
Женское
искусство
вдохновлять
Ксения Асаулюк

Ксения Асаулюк

Женское искусство вдохновлять

Серия «Женская тема (АСТ)»

https://litres.ru/54813663
Женское искусство вдохновлять: SelfPub;
ISBN 978-5-17-152438-8

Аннотация

Кто такая искусная вдохновительница? Прежде всего это женщина, живущая в согласии со своей природой. Она осознает свои достоинства и умело пользуется ими. Уверенная, целостная и гармоничная, эта женщина смело идет по жизни, воспринимая каждую встречающуюся трудность как новый трамплин для взлета. При этом она щедро делится своей безудержной энергией, ведь у нее есть доступ к своему неиссякаемому источнику Любви и Силы. Эта книга поможет вам пробудить в себе именно такую женщину – музу и вдохновительницу. Уверена, она в вас уже есть. Помимо теоретического материала, здесь вы найдете различные практики и рекомендации, которые помогут в решении многих жизненных задач.
 В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие 7
Часть I 9
Об ответственности за свою жизнь 10
Сила благодарности 16
О женственности и женской самооценке 20
Сексуальная энергия 28
Про самодостаточность 33
Как повысить уровень своей энергии 38
Женская суть 55
Боль прошлого 60
О любви к себе 65
Жизнь в изобилии 68
Уважение к телу 72
Письмо в прошлое 77
О том, как правильно желать 84
Часть II 93
Ваше окружение 93
Личные границы 98
Как научиться отпускать 101
Люди-зеркала 107
Отношения с родителями 112
Темы-табу 118
Часть III 123

Основы финансового благополучия 124
Женщина и работа 130
Часть IV 135
Женское достоинство 136
Женские роли 139
Причины, по которым отношения не складываются 145
Отношения с женатым мужчиной 154
Женщина – муза 160
Женщина – это вызов для мужчины 165
Сексуальные взаимоотношения 168
Про умение принимать 171
Принципы счастливых отношений с мужчиной 174
Мужчины и деньги 179
Искусство быть женщиной 186
Аффирмации 190

Ксения Асаулюк
Женское искусство вдохновлять

Losing you
was the becoming
of myself.

Тебя утратив,
я обрела
себя.
Цитата Рупи Каур

© Текст. Ксения Асаулюк, 2023
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

Моя глубочайшая благодарность каждой читательнице, каждой восхитительной девушке и женщине, которая выразила интерес к моей книге, а также нашла время в стремительном потоке жизни на ее прочтение.

Я благодарна своим родителям за возможность быть здесь, в этом Мире, проявляя себя так, как я чувствую.

Я сердечно благодарю свою сестру Софью, которая явилась моим самым первым читателем и чья реакция на прочитанное воодушевила меня, придав сил продолжать творить. Твоя незримая вера в то, что я делаю, твоя поддержка, проявляющаяся в словах и делах – большая ценность для меня!

Я выражаю благодарность редактору этой книги, Наталье Батусовой, за высокую компетентность, неиссякаемую энергию, творческие идеи и преданность делу. Спасибо коллективу издательства АСТ за наше сотрудничество. Огромное удовольствие работать с профессионалами!

Я благодарю Мир за те возможности, которые Он так щедро открывает передо мной, каждый раз убеждая в том, что Жизнь – это чудо!

Предисловие

Чувствовали ли вы себя когда-нибудь разбитой на части? Было ли у вас такое ощущение, что все, к чему вы шли, то, чем вы жили, в итоге оказалось не более, чем вашей собственной красивой иллюзией? Приходилось ли вам собирать себя заново из своих же собственных осколков, чтобы вновь возродиться и выйти в Мир? Мне да. Будучи когда-то маленькой, потерявшейся девочкой, которая искала счастье во внешнем мире, а не в себе, и пыталась заслужить любовь окружающих, я интуитивно понимала, что пошла не тем путем. Душевная боль, которую я чувствовала, натыкаясь на очередную порцию равнодушия и холода, заставляла меня задавать вопросы и искать на них ответы. Я верила, что все может быть по-другому. Верила, что мой сценарий может быть иным. Верила, что идти по жизни можно легко, уверенно и счастливо, получая от Мира его лучшие дары. Верила и не прогадала.

Сейчас я ощущаю себя целостно и свободно. Целостно, потому что больше нет ощущения, что мне чего-то не хватает. Все есть. И все во мне – Любовь, Сила, Знание, Опора… Свободно, потому что груз прошлого больше не отягощает и не приносит страданий. Если бы не тот опыт, не стало бы той, кем я являюсь сейчас. Я бы не творила и не дарила эти знания. От одного сердца к другому.

Миссия этой книги – помочь осознать каждой женщине, что в ней уже все есть – все ресурсы и все изобилие, все инструменты и ключики для своей счастливой жизни. Нужно лишь вернуть себе все части, потерянные или непринятые, отвергнутые или забытые, и отбросить все лишнее, все то, что мешает радоваться каждому дню. Вернув *себя себе,* вы будете источником вдохновения для каждого, с кем вы соприкоснетесь душой. В силах каждой из вас создать мощный фундамент внутри себя, которому не страшны ни одни жизненные «землетрясения», пустить сильные корни, которые выстоят в любой ураган.

Я постаралась в этой книге емко и без лишней «воды» охватить большинство сфер жизни женщины – взаимодействие с окружающим миром, отношения с мужчинами, родителями, взаимоотношения с самой собой. Мы поговорим о женственности, самооценке и сексуальности. Об уважении к себе и к своему телу. Об основах финансового благополучия и о том, как желать, чтобы все лучшее сбывалось. Я поделюсь с вами различными практиками, которые испробовала на себе, и которые дали мне положительный результат.

Надеюсь, мой опыт будет вам полезен.

Часть I
Отношение к себе и к жизни



Об ответственности за свою жизнь

Остановитесь. Возьмите паузу. Посмотрите на свою жизнь спокойным, но критичным взглядом. Довольны ли вы ею? Устраивает ли вас ваше тело, окружение, работа, дом? Если да, то это замечательно, вы счастливый человек. А если нет?.. Что вам мешает начать перемены уже сейчас? Пускай небольшие, невидимые чужому глазу. Большое путешествие начинается с маленького шага. Очень грустно будет в конце жизни оглянуться назад и испытать сожаление. Сожаление о том, что не хватило смелости бросить нелюбимую работу и начать искать то, что действительно приносит радость и удовлетворение. Сожаление о том, что в какой-то момент не хватило веры в себя и свои силы, чтобы сказать «да» чему-то новому и неизведанному. Сожаление о том, что не хватило любви к себе для того, чтобы ограничить себя от людей, подрывающих вашу самооценку и высмеивающих ваши мечты.

Жизнь – это миллион возможностей, миллиард вариантов, и каждую минуту, каждое мгновение***мы творим себя и свою жизнь***. Мы можем создать из нее шедевр, а можем – нечто уродливое и пугающее. Мы можем написать великолепную картину – такую, что все воскликнут от восхищения, а мы при этом будем удовлетворенно потирать руки и вдохновлять других своим примером. А можем – разочарованно выбросить холст вместе с красками и сказать, что ничего

не получается, что пусть все будет как и прежде, что писать картины – это «не мое», даже если очень хочется и есть возможности этому научиться.

Решать вам и только вам.

Вы не безвольная лодка в океане жизни, а вполне себе хороший фрегат с капитаном на борту.

Главное, знать конечную цель, место прибытия. А также суметь взять ответственность в свои руки, взяться за штурвал. По пути, наверняка, будут встречаться и бури и грозы – это нормально, главное, держать курс на цель и относиться к сложностям как к неотъемлемой части путешествия.

Мы созидаем свою жизнь.

Если мы – дети Бога, Его части, то мы также обладаем Его качествами, качествами Творца. Разве такую возможность – творить – можно упустить?

И подумайте, если сейчас в вашем мире царит хаос, который вы сами же и создали – своими мыслями, установками, своими действиями, что вам мешает самим же создать счастье, уют и порядок?

> «Все в мире является энергией. Энергия лежит в основе всего. Если вы настроитесь на энергетическую частоту той реальности, которую хотите создать для себя, то вы получите именно то, на что настроена ваша частота. Это – не философия. Это – физика»
> *(Альберт Эйнштейн)*

Ответственность за свою жизнь начинается с взятия от-

ветственности за саму себя, за те процессы, которые в нас происходят. Каждый раз Жизнь предоставляет нам выбор:

– Думать в таком привычном и знакомом негативном ключе или сказать себе: «Стоп! Разве это я хочу привлечь в свою жизнь?!» – и поменять течение мыслей в положительное русло.

– Как отнестись к той или иной ситуации: снова проявить раздражение, злость и обиду? Или изменить привычные реакции, посмотрев на происходящее под другим углом, увидев в этом необходимый урок и важный для души опыт?

Все начинается с мыслей. За ними же следуют соответствующие эмоции и чувства. Заметьте, как ум переносит нас то в прошлое, то в будущее, вызывая в теле те или иные ощущения, сопутствующие воспоминаниям, желаниям или мечтам. Одна мысль может породить негодование и гнев, а другая доставит удовольствие и подарит душевный подъем. Наши мысли и эмоциональный фон формируют ***состояние***, которое и является нашим посылом Миру.

То, что исходит от нас, то, что мы осознанно или неосознанно транслируем в жизнь, является строительным материалом для той реальности, которую мы сами же для себя и создаем.

Есть хорошее правило: ***Что излучаем, то и получаем.*** Какую энергию мы посылаем, то и приходит в наш мир. А излучаем мы, как правило, совсем не то, что хотим получить в итоге. Хаос в голове приводит к неразберихе в жизни.

«Зерно невидимо в земле, а из него вырастает огромное дерево. Так же незаметна мысль, а из мысли вырастают величайшие события жизни человеческой»
(Л.Н.Толстой)

Поэтому начните осознавать то, что происходит у вас в уме. Перейдите из «спящего» режима в режим «бодрствования». Включите наблюдение, отслеживая свой мыслительный процесс. Возьмите ответственность за происходящее у вас в голове. Останавливайте себя всякий раз, когда мыслительный ход окрашивается в мрачные тона. Мысль – это лазер, который бьет точно в цель. Сфокусируйте его на том, что хотите привлечь, «осветите» им то, что приятно, что доставит радость, подарит положительные эмоции – и это непременно проявится в вашей жизни. Не ругайте себя, если вдруг увидите, как деятельность ума окрашивается негативными оттенками. Спокойно и уверенно переключайтесь на доброе и созидательное.

«Мы не можем запретить птицам пролетать над нашей головой, но мы не позволим им садиться нам на голову и вить на ней свои гнезда. Подобно этому мы не можем запретить дурным мыслям иногда приходить к нам в голову, но мы должны не позволять им гнездиться в нашем мозгу»
(Мартин Лютер)

Поймали себя на отрицательной мысли (например, «Я ужасно выгляжу», «Меня никто не любит», «У меня не полу-

чится»), сказали себе: «Стоп!» и заменили ее на положительное утверждение («Я – очень привлекательная, интересная личность», «Я люблю себя и притягиваю еще больше любви в свою жизнь», «Впредь и отныне у меня все получается легко и играючи»). Благодаря этой практике вы сможете натренировать свою осознанность, она поможет вашему разуму взять под контроль необузданный, беспокойный ум. Постепенно вы научитесь направлять свои мысли на то, что вам нужно, на то, что вам действительно важно. Удивительные перемены не заставят себя долго ждать. Это самый первый шаг: научиться брать ответственность за свою голову, уверенно идя по жизни и не позволяя случайным прохожим – своим мыслям – уводить вас в сторону, отдаляя от желаемого места прибытия.

Осознанная и взрослая позиция также подразумевает, что мы несем ответственность за свои действия и их последствия. Каждое мгновение мы делаем выбор:

– Съесть «пустые калории» и замусорить свое тело или приготовить что-то полезное, дабы сделать его здоровее;

– Посмотреть очередное бесполезное телешоу или же включить вдохновляющий фильм;

– Осудить человека за мнимый изъян или увидеть, чем наградила его природа, и сделать комплимент;

– Думать о том, что жизнь не удалась и нам не везет, или же начать менять свое мышление, как бы трудно это не было, и начать замечать все то хорошее, что нас окружает;

– Расфасовывать обиды в своем сердце или же приступить к его очищению от мусора и пыли, накопившейся за все эти годы;

– Искать виноватых вовне, занимая позицию жертвы обстоятельств, или же обратиться внутрь себя и осознать, что ***внутри****нас* есть такое, что могло вызвать неблагоприятные обстоятельства.

Из этих «мелочей», из этих решений и состоит наша жизнь. И выбор, который мы делаем, зависит от нас. Не отказывайтесь от роли Творца, это огромный дар нам свыше, и когда появятся первые результаты, вы вдохновитесь еще больше на создание шедевра под названием «Жизнь».

Сила благодарности

Благодарность – одна из самых замечательных, эффективных и полезных практик в жизни женщины, да и вообще каждого человека. Нам совершенно точно есть, за что сказать «спасибо» этому Миру, нам есть, за что быть от души благодарной ему. Я рекомендую каждый день от всего сердца благодарить Бога/Вселенную за все, что вам даровано. Просто остановитесь на минуту и обратите свой взор на то, что у вас есть. Уверена, уже сейчас вы обладаете очень и очень многим. Наши мысли часто направлены в сторону дефицита – не хватает денег, не хватает любви, не хватает счастливых обстоятельств. Почему бы не повернуть их течение в иное русло – широкое и изобильное? Чувствовать себя здоровой, иметь возможность заниматься любимым делом, обнимать дорогих сердцу людей – разве это не поводы посмотреть на Небо и сказать Ему – «спасибо»?

> «Одну из самых сильных энергий способна породить обычная благодарность. Испытывайте благодарность за все, и мир ваших ощущений изменится»
> *(Джо Витале)*

Чаще всего мы вспоминаем о Боге, когда нас буквально скручивает от боли, физической или душевной. А бывает, мы не вспоминаем о нем вовсе. Но как говорится: «В падающем самолете атеистов не бывает», и ***в жизни каждого чело-***

века может наступить такой момент, когда кроме как от Него, помощи получить больше не от кого. И мы обращаемся к Нему. А Он, безусловно и безмерно нас любящий, выслушивает, не перебивая, и протягивает свою руку, облегчая одним прикосновением наши страдания. Так почему бы не поговорить с Ним, когда у вас все хорошо? Почему не почувствовать благодарность – здесь и сейчас – за все светлое, доброе и чудесное, что было, есть и, конечно, еще будет?

Не злитесь, если вам не было дано то, о чем вы просили или что страстно желаете. Значит так сейчас нужно, так правильно. Это вопрос доверия Высшим Силам, мудрым и ведающим. Они вас слышат, просто еще не наступило то самое время, когда дар будет по достоинству оценен, или же сейчас вы по каким-либо причинам не готовы принять желаемое. А может быть, для вас приготовлен более щедрый подарок?

«У Вселенной есть только три ответа:

1. да!

2. да, но позже!

3. у меня есть для тебя кое-что лучше!»

Там, «наверху», знают лучше нас, как и когда преподнести нам сюрприз. Этот Мир удивительно гармоничен, и все в нем происходит так,*как* нужно и ***когда***нужно, надо лишь перестать считать себя всезнающим и довериться Жизни. ***Я уверена, что позже, когда вы окинете взглядом свой жизненный путь, вы увидите, насколько правильно и мудро***

подобраны фрагменты пазла – события, люди и обстоятельства, и что все происходило и происходит в нужное время, в нужном месте. Это потрясающая гармония и есть Бог.

Но самое сложное – это научиться быть благодарной за то, что принесло боль, слезы и разочарование. Увидеть Бога в каждой тяжелой ситуации, в каждом обидчике. Увидеть Его Любовь к*вам*, Любовь, которая действует через каждого человека, встречающегося на вашем пути, и чья невидимая сила есть в каждом неприятном, на первый взгляд, обстоятельстве. Любая болезненная ситуация – это урок, который необходимо выучить, экзамен, который нужно сдать, каким бы сложным он ни казался. Испытания даются не для того, чтобы закрыться от всего мира стеной обид и сожалений, став циничнее и черствее, и не для того, чтобы вы создали из своего сердца склад из разочарований и горьких воспоминаний. Они необходимы для нашего совершенствования, обретения целостности и свободы, они нужны, чтобы стать лучше себя самой, лучше себя вчерашней! Надо только найти в себе силы достойно пройти через трудности и быть благодарной за тот опыт, который пришел к вам, который необходим ***именно вашей Душе***, именно на данном жизненном этапе. Этот Мир очень дружественное место, у него совершенно точно нет цели навредить вам, а вот ***научить***и *исцелить*есть. Попробуйте задать себе вопросы:

–***Для чего*** это произошло со мной?

– ***Чему*** меня научил такой-то человек (ситуация)?

– Какой ***полезный опыт*** я могу вынести из всего произошедшего?

– Что я должна ***осознать*** в результате данной ситуации?

Жизнь – это миллиард возможностей, и болезненные уроки – это также возможности для нашего роста и развития. Это взлетная полоса, трамплин, прыгнув с которого, вы превзойдете саму себя и перейдете на новый уровень мастерства.

Иногда нужно достичь самого дна, чтобы уверенно оттолкнуться от него и выплыть на поверхность обновленной.

Скажите «спасибо» за каждую историю, случившуюся в вашей жизни, за каждую пережитую эмоцию, за каждого человека, приходящего и уходящего, за то, что он с собой приносит и чем делится, и отпустите с Любовью, если это необходимо. Поблагодарите. Не таите в сердце обиды. *Дарите благо*, живущее в ваших сердцах, и Жизнь не останется в долгу.

О женственности и женской самооценке

Замечательно, когда в девочке с самого нежного возраста видят божественную природу, говорят, какая она красивая и замечательная, позволяют ей ошибаться и не запрещают проявлять свои эмоции, тем самым закладывая фундамент для любви к себе и формируя ее женское достоинство. Здорово, когда у девочки с ранних лет был пример женственной мамы и мужественного папы. У таких детей, как правило, в будущем нет проблем с выбором достойного спутника жизни, с созданием семьи. А что делать всем остальным, тем, кого «недолюбили» и из кого растили «парня в юбке»? Тем, кто видел лишь одного родителя и не имел перед глазами пример любящей семьи, тем, кто хочет быть по-женски счастливой, иметь рядом надежного партнера, за которым можно спрятаться от всех или почти всех горестей этого мира? Ответ – повышать свою самооценку и развивать свою женственность.

Мужественные мужчины всегда тянутся к женственным женщинам. Так же, как и женщины любящие себя, с адекватной – высокой – самооценкой, осознающие свою женскую природу и находящиеся «в контакте» с ней, привлекают достойных и ответственных мужчин. Хочется остановиться на словосочетании «высокая самооценка». Если у вас перед глазами при прочтении этих строк появилось некое высоко-

мерное существо, то с уверенностью могу заявить, что самооценка такой женщины вряд ли имеет что-то общее со здоровой. Скорее это говорит о проблемах с ней. По-настоящему любящие себя, уверенные в себе люди не стремятся кому-то что-то доказать, самоутвердиться за счет кого-то или преподнести себя не тем, кем они являются. Они в гармонии с собой, уважают себя, а соответственно, уважают и других. Богине не нужно на каждом шагу кричать о том, что она богиня. Люди и так это видят.

Женщины, не осознающие своей истинной природы, имеющие низкую самооценку и растрачивающие себя на что и кого попало, являются магнитом для безответственных мужчин.

Отношение мужчины к женщине зеркально отображает ее отношение к самой себе.

Любите себя, заботитесь о себе – мужчина относится к вам также. Ставите себя на второе, третье, четвертое места – получаете мужчину, у которого вы также не в приоритете. Как часто бывает – один тот же мужчина ведет себя абсолютно по-разному с двумя женщинами, перед одной – преклоняется, другую – ни во что не ставит.

Женщина формирует мужчину.

Она является некой планкой, к которой он тянется. Благодаря женщине он совершенствуется, развивается, усиливает мужские качества и реализует свой потенциал. Если у женщины низкая самооценка, мужчина деградирует.

– Подвиги совершать не для кого, точнее их вряд ли примут и оценят («Зачем купил цветы? Не нужно было тратиться!»);

– Зарабатывать больше тоже не имеет смысла – женщина, не любящая себя, вполне обходится несколькими старыми платьями в шкафу;

– Помогать и защищать тоже нет необходимости («Я все могу сама!»).

Развивать женственность и работать над самоценностью необходимо для того, чтобы увидеть себя и этот мир другими глазами. Увидеть себя цветущей, любимой и совершенной. Увидеть мир, в котором мужчина уважает свою спутницу, защищает и оберегает ее, совершает маленькие и большие достижения для нее. Ведь если все это возможно, почему бы и*да*?!

Сейчас, к сожалению, стираются границы между полами. Одежда становится унисекс, на работе также не существует гендерного различия, есть только гайки и винтики в системе, выполняющие свои функции и обязанности, присутствуют проблемы с половой идентификацией – мужчины не принимают свою природу, женщины отказываются от своей. Прекрасные девушки не понимают всей ценности и уникальности своего положения, не осознают свою силу – нас просто не учили этому и не говорили об этом.

«Я согласна жить в мире, которым правят мужчины,

до тех пор, пока могу быть в этом мире женщиной»
(Мерилин Монро)

Женщины имеют мощнейшую власть. *Женственность* имеет мощнейшую власть. И ни один нормальный мужчина не устоит перед ней. Это аксиома. Разве можно устоять перед стихией? Можно не восхищаться одним из Чудес Света? Природа миллионы лет оттачивала свое художество и мастерство, чтобы создать такой шедевр, как вы!

Как же развить свою женственность и повысить ценность, прежде всего, в своих собственных глазах?

– Займитесь своим внешним видом и сделайте его максимально женственным. В ход идут все атрибуты, ассоциирующиеся с «женским миром» – платья, юбки, кружевное белье, чулки и т. д. То, как мы выглядим, оказывает влияние на наше внутреннее состояние. Вряд ли кому-то из нас захочется таскать тяжести или идти широким шагом, если на нас надето платье и каблуки.

– Наблюдайте за своими женственными подругами, за героинями кинофильмов, с которых хочется брать пример. Наблюдайте и перенимайте все лучшее. Не подражайте, а учитесь, формируйте свой стиль, делая акцент на своей индивидуальности.

– Инвестируйте и вкладывайте в самого близкого и родного человека – себя! Не скупитесь на книги по развитию женственности и искусству любви к себе, тренинги и семинары, где можно получить бесценные знания, которые с лих-

вой окупятся, если внедрять их в жизнь и правильно использовать. Иногда мы не осознаем, что все может быть по-другому, нежели сейчас. И в этом случае чужой опыт может быть очень полезен. Найдите тех авторов (лекторов, психологов), чья подача информации резонирует с вами. Главное не стоять на месте, а делать шаги, возвращаясь домой – к своей женской сути.

– Балуйте себя! Дарите себе красивые вещи, не экономьте на качественном уходе, маникюре, педикюре. Как бы вы относились/относитесь к своему любимому ребенку? Вот точно так же нужно научиться относиться и к себе – давать себе все самое лучшее, как самому дорогому человеку.

– Займитесь формированием принятия своего женского тела. Наслаждайтесь своими длинными волосами, красивой кожей, изящными пальцами рук и т. д. Природа щедро поделилась с нами своим великолепием!

Каждой женщине важно и нужно научиться абсолютно естественному и здоровому восхищению собой.

К сожалению, не все женщины «дружат» со своим телом, считая его несовершенным, игнорируют его желания и потребности. Не умеют доверять ему. Приведенные ниже практики помогут сделать шаги в сторону принятия своего прекрасного женского тела.

1. Уединитесь, лягте на удобную поверхность и пробегитесь внутренним взором по своему телу, перемещая фокус внимания из одной его части в другую, начиная от стоп и так

до головы. Постарайтесь расслабить каждый «уголок» своего тела, освобождая его от зажимов. В течение дня повторяйте это небольшое упражнение. Очень часто мы скованы, напряжены и несвободны, даже не осознавая этого. Состояние «боевой готовности» стало для многих из нас привычным и обыденным.

2. Чувствуйте тело изнутри. Удобно ли ему? Оно расслаблено или напряжено? Вы ощущаете себя легко или где-то есть дискомфорт? Обратите внимание на желания и потребности тела: возможно, вам хочется накинуть теплый плед, чтобы согреться, или выпить стакан воды, чтобы утолить жажду. Постарайтесь дать телу то, о чем оно просит.

3. Побалуйте себя чашечкой вкусного свежесваренного кофе и любимой сладостью. Нарядите свое тело в красивое белье и одежду. Окажите ему знаки внимания. Позаботьтесь о нем.

4. Танцуйте! Лучше обнаженной и перед зеркалом. Насладитесь собой, покажите всю силу своей женственности. Это здорово поднимает настроение и насыщает энергией.

Существует мнение, что каждая женщина по своей природе пластична и умеет танцевать. Просто не все об этом знают. Мы ведь так привыкли не любить себя, считать деревянными и ни на что не способными. Но теперь пришла пора выпустить всю свою женскую мощь, спавшую все это время под ложными убеждениями и низкой самооценкой.

