются более выносливыми и терпимыми, чем мужчины. Часто женщины легче справляются и с ударами судьбы – в то время, когда мужчины уходят в месячные запои, именно женщина должна думать, чем кормить детей и как, собственно, жить дальше. В этом вопросе нельзя мерить всех одной меркой, ведь это больше все-таки зависит не от пола, а от личности, однако совершенно неоспоримым является факт наличия великой женской силы. Это особенная сила. Не грубая, не громкая, но очень эффективная. Часто одного взгляда женщины бывает достаточно, чтобы необходимое действие было тотчас исполнено. Когда современная женщина пытается вмешаться в поле мужской силы, она чаще сего проигрывает. Мужчины сильнее физически, у них более громкий голос, они менее эмоциональные, более

четкие. На их поле нам не победить. Но, в то же время, в распоряжении женщин есть целый арсенал инструментов так называемой «мягкой силы», против которой мужчины безоружны. Кроме того, мягкая сила часто оказывается и намного действеннее на практике. Особенно это заметно в профессиональной сфере – разговор по душам с нерадивым сотрудником оказывается намного эффективнее, чем крики и угрозы. Мягкая убедительность, преподнесенная с улыбкой, легче получает одобрение начальства. А конфликты, за разрешение которых берется женщина, обычно оставляют стороны более чем довольными.

И именно мягкая сила – главный инструмент, которым пользуется Королева в личной жизни. У настоящей Королевы никогда не возникает проблема отсутствия Принца, у нее за дверью стоит длинная их очередь. Ведь главной задачей женщины есть не действие, а мотивация. Пещерные женщины не ходили сами на охоту на мамонтов, они ждали в пещерах, пока мамонта для них и их детей принесут мужчины. Этот принцип естественен от природы, так устроена жизнь. В наш век феминизма и сильных женщин мужчины расслабились, у них пропал стимул быть сильными охотниками и благородными рыцарями, ведь женщины перестали в них нуждаться. А без мотивации женщиной (*или женщи-*

нами) мужчина вряд ли станет успешным, как женщина без мужчины (*мужчин вокруг*) вряд ли станет счастливой. Поэтому Королева никогда не жалуется на отсутствие Принца в жизни, она умеет сделать самого прекрасного Принца из своего мужчины с помощью мягкой силы.

«Хочешь быть королевой...

Создай себе короля!!!»

Елена Дорошенко

Что такое мягкая сила женщины. Условно мягкую силы женщины можно разделить на несколько составляющих: мотивация, управление, поощрение. Как-то раз одна женщина – успешный юрист, мудрая жена известного мужчины и мать двоих маленьких сыновей – обратилась к психологу за советом, как справиться физически и психологически со все возрастающими нагрузками. Психолог ответила просто: «Вы не должны все тянуть на себе. Ваша задача – управлять. Управлять Вашими мужчинами, управлять рабочими и семейными вопросами». Каждая из нас подсознательно понимает, что может справиться с любой проблемой, решить любой вопрос. Более того, очень часто самой решить

вопрос намного легче, чем заставить это сделать кого-то другого. Но если Вы выбираете этот путь, потом не жалуйтесь на отсутствие сильного и успешного мужчины рядом, Вы просто не позволили ему возникнуть в Вашей жизни. Не удастся Вам таким образом наладить и рабочий процесс – пока Вы будете вникать в особенности работы каждого сотрудника, Ваша собственная работа будет стоять на месте.

Итак, первое и главное, чему нужно научиться – это ставить мудрой и успешной женщине – это ставить правильные задачи (*перед своим мужчиной в личных отношениях, перед сотрудниками в отношениях профессиональных*) и находить пути мотивации и поощрения. Для мужа отличной мотивацией может стать Ваша искренняя похвала (*о которой мы так часто забываем, но которая лежит в основе самооценки и стремлений каждого мужчины*), романтический ужин, счастливый блеск Ваших глаз. Для сотрудников Вам необходимо найти индивидуальный подход или наладить общую систему мотивации в офисе. Если бюджет не предусматривает выплату дополнительного гонорара, Вы можете намекнуть на возможность повышения на должность, о ко-

торой давно мечтает сотрудник (*тут Вам очень поможет развитая эмпатия*), можете инициировать проведение тим-билдинга или корпоративной вечеринки, можете повесить в офисе доску почета, на которой еженедельно будете вывешивать лучших сотрудников и гордо водружать на их стол купленный на рынке «кубок победителя». В этом и есть сила женщины – в использовании таких путей и идей (которые могут быть дешевыми и очень эффективными), до которых прямолинейные мужчины в жизни бы не додумались!

