

# Юлия МАЛЫШЕВА



## Пробуждение женщины – это так красиво!

**Юлия Малышева** Сегодня я действительно считаю себя непростым человеком. Я – сложная. Думаю, это лучший комплимент, который означает быть интересной самой себе. Именно этот интерес является моим личным двигателем прогресса, открывая острую жажду жизни, стремление постоянно расти и неизменный поиск новых открытий. Мне важно изучать себя, потому что тогда реальность становится удивительной и увлекательной, ум успокаивается, приходит ясновысшие и яснознание.

**ЛК С детства были сложной?**

**Ю.М.** Нет. Родилась в семье потомственных нефтяников в Нефтегорске. Всю жизнь мне легко давалась учёба – школа с золотой ме-

БЕСЕДОВАЛА Елена Пенина  
ФОТО Ксения Яскожук

В рамках ежегодного фестиваля-конкурса для мам «Миссис Самарская губерния – 2023» титулы Вторая Вице-Миссис и Миссис Аристократичность достались самой утончённой и элегантно участнице – Юлии Малышевой. Про себя победительница ещё добавляет, что она – сложная. Но диалог с прекрасной мамой двоих детей сегодня получился на удивление лёгким! Юлия говорила о важных вещах, делилась личным опытом, простыми словами рассказывая о своей жизни. Мы разговаривали по душам и о душе...

далью, университет – с красным дипломом. Параллельно училась на двух факультетах: первое образование инженера-нефтяника получила в СамГТУ, позже выучилась на менеджера-экономиста. Вот уже 23 года работаю геологом в ООО «СамараНИПИнефть». Как и многие замужние женщины с детьми, всё это время была достаточно удобной и предсказуемой. Такая стабильная стабильность снаружи, а внутри – неудовлетворённость. Финансовая зависимость в декрете, кризис в отношениях с мужем, болезнь и уход папы пять лет назад... Всё это привело меня в состояние отчаяния и именно с этого момента началась моя трансформация. Я училась познавать себя, чувствовать, принимать и любить. Первые шаги дались непросто, но постепенно появились новые привычки и

знания, жизнь стала преображаться. Я научилась свободно менять паттерны поведения, легко поступать по-новому, договариваться с собой, научилась верить в случайные неслучайные знакомства.

**ЛК А они бывают?**

**Ю.М.** Их дарит жизнь, когда идёшь в своём направлении. Так получилось с проектом красивого материнства «Миссис Самарская губерния», который стал одним из моих личных этапов узнавания себя. Я участвовала в нём, преодолевая собственный страх, понимая, что сама себе нужна обновлённой. Да и внутреннее состояние требовало что-то изменить. Захотелось общения, публичности. Все эти желания послужили своеобразным триггером, позволившим мне выйти за привычные уютные рамки офисного работника. Это и стало новым этапом моего персонального развития.

**ЛК Довольны тем, как он прошёл?**

**Ю.М.** Даже очень, я многому научилась. Благодаря команду, организовавшую и воплотившую в жизнь данный проект, и лично Наталью Малыгину. Она сумела создать атмосферу настоящей семьи, готовой оказать поддержку и вдохновить. Во время участия в проекте я старалась оставить все социальные роли и раскрыть в себе настоящую королеву. Я красила губы красной помадой, училась улыбаться, носить вечерние платья и ходить на каблуках, позволяла себе быть шикарной... По сути, проект стал настоящей школой шагов к себе навстречу. Для меня всё было впервые: дефиле, работа в студии звукозаписи, съёмки на телевидении, возможность проявить себя на сцене... Многого я освоила и изменилась – стала роскошной, уверенной, игривой. Организаторы создали для этого прекрасные условия, подарив ни с чем не сравнимые ощущения.

**ЛК Можно сказать, что вы увидели себя настоящую?**

**Ю.М.** Я к этому стремилась, а на проекте как будто собралось всё то, что копила предыдущие пять лет, узнавая себя. Внутренний раскрытый потенциал получил возможность наружной проявленности. Во время финала я договорилась с собой и настроилась на то, что страха нет, а есть праздник! Постепенно волнение ушло, уступив место радости и интересу взаимодействия со сценой и зрителем. Я «открыла свою коробочку» и была счастлива! Сегодня чувствую желание и силы делиться этим потрясающим опытом.