5. Примите душ или ванну, возьмите любимый крем,

лосьон или масло и нанесите его на тело, тщательно и нежно втирая, никуда не торопясь и наслаждаясь процессом. Проделывайте этот приятный ритуал каждое утро и/или вечер.

6. Также можно записаться на массаж или на какой-либо уход за телом. Это здорово «прокачает» способность принимать заботу о себе, исходящую от других.

Да, ваше тело может сейчас находиться в неидеальном состоянии.

Но так же, как женщина расцветает в любви мужчины, так и тело обязательно расцветет в вашей любви и заботе о нем.

Побалуйте себя, подарите себе ваше же внимание и принятие. Возьмите зеркало и внимательно рассмотрите кожу, волосы, ногти, россыпь родинок, сплетение сосудов.

Разве Господь может создать нечто уродливое? Безобразное может сотворить с собой только сам человек.

Все, что вам даровано Богом, по определению прекрасно. Ведь вы Его замысел, его «проект».

Наслаждайтесь же тем подарком, который дан вам свыше – женским телом, с совершенством которого мало что сравнится. Ощутите в себе прилив той мощнейшей энергии, которая в вас***уже есть***. Подумайте, какое счастье прийти в этот Мир именно в таком – женском – обличии, ведь ради таких, как *вы,* разжигали войны и возводили дворцы.

Ни вам, ни мне не нужно соответствовать ничьим стандартам, изменчивым и проходящим.

Устанавливайте свои собственные нерушимые каноны красоты, крепко стоящие на фундаменте из вашей любви к себе и осознания своей ценности.

Влюбитесь в себя сами, и это будет роман на всю жизнь.

Сексуальная энергия

Выглядеть сексуально, но не быть сексуальной. Парадокс? Едва ли. Достаточно часто можно увидеть женщин, имеющих все, чтобы привлечь внимание: большую грудь, чувственные губы, круглую попу… Но будет ли такая женщина источать энергию секса, если она при этом напряжена или озабочена своим внешним видом, если ей некомфортно в своей одежде или она обеспокоена каждой предательски выбившейся прядью из идеальной прически? Все эти внешние атрибуты вторичны. Хотя, безусловно, тот же макияж, прическа и женственная одежда, подчеркивающая идеальные формы, способны привлечь и создать достаточно соблазнительный и притягательный образ.

Так что же такое истинная сексуальность и с чем ее подают?

Один из аспектов сексуальности – ***умение быть расслабленной, чувствовать себя свободно.*** Это состояние очень хорошо считывается мужчинами и привлекает их. Внутреннее напряжение, зажимы – это не сексуально, это противоестественно. Женщина по своей сути мягкая, текучая, обволакивающая, легкая. Быть твердым, каменным, статичным – это характеристика мужчины. Расслабленная женщина не пытается изо всех сил произвести впечатление, ***она производит его***. Она свободна от каких-либо сравнений себя с дру-

гими, у нее нет напыщенной манерности в движениях, нет беспокойного «ищущего» взгляда удачной пассии для себя на этот вечер. Она ***самоценна***. Ей хорошо с собой, комфортно – в своем теле, в своей одежде. Ей ***легко***быть собой. Ей не о чем беспокоиться.

Сексуальность – это, прежде всего,***тотальная уверенность в себе.***Уверенность – от слова ***вера.*** Вы твердо ***верите*** в свою привлекательность и транслируете это в окружающий мир. А люди, по сути являющиеся зеркалами, всего лишь отражают то, что вы думаете о себе сами. Нравитесь себе, уверены в своей красоте – будете находить этому подтверждение в глазах окружающих.

Красоту и сексуальность женщины определяет ее самооценка, то, что она сама о себе думает, как к себе относится, верит ли в себя и в силу своей женственности.

Эта уверенность – особое излучение, окутывающее как шлейф дорогого парфюма, это особые вибрации, манящие людей, как аромат цветка привлекает пчел. И это та магия, которая находится в распоряжении каждой женщины, достаточно лишь сфокусировать свой взор на своих достоинствах и уметь преподнести их.

Из этого вытекает следующий пункт ***–необходимо знать свои сильные стороны, усиливать их.***В каждом человеке есть что-то выдающееся. Козыри. Как внешние атрибуты (например, выразительные глаза, ровные белые зубы, подтянутая фигура), так и внутренние сокровища (например, уме-

ние красиво говорить, петь или же плавно двигаться). Сосредоточьтесь на них, развивайте и совершенствуйте свои «плюсы».

Осознайте свою уникальность, примите свою индивидуальность, то, что отличает вас от других, делает непохожей на толпы манекенов, которых сейчас полно. Относитесь почтительно к своему телу, к своим особенностям. Вас полюбит весь Мир, если вы полюбите себя сами, сумеете подружиться с собой.

Если вы все же не можете что-либо принять в себе, что-то мешает вам наслаждаться собой и чувствовать себя уверенной, скорректируйте это. Прислушивайтесь к себе, к своему внутреннему ощущению.

В мире животных нет таких сложностей, какие человек сам выдумывает себе – жираф никогда не захочет окраску пантеры, тигр не будет претендовать на гриву льва.

Каждый уникален и самобытен, не хуже и не лучше, таков, какой он есть, каким его задумал и создал Бог. И только человек, вместо того, чтобы направить свой огромный потенциал в нужное русло, вместо того, чтобы созидать и творить, улучшать и укреплять, взращивает в своем уме множество комплексов и тратит уйму времени на разглядывание и исправление мнимых недостатков, которые не всегда являются таковыми, и которые можно превратить в свои достоинства, если добавить к ним лишь капельку любви и принятия.

Еще один аспект сексуальности – это ***отсутствие вредных и деструктивных установок касаемо секса.*** Если для женщины интимные отношения связаны с «грязью», стыдом, болезнями и прочими непривлекательными ассоциациями, вряд ли она будет излучать сексуальную энергию. Человек – это сексуальное существо, мы появились на этой земле благодаря сексу, нужно принимать это как данность, не противиться этому и не подавлять этот аспект.

Сексуальность – это энергия жизни, умение получать удовольствие, радоваться и праздновать эту жизнь, наслаждаться своим появлением здесь и сейчас, смотреть на мир влюбленными глазами, соблазнять его и быть соблазненной им. Позвольте этой энергии быть в вас, признайте ее.

> «Женщины спрашивают, как привлечь мужчину. Ответ очень прост – научитесь наслаждаться. Чем сильнее наслаждение, тем большее число мужчин захотят испытывать это чувство вместе с вами. Энергетика наслаждения – это самое сильное средство привлечения к себе людей»
> *(Лин Бао)*

Сексуальность – это быть естественной, не прятаться за масками, не копировать кого-то и не пытаться подражать, это естественность во всех своих проявлениях – в смехе, слезах, в радости и грусти. Позвольте себе быть собой – во всей полноте, во всей своей стихийности, позвольте ***жизни течь через вас.***

Быть собой – это ваша лучшая роль. Та, которая приведет вас к успеху и вызовет шквал аплодисментов в конце. Роль, которую невозможно скопировать, невозможно повторить.

Будьте той, кто вы есть, и вы увидите, что Бог приготовил для вас.

Про самодостаточность

Мне очень импонирует слово «самодостаточность», ведь оно значит, что у вас***себя в достатке***, вы не ощущаете нехватку кого-то, некой пресловутой второй половинки, вы целостны и завершены.

> «Секрет – в самодостаточности. В умении быть личностью, в умении быть счастливой с самой собой. Это трудно. Зато все остальное жизнь даст вам в подарок»
> *(Вивьен Вествуд)*

Но это не говорит о том, что, являясь самодостаточной женщиной, вы всю жизнь намереваетесь прожить в одиночестве. Нет. Женщине нужен мужчина, а мужчине нужна женщина. Мудрецы говорят, что без пары в этом мире могут жить либо святые, либо сумасшедшие. Поэтому, если вы не относите себя ни к тем, ни к другим, то у вас, наверняка, есть здоровое желание встретить любимого человека, если такового пока нет. Только одни хотят этого, чтобы закрыть пустоту в своей душе и в жизни кем-то, а другие – для того, чтобы делиться своей любовью, своим счастьем, которого и так у них в избытке. Самодостаточные люди относятся ко второй категории. Они научились быть счастливыми, вне зависимости от внешних обстоятельств. Поэтому именно у них больше шансов встретить такого же целостного челове-

ка и создать здоровые отношения.

> «Основная проблема любви в том, чтобы сначала стать зрелым. Тогда ты найдешь зрелого партнера; тогда незрелые люди совершенно не будут тебя привлекать.<…> У зрелого человека достаточно цельности, чтобы быть одному. И когда зрелый человек дает любовь, он дает ее без всяких присоединенных к ней тайных нитей – он просто дает»
> *(Ошо)*

Если вы сейчас по каким-либо причинам одиноки (свободны), то это прекрасное время для того, чтобы познакомиться с собой, развить или наладить эти отношения, продвинуться к своей истинной сути, возрождая и усиливая все лучшее, что вам даровано и что в***вас уже есть,*** и отбрасывая все лишнее и ненужное, все, что мешает ощущать себя счастливой. Это время для того, чтобы найти в себе неиссякаемый источник любви. Любви, которой вам непременно захочется делиться с окружающими, потому что вы изобильны и полны ею, потому что она в вас льется через край, словно живительная влага из полноводной реки.

Как стать интересной самой себе и максимально полезно провести это время наедине с самым близким человеком – собой?

– Найдите деятельность по душе. Это может быть чтение различной литературы, рукоделие, танцы. Возможно, есть занятие, до которого «руки не доходили» или которое вы от-

кладывали по каким-либо причинам – сейчас самое время посвятить себя ему. Это наполнит вас, придаст новый оттенок и вкус вашей жизни.

> «Даже если вы фотографируете кактусы – это ваша жизнь. Если же вы живете только ради мужа – это не ваша жизнь»
> *(Милан Кундера)*

Также в своем ежедневнике или телефонных заметках можно написать список всего того, что дарит вам истинное наслаждение и заряд энергии. Посещение уютной кофейни, поход в книжный магазин и неторопливое хождение между стеллажами, уединение с чашкой любимого чая, тренировка в зале или дома – создайте свое меню радостей, выполняя хотя бы один пункт из него ежедневно.

– Уделите время своему телу. Делать маникюр и педикюр***для себя***. Делать эпиляцию ***для себя.*** Ухаживать за волосами *для себя.* Любить – это глагол. Это конкретные, регулярные действия по отношению к себе. Это ежедневный выбор, который мы делаем, отметая все, что приносит вред, и оставляя то, что любовь усилит. Возможно, в детстве вы не дополучили любви от родителей, возможно, вы по сей день ищете ее вовне. Но что мешает вам начать давать ее себе самой, наполняясь ей и питаясь? Нежные чувства рождаются тогда, когда мы заботимся о ком-либо. Начните давать эту заботу себе.

– Изучайте законы построения отношений, мужскую пси-

хологию. Это нужно для того, чтобы:

1. знать, как правильно выстроить счастливые, здоровые, гармоничные отношения;

2. научиться эффективно общаться с противоположным полом;

3. увидеть и проанализировать свои прошлые ошибки, избежать новых;

4. расширить круг своих знаний, которые, я уверена, окажутся нужными и полезными;

– Обратитесь внутрь себя. Познакомьтесь со своими истинными желаниями и потребностями, посмотрите на свои страхи, которые нещадно отравляют вам жизнь, осознайте вредные установки, нагло поселившиеся в вас и мешающие личному счастью, и начните путь в сторону исцеления, слой за слоем очищая свое любящее сердце от налипшей на него пыли в виде обид, страхов, сожалений и разочарований. На этом пути вам может помочь психолог, различные медитативные практики.

Зажгите свой внутренний огонь, который испепелит все ничтожное и осветит все лучшее, что в вас есть. Ведь вы же наводите в доме уборку перед тем, как к вам придет гость? То же самое и здесь. Наведите порядок в своей внутренней среде, чтобы пришедшим к вам людям было чисто и уютно***у вас***, чтобы, самое главное, вам самой было приятно находиться ***у себя.***

И такая женщина – увлеченная, развитая, легкая, сво-

бодная от груза прошлого, становится невероятно привлекательной для себя самой и окружающих.

Как повысить уровень своей энергии

Наряду с различными системами организма (кровеносной, лимфатической, пищеварительной, дыхательной и т. д.) у нас существует еще одна – энергетическая система. Ее нельзя потрогать или увидеть, а вот почувствовать запросто. Все мы ощущаем упадок жизненных сил, когда болеем, и так же отлично регистрируем состояние бодрости и прилива сил, так называемое ресурсное состояние, например, после душевного общения с друзьями или выполнения физических нагрузок.

За энергетической системой нужен такой же уход, как и за другими составляющими нашего тела, ей также нужно уделять внимание для поддержания ее здоровья, улучшать и укреплять ее. Зачем? Ведь она никоим образом нас не беспокоит, не сигнализирует нам болью или другими симптомами, когда «заболевает».

На самом деле она подает сигналы и требует повышенной заботы в тех случаях, когда:

– Вы постоянно чувствуете апатию, депрессию, сниженный жизненный тонус;

– Имеете малый финансовый доход;

– Недовольны своим внешним видом;

И наоборот:

– Отличное состояние здоровья;

– Финансовое благополучие;

– Хорошее настроение и уверенность в своих силах;

– Перманентное ощущение себя сексуальной и привлекательной;

свидетельствует о высоком уровне энергии и жизненном тонусе.

Зачем еще нужно повышать энергетические запасы?

– Для того, чтобы задуманное осуществлялось быстрее. Материализация желаний требует определенных энергетических затрат. При высоком уровне ваших жизненных сил процесс происходит быстрее.

– Для того чтобы притягивать таких же энергичных, успешных людей (подобное тянется к подобному).

– Для успешной реализации своих талантов и своего предназначения.

Как повысить свою энергию?

– Скорректируйте питание. Если вы не являетесь адептом здорового питания или приверженцем какой-либо определенной системы (вегетарианство, сыроедение и т. д.), рекомендую начать свой путь в сторону здорового тела и высоких вибраций с исключения пищевого мусора и включить в свой рацион как можно больше живой пищи – фрукты, овощи, ягоды, орехи, зелень, натуральные растительные масла. Далее, по желанию, можно исключить продукты животного происхождения (мясо). Избыток сахара и сахаросодержа-

щих продуктов, молочная продукция, сдоба, консервы, полуфабрикаты, мясо, колбасы, сосиски, пельмени, покупные соки, газированная вода ускоряют процессы старения организма, пагубно влияют на здоровье и самочувствие и превращают наши тела в мусорную корзину. Вместо того, чтобы очищать тело и давать ему энергию, современная «синтетическая» пища отбирает ее и загрязняет организм, затрудняя его нормальное функционирование.

Не ставьте себе цель одномоментно отказаться от всех вредностей. Для начала постепенно минимизируйте вышеперечисленные продукты, заменяйте их на более полезные, чтобы тело адаптировалась к новому меню. Так мясо, сосиски, колбасы можно заменить на рыбу и другие морепродукты. Сладкое и сдобу – на сухофрукты, орешки, мед и горький шоколад. Вместо покупных соков – свежевыжатые или же фрукты и ягоды в чистом виде. Вредные перекусы можно заменить, например, на стакан смузи или салаты из овощей и зелени. Так качественная пища постепенно вытеснит весь пищевой «шлак», что неизменно отразится на состоянии здоровья, внешности и общем самочувствии.

> «Пусть еда будет вашим лекарством, пока лекарства не стали вашей едой»
> *(Гиппократ)*

– Выберите физические нагрузки по душе и регулярно их практикуйте. Для женщины будет идеальным остановить свой выбор на йоге, пилатесе, танцах, силовых упражнениях

в умеренном режиме. Прислушивайтесь к своему телу и давайте ему то, что находит в нем отклик. Если же душа и тело единогласно выбирают тренажерный зал, а ходить в него возможности нет, запаситесь фитнес-резинками, утяжелителями, гантелями (или бутылками, наполненными водой), ковриком – так у вас появится возможность выполнять упражнения дома. Найдите в интернете видеоролики и вперед! К подтянутому телу, отличному настроению и высоким энергетическим запасам! Спорт способствует выработке «гормонов счастья», вы начинаете нравиться себе в отражении зеркала после физической активности, а это, опять же, мощный заряд радости, энергии и вдохновения двигаться дальше.

– Соблюдайте режим дня, качественно и полноценно спите. Очень тяжело быть бодрым и полным сил, если вы не выспались или, наоборот, переспали лишнего. К тому же, мудрые люди говорят, что многих проблем со здоровьем можно избежать или же решить их, стоит лишь восстановить режим отхода ко сну и режим пробуждений.

Не секрет, что идеальным считается 8 – 10 – часовой отдых в царстве Морфея, а ложиться лучше не позднее 22.00–23.00, чтобы нервная система успела «перезагрузиться» для успешного функционирования. Рекомендуется спать в абсолютной темноте (шторы, пропускающие свет с улиц, огоньки от электроприборов – все это мешает качественному отдыху). Если нет возможности создать кромешную тьму – используйте плотно прилегающую маску на глаза. В идеале за

час-два до сна нужно отказаться от использования гаджетов, просмотра ТВ, от прослушивания громкой музыки. Если есть желание посмотреть фильм – пусть это будет легкая и приятная кинокартина. Активные физические нагрузки после ужина также лучше исключить. Спите в хорошо проветренном помещении. Если присутствуют проблемы с засыпанием или же ваш сон беспокойный, рекомендую обратить внимание – после консультации с лечащим врачом, при отсутствии противопоказаний – на успокаивающие фитопрепараты (пустырник, мята, валериана) или же добавки, содержащие магний.

– По максимуму устраните проблемы со здоровьем – устраните очаги инфекций, нормализуйте гормональный фон, восполните дефициты микро— и макроэлементов в организме. Как долго вы откладывали поход к стоматологу, гастроэнтерологу или, например, к дерматологу? Пришло время потратить свои ресурсы – время и деньги – на себя.

Забота о своем здоровье – это начальная школа среди всех этапов обучения Любви к Себе.

Составьте план действий на ближайшее время о том, каких специалистов необходимо посетить и от каких проблем со здоровьем нужно избавиться. И начните постепенно двигаться в сторону полноценного, здорового, счастливого человека.

Рекомендую также обратиться к литературе по психосоматике болезней. Я глубоко убеждена, что практически лю-

бая болезнь – это сигнал нашего тела о том, что где-то и в чем-то мы нарушили гармонию, вывели из равновесия свое физическое, ментальное, эмоциональное состояния. Мы регулярно причиняем себе сами вред негативными мыслями и убеждениями, безразлично относимся к своим желаниям и потребностям, засоряем внутреннюю среду завистью, злобой, чувством вины и неполноценности, постоянно «пережевываем» болезненные события прошлого и многое другое. О какой любви к себе, о каком психологическом и физическом здоровье может идти речь, если мы так безответственно относимся к самому близкому и дорогому человеку – к себе? Тело и ум – это единый механизм, и хотим мы того или нет, но все наши непрожитые ситуации, глубоко засевшие деструктивные эмоции, отрицательные мысли и невысказанные слова рано или поздно вытесняются на физический уровень, проявляя себя в форме той или иной болезни.

Я однозначно за комплексный подход. Назначение лекарственных препаратов и проведение каких-либо врачебных манипуляций бывает жизненно необходимым, я нисколько не умаляю их важность и нужность, но я также искренне верю, что

у наших сильных и мудрых организмов есть мощные ресурсы для того, чтобы исцелить себя самим и вернуть утраченную гармонию и баланс.

– Ухаживайте за своим телом. Даже домашние, а не салонные «ритуалы красоты», выполненные с любовью и заботой,

способны подарить массу положительной энергии.

– Наведите порядок в мыслях. Осознавайте, что происходит в вашей голове, направляйте мысленный поток на то, что хотите привлечь, фокусируйтесь на приятных моментах, регулярно повторяйте аффирмации (в этой книге им посвящена отдельная глава).

– Завершите незаконченные дела. Найдите время для того, чтобы поставить точку на том, что вы когда-то не завершили, либо оставьте и больше не возвращайтесь к этому никогда, чтобы энергия не утекала в воронку прошлого.

– Завершите незаконченные отношения.

Вы дарите огромное количество энергии тому, о ком больше всего думаете.

Люди, которые имеют подобные связи, как правило, регулярно мысленно возвращаются к своему партнеру и делают ему огромный подарок в виде своего ценного энергетического запаса. Это большая потеря и утечка своих ресурсов. А отсюда упадок сил, апатия и снижение жизненного тонуса. Решитесь поставить точку, и вы увидите, сколько высвободилось свободной энергии, которую можно направить на то, чтобы***любить и творить.***

– Фильтруйте информацию. Мы являемся тем, чем себя наполняем. И речь здесь не только о еде, но и обо всем потоке информации, который поступает в нас, питая наши умы извне. Помните фразу: «Мы – то, что мы едим»? Я рекомендую наполнять себя лишь качественной и полезной инфор-

мационной «пищей». Одно книжное издание (фильм, передача, семинар) можно «положить в рот», пожевать и выплюнуть, не ощутив ни малейшего послевкусия после, а другое – долго переваривать, извлекая из него все необходимые «витамины» и «микроэлементы». Откажитесь от просмотра ТВ, деструктивных и бессмысленных телешоу, в пользу душевной литературы, вдохновляющего и мотивирующего кино и наполняющего общения.

– Найдите хобби или занятие по душе. Если не знаете, чем себя увлечь и находитесь в поиске любимого дела, вспомните свое детство. Чем вы любили заниматься, когда были маленькой? Что приносило радость и удовольствие? Вот здесь и ответ.

Ум ребенка свободен от предрассудков и не выбирает то, что модно, престижно и находится на пике популярности, он тянется к тому, что находит отклик в его сердце и резонирует с истинными потребностями его души.

Скорее всего, то, чем вы часами любили заниматься в детском возрасте, забывая про все на свете, будет актуально для вас и сейчас.

– Повышайте свою осознанность. Что вы делаете? Для чего и зачем вы это делаете? Действительно ли вам это надо? Какого результата вы ждете? Это те вопросы, которые нужно задавать себе, выполняя то или иное действие. Большинство людей, к сожалению, находится в полуспящем состоянии, не отдавая себе отчета в своих поступках. Они действуют как

будто на автопилоте, по уже заложенной в них программе, не осознавая к каким последствиям может привести то, что они делают, думают или говорят.

– Наполняйтесь конструктивным, вдохновляющим общением. Правильно сформированное окружение – ваша зона ответственности. Пусть его составляют добрые, светлые, целеустремленные, психологически здоровые люди, которые вас любят, уважают, мотивируют и поддерживают. Также прекратите общение с людьми, которые лишают вас жизненных сил, с кем вам общаться тяжело и дискомфортно. Постарайтесь максимально дистанцироваться от таких персон. Учитесь гармонично выстраивать отношения в комфортном для вас режиме. Соблюдайте дистанцию, если вы чувствуете, что она вам необходима. Уважайте личные границы собеседника. Не лезьте в душу, если вас не готовы туда впустить, но при этом не позволяйте и другому копаться в вашем личном и важном. Не говорите на темы, которые вам неприятны. Меньше сплетен и осуждений, больше конструктивности! Делитесь знаниями, планируйте совместные мероприятия, обсуждайте идеи, ставьте цели.

> «Великие умы обсуждают идеи. Средние умы обсуждают события. Мелкие умы обсуждают людей»
> *(Э. Рузвельт)*

Проявляйте инициативу. Пригласите на чашечку кофе человека, который вам приятен или с кем давно не виделись. Расширяйте свой круг, укрепляйте связи.

– Будьте сами развиты и интересны. Качественные книги и кинокартины, полезные тренинги и семинары должны стать вашими хорошими друзьями. Образование не заканчивается вместе с получением диплома. Школы, университеты – это те заведения, которые ***учат нас учиться.*** А дальше сами. Выделяйте хотя бы 15–20 минут на чтение каждый день или же поставьте себе регламент, допустим, страниц в 10–20 ежедневно.

– Повышайте свою работоспособность. Ежедневно составляйте план действий. Это очень дисциплинирует и организовывает. Утром или вечером прописывайте в ежедневнике те дела, которые намечены у вас на день. Также можно прописывать цели на год и перед 31 декабря подводить итоги. Постановка созидательных целей, призванных улучшить вашу жизнь, и совершение шагов, направленных на их реализацию, дарят очень много энергии.

– Всегда помните об «эмоциональном туалете». Непрожитые эмоции вытесняются с эмоционального тела на физическое и проявляют себя в виде блоков и зажимов в мышцах, а также в виде недугов и болезней. Избавление от накопившегося эмоционального хлама поможет высвобождению вашей энергии.

Самое главное, что нужно запомнить:

эмоции необходимо осознавать

эмоции проживаем через тело

Существуют конструктивные и деструктивные способы

«эмоционального туалета»: Деструктивные способы – это накричать на близких людей, выместить обиду на животном, поругаться в очереди. Конструктивные – это:

1. Заняться спортом и провести тренировку максимально интенсивно.