Не менее важной частью процесса является управление. Поставив задачу, не забывайте интересоваться, как протекает ее выполнение, напоминать о подходящих сроках, если требуется – предлагать помощь. Ваше внимание и участие, которые займут у Вас 5-10 минут в день, продемонстрируют важность выполняемого дела и результата, а так же создадут эффект участия и заботы с Вашей стороны. Однако, в случае невыполнения поставленной задачи никогда не стоит пренебрегать наказанием, суровость которого Вы можете определить в зависимости от обстоятельств.

Вспомним пример гениального Стива Джобса, который построил империю и изменил мир, а начинал с гаража родительского дома. Стив Джобс имел очень сложный характер и уникальный стиль управления, который сводил с ума его сотрудников и заставлял людей его ненавидеть, но результативность не вызывает сомнения. Вот что он делал:

1) Давал волю самым смелым идеям и проектам и не боялся воплощать их в жизнь.

2) Ставил очень сложные, почти невыполнимые задачи перед своими сотрудниками в самые сжатые сроки.

3) Жестоко высмеивал в случае неудачи или возносил на пьедестал гениальности в случае успеха.

4) Обладал невероятной харизмой, которая основывалась на его вере в то, что он делает гениальные вещи. Кстати говоря, сам по себе Стив Джобс обладал весьма посредственными способностями к программированию.

Если мудрая женщина приправит эту нехитрую формулу успеха женственностью, красотой, эмпатией и дипломатией, ей удастся не просто достичь любых поставленных целей и изменить мир, но и заслужить всеобщую любовь и уваже-

ние коллег, а так же избежать многих ошибок и разочарований, которые допустил гениальный мужчина – Стив Джобс.

Упражнение.

Придумайте 3 ситуации стремясь разными людьми, в которых Вам нужно достичь желаемого с помощью нестандартных для Вас приемов – более мягких, гибких и предусматривающих внимательное изучение объекта, чем те, которые Вы используете обычно. Например, Вы можете придумать новые стимулы для сотрудников выполнить Ваше задание в более сжатые сроки. Или использовать нестандартные приемы на переговорах с партнерами. Можете мотивировать мужа купить путевки на Мальдивы для всей семьи (если такой возможности нет, пусть начнет с мытья посуды каждый вечер перед сном). Хорошо тренироваться на незнакомых людях: получить приличную скидку у продавца мужского пола на рынке или сделать так, что Вам подарят желаемое за Вашу улыбку! Важно помнить, что в конце Вашего эксперимента все стороны должны остаться довольны и в преподнесенном настроении – и Вы, и объект воздействия.



СОЗИДАТЕЛЬНОЕ ЛИДЕРСТВО

«Если страной правит король, корона давит на голову, а если королева – корона давит на сердце».

Мария Антуанетта, королева Франции

Мужчины уже много столетий управляют миром. Но именно женщины управляют мужчинами. К счастью, в наше время женщине не обязательно быть только женой имеющего власть мужчины, чтобы иметь влияние на мир. С каждым годом список самых влиятельных людей мира пополняет все больше женщин. Представительницы прекрасного пола управляют государствами, как Ангела Меркель, Хиллари Клинтон или неизменная союзница Украины, президент Литвы Даля Грибаускайте. Все больше женщин занимают кресла гендиректоров крупных корпораций в самых успешных областях или создают собственные компании – Марисса Мэйер (корпорация Google, возглавила Yahoo),

Мэг Уитман встала во главе Hewlett-Packard, основательница сети Zara Розалия Мера, мировая знаменитость медиа-отрасли Опра Уинфри и т.д. Не отстает от мировых тенденций и Украина. В 2014 году первое место рейтинга самых влиятельных женщин по версии Фокус заняла Женщина мира – собирательный образ тысяч украинских женщин, которые сегодня работают для прорыва своей страны в лучшую жизнь.

К счастью, современные общества дают возможность женщинам занимать высокие должности в компаниях и в системе государственной власти, и преимущества и успех таких назначений остается неоспоримым. Однако помните ли вы влиятельную женщину, которая начала бы войну или отдала приказ сбросить ядерную бомбу? Точно так же, намного реже встречаются женщины террористы, убийцы, мошенники. Все дело в том, что роль женщины в этом мире, данная ей от природы – созидать, а не разрушать. Именно поэтому женское лидерство часто оказывается более эффективным, чем мужское. Женщины более миролюбивы, но не менее умны, ответственные, сосредоточенны на деталях, что делает их прекрасными руководи-

телями. Руководят представительницы прекрасного пола на основании доверия и мягкой силы, способны одновременно заниматься многими направлениями и, наконец, меньше поддаются ослеплению властью, так как всегда думают о будущем. В современном мире женщины-руководители, женщины-политики, женщины-директора и просто успешные женщины – это не просто норма, это тренд. Представительницы так называемого слабого пола наконец вышли из тени и могут открыто достигать успеха и строить лучший мир вместе с мужчинами!