**ЛК Каким образом?**

**Ю.М.** Сейчас меня очень увлекает направление психологии – коучинг. Ещё его называют процессом действий. Я помогаю женщинам, разворачивая их мышление, проходить путь взросления и исцеления души. Я делюсь тем, что сама когда-то проходила – шаг за шагом. С помощью своих знаний и наработок обучаю, как мыслить по-новому для себя, чтобы реализовываться и проявляться из своих истинных желаний, чтобы отличаться и выделяться своей уникальностью, чтобы видеть свою многогранность и многовариативность окружающего пространства. С помощью техник самокоучинга появляется возможность изменить мысли и состояние. А из нового состояния уже появляются новые действия, которые, в свою очередь, приводят к новым результатам. И тогда жизнь начинает играть яркими и сочными красками, потому что мы раскрашиваем её кисточкой своей души. Становится легко находить ответы внутри себя – как, зная таблицу умножения, нам не составляет труда автоматически выбрать быстро нужный ответ. Мы заменяем непродуктивные и выбираем помогающие мысли, из которых будет складываться новое лучшее состояние радости, удовольствия и свободы. Это новый навык Он появляется с опытом наблюдения за своими мыслями. Как мы думаем о себе – так чувствуем себя и окружающий мир. Как чувствуем, так и делаем.

**ЛК С чего же начать путь к себе?**

**Ю.М.** С фокуса внимания на себя, с самых маленьких шагов в свою сторону. Важно ответить на простые вопросы: что я хочу, что меня заводит до мурашек, что радует, что огорчает? Для этого советую научиться оставаться наедине с собой и получать от этого удовольствие. Это непросто и далеко не быстро. Путь к гармоничному состоянию даётся маленькими шагами и важно ценить каждый. Увидеть себя в себе, в другом – другого. Растить на этом пути, сравнивая себя только с собой вчерашней. Важно при этом понимать, что, если трудно, значит, это точно развитие и рост!

**ЛК Что для женщины главное?**

**Ю.М.** Радость и удовольствие, потому что она от этого наполняется. Удовольствие от себя в первую очередь. Только тогда женщина способна дать любовь и заботу своей семье, своим самым дорогим и близким. Главное – принятие любой себя, через собственное познание и выстраивание приоритетов. Коучинг как раз и учит поиску баланса, учит договариваться с собой внутри, извлекая пользу.

**ЛК Что лично вам доставляет удовольствие?**

**Ю.М.** Взаимодействие с людьми, а ещё – творческие хобби. Их много и все они про красоту. Для меня вся жизнь – это поиск красоты. Люблю ею окружать себя. Именно красота и её создание помогают быть в балансе, в душевной гармонии. Например, я обожаю цветы и создаю композиции, в своё время училась на курсах флористики. Ещё нравится заниматься редизайном мебели – сберегать, реставрировать то, что досталось от прошлого. Это хобби пришло ко мне через моих детей. Когда Никита и Алеся рисовали, я восхищалась идеями, интересной цветопередачей, хотела попробовать тоже, ведь это настоящее волшебство – водить кистью по добротной антикварной мебели из натурального дерева, вдыхая новую жизнь. Это вдохновляет, и я вижу глубокий смысл в сохранении старых вещей, родовых традиций. Данная жилка, возможно, досталась мне от папы, а ему от бабушки... Они по крупицам собирали газетные вырезки о нашей семье, памятные сувениры... Надеюсь, всё это неким семейным архивом передать своим детям.

**ЛК Какими они растут?**

**Ю.М.** Открытыми и понимающими. Заметила, что во многом поддерживают меня, в том числе перенимают полезные привычки, которые закладывают базу для их будущего здорового образа жизни. Это радует и даёт подтверждение, что всё начинается с нас, родителей.

Сейчас сыну почти семнадцать. Он самостоятельный и строит амбициозные планы на жизнь, всерьёз увлекается экономикой. Учу его двигаться вперёд, преодолевать собственные страхи, заходить в них и трансформировать в энергию развития. Лекции, конечно, не читаю, привожу примеры из собственной жизни. Дочка – моя отдельная любовь. Я для неё – пример и хочется научить быть счастливой, уверенной в себе, жить из принципа «маленькие принцессы вырастают в больших королевы!»

**ЛК Делать выбор тоже научите?**

**Ю.М.** Мне, как раз, выбирать ничего не хочется. Наоборот. Считаю, важным пробовать себя в разных аспектах и получать удовольствие от всего. Это очень интересно. Тогда появляется внутренняя свобода – возможность позволять себе многое в каждом мгновении. Женская красота – она в душе и растёт с годами. Понимаю, что становлюсь красивее, опытнее и чувственнее, а мои истории превращаются в настоящее богатство и сияют! С уверенностью могу сказать, что пробуждение женщины – это так красиво!