2. Покричать в подушку (на которой впоследствии нельзя спать) или в лесу/в поле.

3. Сходить на аттракционы и дать волю эмоциям там.

4. Потопать ногами.

5. Поплакать от души.

6. Глубоко подышать, делая выдох через рот.

7. Танцевать. Включите музыку и полностью***доверьтесь своему телу.*** Позвольте ему делать все, что хочется – дрыгать ногами, трясти руками, имитировать удары в воздух и т. д.

Также полезно научиться признавать и называть свои эмоции («Да, я сейчас испытываю злость!», «Да, я обижена!», «В тот момент я ощутила стыд» и т. д.). Самое главное, не обманывайте сами себя. Не нужно внушать себе, что все хорошо, если вы***чувствуете***, что это не так.

Еще один момент, который стоит уточнить: я не разделяю эмоции на «плохие» или «хорошие». По сути, каждая из них нейтральна. Но если, например, «загнать» внутрь гнев или ревность, если начать складировать их и не давать им выхода (экологичного), то в финале можно получить неблагоприятные последствия в виде истерики или болезни. И то-

гда, если смотреть под этим углом, то действительно, ту же злость можно классифицировать как отрицательную. Но это не эмоция плохая, это***мы не умеем с ней обращаться.***

Ответственная, зрелая позиция заключается также в том, чтобы осознать, что испытываемая эмоция (например, обида) – она*ваша*. Другой человек имеет к ней лишь косвенное отношение. Он служит «триггером», давая возможность проявиться тому, что в вас уже есть. Женщина, которая это понимает, никогда не будет «сливать» ту же обиду на окружающих, она будет работать с ней и искать истоки ее возникновения.

– Выполняйте духовные практики. Медитируйте, молитесь, читайте духовную литературу. Общайтесь со светлыми, чистыми людьми. Умейте увидеть что-то доброе и хорошее в каждом человеке. Не судите. Прощайте. Благодарите. Учитесь любить и действовать из состояния Любви.

В этом пункте хочется подробнее остановиться на такой практике как медитация. Медитация – это живая вода для души, мощная подпитка, ведь вы напрямую подключаетесь к безграничному, изобильному и щедрому источнику энергии и Любви, который есть внутри вас. Медитация – это бессловесный диалог с истинной собой.

Из Личного Опыта:

Мое знакомство с медитативными техниками произошло в 2011 году. В то время я переживала непростой период, мой

внутренний мир раскололся на мелкие кусочки, и я не знала, как собрать все воедино. В моей голове прочно засела одна мысль:

«Я хочу научиться быть счастливой вне зависимости от обстоятельств, жизненных ситуаций и людей».

Меня буквально магнитом притянуло к стоящему на столе компьютеру и, открыв поисковик в интернете, я ввела одно слово «медитация». Я не была близко знакома с этим понятием, единственное, что я знала – данную методику используют для успокоения и расслабления. Всё. Пересмотрев множество видео и прочитав литературу о том, что это за «блюдо» и «с чем его едят», я, сев по-турецки и включив мелодичный напев, приступила к медитации. То ли от душевной музыки, то ли от того, что мой беспокойный ум наконец-то получил желанную передышку и отвлекся от всего того, что меня мучило, но слезы градом полились из глаз, застилая ручьями мне лицо. С тех пор я крепко подружилась с таким мощным инструментом улучшения себя и своей жизни как медитация. Начиная с 5 минут, я постепенно дошла до 30–40 минут погружения в себя.

Что мне дает медитативный процесс:

– Я становлюсь более спокойной, расслабленной;

– Происходящие ситуации, какими бы они ни были, не влияют на мое внутреннее ощущение умиротворенности. Чувствую себя непоколебимой горой, в то время как жизнен-

ные обстоятельства представляются мне волнами, бьющими о мои нерушимые скалы;

– Улучшается сон;

– Внутри появляется стойкое ощущение: все так, как и должно быть. Появляется доверие к происходящему;

– Чувствуется прилив энергии, Любви, воодушевления;

– Улучшаются взаимоотношения с окружающими. Приходит понимание, что***другой – это тоже ты.***Возникает чувство, что все мы части чего-то большего;

– Приходит видение истинной сути. Осознаю, почему люди ведут себя тем или иным образом и что ими движет: любовь или непрожитая боль;

– Происходят настоящие чудеса! Открываются новые возможности, появляются удачные перспективы, «внезапно» возвращаются люди, с которыми связывала какая-либо история. Люди буквально тянутся ко мне, словно мотыльки на свет.

А Вселенная, чувствуя, что я с ней больше не враждую, а действую созвучно, щедро вознаграждает меня счастливыми стечениями обстоятельств;

– Приходит вдохновение творить и созидать.

Эти «побочные» эффекты можно объяснить тем, что во время медитации сознание очищается от всей «ментальной пыли», налипшей на него за долгие годы, ваш уровень осознанности растет, энергетический потенциал набирает обороты, и вы буквально начинаете сиять самым ярким и ма-

нящим светом. Когда вы медитируете и обращаетесь внутрь себя, то приходит понимание, что

за всем потоком мыслей, за всей «шелухой» находится тот источник истинного счастья и безусловной Любви, который люди безуспешно пытаются найти вне себя самих. Любви, которая и является нашей истинной сутью.

Существуют различные медитативные техники, можно выбрать ту, что по душе, но я делаю это таким образом:

– Сажусь в тихое место, где мне никто не помешает, включаю расслабляющую музыку, складываю ноги «по-турецки», руки располагаю на бедрах и, закрыв глаза, пробегаюсь внутренним взором по телу. Расслабляю ноги, живот, грудь, спину и так далее. Последним должен расслабиться самый беспокойный «участник» сие действа – наш ум.

– Начинаю наблюдать за своим дыханием. Именно наблюдать, а не вмешиваться в процесс. Вдох – выдох, вдох – выдох… Либо можно сконцентрироваться на своих ощущениях в теле, на блаженное чувство расслабленности в каждой его части. Мысли крутятся одна за другой, приходят воспоминания из прошлого, ум «убегает» в будущее, но важно «отмести» все приходящее, возвращаясь в настоящий момент к наблюдению за дыханием (или телесными ощущениями). Постепенно мыслительный процесс замедляется и останавливается. Приходит успокоение.

– Также во время или в конце медитации можно мысленно произносить аффирмации, которые вам близки по духу.

Например, «Как здорово прийти в этот мир именно в женском теле» или «Я доверяю Богу/Вселенной. Все происходит так, как и должно быть» или «У меня все получается легко и непринужденно. Мне сопутствует удача» (больше аффирмаций в одноименной главе).

– Затем я всегда благодарю Высшие Силы за все, что они мне дали и дают.

Еще некоторые рекомендации:

– Время медитации каждый устанавливает для себя сам. Знающие люди рекомендуют посвящать этому процессу столько минут, сколько вам лет. Но начинать можно и с 3–5 минут, постепенно увеличивая продолжительность практики.

– Медитацией лучше заниматься утром, перед завтраком, чтобы настроиться на «нужную волну» и /или перед сном, чтобы успокоиться и отпустить события прошедшего дня.

– Не следует заниматься медитацией на полный желудок. Вся энергия будет уходить на переваривание пищи и сконцентрироваться будет тяжело.

– Не стоит злиться на себя и бросать медитировать, если у вас на начальных этапах не получается успокоиться и достичь состояния «внутренней чистоты». Все приходит с опытом. Мудрецы говорят, что мысли – это облака, а бескрайнее небо – это ваше сознание. Позвольте своим «облакам» быть и проплывать, пока не они «обнажат» ваше собствен-

ное «небо». Каждый раз, когда поймали себя на возникшей мысли, возвращайтесь к наблюдению за дыханием или ощущениями в теле.

Помимо медитации существуют также и другие методы усиления работы энергетической системы – закаливание, работа с потоками, дыхательные практики, посещения Мест Силы и так далее.

Женская суть

Женщина по своей природе божественна и совершенна. К сожалению, по мере взросления, в силу воспитания или обстоятельств, мы «обрастаем»:

– навязанными стереотипами, царствующими в обществе («не будешь работать – станешь неинтересна»);

– несвойственными нам качествами характера (независимость, чрезмерная амбициозность, жесткость);

– комплексами, связанными с внешностью (мода диктует свои правила, на лица и фигуры в том числе);

– неумением распознавать и «обезвреживать» свои эмоции (гнев, злость, обиду, чувство вины), наживая тем самым себе болезни (все, что не нашло выхода в эмоциональном плане перемещается на план физический);

– масками («хорошей девочки», «бесчувственной стервы», «рьяной карьеристки»).

Мы теряем связь со своей истинной природой, со своей совершенной женской сутью. Мы не слышим свои желания, потребности; не умеем распознавать, что действительно приносит нам удовольствие, радость, удовлетворение; не понимаем, как самим себя сделать счастливыми, вне зависимости от обстоятельств, от того, есть с нами мужчина или нет; мы перестали осознавать, чего действительно достойны и к какому уровню отношений и жизни нужно стремиться.

Женщины живут в тотальном неврозе. Ими движет маниакальное желание:

– иметь идеальную внешность;

– поскорее выйти замуж;

– достичь небывалых карьерных высот;

– заработать как можно больше денег

и т. д.

И я не говорю о том, что улучшение своей внешности, развитие своих навыков и желание чего-то достичь – это плохо. Я спрашиваю – что вами движет в этот момент? Желание вписаться в нынешние стандарты красоты, не остаться одной и кому-то что-то доказать? Или гармонично себя ощущать, быть интересной самой себе, заниматься тем, что является отдушиной для вас, делиться своей любовью и внутренним ощущениям счастья? Одни средства, разные дороги.

В первом случае выбранный путь***не имеет сердца.*** Эта дорога в никуда. Человеческое эго очень жадное, ему никогда не бывает всего достаточно. Женщина, идущая этой тропой, никогда не сможет быть полностью удовлетворена собой, у нее вечная гонка на выживание, лично ей придуманная и созданная. Гонка, «подогреваемая» страхом и отсутствием любви к себе. Второй путь – созидателен и ведет к целостности и возвращению к своей женской сути.

Благодаря книгам, журналам, статьям в интернете мы все знаем, как сделать счастливым своего мужа или любовника, а вот знаем ли как сделать счастливой саму себя? Задайте

себе вопросы:

– Как***вы*** хотите выглядеть? (Вы, а не ваши родители или муж)

– Какую одежду***вы*** хотите носить? (Вы, а не подруги или мама)

– Какая деятельность***вам*** приносит удовольствие? (И пускай, она на первый взгляд не так престижна, как ваша нынешняя работа)

– Каких взаимоотношений***вы*** достойны? (Свободных отношений без обязательств, лишенных тепла и заботы, или взаимоотношений, где два психологически зрелых партнера любят и уважают друг друга)

– Что***вы*** по-настоящему любите?

Мы все отчаянно боимся, что нас не полюбят, не примут, высмеют, отвергнут. Боимся показаться несовершенными, не оправдать ожидания, оказаться несоответствующими представлениям других о нас самих. Хотим закрыть зияющую пустоту в сердце бесперспективными отношениями, опустошающим общением, алкоголем и едой. Прячемся за масками, которые настолько вжились в наше Я и слились с ним, что становится непонятным, где наша истинная суть, а где навязанная обществом личина. Все это лишь потому, что мы сами не знаем себя. Мы не нашли в стремительном потоке жизни время на знакомство с самым близким человеком – с собой. Не нашли время на то, чтобы узнать, какими сокровищами мы обладаем – талантами, навыками, умениями.

Какие желания в нас живут, соответствующие потребностям души, а не навязанные извне, социумом.

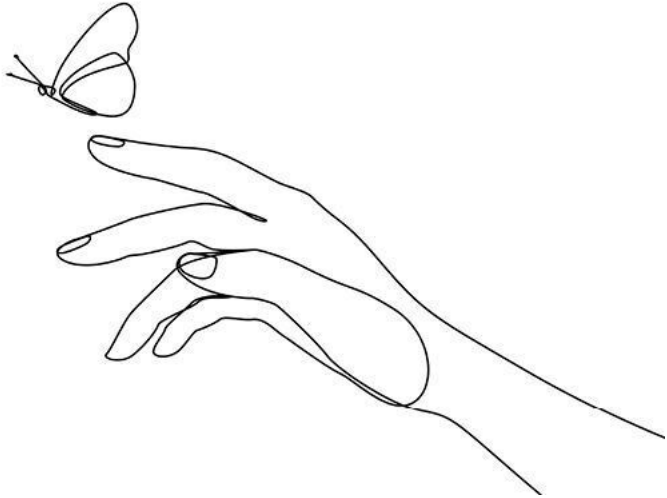
И самое главное, мы забыли обратить свой внутренний взор на тот изобильный источник Любви, скрытый в нас самих и терпеливо ждущий нашего внимания.

Любви, которая исцеляет и лечит любые раны.

Любви, которая наполняет от сих до сих и льется через край.

Любви, которой хочется делиться безусловно и бескорыстно.

Любви, которая и является нашей истинной, женской, сутью.



Боль прошлого

На протяжении многих веков и по сей день женщины подвергались и подвергаются физическому и психологическому насилию. Вот некоторые примеры:

– Во многих странах Африки и Ближнего Востока девочки в раннем возрасте проходят ритуал женского обрезания, один из видов которого – это полное удаление наружных половых органов. При этом остается лишь крошечное, со спичечную головку отверстие для отхода мочи и менструальной крови. Женщина, не прошедшая подобный варварский обряд, считается нечистой, лишая себя возможности выйти замуж. Последствия данной традиции не менее ужасающе, чем она сама – смерть от потери крови, сепсис (заражение крови), бесплодие, заболевания мочеполовой системы, невозможность получать удовольствие от физической близости.

– В некоторых ближневосточных странах по сей день существует смертная казнь, заключающаяся в забрасывании камнями женщины, обвиненной в прелюбодеянии. Камни при этом выбираются не слишком маленькие, чтобы не промахнуться и не очень большие, чтобы смерть не наступила мгновенно.

– Здесь же можно сказать о насильственных и ранних браках, получивших свое распространение в странах Африки, Южной и Восточной Азии.

– По настоящее время женщины подвергаются унижениям и грубому отношению во время родов (акушерская агрессия), на осмотре у гинекологов.

И эта лишь малая часть того, через что проходили и проходят множество женщин ежедневно. Подобные обычаи и отношение не проходят бесследно, оставляя свой грязный и болезненный след на психике женщины, ее здоровье, самоуважении и ощущении целостности. Тысячелетиями женщине внушали мысли о ее греховности, нечистоте, распутности; относились как к ненужному атавизму, унижая ее женское и человеческое достоинство, заставляя ненавидеть себя и то тело, в котором она пришла в эту жизнь.

Стоит упомянуть и о негативном аспекте борьбы за равенство полов, которое привело к огромному количеству женщин, положивших свою жизнь на алтарь работы – уставших и изможденных, тянущих на себе семью и детей, растерявших свои женские качества, изначально заложенные природой, в угоду мужским, необходимым в борьбе за место под солнцем. Такое положение дел привело к появлению большого количества ленивых и безответственных мужчин, не готовых брать женщин под свою защиту. Женщины сгибаются под тяжестью навешенных на них ярлыков с надписями «должна» и «надо», забыв, что наряду с обязанностями, у нее существуют желания, свобода выбора и возможности, доступные только женщинам.

Все вышеописанные и подобные им эпизоды в судьбах лю-

дей не прошли без следа. И уже сейчас мы наблюдаем бесчетное количество женщин, страдающих бесплодием, заболеваниями женской половой сферы, нарушенным гормональным фоном, в котором преобладают мужские половые гормоны.

Боль прошлого, замалчиваемая тысячелетиями и похороненная в психике женщин, нашла свое отражение на физическом уровне, вытиснившись с эмоционального уровня.

Мы видим множество женщин, отказывающихся от своей женственности, не принимающих себя и свое тело, в тоже время одиноких, несчастных, закомплексованных, полных накопленных и непрожитых обид и претензий. Не умеющих получать удовольствие от жизни, наслаждаться ею, зато сполна умеющих соперничать, конкурировать, выплескивать свою боль, критикуя, осуждая и оскорбляя.

Женщины потеряли связь со своей истинной природой, они не осознают свое предназначение, не слышат свои желания, с каждым разом отдаляясь от своей женской сути и от тех возможностей, которые сулит им жизнь в женском теле. Какие это возможности?

– Быть под защитой своего любимого мужчины;

– Создавать здоровое общество, воспитывая счастливых, любимых, психологически целостных детей. Ведь весь наш социум, в котором мы живем, по сути, происходит из такой важной ячейки как семья;

– Заниматься тем, что действительно приносит радость и

находит отклик в душе, не ради добывания денег, а для внутреннего ощущения счастья и для того, чтобы нести благо себе и этому Миру, реализуя свою миссию.

В конце концов, дорогие женщины, у вас есть полное право проходить свой Путь так, как *вы* того хотите и так, как ***вы*** считаете нужным, идя по жизни свободно, мощно, уверенно и смело.

Что же мы видим на самом деле?

– Женщины трудятся до изнеможения на нелюбимых работах, пытаясь прокормить себя и семью;

– Бегают за незаслуживающими внимания чудаками, лишь бы не остаться в одиночестве, тем самым, проявляя неуважение к себе и предавая саму себя;

– Наживают себе женские болезни;

– Взращивают в себе комплексы и страхи, боясь не «вписаться» в современные каноны и стандарты красоты; страшатся не справиться с навязанными им ролями

и т. д.

Я очень хочу, чтобы каждая женщина была внутренне свободна от всего*хлама*, накопленного за все эти годы. Чтобы она сняла с себя навешенные ярлыки и «таблички», своим примером сломала ложные, уничижительные стереотипы и установки, царящие в социуме. Чтобы она слышала и слушала ***себя*** и голос ***своего***сердца; чувствовала *свои* желания, находя их истоки в ***своей*** душе, а не в словах и наставлениях окружающих. Чтобы она уважала себя, умела отстаивать

свои границы. Чтобы она принимала свою женственность и берегла себя.

И, возможно, тогда у нас есть шанс на счастливое настоящее и счастливое будущее, где каждая женщина нашла в себе силы исцелить своей Любовью всю **ту *боль прошлого*,** которая эхом отдается во всех нас.

О любви к себе

Когда я полюбила себя, я перестала искать недостатки на своем теле и лице, оставила попытки вместиться в рамки сегодняшних представлений о красоте. Я принимаю себя. Я уникальна.

Когда я полюбила себя, я сняла со своих плеч груз чужих ожиданий, их представлений о том, какой я должна быть. Я позволяю себе быть собой и следовать своим Путем.

Когда я полюбила себя, я перестала стыдиться своей «не идеальности» – в мыслях, реакциях, поступках. Я счастлива быть собой. И я позволяю себе ошибаться.

Когда я полюбила себя, я прекратила попытки заслужить чью-то любовь. Я достойна любви без условий, являясь той, кто я есть.

Когда я полюбила себя, я осознала, что не ответственна за чужие эмоции и действия.

> «Каждый живет, как хочет, и расплачивается за это сам»
> *(Оскар Уайльд)*

Когда полюбила я себя, я начала заботиться о себе. О своем теле, о здоровье, о состоянии внутреннего комфорта. Я берегу себя.

Когда я полюбила себя, у меня исчезло желание кому-либо что-то доказывать и беспокоиться по поводу чужих мыс-

лей обо мне. Люди – не Боги, чтобы судить. Я поселила спокойствие в своей душе.

Когда я полюбила себя, я начала уделять внимание тем людям и тем занятиям, которые являются по-настоящему важными для меня. Я ценю свое время.

Когда я полюбила себя, я научилась уверенно принимать помощь и заботу о себе. Я достойна этого.

Когда я полюбила себя, я окружила себя людьми, которые любят меня и дорожат нашими отношениями, и отпустила всех тех, кому я нужна лишь «по требованию». Я уважаю себя.

Когда я полюбила себя, я стала слушать*свое* сердце и слышать *свои*желания. Я доверяю себе.

Когда я полюбила себя, я осознала, что значит принятие. Тот, кто принимает себя со всеми своими несовершенствами, умеет принимать и других, не стараясь подогнать их под свои стандарты.

Когда я полюбила себя, я научилась смело защищать себя, если это необходимо. Чтобы чувствовать себя достойно – нужно уметь отвечать.

Когда я полюбила себя, я забыла, что значит оправдываться и чувствовать себя виноватой там, где моей вины нет. Моя Любовь к себе – это проявление внутренней зрелости.

Когда я полюбила себя, я перестала бояться получить отказ. Когда осознаешь свое право на «нет», начинаешь с уважением относиться к такому же праву у других.

Когда я полюбила себя, я осознала, что у каждого ***свои*** сильные и слабые стороны, *свои* таланты и умения, ***свой*** Путь и ***своя ниша***, для него предназначенная. Я отказалась от любых сравнений. Я остаюсь верна себе.

Когда я полюбила себя, я начала с большей любовью относиться к окружающим меня людям. Чем мы наполнены, тем мы и делимся.

Когда я полюбила себя, я простила себя за все. Я здесь, чтобы учиться.

Жизнь в изобилии

Жить, излучая радость, счастье, любовь и уверенность, жить в благополучии, уверенно распоряжаясь всеми доступными ресурсами (временем, деньгами, энергией) – это то, что должно быть естественным для человека, быть нормой и не являться чем-то запредельным и далеким. Но для многих это кажется недостижимым и нереальным. Почему? Потому что мы слишком часто фокусируемся на проблемах, стрессах и неблагополучных обстоятельствах материального мира, вместо того чтобы перевести свой взор на мир внутренний и взять его под контроль.

Наша так называемая реальность – это продолжение (отражение) мира внутреннего. Наши мысли и чувства определяют нашу жизнь, а наш мозг – это проектор, который задает нужную «картинку». В это трудно поверить, ведь мы привыкли к тому, что реальность влияет на то, о чем мы думаем, чувствуем и как ведем себя. Произошло некое приятное для нас событие – и вот мы уже чувствуем радость и прилив бодрости; случилось то, что мы отчаянно не хотели впускать в свою жизнь – и бессилие, злость уже поджидают нас в нашем сердце. Получается, мы и не хозяева своей жизни вовсе?! Но разве такое может быть? Бог (Вселенная, Высшие Силы, Вселенский Разум, Мироздание) – это все названия одной и той же могущественной, созидательной Силы. А мы

ее части, производные, обладающие всеми признаками этого мудрого Целого.

Так же как капля океана имеет тот же состав, что и он сам, так и мы обладаем качествами этой мудрой силы – творить и созидать.

Что нам мешает сделать из своей жизни уютный уголок со всеми удобствами и благами? Препятствуют этому только наше невежество, наша лень, отсутствие знаний о законах Вселенной и веры в себя!

Наши возможности ограничены лишь только нашим умом.

Вместо того, чтобы***расширяться***– впускать в свою жизнь новых людей, новые знания, новые события, делиться своим внутренним светом и теплотой, открыто принимать все дары и блага, ***мы сжимаемся***– «Мне не положено», «Мне не везет», «Я недостаточно хороша для этого», «Я уже стара». Живя с подобными мыслями, мы просто-напросто перекрываем доступ всему тому счастью, которым Жизнь готова поделиться с нами. Мы живем в вакууме, который создали для себя сами, своим беспокойным умом. Но выход из него там же, где и вход. Никто не мешает нам уверенно покинуть это состояние, начав ежедневно менять свое мышление, заменяя свои бессмысленные ограничивающие установки на положительные и конструктивные. Ведь именно таким образом мы по кирпичику и создаем для себя свой уютный, любящий и счастливый Мир.

Что значит жить с позиции изобилия? Это значит избавиться от умонастроения нищего, живущего в ожидании подаваемой ему мелочи на то, чтобы просуществовать еще какое-то время; это перестать быть дворнягой, ждущей объедков с людского стола. Какое огромное количество людей проживают свои дни таким образом – ожидая крох – внимания, любви, заботы, времени, которое им могут уделить? Мы богаты настолько, что можем давать и делиться с другими прямо сейчас, потому что априори мы полны той любви и энергии, что и Сила, создавшая нас!

Жить в изобилии – это находиться здесь и сейчас, выключить «режим ожидания» – благоприятных обстоятельств, подходящего человека, долгожданных перемен, а уже сейчас начать испытывать радость и вдохновение, душевный подъем и прилив энергии, любовь и благодарность за то, что имеем. Перестать излучать низкочастотные эмоции и чувства – обиду, сожаление, вину, злость. «Завибрировать» на высокой частоте, созвучной самой Вселенной – частоте любви, счастья, благодарности, здоровья. Начать жить с ощущением собственной силы, наконец-то стать внутренне целостным. И именно такие возвышенные чувства, коими щедро изобилует сам Создатель, притянут в вашу жизнь еще больше благополучных обстоятельств, добрых людей и долгожданных событий.***Подобное привлекает подобное*** – это аксиома и негласное правило.

Все положительные, «высокие» чувства – это язык самой

Вселенной. Тот, на котором она говорит с нами, и тот, который нам так тяжело выучить. Ведь намного проще зарыться на свалке под обломками ненависти, раздражения, ощущения собственной ничтожности, откуда нас просто-напросто не видно и не слышно.

