





Почему рядом с одной женщиной хочется находиться, она будто излучает тепло и гармонизирует все вокруг, а рядом с другой ничего подобного не чувствуешь? Неужели секрет в том, что кому-то дано, а кому-то нет? Ответ на этот и другие судьбоносные вопросы вы найдете в этой книге.

Как практикующего психолога и тренера меня много лет интересует, почему красивые, умные женщины часто остаются на вторых ролях. Почему они несчастны, неуспешны, почему у них потухший взор и они обременены грузом обид на жизнь и на себя? И пришел к выводу, что главный враг женщин — неверие в собственные силы. А ведь путь к счастью — это путь принятия себя, открытия в себе новых граней, своего предназначения.

Ирина бережно ведет читательницу по дороге осознания себя, объясняет простые и одновременно сложные правила жизни. И мне особенно приятно, что ее слова созвучны с законами, которыми я руководствуюсь в своих практиках.

Книга является своего рода мануалом к достижению главной цели — стать счастливой, наполненной жизненной силой, гармонично сочетать профессию и семейное счастье. Это не учебник для идеальной женщины, правильной до фальши, героиня книги — обычная девушка, не зря автор обращается к ней как к подруге. В такой доверительной беседе читательница сможет узнать себя, вспомнит свои мечты и захочет их осуществить, откроет в себе источники энергии и подключит

ресурсы, которые есть в каждой, но кто-то боится, кто-то устал, кто-то забыл или не догадывался, что резервы есть.

Полюбив себя, обретя себя целостную и счастливую, женщина станет делиться своей наполненностью с окружающими, заряжать других энергией, радовать близких. У женщины намного больше силы и созидательной энергии, чем у мужчины, рядом с такой женщиной мужчина “обречен” на успех.

Ирина Волынец — яркий пример того, что все это возможно. Политик, государственный деятель, счастливая жена и мама четверых детей. Ей удалось в своей жизни найти золотую середину и баланс между всеми этими направлениями, и она делится своими жизненными правилами и принципами, рассказывает, как можно не просто научиться жить в головокружительном ритме, а управлять им, любить его и заряжать своим оптимизмом других людей.

Изменения в судьбе человека происходят тогда, когда он к ним готов, — так жизнь бережет нас. Я верю, что каждая читательница найдет в книге тот недостающий пазл, который поможет ей сложить нужную картину действий, а возможно, книга послужит толчком к тому, чтобы взглянуть на себя по-другому, вспомнить свои мечты и почувствовать, что внутри есть все, чтобы исполнить задуманное.

Я приглашаю вас окунуться в глубь себя, в мир своих ресурсов и возможностей. Время женщины наступило, недаром книга Ирины называется именно так. Не нужно терять ни минуты — становитесь счастливыми прямо сейчас!

*Алексей Петрович Ситников,  
профессор, доктор психологических наук, доктор экономических наук,  
МВА, автор международного проекта Kartalagic*

# Введение

Спасибо тебе за то, что взяла в руки эту книгу. Значит, ты тоже понимаешь, что время, в котором мы живем, — это наше время. Время женщины.

Я не понаслышке знаю это. Убедилась на собственном опыте, создав семью, придя в бизнес, в политику.

Меня зовут Ирина Волынец. Я Уполномоченный по правам ребенка в Республике Татарстан, председатель Национального родительского комитета, политик и мама четверых детей.

Было время, когда я даже представить не могла, что моя жизнь сложится именно так. Врачи ставили диагноз «бесплодие», а «добрые люди» говорили, что простой девчонке из Казани, выросшей в многодетной семье, ничего не светит в Москве. Я не сразу поняла и не сразу почувствовала, как много могу. Тогда я едва ли допустила бы даже мысль о том, чтобы, скажем, баллотироваться в президенты России. А потом решила! И выдвинула свою кандидатуру на выборах 2018 года. Просто потому, что однажды утром ясно поняла — оно пришло.

Время женщины.

Это время, которое дарит нам с тобой столько возможностей и открывает столько перспектив, что было бы преступлением не стать успешной и счастливой, когда мы можем так много.

Да, я верю в нее — женщину третьего тысячелетия. Земную богиню, которая властвует и оберегает, защищает и созидает, дарит любовь, тепло, доброту, нежность. Свежую и стремительную, как ветер. Неистовую и неутомимую, как пламя. Плавную и подвижную, как вода. Легкую, как воздух, и прочную, как сталь. Мудрую и искреннюю, открытую и загадочную, переменчивую и постоянную, принимающую и отдающую. Я верю в нее. Верю в тебя.

Мы с тобой родились в сложное, но при этом интересное время, когда одна за другой открываются возможности, недоступные нашим предшественницам даже в мечтах. Испокон веков женщину не выпускали за пределы жилища, использовали для домашнего труда, удовлетворения мужчины и продолжения рода. Сложно представить, но сто лет назад женщина не имела права зарабатывать и голосовать на выборах. А сегодня она может стать главой государства. Ты можешь. Если захочешь.

Я сама прошла путь осознания того, как много я могу и как глупо подрезать самой себе крылья, чтобы втиснуться в давно устаревшие рамки предрассудков. Теперь я знаю, как трудно идти по этому пути одной, поэтому хочу поделиться с тобой тем, чему научилась и что поняла и пережила. Эти находки и открытия помогут тебе стать той женщиной, которой я тебя вижу, — богиней, идущей по жизни с гордо поднятой головой.