Упражнение.

В жизни для достижения успеха очень важно научиться создавать. Не бояться воплощать свои сумасшедшие идеи, верить в свои силы и успех. Быть источником, вершиной пирамиды. Тренируйтесь даже на мелочах. Придумывайте, как менять мир вокруг себя к лучшему – и воплощайте свои маленькие и большие идеи в жизнь! Например, создайте новый семейный праздник: придумайте название, дату и семейную традицию, которая с этого года станет обязатель-

ной. Соберите друзей или родственников на выходные в интересную поездку (за город, к морю, на экскурсию и т.п.). Организуйте корпоратив с нестандартной тематикой на работе. Станьте инициатором создания новой интернет-страницы и страницы в социальных сетях Вашего предприятия (отдела, магазина, Вас самих и пр.). Проведите реструктуризацию на работе. Организуйте субботник во дворе или на Вашей улице. Создайте общество защиты бездомных животных. Проведите благотворительный бал в Вашем городе. Организуйте сбор одежды и продуктов и отвезите все собранное в детский дом. Этот мир ждет Ваших инициатив!



**ПРАКТИЧЕСКИЙ ПУТЬ
САМОРАЗВИТИЯ:
ОТ УСПЕШНОЙ ЖЕНЩИНЫ
К СЧАСТЛИВОЙ КОРОЛЕВЕ**

«Женщины часто боятся сказать, чего они хотят. Именно поэтому они и не получают, чего хотят».

Мадонна

А теперь поговорим о практической стороне. Как же именно выработать описанные выше качества в себе и научиться их применять, чтобы добиться успеха и стать Королевой? И, что еще важнее, как стать счастливой Королевой, ведь успех, по нашему опыту, не обязательно ведет к счастью, а иногда происходит даже наоборот. Для этого нужно стать на путь саморазвития.

Путь Королевы или Счастливой Женщины лежит от достижения внутренней гармонии, самодостаточности и удовлетворения собой через счастливые, наполненные пониманием, поддержкой и удовольствием, отношения с муж-

чиной и ближайшим окружением, к успеху и самореализации в профессиональной сфере и, наконец, к успеху социальному и публичному, высшим проявлением которого есть власть политическая.

Таким образом, наша жизнь состоит из четырех основных сфер, причем в каждой из них мы нуждаемся в гармонии, самореализации и успехе:



**Я – личные отношения и семья – работа
и коллектив – общество, социум и власть.**

Конечно, не каждая успешная женщина должна становиться Президентом, то есть стремиться к власти политической. Она может оставаться в рамках той сферы, которую считает своим приоритетом в жизни – будь то я любимая, семья или обожаемая работа. В каждой сфере нет предела роста, успеха и совершенства, которого можно достичь. Главное – правильно поставить свои цели, определить приоритеты и научиться двигаться к этим целям легко и с удовольствием.

При этом, как нельзя разделить личность на отдельные составляющие, так нельзя построить путь к счастью и успеху из несвязанных между собой кусков. Ведь каждое событие, когда-либо произошедшее с нами, навсегда оставило свой след на нашей личности и судьбе. Одновременно, мы не сможем построить счастливую семью, не решив внутренние проблемы и страхи; не сможем долго упиваться успехом на работе, если дома нас ждет разбитая личная жизнь; не сможем строить новый счастливый мир вокруг нас, не построив для начала свою собственную жизнь. Своей жизнью и своим развитием нужно заниматься комплексно и по-женски мудро, а не по-мужски упрямо. И тогда вдруг окажется, что сказка существует и в реальном мире, у любимого мужчины присутствуют черты Принца, а быть Королевой – легко и приятно!

Давайте посмотрим, как качества Королевы могут помочь в каждой сфере нашей жизни и, что еще важнее, как эти качества в себе развить. Повторим, что невозможно построить крышу дома, не позаботившись о крепком фундаменте. Поэтому развивать себя и совершенствовать свою жизнь нужно в порядке расширения, от

личностного я через отношения и профессиональные достижения, до социального успеха.

Я – это базис, основа, фундамент личности, без которого невозможны никакие надстройки, счастливые отношения и жизненные достижения. У каждого из нас внутри есть негативные факторы.