Нужно беречь, лелеять и замечать всё то хорошее, что у нас уже есть, собирать по крупицам и преумножать это. Ведь один из законов этого Мира гласит:

Куда внимание, туда и энергия.

То, на что мы направляем фокус своего внимания – увеличивается в нашей жизни, а то, что игнорируем и не замечаем – исчезает.

Я хочу, чтобы уже сейчас каждый человек, читающий эти строки, почувствовал себя божественным, целостным, изобильным и щедрым на ресурсы.

Я хочу, чтобы уже сейчас вы перестали жалеть себя и ждать «подачек со стола» от людей, которые не готовы или не хотят с вами делиться.

Я хочу, чтобы вы перестали откладывать свою жизнь на потом, а уже сейчас начали наполнять себя и свой Путь лучшим из того, что***у вас и в вас***есть.

И ни на секунду не забывали, что вы – любимый ребенок Создателя.

Уважение к телу

Наше тело – это удивительно мудрый и совершенный механизм. Благодаря ему мы имеем доступ к потрясающим возможностям – чувствовать прикосновения любимого человека, наслаждаться ароматом цветов, смаковать любимый напиток, получать удовольствие от массажа. Благодаря ногам, мы можем перемещаться из одного места в другое; используя руки, мы можем выполнять множество обыденных и привычных дел – приводить себя в порядок, готовить пищу, играть на инструменте. У женского тела есть еще одна дополнительная «опция» – оно является «сосудом» для новой жизни, мы, женщины, имеем возможность приводить в мир новых людей. Когда тело болеет, качество нашей жизни ухудшается, мы чувствуем упадок сил, вялость и нежелание что-либо делать, даже наши отношения с окружающими могут испортиться в связи с болезнью. Здоровое тело – это важный инструмент для полноценной человеческой жизни. Его роль нельзя недооценивать. А как мы относимся к этому подарку от Мира?

– Истязаем себя диетами или изводим чрезмерными нагрузками, дабы соответствовать совершенно надуманным и преходящим канонам красоты;

– Пичкаем различными препаратами и добавками, порой бездумно и без надобности;

– Выполняем болезненные процедуры, чтобы отсрочить неизбежный процесс старения;

– Или же, наоборот, относимся пренебрежительно, забывая о рутинных способах ухода за собой;

– Кормим себя вредной пищей и так далее.

Скажу сразу, я не против того, чтобы иногда побаловать себя чем-то вкусным, но не очень полезным, так же, как и не против того, чтобы посетить косметолога и выполнить какую-нибудь не самую приятную манипуляцию, если на то есть показания. Важно понять, что вами руководит в этот момент: любовь к своему телу или неприятие и страх? Это два кардинально разных подхода и отношения:

– делать что-то из любви к себе, когда вы себя принимаете и заботитесь о себе, но в то же время желаете, например, улучшить свою форму, стать еще здоровее.

– или быть движимой страхом (боясь постареть или набрать лишние килограммы), испытывая ненависть и неприязнь к своему «храму души».

Я ратую за уважение к своему телу, за формирование принятия к тому, что нам дано, за благодарность тому, что мы имеем на сегодняшний день. Мы всегда можем что-то улучшить или скорректировать, благо возможности для этого есть. Но пусть это будет исходить из Любви к себе. Тогда и результат будет лучше.

Мое послание таково:

относиться к телу не как к товару, выставленному на

аукцион ради получения ценника повыше. Относиться к телу как к любимому человеку, мудрому помощнику, лучшему другу.

Причины «товарного» отношения лежат на поверхности, кроясь в дефиците любви, прежде всего своей собственной, к самой себе. Дабы восполнить этот недостаток, возникает потребность в чужих положительных оценках, дающих ощущение, что мы хороши, нужны, востребованы. Отсюда маниакальная привязанность к уколам красоты, пластическим операциям, жестким диетам и тому подобному.

Возможности нашего тела восхищают меня. Когда я начала изучать и исследовать свою сексуальность, я поняла, какие потрясающие ресурсы в нем заложены. И как же я благодарна ему за то, что могу испытывать весь этот спектр ощущений, о которых раньше и не подозревала. Приняв свое телосложение и осознав все свои достоинства и сильные стороны, я начала видеть, как быстро мое тело откликается на те физические нагрузки, которые я ему даю, и как оно приобретает все более точеные и совершенные формы. Это породило абсолютно здоровое восхищение собой. Начав с любовью заботиться о своей коже, я увидела, как трогательно она отвечает мне взаимностью и какой красивой и чистой она может быть. Я наслаждаюсь каждым прикосновение к ней и с удовольствием рассматриваю себя в зеркале.

Когда мы живем в тотальной гармонии с собой и со своим телом, относимся с уважением к своей индивидуально-

сти, осознавая всю свою уникальность, когда мы твердо знаем свои сильные стороны и с любовью принимаем «несовершенства», когда мы начинаем извлекать на свет те сокровища, которые бережно передали нам Бог и родители, учимся наслаждаться собой и теми возможностями, которые нам дарованы посредством наших тел, тогда больше не остается желания пристально разглядывать и осуждать других, выискивая мнимые недостатки и делая акцент на чужой «не идеальности». Пропадает потребность критиковать кого-то, «возвышаясь» самому. Ведь больше нет своей собственной боли, которую так часто неосознанно хотелось спроецировать на кого-то другого, сделав едкое замечание или отпустив бестактный комментарий.

Принимая себя и позволяя себе быть собой, мысленно даешь каждому право быть таким, каким он хочет быть и выглядеть так, как он того желает.

Приходит умение видеть и замечать прекрасное, а также мудрое знание, что другой тоже уникален.



Письмо в прошлое

Мы взрослые и самодостаточные, мудрые и сильные. У каждой из нас своя история, свое мировоззрение, своя личная философия. Мы сформировали убеждения, с которыми смело идем по жизни, приобрели знания, которыми уверенно пользуемся. Но разве так было всегда? Разве мы никогда не были маленькими, беззащитными девочками, заплутавшими в лабиринте сложной и безумно непонятной жизни? Мы так отчаянно нуждались в добром совете, а дать его было некому, мы хотели четких инструкций и указаний, но взять их было неоткуда, нам был нужен путеводитель/компас/фонарик, хоть что-нибудь, только чтобы понять, куда двинуться дальше, но нам забыли их дать, оставив одних и без «снаряжения». Что бы вы сказали той малышке, которая по-прежнему здесь и ищет нашей любви и внимания? Какие бы слова произнесли, чтобы поддержать и ободрить ее? Скажите, напишите, обнимите ее. Она услышит, она почувствует, она воспрянет духом и снова двинется в путь.

Вот какое послание отправила бы ей я:

– Не покладая рук, бережно взращивай и уверенно преумножай любовь, которая уже есть в твоем сердце, именно она является твоей истинной, сокровенной сутью. Все мы части удивительно мудрой и безмерно любящей Силы, совершенного в своей гармонии Целого. Заботливо культивируй

любовь, наполняясь ею, тогда для жалоб, осуждения, критики, зависти больше не остается места. Все это меркнет, уменьшается и затем исчезает полностью.

Важно научиться видеть любовь в каждом человеке, какие бы странные, на первый взгляд, очертания и конфигурации она ни принимала. Ведь через твоих обидчиков и «недоброжелателей» также проявляется любовь Бога к тебе, чтобы ты, проходя порой эти не самые простые уроки, стала той, кем ты и должна быть.

– Ты сама решаешь, какие мысли генерировать, какую энергию посылать в мир и на какой частоте звучать. И эти решения ты принимаешь ежесекундно. У тебя всегда есть возможность сделать выбор в пользу жизни, полной осознанности, любви и неподдельного счастья.

Ты вольна выбирать не только свои мысли, но и отношение к той или иной ситуации, свои действия, формировать окружение по своему вкусу, решать, какой деятельности отдать предпочтение… Ты вольна выбирать свой Путь. А Бог подскажет, поможет и направит. И обязательно позаботится о том, чтобы ты не свернула со своей дороги.

– Никто не «выше» и не «ниже» другого. У каждого свое предназначение, своя ниша, созданная по личным меркам и лишь ему одному назначенная. Каждый уникален, самобытен и самоценен. Поэтому соревнования бессмысленны, а сравнения беспочвенны. Необходимо увидеть свою индивидуальность и научиться принимать ее, рассмотреть свои та-

ланты и развивать их, почувствовать свои желания и следовать им.

– Пытаясь быть «хорошей девочкой», стараясь соответствовать чьим-то ожиданиям, ты сама помещаешь себя в тесные и жутко неудобные рамки в надежде на то, что тебя полюбят. Но это заблуждение. Тебя не полюбят. Ты будешь удобной и полезной. Но не любимой. Позволь себе быть собой, позволь себе быть неидеальной, не оправдывающей представления других людей о тебе, прими себя такой, какая ты есть, такой, какой тебя задумал Бог. И вот тогда у тебя появится шанс на Любовь.

Тебе не нужно заслуживать любовь. Ты априори, по праву рождения, ее достойна. Более того, любовь в тебе уже есть. Возрождай ее внутри себя, культивируй и усиливай ее, и тогда она найдет отражение во внешнем мире и вернется к тебе в многократном размере.

– Принимай свое прошлое. Не открещивайся от него, не жалей о том, что было, и не называй свой образ мыслей и чувств, свои действия на тот момент роковой ошибкой. Ты не могла тогда по-другому. Не умела.

Благодаря всему произошедшему, ты стала той, кто ты есть. Оно привело тебя в Настоящий Момент, который идеален для тебя сегодняшней. Не суди себя сейчас «по старым меркам». Прости себя. Все мы здесь, чтобы учиться. Отныне и впредь, иди только вперед, не оглядываясь назад.

– Поблагодари Бога и родителей за столь щедрый и желан-

ный подарок – за жизнь в этом теле. Здоровом и прекрасном женском теле. Радуйся каждой минуте, когда можешь позаботиться о нем и уделить ему свое время и внимание. Учись с любовью принимать его, слышать его желания и подсказки. Не упускай шанса избавить его от накопившихся эмоций, создающих ненужные блоки и зажимы, которые мешают вдыхать жизнь и выдыхать счастье. Открывай и познавай его новые возможности и восхитительные грани. Доверяй ему и следуй за его мудростью и Знанием.

– Тебе не надо стараться показать себя лучше, чем ты есть. Разреши себе быть собой, и тогда ты действительно станешь лучшей. Будь естественной, сексуальной, свободной, осознай свою женскую силу, которая все это время спала под завалами страхов и стереотипов, насладись в полной мере своей женской властью.

Не трать энергию на имитацию, направь ее на получение неподдельного удовольствия от всей себя и всех своих возможностей, простирающихся далеко за горизонт и ограничивающихся лишь твоим беспокойным умом.

– Ты слишком много времени тратишь, наблюдая за чужой жизнью. Ищешь изъяны в идеально вылизанных фотографиях, без устали следишь за взлетами и падениями других людей, тайно восхищаясь их талантами и неуемными амбициями и коря себя за свою посредственность и бездарность. Может быть, настало время обратить свой взор на себя и наконец-то увидеть, какие сокровища и какие богатства

есть у тебя?!

Ты – уникальна! Ты – носительница совершенно неповторимого набора качеств и характеристик. Осознай, в чем ***твоя***Сила и пользуйся ей на благо себе и всего Мира! В тебе *уже* заложены огромные возможности, и твоя главнейшая задача – их реализовать. Живи во всю мощь, смело ставь отметку на максимум. Проживай свою лучшую жизнь!

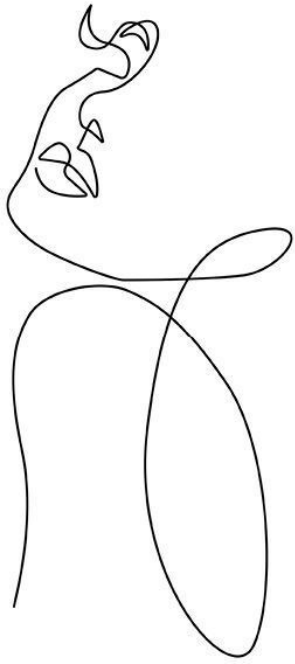
– Тебе не нужно ломать или искусственно менять себя, чтобы получить чье-либо восхищение, обожание, любовь и уважение. Не держись и не цепляйся за тех, кто относится к тебе не так, как ты того достойна. Отпусти каждого из них. Освободи пространство своей жизни.

Окружай себя теми, кому ты нравишься без прикладывания сверхусилий с твоей стороны, теми, кто наслаждается твоим обществом в той же мере, что и ты их. Выбирай тех, кто выбирает тебя.

– Отношения, какие бы они ни были – дружеские, сексуальные, любовные, должны дарить тебе ощущение счастья. Заряжать тебя, а не опустошать, вдохновлять, а не лишать творческой силы. Ты должна себя чувствовать в них сильно, целостно, свободно.

Избавляйся от связей, в которых больше страха, чем любви, больше сомнений, чем уверенности, больше слез, нежели твоего беззаботного смеха. Смело уходи, обрывай, разрезай соединяющие вас нити, и ты увидишь, сколько энергии высвобождается для того, чтобы любить и творить.

– Живи творчески! Не навешивай на себя ярлыки и даже не пытайся втиснуть себя в старые и неуместные шаблоны. Будь в каждой песне, которую поет твоя душа и в каждом диком танце, который исполняет твое тело. Будь в каждом написанном тобою тексте и в каждой сделанной тобой фотографии. Будь в каждой пришедшей к тебе на ум и получившей свое рождение идее. Будь в каждой улыбке, которую ты вызвала на чьем-то лице и в каждом произнесенном тобой слове, которое вдохновило кого-то и побудило к изменениям. Живи!



О том, как правильно желать

Для женщины очень важно научиться осознавать свои желания, уметь четко их сформулировать для того, чтобы Миру было легче и проще выполнить заказ. Отсутствие «контакта» со своими желаниями, непонимание их дает в итоге соответствующий результат, т. е. ***никакой.*** Очень сложно угодить человеку, если он сам не понимает, что он хочет и что ему надо. А ведь желания – это движущая сила Вселенной. С помощью них мы задаем вектор – то, к чему хотим прийти и чем хотим наполнить свою жизнь.

> «Вселенная начнет перестраиваться, чтобы случилось то, чего вы хотите»
> *(Ронда Берн)*

А теперь перейдем к конкретным практикам, помогающим увидеть воочию свои «хочу» и запустить процессы, ведущие к их скорейшему осуществлению:

– Осознайте, чего вы действительно хотите. Именно *вы*. Не ваша мама хочет для вас, не ваш муж, не подруга, а *вы* сами. Что находит отклик в вашей душе?

– Запишите желание. «Что написано пером, не вырубишь топором» – гласит народная мудрость. Каждый день (или по несколько раз в день) возвращайтесь к написанному, проговаривайте это вслух или про себя. Таким образом, вы говорите Высшим Силам о том, что хотите привлечь в свою

жизнь, делаете свой заказ.

– Формулируйте желание в настоящем времени. У Вселенной есть только одно время – Сейчас. Например: «Я легко встречаю достойного мужчину».

– Конкретизируйте свое желание. Например: «Я легко встречаю достойного мужчину, у нас завязываются гармоничные отношения, которые приводят к нашей свадьбе и счастливой семейной жизни».

– Избегайте частицы «не» в своей формулировке. Например, правильным будет: «Я здорова и полна жизненных сил», вместо «Я не хочу болеть».

– Визуализируйте желание, приправив появившуюся мысленную картинку положительными эмоциями, и «заказ» дойдет до вас быстрее. «Поместите» себя в долгожданное событие. Проживите его как участник, а не как наблюдатель. Представляйте желаемое в мельчайших подробностях – что видите, что чувствуете, как при этом выглядите. Важно очутиться в этом «кинофильме»,***прожить*** его, испытать эмоции так, как будто это происходит здесь и сейчас. Если вы вышли из визуализируемого, почувствовав себя другим человеком, если вы осознали, что ваше самоощущение хоть на йоту, но изменилось, то техника удалась, и реальность начала перестраиваться под вас. Занимайтесь визуализацией как можно чаще, но так, чтобы это было вам в радость и удовольствие.

– Тем, кому тяжело дается мысленная визуализация, ре-

комендую создать «коллаж желаний». Берете журналы, вырезаете из них всё, что вы хотите получить (фото красивых домов, счастливых семей, охапки цветов) и наклеиваете на лист из плотной бумаги формата А3 или больше. Это работа творческая, наполняющая. Имея перед глазами такой коллаж, постоянно созерцая желаемое, вы тем самым расширяете зону своего комфорта, раздвигаете (а еще лучше – ломаете) границы, сформированные у вас в голове. Приходит осознание, что всё это может быть вашим, что Вселенная щедра и изобильна!

– Следующий важный пункт – не связывайте свое желание с каким-либо конкретным человеком. Например, вы хотите создать отношения с определенным мужчиной. Но он может не воспринимать вас как спутницу жизни. Зацикливаясь на определенной особе, не отвечающей вам взаимностью, вы не даете войти в свою жизнь кому-то более достойному и подходящему вам. Возьмите лучше для визуализации ***образ*** понравившегося человека – допустим, высокий брюнет спортивного телосложения. Также можно для себя определить и прописать другие характеристики желаемого партнера (возраст, род деятельности, черты характера – все, что имеет для вас значение). Прочувствуйте, ***как*** вы себя ощущаете в отношениях с этим мужчиной. Наполнитесь любовью, нежностью, чувством безопасности, защищенности, восхищения и т. д. Проживите эти эмоции.

– Также желание должно быть***экологичным.*** Оно не

должно вредить окружающим, оказывать деструктивное воздействие. Это еще один довод в пользу того, почему нельзя связывать свои «хочу» с конкретными людьми (см. предыдущий пункт). То, что для одного благо, для другого может оказаться ядом.

– Желайте для себя. Не для мамы, папы, подруги. А для себя. Каждый сам ответственен за свою жизнь и свои желания.

– Не привязывайтесь к результату, отпустите. Если это ваше, оно в любом случае к вам придет. В нужный момент и в нужном месте. Важно помнить:

у Бога на все свое время.

– Осознайте, действительно ли вы готовы принять желаемое, готовы ли впустить это в свою жизнь? Если же нет, уберите все помехи, мешающие «состоянию готовности».

– И самое главное – действуйте! Подумайте, что вы можете сделать уже сейчас, дабы приблизиться к своей цели. Делайте все, что от вас зависит, не откладывайте жизнь на потом.

История из жизни № 1:

Закончив обучение в университете, я долгое время не могла найти работу. Мои требования к месту будущего труда были очень и очень смелыми и дерзкими для молодого специалиста. Я четко сформулировала их для себя и сбавлять обороты не хотела, да и не считала нужным. Удобный для меня график работы, заработная плата, которая смогла бы

удовлетворить мои потребности и отличный коллектив – все это неполный перечень моих пожеланий. Озвучивая их близким людям, я встречала скепсис в их глазах. Разве можно найти столь идеальную работу?! Я игнорировала многие вакансии, желая дождаться***свою.*** Я была твердо уверена в том, что та работа, которую я ищу, так же отчаянно ищет и ждет меня. Я доверяла Вселенной! Знала, что она все устроит, почему бы и ***да***?

И вот, в одно утро, меня заинтересовала вакансия, и я буквально физически почувствовала импульс, говорящий о том, что нужно немедля действовать. Я связалась с работодателем и была приглашена на собеседование, после которого я сразу же получила должность! Мое место работы полностью соответствовало всем моим требованиям, а может даже и превзошло их. Каждый день был как праздник – я занималась тем, что люблю, меня окружали прекрасные коллеги, которых я считала своей второй семьей, я получала соответствующую выполняемым обязанностям заработную плату, соблюдала баланс труда и отдыха, так как мой график был составлен под меня, и еще множество «плюсов». Везение это или осознанная работа на получение желаемого – пусть каждый решит сам для себя.

Каким образом я получила работу мечты?

–Я четко понимала, что хотела. Уверенно составила список всех своих требований. ***Я позволила себе быть***

дерзкой, желать смело*,** пускай другие меня и не поддерживали. ***Я искренне считала себя достойной такой работы.

–Я знала свои сильные стороны. Несмотря на свой перечень пожеланий к занимаемой должности, я при этом отлично осознавала и то, ***что я могу дать этой организации и чем смогу быть полезна.***

–Я не была согласна на меньшее и отметала неподходящие вакансии. Безусловно, если находиться без работы долгое время вы не можете ввиду финансовых трудностей, имеет смысл согласиться на не самую идеальную должность, но все же не прекращать искать «свою». Не отступайте и не отказывайтесь от своей мечты!

–Я умела ждать. Не впадая в депрессию или угнетенное состояние, но я и не жалуясь. Я знала: то, что я ищу – тоже ищет меня.

–Я была готова к исполнению «заказа». Меня ничего не сковывало и не «тормозило». Приступить к исполнению обязанностей после собеседования – легко!

– Почувствовав внутренний сигнал к действию, ***я сразу же начала предпринимать шаги*** – связалась с работодателем и поехала на собеседование.

История из жизни № 2:

Приведу пример исполнения желаемого с использованием техники визуализации.

В школьные и студенческие годы, как и многие мои ровес-

ники, я обожала слушать музыку на полную катушку, причиняя этой привычкой неудобства соседям. Но слушала я ее не «впустую». Передо мной всегда мысленно разворачивались желанные образы и картины, в которых я была в главной роли. При этом я испытывала мощнейшие положительные эмоции, которые вызывало у меня мое «кино», да и звучащая при этом любимая композиция добавляла «драйва». Я представляла, как знакомлюсь с привлекательным мужчиной, как он восхищенно смотрит на меня, и как я в этот момент великолепно выгляжу. Я практиковала это регулярно и наслаждалась процессом! Я не знала в то время про визуализацию и прочие эзотерические «приемы», я делала это интуитивно (что еще раз доказывает, что наша ***Душа обладает всеми необходимыми для счастливой жизни знаниями***). Мне доставляли истинное удовольствие мои мечты!

Я не была привязана к результату совсем!

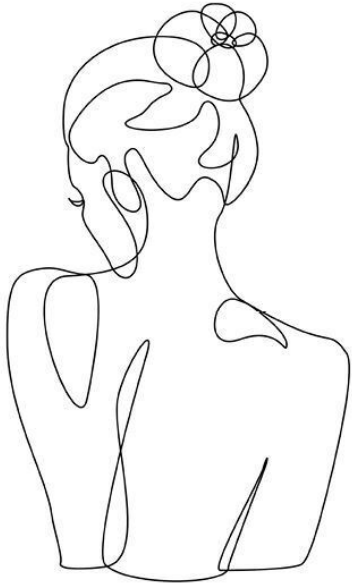
Спустя некоторое время все произошло не просто так, как я себе «намечтала», но намного фееричнее: мужчина, на которого я давно обратила внимание, подошел познакомиться, и я «сорвала» не только взгляды, полные обожания, но и приглашение увидеться еще раз.

Из этих историй становится ясным, что для исполнения задуманного не нужно использовать все техники сразу. Выберете то, что вам больше по душе, что резонирует с вами, и получайте настоящее наслаждение от процесса творения. И знайте, что в действительности все произойдет намного яр-

че, чем в ваших самых смелых мечтах.

Стоит только довериться Высшим Силам, и они, разойдясь не на шутку, устроят все самым фантастическим образом, во всей красе показав свой режиссерский талант.

Вы действительно***достойны***всего того, что этот Мир может предложить вам. ***Позвольте***же Ему исполнить все ваши лучшие желания.



Часть II
Отношения с окружающими



Ваше окружение

Я убеждена, что грамотно сформированное окружение – залог нашего роста и развития, и в корне не согласна с тем, что «друзей не выбирают».

Ежедневно мы пишем свою подлинную и уникальную жизненную историю, которая состоит из череды выборов.

Только мы сами решаем, кому посвящать свое время, с кем делиться своей энергией, с кем увеличить глубину отношений, а от кого, наоборот, дистанцироваться.

Не только наши мысли и то фоновое состояние, которое мы транслируем в мир, оказывают влияние на нашу действительность, но и входящий поток информации, в частности- *качественное общение*, определяет то, что внутри.

«Общаться с теми, кто повышает вашу самооценку» – написать красным маркером и повесить на видное место – вот что я бы порекомендовала всем уважающим себя женщинам. И безжалостно и нещадно ограничить себя от тех, кто самооценку подрывает, начав инвестировать тем самым один из бесценных ресурсов – свое время – лишь в тех, кто вас вдохновляет, воодушевляет и мотивирует.

> «Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Эта черта свойственная «мелким» людям. Великий человек, наоборот, внушает чувство, что вы можете стать великим»
> *(Марк Твен)*

Заметьте, по-настоящему уверенные в себе и своей привлекательности женщины никогда не поскупятся на комплимент в вашу сторону, они полны любви к себе и с удовольствием делятся ею с окружающими. Нелюбимые и недовольные собой – не одарят и добрым словом, скорее, наоборот, найдут, что раскритиковать и осудить. Принизить другого, чтобы возвыситься самому, самоутвердиться за счет друго-

го – такова их стандартная линия поведения. Но это самообман и иллюзия. Никакого «возвышения» здесь не происходит. Человек, таким образом, буквально «кричит» всему миру о своей нелюбви к себе и слабых сторонах своей натуры, о том, что он в себе не приемлет и отрицает.