Почти у каждой из нас есть свой небольшой архив советов и рецептов на разные случаи жизни. Это может быть тетрадь с цитатами из запомнившихся книг, коробка с вырезками из журналов или компьютерная папка со ссылками на интересные интернет-ресурсы. Все потому, что мы, женщины, в отличие от мужчин, не боимся перенимать чужой позитивный опыт и пользоваться советами людей, уже прошедших путь, на который нам только предстоит ступить.

Я сама делаю так всю жизнь. Учусь у тех, кто добился успеха в том, что важно для меня. Как и многие другие женщины, я передаю полученные знания, опыт, понимание и осознание тем, кому это может пригодиться и помочь.

А теперь пришло время собрать эти советы, мысли, проверенные женские лайфхаки в книгу.

Для тебя.

Все получится! Это твоё время!

Я знаю, что ты чувствуешь это и, как цветок за солнцем, тянешься к новому, чтобы наконец-то начать жить, а не проживать.

Ты заслуживаешь лучшего.

Твоя задача — раскрыть заложенный в тебе потенциал, стать лучшей версией себя и научиться радоваться каждому мгновению. Я помогу тебе разобраться в себе, в отношениях с людьми и хитросплетениях судьбоносных знаков, поделюсь всем, что знаю и что почерпнула у людей, которых считаю специалистами в своей сфере.

Ты готова заглянуть в новую реальность? Жизнь щедра, мудра и бесценна, и я готова доказать тебе это!

Мы вместе найдем ответы на вопросы, которые ты задаешь себе каждый день:

- В чем заключается источник внутренней силы?
- Что мешает ощутить вкус настоящей жизни?
- Почему что-то или кто-то постоянно не дает сосредоточиться на главном?
- Можно ли совместить семью и карьеру?
- Как стать хорошей матерью и при этом не потерять себя?
- Как выделить время на занятие любимым делом?
- Надо ли жертвовать собой ради мужчины?

Но, пожалуй, главный вопрос, на который я хочу дать ответ в книге, заключается в следующем: как перестать бояться жизни своей мечты и наконец-то начать жить ею?

Ответ на него мы ищем долгие годы. Если тебе до сих пор кажется, что ты не живешь жизнью своей мечты, а лишь пишешь ее черновик, то знай: эта книга — моя рука помощи, и я протягиваю ее тебе.

Это рука верной подруги, сестры, мамы, дочери, и поэтому я прошу согласия обращаться к тебе на «ты».

Сейчас мы вдвоем, словно в маленьком уютном кафе, и эта книга между нами, как столик, на котором стоит вазочка со сладостями и пара чашек кофе. А может быть, бокалы с вином. Для разговора по душам.



*Внутренняя  
сила*



# Глава 1

## *Что значит любить?*

Женщины умеют побеждать.

Мы делаем это даже лучше, чем мужчины, потому что наше эго менее болезненно реагирует на поражения. Это связано с тем, что женская природа менее эгоистична, чем мужская. Поскольку функция материнства возложена природой на женщину, заикливаться только на себе для нее недостаточно. Женский мир — это «мы». С точки зрения психологии женщина гибче, ей дано больше энергетических ресурсов для созидания и продолжения жизни. И как следствие — это позволяет нам легче относиться к временным неприятностям и поражениям, ведь успех — не сплошное везение, а всего лишь умение быстро подниматься после падений, чтобы сделать новый шаг. Не для кого-то, а для самих себя. Я поняла (к сожалению, не в юном возрасте), что очень важно радоваться каждому успеху и победе. А сейчас именно за это ощущение радости я больше всего и люблю жизнь. За это благодарю.

Не знаю, что ждет меня впереди, но уверена в одном: я всегда буду стремиться к свету и добру, искать свой неповторимый путь и радоваться каждому из отпущенных дней. Да и имею ли я право



# Оглавление

Введение .....	5
<b>Внутренняя сила</b> .....	9
Глава 1. Что значит любить? .....	11
Глава 2. Почему перед рассветом самый темный час? .....	16
Глава 3. Кто последний в очереди за счастьем? .....	24
Глава 4. Зачем я здесь? .....	32
Глава 5. Где взять силы? .....	38
Бонус: техника для моделирования своего счастливого будущего .....	46
<b>Что мешает счастью</b> .....	49
Глава 6. Почему мы прокрастинируем? .....	51
Глава 7. Пусть говорят .....	63
Глава 8. Кому всегда везет? .....	74
Глава 9. Куда на самом деле уходит время? .....	85
Глава 10. Как правильно расставить приоритеты? .....	101
Бонус: простой способ сделать первый шаг в новую жизнь .....	110
<b>Путь к счастью</b> .....	115
Глава 11. Как определить свою мечту? .....	117
Глава 12. Как настроить антенну на успех? .....	128
Глава 13. Инструкция по созданию работающих установок .....	133
Глава 14. Если потеряно не все .....	142

Глава 15. Энергия повсюду.....	154
Бонус: неожиданный прием для преобразования «потом» в «пора».....	165
<b>Счастье как образ жизни.....</b>	<b>171</b>
Глава 16. Эмоциональный менеджмент .....	173
Глава 17. Скажи страхам «нет».....	176
Глава 18. Следи за собой .....	180
Глава 19. Красота-то какая!.....	189
Глава 20. Достойна и уверена в себе .....	197
Бонус: практика для поиска своих сильных сторон .....	202
<b>Помощь и свобода .....</b>	<b>205</b>
Глава 21. Связи решают все.....	207
Глава 22. Помогите, кто может! .....	215
Глава 23. Надо благодарно принимать .....	222
Глава 24. Не жертва, а творец судьбы .....	232
Глава 25. А она есть, справедливость?.....	238
Бонус: на какую помощь от государства и общества ты можешь рассчитывать.....	247
<b>Заключение.....</b>	<b>249</b>