Я – страхи, комплексы, недовольства, неразрешенные переживания прошлого, неопределенные желания будущего. Все это приводит к внутренней угнетенности, нервозности, неуверенности. А неуверенность, конечно, ведет к отсутствию успеха. Поэтому первое и главное, с чего нужно начинать путь к успеху – это работа над своей личностью, прорабатывание страхов и неуверенности, постановка целей и определение путей их достижения.

«Уход за собой должен начаться с сердца. Иначе никакая косметика не поможет».

Коко Шанель

На этом этапе мы должны развить себе такие качества Королевы, как Женственность, Само-

достаточность, Красоту и Чувственность. Для этого необходимо сделать несколько шагов на пути саморазвития:

👉 Найти и проработать чисто женские качества в себе, которые Вам нравятся и приносят ощущение собственной привлекательности, неповторимости и силы (*развитие женственности*).

👉 Проработать внутренние страхи, зависимости и привязки – все, что мешает Вам ощущать себя свободной и счастливой, летящей по жизни, как чайка над морем (*развитие самодостаточности*).

👉 Создать индивидуальный образ-имидж, с учетом личных жизненных целей и индивидуальных характеристик (*работа с красотой*).

👉 Научиться радоваться красоте и удовольствиям этого мира, научиться работать с женскими энергиями с помощью специальных занятий и практик, каждый день радовать себя приятными мелочами (*развитие чувственности*).



Личные отношения и семья – это сфера, в которой Женщина умеет быть в центре внимания, принимать заботу и любовь, дарить тепло и понимание, гармонизировать окружающий мир и отношения с людьми. Многие из этого мы делаем подсознательно, так как умеем использовать интуицию для чувствования партнеров и ситуаций, поиска решений из психологически непростых ситуаций. Поэтому, как это ни парадоксально, именно женщина руководит отношениями с мужчиной (*или/и самим мужчиной*), иногда бессознательно и интуитивно, а иногда – вполне целенаправленно. И в этом нет ничего плохого, если цель – достижение гармонии, взаимопонимания и успеха. Взамен мужчина ухаживает за женщиной, балует ее и обеспечивает. Если каждый выполняет свою функцию, отношения складываются правильные и счастливые.

*«Красивых мужчин быть не должно,
а некрасивых не бывает. Бывает только
мало цветов и теплое шампанское».*

Коко Шанель

Как развить в себе Эмпатию и Актерское мастерство, необходимые для гармоничного выполнения женской функции в семье и отношениях:

👤 Приучить себя быть внимательными к словам, чувствам, эмоциям близких людей и собеседников. Развить в себе искусство дипломатии, которое даст уверенность в собственных возможностях и избавит от многих страхов и «зажимов» (*развитие Эмпатии*).

👤 Научиться пользоваться разными комфортными для Вас женскими образами, которые помогают быстрее и проще решать Ваши жизненные ситуации и проблемы, в то же время вызывают более положительные реакции Ваших близких (*развитие женского актерства*).



Работа и коллектив – это сфера самореализации женщины, проявление своих талантов, амбиций и творческих способностей. Для женщины крайне важным является умение получать

радость от выполняемой работы, иначе появляется чувство «запряженной лошади», которая с утра до вечера пашет в офисе, а по вечерам и на выходных – на кухне и дома. Работа для женщины, в отличие от мужчины – дело добровольное. Если мужчина обеспечивать семью обязан, то женщина, при желании, может удовлетвориться ролью домохозяйки или матери. Поэтому очень важно помнить, что, раз мы проводим жизнь на своей работе, значит, мы этого хотим внутри, нуждаемся в продвижении и реализации амбиций. И это достойно уважения. Но еще это должно приносить радость. А для этого нужно правильно построить свою профессиональную жизнь, отношения с начальством и подчиненными, четко определить пути продвижения по карьерной лестнице, чтобы обеспечить внутреннее спокойствие и уверенность. Всего этого можно достичь с помощью правильного использования мягкой силы и управления.

«Женщина, которая считает, что наполнить ее жизнь смыслом может только мужчина, не пробовала работать».
Принцесса Диана

👤 Определить персональный набор механизмов мягкой силы, которые комфортны в использовании и помогают в достижении результатов (*развитие мягкой силы*).

👤 Научиться грамотному менеджменту, тайм-менеджменту и управлению (*управленческие способности*).