Так действует механизм проекции – человек приписывает свои недостатки другим, проецирует их на окружающих. То, чем он обеспокоен и что он отрицает в себе, он с большой долей вероятности увидит в «ближнем», намеренно порицая.

Поэтому если вы что-либо активно не принимаете в ком бы то ни было, и вот-вот с языка готово слететь язвительное замечание, насторожитесь – наверняка это имеется и в вас самих. Подобная негативная реакция является сигналом о том, что следует незамедлительно обратиться вглубь себя и начать наводить порядок и чистоту в своем сердце и уме, безжалостно выбрасывая все лишнее, все, что мешает чувствовать себя свободной и наслаждаться своей жизнью. Увидеть проблему воочию и принять ее – это важный шаг на пути к исцелению и возвращению ***себя себе.***

Следующий тип людей, от которых я бы порекомендовала как можно скорее дистанцироваться – это люди, опустошающие вас. Так называемые «энергетические вампиры».

Каждый делится с другими тем, что есть в нем самом, чем он наполнен и из чего состоит. Если человек погряз в «болоте» из недовольства, обид, разочарований и злости, разве мо-

жет он дать вам любовь, вдохновение и заботу? Из этой «трясины» он может выбраться лишь сам, трезво взглянув на себя и свою жизнь и начав осуществлять наблюдение за собой, своими реакциями и проявлениями. А вы, в свою очередь, не должны выполнять роль «сливного бачка» или, на крайний случай, психотерапевта. Безусловно, ситуации в жизни могут быть разные. Наш путь состоит как из радости, так и из печали, но если человек вспоминает о вас лишь тогда, когда ему надо «слить» негатив или все ваше общение сводится к его жалобам и сетованиям, обратите внимание – не выполняете ли вы роль «мусорной корзины», куда выбрасывают накопившиеся отходы. Отпустите такого человека из вашей жизни, отпустите с Любовью.

Каждый сам ответственен за то, что с ним и в нем происходит.

Вы можете лишь вдохновить своим примером, своим образом мыслей и действиями, которыми вы творите свою счастливую жизнь.

Другая категория людей, с которыми я рекомендую минимизировать общение либо ограничить его полностью – люди, тянущие вас вниз, не поддерживающие вас в вашем развитии, в ваших стремлениях и мечтах. Сюда же можно отнести людей, находящихся в состоянии стагнации, тех, кто стоит на месте, чье движение прекратилось. Ведь***там, где нет развития, наступает деградация.***

Существует так называемый «эффект краба». Если этих

ракообразных посадить в одно ведро, и один из них попытается вылезти, все остальные будут за него цепляться до тех пор, пока не затащат его назад. Так же и в жизни – вы намереваетесь что-то реализовать, но ваши «друзья» мешают продвинуться вперед. Они – якоря, не дающие отплыть от берега.

Не только вы формируете свое окружение, но и окружение формирует вас.

Вы можете быть рядом с людьми мотивирующими, вдохновляющими, теми, с которыми вы***за одно и об одном,*** с которыми идете нога в ногу, вровень, вместе добиваетесь успеха и преодолеваете неудачи, а можете быть вместе с теми самыми «крабами», тянущими вниз. Не бойтесь исключать из своей жизни подобных людей. Все мы знаем правило фэншуй уборки: чтобы пришло что-то новое, нужно избавиться от старого. Ваше окружение – ваша зона ответственности.

Что же делать, если вы увидели в своем окружении таких деструктивных личностей – подрывающих вашу самооценку или веру в себя, тянущих вас вниз или сливающих свой негатив? Дистанцироваться или свести общение к нулю. Если это, например, ваш коллега, с которым не встречаться нет возможности – максимально увеличьте дистанцию. Если это ваша знакомая или знакомый, без коих вы и раньше отлично жили – прервите всяческие отношения. Поступайте в зависимости от ситуации.

Слушайте свой внутренний камертон.

Личные границы

Перед тем, как поехать в чужую страну, человек, как правило, изучает местные обычаи и традиции, знакомится с особенностями культуры и менталитета. Ведь то, что можно на одной территории, может оказаться совершенно недопустимым на другой. За несоблюдение определенных правил туристу могут выписать штраф или даже запретить въезд в страну. Поэтому разумный человек соблюдает традиции и правила местных и с уважением к ним относится. А что же происходит в отношениях между людьми? Уважаем ли мы чужую территорию? А свою? Ведь мы сами, по сути, являемся разными странами со своими особенностями и различиями. То, что приемлемо для одного, может оказаться совершенно недопустимым для другого, то, что является естественным для третьего, может возмутить четвертого и так далее.

Знание и соблюдение своих границ, уважение границ окружающих – это залог счастливого и комфортного сосуществования друг с другом. Что я подразумеваю под личными границами? Для меня это определенный свод правил, то, как с вами можно и как нельзя, то, что для вас допустимо, а что нет. Причем этот свод правил каждый составляет и устанавливает для себя сам, опираясь на свои убеждения и внутренний комфорт. Я думаю, многим знакомо чувство, когда

кто-то нагло вмешивается и нарушает тонкую грань между собой и вами. Это чувство дискомфорта и возникающий душевный диссонанс не спутаешь ни с чем. Вновь следует прислушаться к вашему внутреннему камертону. Созвучно ли происходящее с вами, естественно ли это для вас или вызывает протест и отторжение – только вы сами для себя решаете и определяете.

Можно даже прописать для себя свой внутренний устав, где вы обозначаете, что для вас недопустимо и как с вами запрещено обращаться.

Например:

1. На меня нельзя повышать голос.

2. Меня нельзя оскорблять.

3. Неприемлемо панибратское отношение со стороны незнакомого или малознакомого человека

и т. д.

Далее, я рекомендую научиться говорить два слова: «НЕТ» и «СТОП». Не бойтесь отказывать, если вы по каким-либо причинам не можете что-то выполнить и чем-то помочь. Невозможно быть хорошей для всех, более того, слепое потакание и угождение окружающим в ущерб себе, не прибавит вам уважения в их глазах. Говорить «нет» и при этом не чувствовать себя виноватой – это один из полезнейших навыков. Абсолютно естественно и нормально говорить «нет»:

– когда у вас просят в долг, но при этом вы сами перебi-

ваетесь с копейки на копейку;

– когда вас заставляют уделить время чему-то, но при этом вы опустошены и нуждаетесь в отдыхе;

– если вас принуждают к чему-то неприемлемому и противоестественному для вас

и т. д.

Вполне разумно научиться говорить «Стоп», прекращая неприятный разговор:

– когда вам дают непрошеные советы;

– активно интересуются вашей личной жизнью, а вы при этом не готовы ее обсуждать;

– осуждают вас, ваш образ мыслей, поступки;

– комментируют в негативном ключе вашу внешность

и т. д.

Обозначать границы необходимо сразу же, делая это твердо, уверенно и без сомнений.

С этих маленьких шагов и начинается уважение к себе и своей территории, которое автоматически ***устанавливает стандарт для других***. Также вы сами становитесь более чуткой к личному пространству другого. Психологически здоровые люди вполне адекватно реагируют на отказ и сами не боятся отказывать, они не имеют желания влезать в вашу жизнь с советами или задавать бестактные вопросы, тем самым грубо нарушая суверенитет вашего личного государства – вашей жизни.

Как научиться отпускать

Уметь отпускать – это не просто красивые слова. Для многих из нас это один из уроков, и чтобы получить его, мы пришли на эту землю.

Важно прочувствовать всем сердцем, всем своим существом, что значит отпустить ситуацию, опустить человека из своей жизни, отпустить прошлое, все отжившее, устаревшее, ненужное, потерявшее свою значимость и тянущее неподъемным якорем вниз, отпустить с Любовью и больше не возвращаться к этому никогда.

Мы держимся за людей, отыгравших свои роли, вновь и вновь оживляем безрадостные события прошлого, придавая им силу и воскрешая их, смакуем обиду, вину, и прочие негативные эмоции и чувства, незаметно ставшие частью нас самих. Но почему? Потому что так привычнее, так комфортнее. А ведь стоит лишь навести уборку в своем сердце, в своей голове, выбросить весь скопившийся хлам, и в жизнь незамедлительно придет что-то новое, свежее, долгожданное. Держась крепкой рукой за прошлое, боясь отпустить его, мы не только игнорируем настоящее, но и лишаем себя счастливого будущего. Откуда же взять энергию на созидание нового жизненного этапа, если вся она уходит не в то русло – на поддержание отношений, изживших себя, на людей, с которыми пришло время попрощаться, на «пережевывание»

событий прошлого, нанесших урон нам и нашему Миру?..

Я предлагаю сделать первый, значимый шаг к сотворению своей новой жизни, заключающийся в очищении своего внутреннего пространства от болезненных воспоминаний и от людей, которые ушли из вашей жизни, ***но не из вашей головы***. Чтобы разорвать деструктивные отношения или связь с человеком, наяву присутствующим в вашей жизни, нужны *активные* действия с вашей стороны. А сейчас мы поговорим о важности ***работы Души.***

Практика отпускания негативных воспоминаний:

Шаг 1. Оживите в памяти ситуацию, причинившую вам боль или какие-либо другие неприятные эмоции и чувства. Погрузитесь в нее всем своим существом, проживите ее снова.

Шаг 2. Что вы испытали в тот момент? Вину, злость, раздражение, обиду, зависть, ревность? Смело назовите эти эмоции. Будьте честными сами с собой, это очень важно! Не утаивайте от себя ничего.

Мы – души, и мы пришли на эту Землю учиться и совершенствоваться, но мы так же проживаем человеческую жизнь, и нам дано испытывать абсолютно разные эмоции и проявления.

Безусловно, людские чувства не всегда красивы и возвышенны, они могут быть низкими и отравляющими душу. Но они есть! Не прячьте их и не скрывайте от самих себя – так они никуда не исчезнут. Уверенно смотря им в глаза, осве-

щая их своим дерзким взором, они, не выдерживая напора, постепенно растворяются и уходят. Просто скажите себе: «Да, я испытала гнев (ревность, злость и т. п.) в тот момент!» и понаблюдайте, как сила эмоции постепенно уменьшается. Вы Душой поймете, на верном вы пути или нет, и правильно ли вы опознали чувство, засевшее в глубинах вашего сознания.

Важно понять: испытывать эмоции не стыдно. Нет необходимости обманывать саму же себя в том, что их нет, или же обвинять других в их возникновении.

Ваши эмоции – это ваша зона ответственности.

Ведь один человек, оказавшись в той или иной ситуации, может не придать ей значения, другой же взрастит в себе целый столп болезненных переживаний.

Шаг 3. Извлеките пользу из данных обстоятельств. Чему они вас научили? Какой урок вы из них вынесли?

Все неслучайно. Если что-то /происходит, то это вам нужно, вашей Душе необходим данный опыт для ее развития и совершенствования. Надо доверять Богу в этих вопросах и взрастить в себе осознание, что каждая ситуация создана для вас с Любовью, чтобы ваша Душа в своем росте стала на ступень выше.

А может быть вы сами допустили произошедшее? Тогда что нужно сделать, чтобы больше такое не повторилось? Ни в коем случае не вините себя, а делайте нужные и важные выводы, которые помогут вам в будущем предотвратить по-

добное.

Шаг 4.Поблагодарите. Участников, задействованных в случившемся и искусно исполнивших отведенные им роли, Бога, великолепного «режиссера-постановщика» и… себя, человека, сумевшего мудро принять предназначенный специально для него опыт и быть благодарным за то, что происходит в жизни.

Шаг 5. Отпустите. Так и произнесите (можно на свой лад, главное, чтобы это откликалось в вашей Душе): «Я с Любовью и благодарностью отпускаю данную ситуацию. Я извлекла из нее необходимые мне уроки и стала мудрее, чище и прекраснее себя вчерашней»

Важный момент: если ваши воспоминания связаны с причинением вреда вам (вашим близким) или смертью, лучше обратиться к психологу и вместе с ним это проработать.

Практика отпускания людей, которые ушли из вашей жизни, но все еще занимают место в вашей голове(это могут быть бывшие возлюбленные или иные люди, с которыми вас связывала некая история)

Данная практика напоминает предыдущую.

Шаг 1. Представьте образ человека, которого вы хотите отпустить. Держите его в голове во время всего «ритуала».

Шаг 2. Поговорите с ним мысленно. Скажите ему все, что у вас на сердце, все, что вы хотели когда-либо сказать, но не смогли или не успели. Позвольте своей Душе высказаться, честно, искренне, без утайки, как есть. Не бойтесь пока-

заться самой себе нелепой или странной. Важно выпустить из себя все то, что копилось долгие годы. Но! Очень важно во время такого «разговора» не обвинять представляемого человека, не оскорблять, не желать ему плохого. Нужно говорить о *своих* чувствах, так называемыми «Я – сообщениями». Например, «Я испытывала дикую ревность, когда…», «Я очень обижена на тебя за то, что ты…», «Я злюсь на тебя» и т. д.

Попросите прощения у образа человека, если считаете себя перед ним виноватой – за свои дурные мысли о нем, необдуманные поступки, направленные в его сторону, или слова, сказанные на эмоциях.

Простите его самого. У человека есть право на ошибки. Есть хорошая фраза:

«Когда не можете простить человека, вспомните, сколько прощено было вам».

Простите себя саму, чтобы продолжать свой жизненный путь с легким, чистым сердцем. Вы сделали***всё***, что могли в этих взаимоотношениях и ***как*** могли на тот момент. Как умели, как чувствовали.

Шаг 3. Высказавшись, подумайте, какой жизненный урок пришел вам через этого человека. Может быть, благодаря ему вы научились отдавать, а не только брать? Или стали внутренне сильнее и увереннее? А может быть, вам был послан урок Любви к себе? Или данная Душа побудила вас к развитию и совершенствованию? Ищите пользу, она в любом

случае есть.

Шаг 4.Поблагодарите эту Душу. Она появилась в вашей жизни не просто так. Случайностей не бывает. Скажите ей «спасибо» за тот опыт, который пришел к вам вместе с ней. Ведь после него вы уже не будете прежней – вы стали лучше, выше, сильнее.

Шаг 5. Отпустите с Любовью. Вам больше не надо цепко держаться за этого человека.

Блестяще отыграв свою роль, он должен покинуть сцену вашей жизни, чтобы впустить на нее новых, необходимых данной пьесе персонажей.

Данные практики можно проделывать не только мысленно, но и на бумаге, прописывая на нее все по пунктам так, как изложено выше. Затем это «письмо» необходимо разорвать и выбросить, либо сжечь.

Критерии того, что вы все сделали правильно – это чувство легкости, спокойствия, благодарности, последующий прилив энергии.

Люди-зеркала

Все мы хотя бы раз злились на непорядочных людей, жаловались подругам на безответственных мужчин или сетовали на завистливых коллег. Но дело не только в этих людях. То, что они делают или говорят – это их ответственность и им держать ответ за свои слова и поведение. Но что ***в вас*** есть такого, что притянуло их в вашу жизнь? Что ***в вас*** есть такого, что создало ту или иную ситуацию? И почему поведение некоторых людей вызывает у вас такие – насыщенные и сильные – эмоции?

Мир – это большое зеркало, и люди вам встречающиеся – это также ваши зеркала и личные помощники на пути самосовершенствования.

Что это значит? Взгляните на людей, которые находятся в вашем окружении.

Они – зеркальное отражение вас самих.

Если вы легкая на подъем, целеустремленная, любознательная и успешная, то волшебным (а на самом деле вполне закономерным) образом вы притягиваете в свою жизнь в большинстве случаев людей точно таких же, как вы сами. Если вы часто ловите себя на зависти, любите сплетни и не можете отказать себе в осуждении кого бы то ни было, могу предположить, что люди, составляющие ваше близкое окружение, в этом с вами похожи, да и сами вы не раз становитесь

объектом для обсуждений и критики.***Подобное тянется к подобному–*** это универсальный закон Вселенной, работающий и в отношении людей, и в отношении различных жизненных обстоятельств.

Посмотрите, кого вы привлекаете в свою жизнь, и вы многое узнаете о себе самой.

Продолжим дальше изучать наш зеркальный мир.

То, что вас раздражает в других людях – есть в вас самих. Либо подобные «раздражающие факторы» указывают вам на то, что вы сами себе не позволяете.

Давайте приведем примеры, чтобы лучше разобраться:

– Вам часто дают обещания и при этом не держат слово? А вы часто нарушаете «обеты», данные себе или другим?

– Остро реагируете на проявление лени в людях? А давно сами позволяли себе отдохнуть и побездельничать, позволив другим «останавливать коней» и «спасать избы»?

– Не любите скупцов, но встречаете именно таких мужчин? Ответьте честно, экономите на себе?

– Вы регулярно сталкиваетесь с грубостью в очередях, общественном транспорте или иных публичных местах? А не осуждаете или не оскорбляете ли вы сами незнакомых вам людей (например, на сайтах, форумах)?

– Открытое проявление сексуальности в других женщинах вызывает у вас ярое отторжение? А не хотели бы вы сами достать из шкафа и надеть свой самый смелый и дерзкий наряд?

Как только начинаете замечать, что:

– какое-либо проявление в человеке (та же леность, например) вызывает у вас сильные эмоции;

– вам регулярно встречаются люди с характеристиками, которые вы не выносите (скупцы, пустословы и прочие);

– некие неблагоприятные обстоятельства повторяются из раза в раз (грубость, хамство и др.) —

смело берите фонарик и светите им в свое сердце. Не затаилось ли в нем, в самом темном углу, нечто похожее, что и вызвало этот шквал разрушительных эмоций и череду неприятных встреч?

Любые «раздражители» – это сигналы для вас. Вселенная с помощью этих людей и ситуаций дает вам знак, что пора обратиться внутрь себя.

Она помогает вам на пути развития, деликатно указывая на все то, что требует вашего внимания и от чего пришла пора наконец-то избавиться.

Помните, что вы также склонны обращать внимание у других людей на то, чем обеспокоены сами.

– Недовольны своей фигурой? И вот уже критическое замечание в адрес чужих параметров готово сорваться с губ.

– Не чувствуете себя реализованной в жизни, так как еще не нашли свою нишу, принесшую вам успех и внутреннее удовлетворение? И вот зависть по отношению к чужим достижениям незаметно прокрадывается к вам и выливается в пустые сплетни и желчные замечания.

Наше путешествие по «Королевству неискривленных и самых честных зеркал» продолжается, и вот что мы видим:***Окружающие относятся к вам так, как вы сами к себе относитесь***. Все люди, с которыми вы вступаете в какие-либо отношения (дружеские, романтические и т. д.) отражают ваше видение самих себя.

Они помогают обнаружить то, над чем нужно работать, что необходимо развивать в себе, а от чего, наоборот, нужно избавиться. Они, словно лакмусовые бумажки, проявляют все то, что оставалось незамеченным вами долгое время. Отношение окружающих к вам – это точный индикатор вашего отношения к самой себе.

– Видите себя привлекательной и знаете свои достоинства? Уверена, в глазах остальных, вы не менее красивы и притягательны, чем в своих собственных.

– Считаете, что заботиться о себе и своем теле, баловать и радовать себя – это излишество, без которого можно обойтись? Привет, ответное равнодушие!

– Изменяете себе? Предаете свои желания? Не сложно догадаться, что Мир отразит вам.

Все окружающие (мужчины, подруги, коллеги) ведут себя с вами так, как вы***позволяете.*** А вот это «позволяете» напрямую зависит от вашей самооценки и от того, что вы думаете о себе. Что допускаете, чему даете «зеленый свет» – то и получаете в итоге.

«Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но всякий

человек тебе учитель»
(Сократ)

Поэтому будем благодарны нашим Людям-Учителям за эту возможность – увидеть прорехи во взаимоотношениях с самой собой и «зашить» их своей Любовью и Осознанностью.

Отношения с родителями

Существует теория, что развитые души перед тем, как воплотиться в теле человека на Земле, сами выбирают себе родителей.

Мы рождаемся в той семье, которая соответствует уровню развития нашей души, чтобы пройти те уроки, которые предназначены именно нам.

А наши родители – это одни из тех важнейших людей, благодаря которым мы можем получить тот опыт, за которым пришли.

Несмотря на вдохновляющее звучание этих фраз, в реальности наши отношения с родными выглядят далеко не всегда так же благостно и прекрасно. А порой этих отношений и вовсе нет или же они находятся в очень удручающем и плачевном состоянии. Едва ли можно быть счастливым, гармоничным человеком и успешно строить свою личную жизнь, если у вас есть какая-то нерешенная детская история, если вы чувствуете, например, агрессию, обиду, раздражение, чувство вины по отношению к людям, подарившим вас Миру.

В любом случае, какой бы на сегодняшний момент ни была ваша коммуникация с людьми, давшими вам жизнь и/или воспитавшими вас, важно, прежде всего, работать над своим отношением к ним***в своем сердце.*** Да, ваши отноше-

ния могут по-прежнему остаться далекими от идеала, а ваши родители, конечно же, не станут людьми, целиком и полностью соответствующими всем вашим ожиданиям, но ваши реакция на многие ситуации изменятся, а в душе появится мир и спокойствие. Нужно лишь не пускать все на самотек – а вдруг все само волшебным образом наладится – а проделать определенную работу – изменить свое восприятие, отпустить свою боль, очистить свое сердце.

Какие шаги можно сделать в сторону построения здоровых отношений с родными?

– Выработайте принятие. Не пытайтесь изменить близких «под себя». Конечно, вы из лучших побуждений хотите, чтобы мама начала читать книги, а папа стал вегетарианцем. Но следовать или не следовать вашим советам и рекомендациям – это***их выбор.*** Уважайте его. Принимайте его. Ваши родители – это взрослые люди, живущие с уже сформированным мировоззрением, со своими взглядами и установками, на которые вы вряд ли сможете целенаправленно повлиять. Возможно, лишь только своим положительным примером вам удастся их вдохновить. Но это опять-таки будет ***их решение*** и ***их желание*** меняться и совершенствоваться.

– Не судите. Мы все несовершенны, мы ошибаемся, и это нормальное явление, это часть жизни.

Совершенен один лишь Бог.

Ваши родители дали вам то, что могли. Они сделали это как умели, как их научили, исходя из того примера, который

в свое время им показали их родители. Каждый делится тем, чем наполнен. Если в свое время ваша мама не дополучила безусловной любви от своих родителей, если не наполнилась ею в детском возрасте, то и дать она сможет вам только ту часть, которая у нее самой есть. Проявите осознанность, понимание и не осуждайте.

– Будьте благодарны. В первую очередь, за Жизнь – за возможность быть***здесь*** и проявлять себя в этом Мире. Можете также прописать по пунктам то, за что вы можете от души сказать «спасибо» своим родителям. Например, «У меня было счастливое детство», «Я росла в достатке», «Я родилась здоровой», «Мне помогли получить достойное образование» и т. д.

– Не обвиняйте родителей. Не перекладывайте ответственность за свою жизнь на их плечи. Не нужно говорить, что личная жизнь у вас не складывается, потому что папа ушел, когда вы были маленькой, или «Я недостаточно женственна, потому что моя мама никогда не была такой». Безусловно, ребенок впитывает в себя сценарий родительских отношений, перенимает определенные модели поведения и роли, но

если вы пришли в эту семью, значит, возможно, именно вы сможете все изменить – сломать вредные установки, царившие в вашей семье, и написать свой личный сценарий счастливой семейной жизни.

Это ваша жизнь и ответственны за нее сейчас именно***вы***,

а не ваши родители.

Вы – автор того, что с вами происходит.

– Не обвиняйте себя. Возможно, вы считаете себя не той дочерью, которую заслуживают ваши родители: вы никогда не соответствовали их требованиям, не реализовали их ожидания, а может, вместо вас вообще ожидали мальчика. Пожалуйста, не занимайтесь самобичеванием.

Вы пришли в этот Мир, так как ему нужны были именно вы.

Уникальная, самобытная, самоценная. Такая, какая вы есть.

– С уважением относитесь к личным границам друг друга. Если общение приносит явный дискомфорт, дистанцируйтесь на какое-либо время. Держите дистанцию столько, сколько вам потребуется и такую, какая является для вас комфортной. Это нужно для того, чтобы успокоиться, навести порядок в своем сердце, отпустить ситуацию. Вы можете помогать, как и чем можете, проявлять заботу, но при этом помните, что вы не обязаны выслушивать постоянную критику в свой адрес, позволять осуждения в адрес себя и своего партнера, следовать советам по воспитанию детей и т. д.

О нарушении своих границ нужно говорить сразу же, спокойно, но уверенно:

«Папа, я не хочу с тобой ругаться, но и слушать очередную порцию критики в свой адрес я больше не буду», «Мама, я тебя люблю, но всякий раз, когда ты начнешь осуждать

мои методы воспитания детей, наш разговор будет заканчиваться». При этом важно следовать своему слову и действительно заканчивать неприятный разговор.

Относитесь сами с почтением к личному пространству своих родителей. Не нужно нагло лезть в их личную жизнь или обижаться на отказ сидеть с вашим ребенком.

Для того, чтобы выстроить гармоничные отношения с соблюдением личных границ, нужно самой перестать чувствовать себя маленькой, зависимой от родителей девочкой, а стать психологически зрелой женщиной, умеющей брать ответственность за свою жизнь, за свои поступки и за их последствия.

– Учитесь на примере своего собственного воспитания. Многие женщины, став мамами и изучив соответствующую литературу по формированию отношений между собой и ребенком, находят ошибки в своем собственном воспитании. Это, ни в коем случае, не повод обвинить родителей или высказать им претензии, не повод начать обижаться на них или злиться. Это великолепная возможность «проработать» многие ситуации, например, увидеть корни своей низкой самооценки, своих комплексов, осознать, чем вызваны те или иные модели вашего поведения. И, конечно, это замечательная возможность не повторить подобные упущения со своими детьми.

– Уважайте своих родителей. Мать – это олицетворение женского начала, а отец – мужского. Важно выработать ува-

жение как к одному началу, так и к другому. Зачем? Для того, чтобы иметь возможность построить счастливые отношения с собой и с противоположным полом, чувствовать себя целостно и гармонично, избавиться от негативных программ, которые действуют подсознательно и влияют на вашу жизнь.

Для этого есть замечательная практика, которая называется «Поклоны». Как ее выполнять?

– Поставьте перед собой фотографию одного из родителей или же держите образ в уме.

– Вслух или мысленно поблагодарите его (ее) за все, попросите прощения, если чувствуете, что это необходимо.

– Затем сделайте поклон (а лучше 2 или 3), касаясь пола коленями, ладонями и лбом.

Повторять данную практику нужно, как минимум, 40 дней,***ежедневно, не пропуская.*** Если своих кровных родителей вы не знали, делайте поклоны тем, кто вас воспитал. Лучше всего «покланяться» обоим родителям – и маме, и папе. Например, сначала ставите фотографию папы и делаете поклон ему, затем – то же самое проделываете, поставив фотографию мамы. Также можно кланяться любому из представителей вашего Рода.

Темы-табу

Взаимодействие с социумом – один из необходимых и важных аспектов человеческой жизни. Конструктивное общение с близкими по духу людьми, будь это друзья или коллеги, наполняет энергией, обогащает и мотивирует на дальнейшее развитие. Что я подразумеваю под словосочетанием «конструктивное общение»?

– Желание делиться мыслями по поводу прочитанных книг, просмотренных фильмов, тренингов или семинаров, которые вы посетили или собираетесь посетить;

– Обмен опытом – положительным или отрицательным. Например, когда вы рассказываете, какие шаги привели вас к успеху или же о том, какие камни преткновения встретились на пути к нему;

– Обмен профессиональными знаниями;

– Совместное построение планов (поездки, встречи, события)

и т. д.

Подобное взаимодействие друг с другом исключает так называемый вербальный негатив – сплетни, обсуждение других людей, их осуждение (внешний вид, поведение и др.).

«Друг мой, вспомни, что молчать хорошо, безопасно и красиво»

(Ф. М. Достоевский)

Помимо этого, я также выделяю 7 тем, тем-табу, которых я рекомендую избегать в разговорах с людьми, по возможности, оставляя их при себе.

Какие это темы:

Личная жизнь

Ваши отношения – это то, что касается только вас двоих, это ваше личное, интимное, сокровенное. Чужих советов и мнений здесь быть не должно (исключение составляют разве что семейные психологи или люди, имеющие положительный опыт построения взаимоотношений, как правило, это старшие и мудрые наставники, которым вы доверяете.)

Особое внимание в этом пункте хочется уделить жалобам на своего партнера, а точнее предостережению, почему этого делать не стоит.

– Людям свойственно не только совершать ошибки, но и исправлять их. Мужчина в дальнейшем может изменить свое поведение, которое и явилось поводом для жалоб. В глазах же ваших друзей он может потерять уважение, так как судить его будут по «старым меркам».

– Жалобы не улучшат и не укрепят ваши отношения, а также не решат имеющиеся в них проблемы. Проблемы можете решить только

Вы.

Сами.

Вдвоем.

Также помните – то, на что вы обращаете внимание, имеет свойство умножаться в вашей жизни. Обсуждая и критикуя своего партнера при ком бы то ни было, поводов для жалоб будет становиться все больше и больше.

– Только вы знаете все тонкости и нюансы ваших взаимоотношений. «Советы знающих людей», которые могут последовать после ваших жалоб, здесь, как правило, не уместны, так как ваш слушатель не может видеть и знать всей картины происходящего. «Добрый» совет является актуальным для человека, который его дает, так как он исходит из ***своего*** опыта, из ***своего*** мировоззрения, из ***своего*** восприятия, которое может отличаться от вашего. Более того, может оказаться, что

> «Со стороны не виднее, со стороны завистливее»
> *(Бернард Шоу).*

Если вам нужны ответы, обратитесь к своему сердцу, оно уж точно не обманет, не позавидует и не позлорадствует.

–Жаловаться на своего мужчину можно только самому мужчине. Проговаривая свои чувства и делясь с ним тем, что для вас важно, у вас больше шансов быть услышанной и «разрулить» неблагоприятную ситуацию.

Следующая табуированная тема – уровень доходов

Если он окажется выше, чем у вашего собеседника – рискуете оказаться под гнетом зависти, если меньше – злорадства. К сожалению, человек может проявлять подобные низшие реакции неосознанно и бесконтрольно, даже если меж-

ду вами сложились благоприятные отношения.

Не следует также распространяться о ваших дальнейших действиях, шагах

Не тратьте чрезвычайно важную энергию, которая должна пойти на реализацию того, что для вас важно, на пустую болтовню.

Состояние здоровья, болезни, диагнозы

Это ваше личное, интимное, то, что касается только вас. Такие темы нужно обсуждать с врачом, которому вы доверяете.

Ваша семья (родители, родственники)

Семейные разногласия, тайны, болезни – все то, что имеет отношение к вашим родителям или родственникам также лучше не разглашать и не выносить за пределы вашего дома. Уважайте свой Род и друг друга, что бы ни происходило.

Ваше сокровенное

Здесь я подразумеваю ваши сакральные мысли, сны, которые показались вам значимыми, откровения, пришедшие во время духовных практик, мистический опыт. Делиться этим можно с тем, кто вас однозначно поймет, тем, кто «в теме», кто сможет направить, разъяснить, подсказать. В противном случае, вы рискуете обескуражить вашего собеседника и оказаться непонятым.

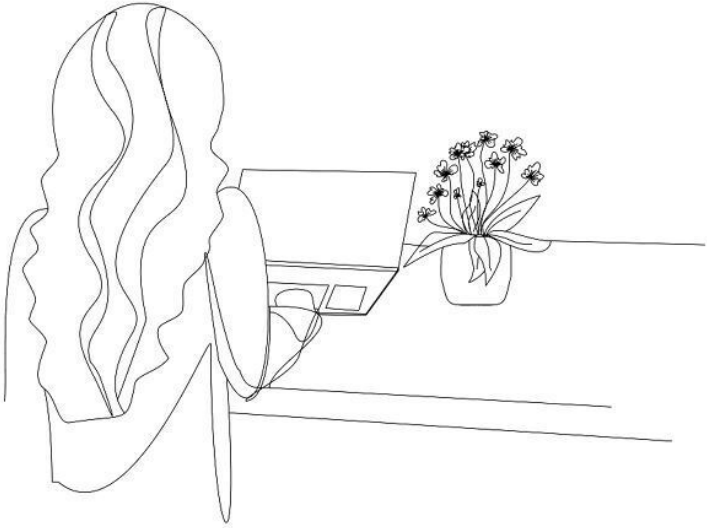
Спорные темы

В этот пункт я отношу то, что вызывает резонанс среди множества людей. Например, отказ от мяса или от всех про-

дуктов животного происхождения, отказ от детских прививок и т. д. Подобные вещи лучше обсуждать с единомышленниками, с теми, с кем вы «на одной волне» в вопросах осознанного подхода к жизни. Либо же с теми, кто открыт для новой информации и познаний. В противном случае, это вызовет споры и конфликты. Оно вам надо?

В конце данной главы хочется сказать, что в итоге каждый сам для себя решает, чем делиться с Миром и что выносить за пределы своей Души.

Часть III
Деньги и самореализация



Основы финансового благополучия

Деньги – это материальное воплощение энергии на земле. Давайте посмотрим на слова, характеризующие денежный достаток и на то, как они образованы. Богатство – от слова «бог», в то время как бедность – от слова «беда», благополучие – умение блага получать, а благосостояние – это умение входить в состояние блага. Здесь нет ни намека на то, что деньги – это нечто грязное, злое и низкопробное, а ведь именно так считает множество людей, как правило, не имеющих в достатке этого важного атрибута жизни.

Те, кто начинает заниматься духовными практиками, улучшают свое материальное положение. Почему? Потому что деньги – это эквивалент энергии. Чем больше у вас энергетических запасов, которыми вы умело пользуетесь (а духовные практики помогают значительно увеличить свою жизненную энергию), тем более вы привлекательны для валюты. Начните работать со своей энергетической системой (см. главу «Как повысить уровень своей энергии») и внедрять в свою жизнь описанные ниже законы финансового благополучия, и вы будете приятно удивлены.

– Важно, в первую очередь, осознать, что ***деньги – это бесконечный ресурс, а Вселенная щедра и изобильна.*** В этом Мире всем всего хватит. Пусть данные утверждения станут для вас мантрой.

– Избавляйтесь от вредных установок и ограничивающих убеждений касательно денег. Если вы считаете себя недостойной больших сумм, то они вряд ли к вам придут. Если вы уверены в том, что финансовое благополучие приходит через тяжкий и изнурительный труд, то в вашем случае именно такой сценарий и получит реализацию. Живите со «свободным мозгом»! Меньше стереотипов и деструктивных верований. Деньги – это любовь к себе, это реализация своих желаний, это легкость, наслаждение и свобода! Жить красиво и достойно, в достатке и изобилии – ваше естественное право! В каждой женщине изначально природой заложена энергия процветания, а также способность легко и с удовольствием привлечь в свою жизнь все необходимые ей блага.

– Избавляйтесь от страха отсутствия денежных средств. А также от чувства ущербности и жалости к себе, если в данный момент вы испытываете материальные трудности. Культивируйте в себе состояние изобилия. Далее хочу привести отрывок из книги Джона Кехо «Квантовый воин»:

«<…> я решил настроиться на частоту изобилия. Для этого я приучил себя думать о нем и специально обращать на него внимание. Денег у меня было мало, и не имело смысла убеждать себя в обратном, поэтому я начал думать о любом изобилии, рассудив, что настройка на соответствующую частоту активизирует все его проявления, в том числе финансовое. Попросту говоря, решил схитрить. Поэтому, увидев что-нибудь в большом количестве, пусть да-

же полевые цветы вдоль дороги, я осознанно обращал на это внимание, несколько минут думал об этом, насыщался энергией изобилия и старался излучать ее в ответ.<…> И еще я обнаружил, что подсознание не отличает реальность от фантазий, что оно примет любые мысленные образы и внутренние настроения и будет ориентироваться именно на эту энергетику.»

– Деньги должны циркулировать. Пусть денежная энергия будет стремительным, бурлящим потоком, а не застойным болотом. Поэтому расставайтесь с деньгами *легко*. Что это значит? Погашая кредит, оплачивая счета или совершая покупку, не жалейте и не сокрушайтесь о потраченных средствах. Замените негативные эмоции по поводу расставания с финансами на позитивные и мысленно поблагодарите их (финансы) за то, что они делают вашу жизнь лучше и комфортнее. Также в этом пункте стоит упомянуть, что не нужно заниматься бесцельным накопительством больших сумм, дабы не препятствовать денежному потоку.

– Если просят дать в долг и вы намерены помочь человеку, отдавайте ту сумму, с которой можете позволить себе расстаться так, чтобы ***не ждать отдачи***. То есть отдавайте ***бескорыстно***, но только такую часть денежных средств, которую вам дать не составляет труда. В противном случае, лучше вежливо отказать человеку.

– Освободитесь от долгов. Чтобы важная энергия, которую можно направить на привлечение материального достат-

ка, не утекала в эту «долговую яму». Старайтесь жить по средствам.

– По возможности откладывайте какую-то часть от дохода. Это важный психологический момент: таким образом, вы начнете жить с убеждением:

«у меня всегда есть деньги».

Позже вы сможете потратить некоторую сумму на реализацию своих желаний или непредвиденные нужды.

– Не занимайтесь пустыми тратами – вкладывайтесь в свое здоровье, красоту, развитие и внутреннее состояние счастья, удовлетворенности и наполненности.

– Распоряжайтесь деньгами разумно – занимайтесь планированием, это поможет исключить или уменьшить импульсивные покупки. Ставьте цели. Деньги действительно очень часто приходят на цель, причем из самых разных источников.

– Тратьте не только на то, что «надо», но и на свои «хочу». Выделяйте часть денежных средств себе на подарки, радуйте и балуйте себя, как своего самого любимого человека.

– Организуйте исходящий поток. Направьте часть финансов на благотворительность. Помогайте, например, детским домам или фондам бездомных животных. Помогайте, как и чем можете. Но подходите к этому осознанно. Важно четко понимать***,на что*** **и** ***кому*** вы отдаете свои деньги. Жертвуйте людям, которые действительно нуждаются в помощи или организациям, которым со стопроцентной гарантией можно

доверять. Делайте это бескорыстно и от души.

– Расширяйте зону своего комфорта. Прививайте себе уверенность, находясь в дорогих магазинах или салонах, если ранее вы их избегали. Работайте над своим состоянием блага и умением это благо получать (вспомните слова «благосостояние» и «благополучие»).

– Безжалостно избавляйтесь от***умонастроения дефицита.*** Если вы с завидным постоянством жадно выискиваете уцененный товар, бесконечные акции и скидки, Вселенная просто-напросто сочтет, что большие деньги вам не нужны, вы вполне обходитесь малым. Вы создаете такой настрой, который заблокирует входящий денежный поток в вашу жизнь. Это, разумеется, не значит, что нужно избегать и обходить стороной все сезонные распродажи и товары с приятной скидкой. Скорее я веду к тому, что не нужно экономить на себе, жить с ментальностью бедного человека.

> «Женщина, которая экономит на себе, вызывает у мужчины единственное желание – сэкономить на ней»
> *(Э.М. Ремарк)*

– Позволяйте себе все самое лучшее и считайте себя***достойной***всех благ: ***качественных*** средств по уходу за собой, ***качественной***одежды, ***качественных***продуктов. Начинайте «перенастраивать» себя на волну успешного и обеспеченного человека, постепенно меняйте ***качество***своей жизни.

– Созидайте в себе***настрой на благосостояние и процве-***

тание. Например, оставляйте хорошие чаевые человеку, чье обслуживание вам понравилось или сделайте подарок вашему мастеру, к которому вы регулярно ходите на процедуры. Всегда будьте благодарными и не скупитесь оплачивать труд тех людей, которые делают вашу жизнь более комфортной и счастливой.

– И самое главное – найдите деятельность по душе. Отдайте предпочтение такому занятию, где вы сможете максимально раскрыть и реализовать весь свой потенциал, где сможете наслаждаться процессом, не привязываясь к результату и к тем финансовым благам, которые оно сулит. Постоянно развивайтесь в выбранном деле. Живите с широко раскрытыми глазами, чтобы увидеть те возможности, которые открываются перед вами. Ведь в этом и есть секрет удачливых людей – они смело действуют и используют все шансы, которые выпадают на их пути.

И пусть ваш труд будет в радость не только вам, но и приносит благо другим.

Женщина и работа

Наша независимость обманчива. Люди в любом случае взаимозависимы, и это нормально. Но выбор всегда остается за женщиной: зависеть от своего мужа – человека, которого она выбрала сама, или же от кого-либо другого – работодателя, заказчика и т. д.

Обеспечивать нужды семьи, быть добытчиком – это одна из мужских ролей. Мужчины по своей природе активны, им нужна реализация в социуме, им также важно видеть результат своих трудов. Таким результатом является не только то положение в обществе, которое он занимает, но и финансовые средства, которые он приносит в семью. Женщина – это процесс. Ей важно получать удовольствие от того, чем она занимается, посвящать время тому, что дает энергию и вдохновение, а не наносит вред ее психологическому и физическому здоровью.

Но, безусловно, такие понятия как «женщина» и «работа» можно совместить, если деятельность, которой решила заниматься женщина является ее хобби. Что такое хобби? Это такое занятие, которое приносит положительные эмоции без привязки к результату. То есть это тот вид деятельности, которым вы все равно будете заниматься ради своего же удовольствия, даже если не будете получать за это какие-либо финансовые блага.

«Занимайтесь любимым делом, и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни»
(Конфуций)

Женщине, в первую очередь, важно следить за своей внутренней средой, чувствовать себя наполненной энергией. Уставшая, опустошенная женщина не будет являться вдохновительницей для мужчины, не будет «подзарядкой» для своих близких. Мужчина черпает энергию для достижений от своей женщины, он заряжается благодаря ей. Все, что мужчина делает, он делает для нее.

Поэтому женщине важно не соревноваться с мужчиной, не занимать его роли – лидера и добытчика, а встать на свою позицию – музы и вдохновительницы.

Для этого ей нужно научиться благодарно принимать то, что он дает, и доверять ему в решении важных для семьи вопросов.

Многие женщины считают, что перестав работать, станут не интересны мужчине. Для тех, кто так думает, скорее всего, так и случится. Почему? Потому что такие девушки не знакомы сами с собой, не знают, чем они ценны, не понимают своих желаний и увлечений, не представляют, во что инвестировать свое время. Женщине важно быть самодостаточной, а не независимой. Ей важно научиться загребать счастье большими ложками из разных сфер – из хобби, творчества, из общения с единомышленницами, из каждодневных ритуалов, коими полна жизнь женщины. Ее путь не должен

ограничиваться только мужчиной, работой или комбинацией «мужчина + работа». Нужно научиться быть счастливой с самой собой, познать саму себя.

Женщина – самоценна.

Несмотря ни на что, ей важно помнить, что у нее есть она сама – интересная, развитая, увлеченная, самобытная, творческая.

Любой мужчина согласится, что одна из женских ипостасей – быть хранительницей домашнего очага. Чтобы дома было чисто, чтобы находиться там было комфортно. Хорошо, если женщина умеет совмещать дом и работу, если у нее есть время на приготовление здоровой пищи, а не полуфабрикатов, есть время на создание уюта, на воспитание детей. Но, как правило, в гонках между домом и работой, страдает очаг. На его поддержание просто не остается времени и сил. Поэтому, даже если женщина решила работать, важно найти такую деятельность, которая не будет идти в ущерб ее первичным обязанностям – созданию приятной домашней атмосферы, поддержанию чистоты, посвящению времени себе и своим близким и т. д.

Какие выводы можно сделать из всего вышесказанного?

– Женщине важно оставаться***женщиной.*** Занять свое место в мироздании. Не тешить себя иллюзиями о независимости, не культивировать в себе мужские качества (амбициозность, жесткость и т. д.), которые так нужны работодателю, но совсем не нужны ей, а принять свою роль музы и вдохно-

вительницы. Рядом с истинной женщиной мужчина укрепляет и развивает свое мужское начало и, наоборот, Женщина – Я–Всё – Сама буквально убивает в избраннике мужчину. Никому не нужный рыцарь с отобранными доспехами легко может ступить на тропу пьянства, компьютерных игр, или же если выдержит натиск и не сломается, просто-напросто уйдет к другой, более женственной даме, которая даст ему возможность реализовывать себя в «боевых сражениях» ради восхищения в глазах своей принцессы.

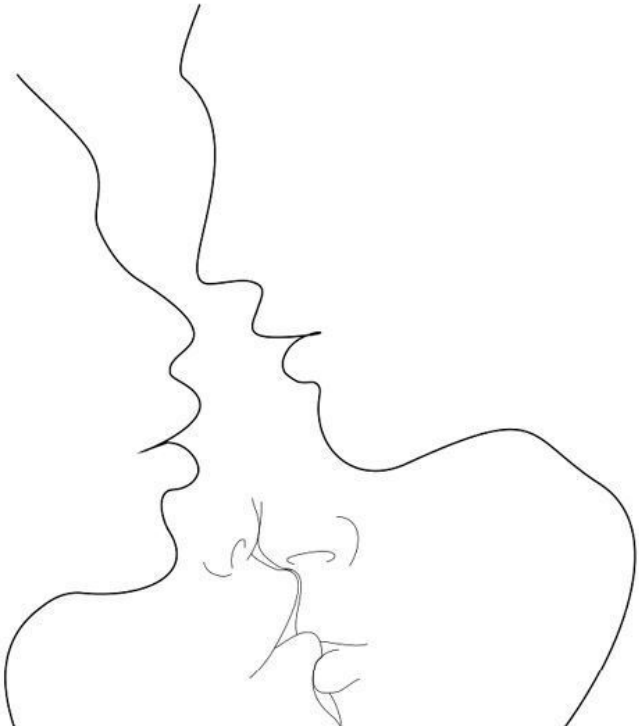
– Женщина – это «зарядное устройство» для мужчины, а также его мощная мотивация. От своей Любимой он получает энергию для успешной реализации себя в социуме, благодаря ее вере в него он достигает карьерных высот. Ей важно быть расслабленной, отдохнувшей, счастливой, а не уставшей от нелюбимой деятельности и замученной чужими людьми. Тогда ее энергия будет идти «по назначению» – своему мужчине, своим близким людям.

– Женщина должна стремиться к самодостаточности, а не к независимости. Иметь увлечения, уметь наполнять себя и свои дни чем-то радостным и приносящим удовольствие и удовлетворение. Женщины, посвящающие свою жизнь работе, к сожалению, не всегда знают о своих истинных интересах или имеют мало времени на них. Зато сполна тратят энергию на стрессы и общение с малоприятными людьми.

Идеальный вариант, когда любимое занятие женщины приносит ей доход.

– Также важно помнить, что Дом и Семья – это центр жизни женщины (но не ее границы!). Поэтому они всегда должны занимать главенствующее место в женской системе ценностей.

Часть IV
Отношения с мужчиной



Женское достоинство

Женщина ни при каких условиях не должна терпеть недостойное поведение и закрывать глаза на неприемлемое отношение к себе.

Что такое достоинство? Это уважение к самой себе. Как к женщине, как к личности, как к душе, которая пришла на эту землю с определенной миссией, и в которой мир отчаянно нуждался, раз она появилась именно здесь и сейчас, в этом теле.

У женщины должен быть некий уровень, ниже которого она не должна позволять себе опуститься и который должна держать вне зависимости от обстоятельств. Отношение женщины к самой себе устанавливает***стандарт для других.*** Окружающие люди, любимый мужчина будут лишь зеркально отображать ваше отношение к самой себе.

Если вы не получаете любовь, не чувствуете заботы и внимания, вас ставят на вторые и третьи места, подумайте, где вы сами себя недолюбили? Когда не позаботились о себе и не оказали должного внимания? И почему в какой-то момент свергли себя с почетного, первого места?

Вы сами определяете для себя, какое поведение можно назвать недостойным. Это как с личными границами, помните? У вас должен быть сформирован некий устав, как с вами можно и как нельзя. Слушайте ваше сердце, у него все-

гда найдется для вас ответ, при этом оно не задаст лишних и ненужных вопросов. Опирайтесь на свое ощущение душевного комфорта. Если в какой-либо ситуации вы чувствуете внутренние противоречия, душевный дискомфорт, задумайтесь, все ли «идет по плану», такое ли вы отношение к себе хотите и приемлете?

Для чего нужно сохранять свое женское достоинство в отношениях с мужчиной?

– Если женщина допускает неприемлемое для нее поведение, она дает мужчине «зеленый свет», сигнализирующий о том, что***с вами так можно***. Мужское неуважение к вам, если таковое было однажды выказано, никуда не уйдет, оно будет расти и увеличиваться до тех пор, пока вы не дадите понять обратное, а именно – что ***с вами так нельзя.*** Говорить о том, *что* вам не нравится, необходимо ***сразу же, в самом начале,*** когда случился первый эпизод недостойного поведения. Ваша задача – ***обозначить свои границы,*** дать понять, что для вас является подобающим, а что – недопустимым.

– Игнорируя неуважение к себе,***вы способствуете деградации и развращению мужчины.*** Мужчина растет, развивается и совершенствуется благодаря женщине. Он тянется к той планке, которую устанавливает женщина. Если же вы закрываете глаза на то, что делает вас несчастной, вы поощряете его недостойное поведение, которое не возвысит его ни в ваших глазах, ни в глазах окружающих, не сделает его

более мужественным и внутренне зрелым.

– Замалчивая неуважительное отношение, вы ***предаете*** саму себя, свою совершенную женскую природу, разрушаете свою самооценку и внутреннее ощущение равновесия, копите отрицательные эмоции и наживаете различного рода болезни.