Общество, социум и власть – это сфера, к достижению успеха в которой стремятся не все женщины, однако все истинные Королевы жаждут признания и восхищения. 120 лайков Вашей фотографии в социальных сетях – это один из видов социального успеха и публичности. И Вам это приносит удовольствие и радость. Точно так же, как легкую зависть вызывают красивые актрисы на страницах глянцевого журналов. Да, каждая женщина хочет (*втайне или явно*) социального признания и успеха. Некоторые выражают это в общении с друзьями. Другие – на работе через карьерный рост и отношения с коллегами. Многие женщины в современном мире являются и очень успешными общественными и политическими деятелями, о чем шла

речь выше. Какой бы уровень социального успеха не выбрала для себя женщина, ей необходимо развивать в себе созидательное лидерство и приобрести необходимые в современном мире навыки:

👤 PR и проведение успешных коммуникаций.

👤 Ораторское искусство.

«У женщин, которые всего лишь стараются быть на равных с мужчиной, мало амбиций».

Мэрилин Монро

Описанный курс саморазвития является комплексным и раздел на сферы, конечно, условный. Более того, все сферы нашей жизни очень тесно переплетены между собой, а потому развитие каждого отдельного качества – личного или коммуникационного – предполагает его использования во всех сферах Вашей жизни. Например, создание личного имиджа поможет не только разобраться с внутренними страхами и целями, усовершенствовать внешность и обрести новую любовь, но и выбрать правиль-

ный стиль поведения на работе. Эмпатия и дипломатия одинаково полезны и необходимы в отношениях личных и профессиональных. Так же, как ораторское искусство и коммуникации сегодня являются необходимым навыком не только для успешного политика, но и для каждого человека в обществе. Однако, обучаясь и развиваясь, даже таким привычным дисциплинам, как менеджмент или ораторское искусство, не забывайте делать акцент именно на женских качествах, инструментах и особенностях реализации. Женщины – представительницы прекрасного, особенного, неповторимого пола, что дает нам целый ряд преимуществ. Мы создаем этот мир, неся в себе новую жизнь, мы управляем этим миром, будучи главной мотивацией всех поступков мужчин, мы изменяем этот мир, обладая острым умом и интуицией, неотъемлемым качеством творчества и способностью реализовать его в рамках планирования. Наша жизнь не простая, но насыщенная, яркая, наполненная удовольствиями, событиями, планами, мечтами, достижениями. Каждая Женщина заслужила быть в своей жизни Королевой – счастливой, любимой и признанной!



УПРАЖНЕНИЕ

Каждое утро перед очередным днем важно правильно настроиться. Если мы ждем от жизни радость и позитив, если верим в свои силы и возможности, все это обязательно будет с нами случаться. Читайте следующие слова утром, в начале каждого прекрасного и неповторимого дня Вашей королевской жизни:

«Жизнь – это поток. Поток Блага, Любви и непрерывного Развития. Это поток неограниченной силы, благосклонной ко мне и к моим желаниям. Этот поток удерживает меня, как ветер белую чайку над волнами. Я умею руководить этим потоком, потому что я – его Исток. Я – начало жизни и ее венец. Я – дочь, и я – Мать. Я – труженица, и я – Царица. Я – рабыня, и я – Богиня. Этот мир принадлежит мне, потому что я не боюсь быть в нем Королевой!»

Я осознаю свои мечты и желания и знаю, что силой моей воли они осуществляются. Я побеждаю свои страхи и тревоги, потому что они мешают мне идти к моей цели. Я несу нежность, мудрость и красоту в этот мир. Я – это Любовь. И я купаюсь в любви этого мира и окружающих. Я заслуживаю заботы о себе, я заслуживаю удовольствий. Я умею получать удовольствие от всего, чем занимаюсь. Я умею радоваться жизни. А жизнь радуется мне. Жизнь балует меня и ведет к моей Мечте, направляя и оберегая меня. Каждый день я ближе к своей Мечте. Я открыта к потоку жизни, я умею чувствовать и направлять его. Я – Женищина. Все в моих руках, я могу все!»





Екатерина ПЕТРЕНКО

Директор Международной Ассоциации Свободная Украина (www.freeua.org). Автор комплексной программы по женскому лидерству «Сделай себя Королевой!». Имиджмейкер. Соавтор системы воспитания новой политической элиты в Украине «Сила Земли» (www.sylaz.org).

Специалист по PR-технологиям и коммуникациям, дипломат высшей школы политтехнологий Bohush Communications (www.bohush.org.ua). Организатор международных программ «Liberty Camp» в Украине. Автор и ведущая серии телепередач территориального брендинга «Наш край».

Основатель и организатор Молодежных Благотворительных балов в Киевской городской администрации.

Контакты:

e-mail: Ekaterina366@gmail.com
www.facebook.com/kateryna.petrenko.9