Мужчины тянутся к женщинам:

– относящимся к себе с любовью и уважением;

– имеющим характер, который они умеют проявлять – твердо и уверенно – в тех случаях, когда это необходимо.

Что делать в подобных ситуациях, когда вы наблюдаете губительное поведение со стороны мужчины? В любом случае ***, реакция с вашей стороны должна быть.*** А что это будет:

– честный и открытый разговор, в котором вы скажете, что вам не нравится и с чем вы не готовы мириться;

– определенные действия (например, вы встаете и уходите);

– или же прекращение всяческих контактов с этим человеком -

зависит от «масштаба катастрофы» и сложившихся между вами отношений.

Оставайтесь ***верны*** себе и чтите свое женское достоинство при любых обстоятельствах.

Женские роли

Женственность подразумевает умение меняться, не изменяя себе. Плавно перетекать из одного состояния в другое, принимая то одни очертания, то другие. Удивляя и восторгая своими ликами, своей «многослойностью» и безграничностью. Истинные женщины умеют искусно владеть некими ролями, им отведенными. Каждая из нас должна научиться умело оперировать четырьмя состояниями и использовать их в зависимости от ситуации.

Вот эти роли/состояния:

– Королева;

– Хранительница домашнего очага;

– Любовница;

– Девочка.

А теперь давайте подробно разберем, что включает в себя каждое из этих понятий.

Королева. Быть Королевой – это, прежде всего, иметь женственный, ухоженный внешний вид. С радостью носить юбки, платья, воздушные блузы… Баловать себя роскошным нижним бельем и надевать соблазнительные шпильки на ужин в ресторан. Не забывать завершать образ финальным аккордом манящего парфюма, грамотно подбирать аксессуары, подходящие по стилю. Королева владеет искусством наносить аккуратный макияж, с удовольствием и на-

слаждением ухаживает за волосами, кожей, руками, ногами … Королевская осанка всегда ровная, статная. Ее движения лишены суетливости, зато полны царственности, изящности и уверенности в себе. А теперь послушайте, как умеет говорить Королева! Негромко, спокойно, без грубости, пошлости и клише. Как гордо несет себя, а не уныло шаркает. Изящно закидывает ноги в салон автомобиля, а не грузно опускается на его сиденье!..

Но это всего лишь внешние атрибуты, хотя, безусловно, важные и нужные. Это великолепная подача себя как самого изысканного и редкого «блюда». Но каким же окажется на вкус этот соблазнительный десерт?.. Быть Королевой – это, прежде всего, быть самодостаточной, самозабвенно увлеченной чем-либо. Женщина – Королева находит себе занятие по сердцу и становится в нем лучшей! Это ее вдохновение, ее отдушина, ее источник, из которого можно напиться живительной воды, исцеляя себя. Куда можно окунуться, выйдя наполненной и обновленной.

Королева никогда не сомкнет границы жизни на своем спутнике. Она – Личность, умеющая черпать радость и вдохновение из самых разных ее сфер, будь то хобби, любимая работа или общение с друзьями.

У Королевы есть внутренняя сила. Она принимает ее и умеет ею пользоваться. Эта сила не дает ей сомневаться в себе в моменты, когда вера необходима; опускать руки, когда нужно собраться и действовать; быть покорной, когда

проявить характер – вопрос достоинства и любви к себе или своим близким.

У Королевы всегда здоровая самооценка, она чтит свою женскую природу, достойно идет по жизни. Щепетильно формирует свое окружение, исключая всех тех, с кем ей общаться тяжело и неприятно. Уважает свои границы, но при этом не забывает о личном пространстве своих близких. Королева чувствует себя целостно, гармонично и уверенно. Она живет в согласии с собой, посылая эту добрую, светлую энергию в Мир.

Такая женщина искусно творит свою жизнь, в которой она – Королева!

Хранительница домашнего очага. Эта роль подразумевает не только умение механически выполнять домашние дела, вести хозяйство, но также владение навыком наполнять Любовью каждое свое действие – готовите ли вы пищу, занимаетесь стиркой или уборкой. Важно любить то, что вы делаете. Вкладывайте во всю, пускай даже рутинную работу, часть себя, долю своей положительной энергии. Создавайте такую обстановку в вашем пространстве, чтобы мужчине хотелось возвращаться домой после тяжелого трудового дня, наполняясь и восстанавливая свои силы для новых побед. Купите роскошное постельное белье, наполните комнаты любимым тончайшим ароматом, поставьте букет свежих цветов на стол, достаньте элегантные бокалы из шкафа, терпеливо ждущие «особого» случая, зажгите свечи.

Вы – и есть та самая атмосфера и душа вашего царства.

Вы – и есть его чистота и уют.

Вы – и есть тот самый Дом, в который хочется вернуться.

Любовница. Быть каждый раз новой, разноликой, возбуждающе-смелой или невинно-покорной, раскованной или обманчиво-скромной. Любовница знает, как оставаться желанной для своего мужчины. Она чувствует и предугадывает, воплощает и изумляет. Она умеет наслаждаться и услаждать, быть соблазненной и соблазнять. Ласки ее так разнообразны, что всякий раз с легкостью удовлетворяют капризное воображение мужчины. Она уверенно говорит о своих желаниях, получая в ответ такую же откровенность от своего партнера, каждый раз становясь с ним все ближе и ближе на всех тончайших уровнях.

Любовница свободна и раскованна именно с Ним. Она умеет получать удовольствие от всей себя! Она безудержно отпускает себя в наслаждение… Она не ленится развивать свое мастерство и с каждым разом постигает всё новые грани физической близости, избавляясь от предрассудков и ложных убеждений, безнаказанно выпуская наружу заложенную в ней сексуальную энергию и щедро напитывая ей своего партнера.

Девочка. Девочка живет в ладу с собой и с любовью принимает все аспекты своей личности. Она позволяет себе быть неидеальной, она естественна в своих эмоциях, она раз-

решает себе быть собой. Но при этом она мудра, по-женски хитра и игрива. Она ласкает мужское эго, вдохновляя избранника на максимальную реализацию потенциала и на реализацию его лучших мужских черт.

Девочка – это «вечный двигатель» для мужчины. С такой женщиной мужчина чувствует себя сильным и непобедимым героем, она же занимает роль бесконечно любимой и обожаемой вдохновительницы. Юная и непосредственная девчонка удивляет, умиляет и восхищает. Но при этом еще и направляет, поощряет или же показывает острые зубки! Она не так проста, как кажется! Изучение всех ее граней может занять не одну, но множество жизней!

С мужчиной же все иначе, нежели с многоликой вдохновительницей. Ему важно в жизни проявить себя лидером, защитником и добытчиком. Как же Девочка вызывает в нем эти состояния?

– Она всегда оставляет ему место для подвига, чтобы он чувствовал себя нужным и значимым;

– Смело доверяет ему в принятии важных для них обоих решений;

– Искренне благодарит его, вдохновляя на новые поступки, так, чтобы он видел – его усилия не пропадают зря;

– Восхищается его мужественностью, сильными сторонами личности, стимулируя на дальнейшее развитие и осуществление его мужского потенциала;

– Поддерживает его мечты, цели, планы, но при этом мяг-

ко направляет их в нужное русло;

– Радуется его достижениям! Делает это вдохновенно, эмоционально и от души;

– Напоминает ему о прошлых победах, когда его терзают сомнения и неуверенность в себе.

Такая женщина, словно благодатная почва, плодородная земля – попав на нее, возникает естественное желание расти ввысь, тянуться к солнцу и стремиться к Богу.

* * *

Истинная женственность заключается в том, чтобы сбалансировать все эти четыре состояния, и научиться абсолютно естественно переходить из одного в другое, учитывая обстоятельства. Женщина, чувствующая себя гармонично в любой из этих ролей, умеет создать для мужчины такую привлекательную, манящую и желанную атмосферу, что в ней хочется купаться всю свою жизнь.

Причины, по которым отношения не складываются

Часто бывает так, что красивые, интересные, успешные девушки долгое время бывают одиноки. Смотришь на них и диву даешься – почему же мужчины обходят их стороной? Но ведь холеная внешность, отточенные до идеала манеры и успех в социуме не являются гарантом женского счастья. Все вышеперечисленное, как и многие другие внешние атрибуты счастливой жизни – это верхушка айсберга, а что скрыто под толстенной коркой льда, в глубинах самого океана – человеческой жизни?

Давайте рассмотрим возможные причины отсутствия отношений с противоположным полом и то, почему они не складываются, а также поговорим о том, что нужно делать в каждой из ситуаций.

Причина 1. Подсознательное нежелание, страх вступать в отношения. Это про то, когда отношения ассоциируются со слезами, болью, предательством и множеством проблем. Возможно, такие установки вызваны прошлым опытом неудачных отношений или же неблагоприятной обстановкой в семье, когда в детстве перед глазами не было примера счастливых и любящих друг друга родителей.

Что делать: Окружите себя благополучными парами, подругами, которые удачно вышли замуж и счастливы там.

Осознайте плюсы долгоиграющих отношений – забота, поддержка, совместное развитие, раскрытие себя как женщины и т. д. Напишите все преимущества отношений, а также выпишите свои страхи (например, страх того, что он уйдет, что вам будет больно, что страсть со временем может угаснуть и т. д.). Смело посмотреть в глаза тому, чего вы боитесь – уже огромный шаг на пути исцеления. Если вы чувствуете необходимость, можно обратиться к психологу, который поможет эти самые страхи проработать.

Не будет лишним проанализировать свои прошлые отношения, которые привели к разрыву или не сложились. Спокойно, беспристрастно и без самобичевания. Необходимо увидеть свои упущения, дабы впоследствии их не повторить. Не обвиняя себя и не сожалея ни о чем. Вы делали, *что* могли и *как* могли. А тот партнер, которого вы притянули, был вашим самым честным отражением. Он давал вам тот опыт, который вам необходим, и транслировал вам то, что вы сами допускали по отношению к себе.

Он относился к вам ровно так, как вы сами на тот момент относились к себе.

Будьте благодарны за то, что пришло *через* этого человека и за те возможности, которые сейчас открываются перед вами – мудрой и обновленной.

Важно также гармонизировать отношения со своими родителями. Не винить их, не таить обиды. Даже если вы не поддерживаете с ними связь или никогда их не видели, важ-

но выработать уважение как мужскому началу (отцу), так и к женскому (матери). В этом может помочь практика «Поклоны», которая описана в главе «Отношения с родителями».

Причина 2. Неготовность к серьезным отношениям и созданию семьи.

Очень часто отношения строятся по принципу «запретный плод сладок», когда девушка выбирает себе в партнеры человека, с которым невозможно или крайне затруднительно построить здоровые, гармоничные отношения. Это может быть женатый человек, человек иной веры, мужчина, находящийся на большом расстоянии и т. д. То есть женщина внутренне не готова к длительным, настоящим отношениям и поэтому притягивает в свою жизнь «безопасных» мужчин.

Что делать:если подобные отношения – лишь «перевалочный пункт», занимающий некий непродолжительный отрезок времени, если это осознанное желание женщины быть в подобной связи – пусть будет так. К тому же такого рода взаимоотношения могут быть и со счастливым продолжением. Но если это становится для вас нормой, если вы с завидным постоянством выбираете мужчин, с которыми совместная жизнь невозможна/почти невозможна, стоит задуматься об истинных причинах такого выбора. Это может быть психологическая незрелость и боязнь обязательств, которые сулит жизнь вместе, подсознательный страх вступать в отношения (см. предыдущий пункт), низкая самооценка – вы не считаете себя достойной чего-то стоящего и большего. Необ-

ходимо проработать свои страхи и установки совместно с психологом или самой.

Причина 3. Другие жизненные приоритеты.

Обратите внимание на то, что занимает большую часть вашего времени. Это может быть работа, чрезмерная увлеченность зарабатыванием денег или иные жизненные ценности и ситуации. Есть ли в вашей реальности место для отношений? Остается ли для них время, энергия, в конце концов, желание их построить?

Что делать: Если вы чувствуете в себе истинную потребность в создании пары, если вы ощущаете себя готовой к отношениям, освободите в своем жизненном пространстве *место* для того, кто должен войти в ваш мир, чтобы ему не пришлось бороться за ваше внимание с карьерой или чужими людьми.

Причина 4. Деструктивные установки в отношении мужчин, обиды и претензии.

Мысли о том, что все мужчины, мягко говоря, одинаково недостойные, не прибавят вам ни любви, ни радости, более того, вы будете на каждом шагу встречать подтверждения своим убеждениям, притягивая, как магнит, вот таких «кандидатов», либо же отталкивая мужчин от себя на подсознательном уровне. Психологически здоровая женщина также вряд ли заинтересуется мужчиной, который всеми возможными способами транслирует миру, что «всем женщинам нужны только деньги» или у которого на лбу красной бегу-

щей строкой написано «все бабы – дуры».

Что делать: Найдите время для того, чтобы простить и отпустить каждого, кто нанес вам рану. В женском сердце достаточно любви для этого. Урок будет повторяться из раза в раз, пока вы не осознаете, чему вас хотели научить ваши обидчики. Подумайте, какой опыт, какую пользу вы извлекли из каждой болезненной и травмирующей ситуации, чему научились, что вынесли для себя. Поблагодарите, отпустите, вычеркните. Сделайте это для *себя*, для того чтобы двигаться дальше, но уже без груза прошлого. Также можно писать «письма обид», доверяя бумаге все невысказанное и непрожитое. Такие письма потом следует сжечь либо порвать на мелкие кусочки и выбросить.

Причина 5. Неоконченные отношения.

Возможно, вы не закончили в своей голове, в своем сердце или же в действительности какие-либо взаимоотношения, которые тянут вас вниз. Не отпустили. Я всегда говорю о том, что вы дарите львиную долю своих жизненных сил тому, о ком больше всего думаете и говорите, тем самым растрачивая свою энергию, утекающую в воронку прошлого. К тому же, мужчины интуитивно чувствуют, что место рядом с вами уже занято.

Что делать: проанализируйте, почему отношения привели к разрыву, дабы не повторить эти ошибки в дальнейшем и… отпустите! Опять-таки осознайте, чему вас научила эта связь, этот человек, поблагодарите его и идите дальше.

«Будьте готовы отпустить что-то, чем вы владеете, чтобы получить что-то, что вы желаете»
(Ренди Гейдж)

Причина 6. «Магические» причины (сглаз, порча, венец безбрачия).

Подходит для тех, кто верит в это. Так как, таким образом, вы наделяете свои убеждения силой, которая, в данном случае, работает против вас. Но я считаю, что в большинстве случаев – это инфантильная позиция и снятие с себя ответственности за свои же неудачи. Хотя, наверняка, люди, обладающие способностями наводить сглаз, порчу и т. д. есть, и подобные приемы имеют место быть.

Что делать: обратиться к людям, специализирующимся на этом, если считаете, что причина одиночества имеет под собой «магическую» подоплеку. А еще лучше – занять взрослую, разумную и ответственную жизненную позицию, осознав истинные причины подобного развития событий в вашей личной жизни.

Причина 7. Действие родового сценария.

Родовой сценарий – это определенная сформировавшаяся программа, регулярно повторяющаяся из поколения в поколение, которая реализуется в семье и перенимается ***бессознательно.***

Родовые сценарии могут иметь позитивные и негативные тенденции. Позитивные родовые сценарии: женщины высту-

пают хранительницами домашнего очага, объединяются с другими членами семьи при малейших трудностях. Негативные: например, так называемый сценарий «я всё сама», где в семье царствуют сильные, независимые женщины, а мужчины там просто-напросто не «приживаются»: они уходят к любовницам, с головой погружаются в азартные игры, спиваются. Мужчины не могут в полной мере реализовать свой потенциал, находясь на одной территории с властными женщинами, они не чувствуют себя мужчинами рядом со своими партнершами, не получают женских энергий. Или еще один пример: девушка с завидным постоянством выбирает себе в партнеры человека, демонстрирующего на каждом шагу свое пренебрежительное, уничижительное отношение к ней. Возможно, у такой женщины в детстве был пример семьи, где не было уважения между родителями. Неосознанно переняв подобный жизненный сценарий, такая модель отношений для нее стала нормой.

Если вы заметили некую цикличность, закономерность в вашей жизни и жизни ваших близких, вполне вероятно, вами руководит «его величество» родовой сценарий.

Что делать:

1. Осознать свой родовой сценарий. Проанализировать отношения ваших родителей, бабушек и дедушек, теть и дядь. Возможно, вы увидите некие повторяющиеся моменты, закономерности, которые находят отражение и в вашей жизни.

2. Включить самонаблюдение. Где, в каких ситуациях вы повторяете слова, линию поведение мамы/бабушки? Где перенимаете их деструктивные установки и взгляды? В такие моменты вы действуете неосознанно, не отдавая себе отчета в том, что, таким образом, копируете судьбу своих ближних. Избавляйтесь от негативных убеждений, прививайте себе «счастливые» черты характера (умение прощать, отпускать, не фокусироваться на плохом, не таить зло, обиду и т. д.), взращивайте свою женственность, повышайте самоценность.

3. Сценарий – это не приговор. Если вы появились на свет именно в этой семье, возможно именно вам по силам все изменить и создать свой, «выигрышный», сценарий счастливой жизни.

Если вы сейчас по какой-либо причине одиноки (читайте – свободны), не расстраивайтесь и не впадайте в отчаяние.

Помните – у Бога на все свое время, и все обязательно случится тогда, когда нужно, да еще и самым наилучшим образом.

Возможно вы еще «дозреваете» до*своего* мужчины, а он терпеливо ждет, пока ваша женская природа раскроет все свои лепестки. И когда вы станете бесконечно женственной, рядом с вами несомненно появится тот самый, очень мужественный. А может быть он сам еще «не дорос» до такой женщины как вы, и уже вам нужно набраться терпения, пока он «созреет».

Поэтому не томитесь в ожидании, а находитесь в ***состоянии предвкушения***, зная, что ваша встреча обязательно состоится.

Отношения с женатым мужчиной

Мы не будем обсуждать данную тему с позиции, насколько правильно или неправильно вступать в подобные отношения, здесь не будут упоминаться избитые клише: «на чужом несчастье счастья не построишь», так же как и не будут озвучены осуждения в адрес женщин, которые состоят в подобной связи. Но в этой главе вы ознакомитесь с мыслями, которые, возможно, помогут навести порядок в вашей жизни и голове.

Если вы состоите в отношениях с мужчиной, который женат, честно ответьте себе на следующие вопросы:

1.***Вы действительно любите этого человека?***

Какие только чувства не маскируют под словом Любовь – и эмоциональную зависимость, и дикую страсть, и легкую влюбленность. Но Любовь – это очень глубокое, осознанное чувство, основанное, прежде всего, на знании. Нравится ли вам то, что говорит ваш возлюбленный? Интересно ли его слушать? Знакомы ли вы с его недостатками и принимаете ли их без желания изменить и переделать «под себя»? Готовы ли вы разделить с ним его трудности и кризисы? А он – ваши?

Порой отношения с женатым мужчиной – это всего лишь красивая картинка. Привлекательный фасад без интерьера, где нет внутреннего убранства в виде глубоких

чувств, настоящей близости, искренней заботы, мужской ответственности, вашего чувства защищенности и ощущения своей уникальности.

Но, как ни странно, такая связь может быть удобна не только для мужчины, но и для женщины. Особенно для той, которая боится вступать в настоящие, серьезные отношения. Ведь в них могут открыться все неприглядные стороны личности, могут вырваться наружу накопленные годами страхи и комплексы. Для построения и поддержания долгих, близких взаимоотношений нужно научиться доверять мужчине, уметь открываться, говорить о своих желаниях, разрешить себе быть настоящей рядом с ним. К сожалению, не все это умеют – нас просто этому не учили. Отсюда и страх. Страх, что причинят боль, не примут, отвергнут, уйдут. Поэтому многие женщины выбирают для себя подобный суррогат любви. Хотя, безусловно, здесь существуют исключения, и они имеют право на существование.

В данном пункте назревает еще один вопрос:

«А не бежите ли вы от близких отношений, прячась в удобный роман с несвободным мужчиной?..»

2. Следующий вопрос, на который необходимо себе ответить:***Не проходит ли ваша жизнь мимо вас?***

Семья – это важнейшая часть нашей жизни, обширная часть, требующая больших затрат – времени, финансов, энергии. Мужчина, у которого есть жена, а тем более дети, в любом случае, посвящает себя своим близким – он проводит

с ними выходные, отмечает праздники, ездит к друзьям, в отпуск, решает их проблемы, делит с ними невзгоды и победы.***Он живет***. Вопрос в другом – живете ли вы? Не находитесь ли ***вы*** в ожидании ***своей***жизни? Вы ведь также можете встретить своего человека, создать семью, родить желанных детей, проводить вместе время, вместо того чтобы ждать, ждать, ждать… тех самых благополучных обстоятельств, которые воссоединят вас с вашим возлюбленным.

Не тратите ли вы свою жизнь впустую, добровольно поддерживая подобные, буквально тянущие на дно, отношения?.. Очень горько будет в финале своей жизни обернуться назад и увидеть, что огромная часть драгоценного времени была потрачена на иллюзии о мужчине, который не так уж вас и ценил.

3.***Вы себя любите? Как у вас обстоят дела с самооценкой?***

Все мы в школьные годы писали сочинение на тему «Кем я буду, когда вырасту», в котором мы бесстрашно строили планы, описывали свои мечты и делились сокровенными желаниями. И я уверена, большинство девочек видели себя в будущем не только человеком, достигших профессиональных высот, но также женой и мамой. Вряд ли кто-то рисовал себе картину, в которой видел себя несчастной женщиной, состоящей в малоперспективных отношениях с мужчиной, которой разрывается между ней и другой.

Что же с нами случилось? Почему мы из чистых, совер-

шенных девочек превратились в обесцененных и забитых женщин, которые соглашаются на подобную связь и позволяют к себе*так* относиться? Ведь мы априори, по праву своего рождения достойны женского счастья и настоящей любви! Кто-то может возразить, сказав, что сердцу не прикажешь, или что чувства оказались сильнее разума… На что я отвечу —

самодостаточная женщина любит себя не за глянцевую внешность, покоренные вершины и взятые трофеи, а просто за то, что она есть. Она всегда выберет себя и не потерпит непотребного отношения, как бы дорог ей ни был тот или иной мужчина.

Как мы относимся к тем, кого любим? Мы заботимся о них, уважаем, защищаем, бережем, желаем им счастья.

–А как мы относимся к себе?

– Заботимся ли о своем душевном комфорте?

– Уважаем ли свои желания?

– Защищаем себя словом или действием, когда это необходимо?

– Желаем ли себе самого лучшего или нам достаточно жалких крох и объедков с «барского стола»?..

Любовь к другим людям начинается с любви к себе. Мы можем дать другим только то, что есть в нас самих, или по-другому – «чем наполнены, тем и делимся».

Когда женщина начинает относиться к себе с любовью, вопрос продолжать ли подобного рода неполноценные отноше-

ния или нет, отпадает сам собой. Она в любом случае сделает выбор в пользу себя и своего комфорта.

4.***Вы готовы впустить в свою жизнь счастье?***

Или привычка страдать прочно укоренилась в вашем укладе жизни? П орой мы так привыкаем жить на дне болота, что оно перестает казаться нам чем-то вязким и зловонным. Мы даже начинаем доказывать себе, что все не так уж и плохо, что могло бы быть и хуже. Ведь болото кажется таким теплым и родным.

Но мы забываем, что никто не мешает нам покорять волны-небоскребы в океане, наслаждаться его чистой и прозрачной водой, плавать с диковинными рыбами и, погружаясь в его глубины, любоваться несметными сокровищами. Не мешает никто, кроме нас самих. Мы сами отчаянно держимся за старое, боясь впустить в свою жизнь нечто новое. Но новое не придет, пока для него не будет свободного места, оно не придет до тех пор, пока все пространство будет занимать старый хлам из сомнительных отношений и людей, которые вами не дорожат.

Здесь хочется рассказать одну из суфийских притч:

Одна обезьяна очень любила вишни. Однажды, сидя на дереве, она увидела на земле вишни восхитительного вида и спустилась вниз, чтобы достать их. Но вишни лежали в прозрачной стеклянной банке. После нескольких неудачных попыток обезьяна, наконец, догадалась просунуть руку в горлышко сосуда. Зажав одну вишню в кулаке, она хотела

вытащить руку, но не смогла, потому что её кулак оказался шире отверстия сосуда. Разумеется, всё это было сделано умышленно, и вишни в сосуде были ловушкой, устроенной ловцом обезьян, который знал, как они мыслят. Услышав обезьяний визг, охотник вышел из своего укрытия. Испуганная обезьяна попыталась удрать. Но её рука, как он и предполагал, застряла в сосуде, и обезьяна потеряла способность быстро передвигаться. К тому же – и охотник это знал заранее – она продолжала судорожно сжимать вишню в руке. Таким образом, он без труда схватил обезьяну, затем резко ударил её по локтю, отчего её кулак разжался, и она выпустила вишню. Обезьяна высвободила руку, но была поймана. Охотник использовал вишню и сосуд, но не лишился ни того, ни другого.

Я желаю каждой, кто держится за свою «вишню», набраться смелости, разжать кулак и броситься бежать навстречу новой, по-настоящему *счастливой* жизни.

Женщина – муза

Муза – это не только нимфа из греческой мифологи, Муза – это женщина, которая живет в согласии со своей природой, осознает свою ценность и уникальность, принимает свою женственность и наслаждается ею.

Муза не соперничает с мужчиной и не соревнуется с ним, она понимает мужскую природу и отдает ему бразды правления для того, чтобы он смог раскрыть и реализовать свой потенциал наилучшим образом. Она ставит своего избранника на первое место, но это не значит, что ей достаются более низкие позиции.

Такая женщина вне рейтингов и хит-парадов. Она не выше и не ниже кого бы то ни было, у нее свое почетное и уникальное место, свой пьедестал, созданный Богом для нее по ее меркам и критериям.

Женщина-муза превращает свою жизнь и жизнь других в настоящий праздник, наполняя ее каждодневными прекрасными ритуалами, а из каждого ритуала создавая наслаждение. Такая женщина мягко окутывает своего партнера любовью и верностью. Верностью не только на физическом, но и на ментальном плане, подразумевающим отсутствие сравнения своего мужчины с кем бы то ни было, тем более не в его пользу. Она направляет поток своей созидательной энергии на того, кого она сама же и выбрала, не растрачивая свои ре-

сурсы на других мужчин.

Муза не ломает мужчину, не гнет его под себя, она создает такие условия, плетет такие невидимые сети, попадая в которые, мужчина обретает естественное,*не навязанное* желание и стремление меняться к лучшему.

Муза принимает мужчину таким, каков он есть, она видит в нем сильные стороны и искренне восхищается ими, таким образом, культивируя их и укрепляя. Но при этом она не терпит недостойное поведение и не мирится с тем, что наносит урон ее внутреннему ощущению счастья, оскорбляет ее женское достоинство, приносит вред здоровью.

Муза – это женщина, которая приняла и полюбила свою женскую природу, осознала свое почетное место в мироздании и объявила бой всему мужскому, что заложил в нее социум. Это и ярое стремление к независимости, и существование под лозунгом «Я всё сама», это конкуренция, жесткость, твердость и все прочее, что ассоциируется с миром мужчин. Муза нежна, мягка, мудра, легка, расслабленна, по-женски хитра и игрива.

Женщина-муза не говорит с избранником как с партнером по бизнесу или со своим коллегой. Она не дает непрошенных советов, не говорит о том, как надо, а как не надо, она задает наводящие вопросы, позволяя мужчине выговориться и самому найти правильное решение. Она ведет и направляет, побуждает и координирует. Изящно, по-женски. Женщина-вдохновительница не винит его за неудачи, позво-

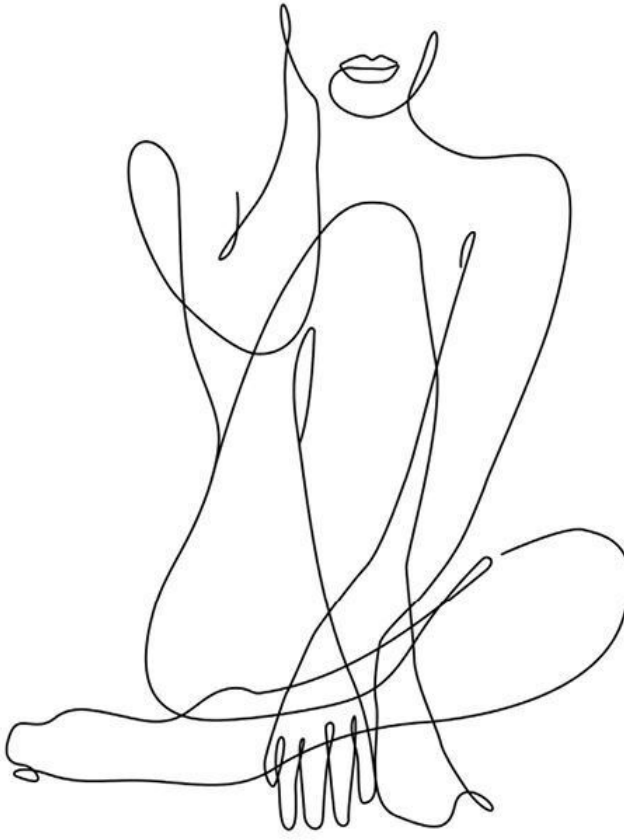
ляя мужчине сделать выводы и самому решить возникшие трудности.

Музе не стыдно просить мужчину о помощи. Она понимает, что таким образом дает ему шанс проявить себя, реализовать свои мужские качества и способности в решении каких-либо задач. Она искусно создает и удобряет почву для роста и развития своего избранника. Она***созидает***мужчину. Ненавязчиво, легко и аккуратно. Женщина-муза, словно алхимик, переплавляет неблагородный металл – в золото.

«Желать. Принимать. Благодарить» – еще одна заповедь прекрасной вдохновительницы. Настоящая муза желает всегда чуть больше, чем может дать ей мужчина в данный момент, таким образом, она выводит его из зоны комфорта, расширяя поле его возможностей, мягко направляя его к новым вершинам и победам. Но она всегда с благодарностью принимает то, что мужчина для нее делает. Она уважает и ценит его усилия. Соблюдение такой тончайшей грани между тем, чтобы желать немного больше, чем владеешь в данный момент, и тем, чтобы быть довольной и удовлетворенной здесь и сейчас, делает из простой женщины – Музу.

Быть Музой – это быть женщиной-атмосферой. Уметь создавать неповторимую обстановку, в которую хочется погружаться, но без страха утонуть. Муза словно гейша, приглашающая мужчину на свою чайную церемонию. А напиток, который она подает, хочется пить маленькими глотками, растягивая удовольствие и наслаждаясь им. Он остав-

ляет приятное послевкусие, вызывая желание повторить его вновь и вновь.



Женщина – это вызов для мужчины

В самом начале отношений, когда между мужчиной и женщиной только завязывается ***танец двух душ***, когда оба партнера делают навстречу друг другу первые несмелые шаги, словно канатоходцы, ступившие на непростой путь, женщине очень важно проявить выдержку, терпение, спокойствие, и не сделать лишних движений, дабы соблюсти баланс и не потерять равновесие.

Как известно, мужчина – это активность, это действие, это движение, это достижения, это цель. Женщина – это расслабленность, умиротворение, гармония, и… это ***вызов для мужчины.***

Женщина на первых этапах (знакомства, ухаживаний) наблюдает, на что мужчина готов ради нее. Ей важно ***понимать и видеть его отношение к себе***. Своими лишними действиями (навязчивыми звонками, сообщениями, приглашениями на встречу – то есть чрезмерной активностью и проявлениями внимания) она может вогнать себя в иллюзии, которые, впоследствии разлетевшись на мелкие острые осколки, могут больно ранить ее. Мужчина же, добиваясь расположения понравившейся женщины, реализует свое мужское активное начало, направленное на достижения. Ему интересно, он увлечен, у него включается азарт и заложенный в нем инстинкт завоевателя. Каждый раз, одержав по-

беду в новом «квесте», устроенным женщиной, он чувствует себя победителем, его мужское эго ликует и радуется, он ощущает себя настоящим мужчиной! Это важно для него! К тому же испокон веков всегда больше ценилось и оберегалось то, ради чего приходилось «попотеть». Такой расклад, при котором мужчина является покорителем желанных, но ***мало кому доступных*** вершин, полностью соответствует его мужской природе.

У женщины же задача еще более непростая – не попасться в западню из красивых и ласкающих слух слов и обещаний. Ей важно занять позицию беспристрастного наблюдателя, зорко смотря на действия мужчины, направленные в ее сторону. К сожалению, многие мужчины, поддавшись эмоциям, или же имея в своем характере такую отрицательнейшую черту, как неумение следовать своим же словам и выполнять данные ими самими обещания, вгоняют женщин в заблуждение. Поэтому дамам важно навострить свои «кошачьи ушки» и быть внимательными, не отдавая себя во власть пустой болтовни и помня, что в природе истинного мужчины заложены, прежде всего, активность, действия, поступки и достижения.

Такое положение дел, когда мужчина покоряет женщину, борется за ее внимание и расположение очень благожелательно для женщины. Она чувствует себя:

– Женственной

– Привлекательной

– Желанной

– Ощущает себя уверенно и по-женски сильно

Она занимает Богом отведенное ей место в мироздании, и сама Природа благоволит ей, направляя в ее жизнь мужественных и достойных претендентов.

Так же, как мужчине важно находить в глазах и словах женщины подтверждение своей мужественности, так же и женщине нужно чувствовать свою женскую силу рядом с мужчиной. Она не должна ощущать себя навязанной мужчине, не должна чувствовать себя ненужным и малоинтересным приложением, помогающим скоротать время. Это разрушает и губит всю женскую природу.

Женщина – это состояние, это про то, что внутри, про то, из чего она соткана, чем наполнена. Поэтому, нам в любой ситуации и при любых обстоятельствах важно сохранить внутри себя эту атмосферу – любви и гармонии, уверенности и спокойствия.

Не обременять себя суетой, созданной своими же ненужными действиями и своим беспокойным умом. Отпустить, расслабиться… и позволить мужчине проявить себя.

И тогда, когда каждый займет свою позицию, отведенную ему Миром, появится шанс на возникновение чуда, называемого Любовью.

Сексуальные взаимоотношения

Секс – это один из аспектов нашей жизни, это важная часть отношений в паре, которую мы не можем игнорировать. В наше время мы имеем доступ к различным материалам на эту тему – нас учат, как доставить удовольствие ***ему***, чтобы ***он*** никуда не ушел, мы читаем о том, какие виды оргазма существуют, а также что нужно сделать для того, чтобы ночь прошла идеально. Но, несмотря на обилие книг, статей и тренингов про сексуальные взаимоотношения, проблемы в этой сфере не исчезают (если не сказать множатся), мужчины продолжают уходить, несмотря на то, что все правила «волшебной ночи» были соблюдены, а женщины мучают себя мыслями, что с ними что-то не так.

Скажу честно, я сама долгое время делала акцент на мужском наслаждении, мне очень хотелось все сделать «правильно», чтобы он увидел, какая искусная любовница ему досталась. Я кропотливо создавала образ восхитительной гейши, знающей все тонкости сексуального мастерства. Мое же удовольствие при этом занимало второстепенные роли, либо же я вообще о нем не думала.

Сейчас я осознаю, что мой подход был крайне не верен. Безусловно, женщине важно развивать свои сексуальные навыки, совершенствовать свою техничность. Когда вы знаете, что именно и как нужно делать, вы чувствуете себя уверен-

нее, свободнее. Но все это вторично. А что на первом месте? Самое главное – это умение самой*получать* удовольствие, не перекладывая ответственность на мужчину, не ожидая, что вот-вот сейчас он догадается о том, как правильно нужно вас ласкать. Нужно полностью раствориться в настоящем моменте, взять максимум от всего происходящего, наслаждаться собой, своим мужчиной, самим процессом – вот качественные ингредиенты незабываемой ночи. Делать то, что нравится и не делать того, чего не хотите. Смело озвучивать свои желания и слушать – без осуждения – желания партнера. Знать, что именно вам приятно и сексуально демонстрировать это мужчине. Женщина, которая знает, что и как она любит, женщина, умеющая наслаждаться, погружающаяся в свои ощущения и растворяющаяся в самом процессе – это самая возбуждающая картина.

А для этого необходимо завести роман с еще одним человеком – с самой собой. Посвятить время себе и узнать, кто же вы такая и какая она, ваша сексуальность? Что вы любите и где вам приятно, какие прикосновения отзываются в вашем теле, а что не находит отклика, какой ритм вам подходит и что вообще настраивает вас на секс?..

Чему нам следует поучиться у мужчин – так это умению быть проще, научиться расслабляться и просто получать удовольствие. Мало кто из представителей мужского пола беспокоится о том, как он выглядит во время секса и что о нем подумают, если он озвучит свою сексуальную фантазию, на-

пример. И только мозг женщины забит разного рода страхами и сомнениями. Женщины знают, какого рода это переживания: неприятие собственного тела и своих гениталий, беспокойство по поводу «репутации» и неуверенность в собственных действиях. Это сковывает, это ограничивает, это лишает нового чувственного опыта и блокирует доступ к новым возможностям.

Быть, а не казаться – вот мое кредо на сегодняшний день. Быть открытой, искренней, естественной, свободной, живой! Осознавать свою женскую силу и уверенно ею пользоваться. Играть, соблазнять, разжигать! Возбуждаться и возбуждать, брать инициативу и подчиняться, отдавая бразды правления в сильные, надежные руки.

Я позволяю испытывать себе весь спектр ощущений рядом с тем, кого выбрала сама, я доверяю своему телу и отпускаю себя. И всегда помню о том, что мое наслаждение важно и ценно.

Про умение принимать

В природе женщины абсолютно естественно умение отдавать (любовь, ласку, заботу, уход, внимание), отдавать безусловно, бескорыстно, не требуя ничего взамен, а порой даже в ущерб себе, своему здоровью (физическому или психологическому), своему состоянию внутренней наполненности. Но навык принятия у многих отсутствует – мы не всегда умеем принимать ту же заботу, поддержку, внимание, комплименты и подарки. А если и принимаем, как же часто чувствуем себя обязанными или смущенными! Нас не научили, что нужно с любовью относиться к себе, не научили, что мы априори достойны всего лучшего, что этот Мир может дать нам.***«Много хочешь, мало получишь», «Губу закатай»*** – звучит в голове родительский голос. У нас заблокирована ***опция***принятия – с радостью, с чувством благодарности, с ощущением, что «Я этого достойна». Потому что женщина, потому что любимая…

Девочки с раннего детства привыкают, что любовь, похвалу, доброе отношение к себе нужно*заслужить* – высокими оценками, примерным поведением. Они учатся тому, что ничего просто так не дается, и потом с этой установкой идут по жизни, реализуя отнюдь не самый лучший сценарий своей жизни. И уже выросшая из этого ребенка женщина, не умеет открыто и уверенно ***принимать*** – заботу, помощь, ухажи-

вания, цветы, подарки. Она всеми способами любовь ***заслуживает*** – старается быть изо всех сил хорошей и правильной, дабы ее оценили и полюбили. Либо она чувствует себя обязанной мужчине, всячески пытаясь вернуть «долг».

Когда мужчина искренне хочет порадовать вас, с открытым сердцем принимайте то, что он для вас делает. Мужчина, как ни крути, все совершает ради своей женщины. В его природе уже заложено – добывать, обеспечивать, находиться в роли покровителя. Женщина же здесь выступает в роли принимающей стороны. Она также дает мужчине очень и очень многое, но это блага иного плана – энергия, эмоции, интуитивные знания.

Имея проблемы с принятием, вы лишаете мужчину желания что-то достигать ради вас. Более того, не умея принимать дары, которые Бог посылает вам через него, не умея желать, не считая себя достойной, вы блокируете расширение возможностей своего партнера.

Ведь именно желания женщины и ее внутренняя готовность к принятию желаемого помогают мужчине расти, развиваться, покорять новые вершины, тем самым увеличивая горизонт возможностей и, как следствие, денежный поток в паре.

Женщина – это муза, вдохновляющая на подвиги, пусть даже этот подвиг заключается в покупке цветов. А мужчина, совершая разного рода подвиги, совершенствуется, развивается***благодаря*** женщине, умеющей это благо ***принимать***.

Принимать легко и радостно, будь это полевые ромашки или 1001 роза, помощь по дому или покупка самого дома, и искренне, с достоинством, ***благодарить***. Тем самым вдохновляя дарителя на новые свершения.

Принципы счастливых отношений с мужчиной

Принцип 1. Любите себя!

Женщина – это***состояние.*** Чем она наполнена, тем она и делится с Миром. Если ей с самой собой тепло, уютно и комфортно, то именно так и будет чувствовать себя каждый, кто попадет в ее атмосферу, именно это излучение она и будет транслировать окружающим и своему мужчине.

Женщине важно построить свой мир, крепко стоящий на нерушимом фундаменте из здоровой самооценки, осознания своего женского достоинства и понимания своей природы.

Проработать свои душевные травмы, отпустить все обиды и простить всех «недоброжелателей», закончить незавершенные отношения, окружить себя приятными людьми. Навести порядок в своей среде.

Чтобы взрастить любовь по отношению к себе, нужно иметь достаточно знаний – знать свои сильные стороны, слышать свои желания, понимать свои потребности и уметь удовлетворять их. Не судить себя строго за то, в чем, как вы считаете, даете «слабину». Быть довольной собой внешне, не пытаться вписать себя в изменчивые стандарты, наслаждаться своей уникальностью, индивидуальностью и самобытностью. Заботиться о своем теле и своей Душе. Давать себе все самое лучшее точно так же, как вы давали бы/даете все луч-

шее своим детям.

Будьте не маленькой речкой, загрязненной завистью, злобой и ревностью, и не застоявшимся болотом, где прекратилось всяческое движение и развитие, а бездонным и бескрайним океаном, полным удивительных и фантастических открытий, таинственных загадок и бесценных сокровищ.

Мужчине важно находиться с радостной, довольной собой и жизнью женщиной, он отдыхает с ней душой, абстрагируясь от внешней среды, полной проблем и трудностей. Будучи безусловно счастливой женщиной, вы наполняете его своей положительной энергий, такой нужной ему и необходимой. Женщине намного проще пополнить свои энергетические запасы. Достаточно побаловать себя кофе с пирожным, сладко поспать часик днем, встретиться с подругами, заняться любимым видом творчества или позаботиться о своем теле. Мужчина же этот ценный ресурс – энергию – может получить только благодаря женщине.

Поэтому относитесь трепетно и с уважением к своей незаменимой роли «вечного двигателя», заботьтесь о своем внутреннем состоянии и напитывайте себя любовью.

Принцип 2. Подчеркивайте нужность, важность, значимость своего мужчины.

Мужчине важно чувствовать себя не никчемным, несуразным мальчишкой, а Мужчиной с большой буквы рядом со своей спутницей. Сильным, умелым, мужественным и… нужным вам. Иначе зачем ему что-то достигать и к чему-то

стремиться, если вы «все сама»? Зачем напрягаться и совершать «лишние движения», если в ответ равнодушие или недовольство с вашей стороны?

Поэтому:

– Уважайте своего мужчину. Этот мужчина – ваш выбор. Выказывая неуважение к нему, вы, таким образом, демонстрируете то, как относитесь к себе и своему выбору. Поэтому не осуждайте его, растаптывая его желания что-либо делать. Не обсуждайте его за его же спиной. Не оскорбляйте даже в ссорах. Не сравнивайте его даже мысленно с кем – либо, тем более, если это сравнение не в его пользу.

– Доверяйте. Не пытайтесь все контролировать, беспробудно держа «руку на пульсе». Не давайте яро свои советы и рекомендации. Расслабьтесь и передайте ему бразды правления. Есть задачи, с которыми мужчина может справиться намного лучше, чем женщина. И это произойдет намного быстрее, если начать верить в него.

– Восхищайтесь его мужественностью, его достойными***поступками.*** Мужское эго ликует, когда слышит наше с вами одобрение и похвалу в его адрес, и… начинает готовиться к новым победам.

– Не бойтесь просить о помощи. Попросить не значит унизить себя. Это значит создать благодатную почву для демонстрации его мужских навыков, подчеркнуть его нужность.

– Не высмеивайте его цели и мечты. Поддерживайте их своим положительным настроем и верой в него. Задавайте

наводящие вопросы, которые помогут мужчине увидеть конечную «картинку» задуманного. Ведь именно интересуясь взглядами мужчины на тот или иной проект, спрашивая его о деталях, вы сможете по-женски мягко и аккуратно скоординировать его начинания и направить их в необходимое русло.

– Благодарите его за все, что он делает для вас. Даже если вам кажется, что он делает мало или неидеально. Поводов для благодарностей со временем будет все больше и больше. Неблагодарность же убивает на корню желание совершать для вас подвиги. Мужчине важно видеть ваше признание и ваши положительные эмоции, являющиеся энергетическим «топливом» для новых свершений.

Принцип 3. Не пытайтесь завладеть всем его пространством.

Мужчине важно чувствовать себя свободным: иметь возможность встречаться с друзьями, посвящать какую-то часть времени своим увлечениям и интересам, спокойно работать. Мудрая женщина дает ему это – ощущение свободы.

Ему также бывает жизненно необходимо «уйти в пещеру», чтобы собраться с мыслями, найти решение возникших проблем, пережить какую-либо ситуацию. Любящая женщина с пониманием отнесется к его желанию побыть одному. Не будет лезть со своими советами, ненужной заботой и непрошеными предложениями о помощи. Она не будет злиться, обижаться и выказывать недовольство.

Поэтому в любой ситуации всегда находите грамотное применение для своего времени. Не ограничивайте свою жизнь только мужчиной, но также имейте любимое хобби, веселых подруг, да и просто цените возможность побыть с собой наедине. Ведь чем многограннее женщина, тем*ближе* к ней мужчина.

Мужчины и деньги

Почему мужчине важно совершать «инвестиции» в женщину? Какие «бонусы» он получает за свою щедрость? Как умение делать вам подарки влияет на его жизнь и ваши взаимоотношения? Ответы на эти вопросы не настолько просты, как кажется на первый взгляд. Давайте разбираться в данной теме и находить ответы.

Во-первых, важно понять, что для мужчины совершенно естественно ***давать –*** кров, защиту, материальное обеспечение. Для него это предопределено. Это в его природе.

Во-вторых, мужчина, радуя свою женщину (новым автомобилем, украшениями и т. д.) демонстрирует то, насколько он успешен и чего достиг, а также то, что ***он может себе это позволить***. Мужчина – это действия, это достижения. Для него важно преодолевать трудности, уметь решать возникающие задачи и, конечно же, видеть результат своей деятельности, который в том числе выражается в денежном эквиваленте.

В-третьих, разумный мужчина будет всячески стараться сделать свою женщину счастливой, потому что он знает: «сытая и довольная кошечка» может дать ему очень и очень много. И это не только секс и вкусный ужин.

Это эмоции, это мощный заряд положительной энергии.

Восхищение в глазах любимой, ее искренняя благодарно-

сть*питают* его и *заряжают* на новые подвиги. Это является сильной мотивацией для мужчины.

Помните, что женщина – это состояние? И не только то, которое она носит в себе, но и то, которое она***вызывает у мужчины.*** Ему важно быть победителем в ваших глазах, быть номером 1 во всем! Радуйтесь его победам, отмечайте его достижения, с открытым сердцем принимая то, что он делает для вас, и это будет стимулом и вдохновением для его дальнейшего роста и развития.

В – четвертых, мужчина, щедро балуя свою женщину, открывает так называемый «входящий поток». Деньги должны циркулировать, поэтому успешные люди не скупятся на различные вложения, самыми грамотными из которых могут стать инвестиции в жену или возлюбленную. Женщина, чувствуя себя любимой (а материальные затраты – это один из способов выражения любви мужчины к женщине) благословляет своего спутника на успех, карьерный рост и удачу в делах, которые неизменно реализуются в его жизни, привлекая все больше и больше всяческих благ. Такова женская сила в действии.

В – пятых, мудрая женщина также понимает, что мужчины склонны ***ценить и беречь ту, в кого они вкладывают свои ресурсы*** (энергию, деньги, время). Поэтому важно поддерживать в мужчине желание ухаживать за вами, делать вам подарки, всячески баловать и радовать вас. Так вы всегда будете для него самой большой драгоценностью.

В – шестых, во взаимоотношениях всегда следует соблюдать баланс между «брать» и «давать». Женщина всегда дает мужчине очень и очень многое. Она дарит свою красоту, свою мудрость мужчине, обогащает его жизнь своими яркими, искренними эмоциями, проявляет заботу и поддерживает его в трудные времена. При этом в силу ложных убеждений и установок, она боится брать, стесняется просить. Исход такой истории печален: женщина буквально истощается, устав без конца отдавать. Мужчина же, оказываясь в роли потребителя, не имеет никакого желания выходить из зоны своего комфорта, расширять круг своих возможностей, тем самым увеличивая доход. Незачем. Не для кого. Или же находит ту, с которой он сможет реализовать свою «дающую» природу.

Есть и обратная сторона: мужчина щедр, его фантазия не иссякает на сюрпризы, а женщина принимает это холодно и безразлично. В конечном итоге уже мужчина «сдувается» и опустошается, так как нет «подпитки» в виде благодарности и положительных эмоций со стороны женщины, нет ее энергии, такой необходимой ему.

Все вышесказанное можно выразить в достаточно простом и доступном алгоритме:

1. Мужчина***дает***(помощь, деньги, подарки, обеспечение).

2. Женщина***благодарно принимает***. Она чувствует себя счастливой, любимой, ценной. Женщина наполнена и ей есть чем поделиться.

3. И уже Женщина***дает***– свои позитивные вибрации (через восхищение к партнеру, секс, а также с любовью создавая для него комфорт). Она напитывает Мужчину своей сильной энергией.

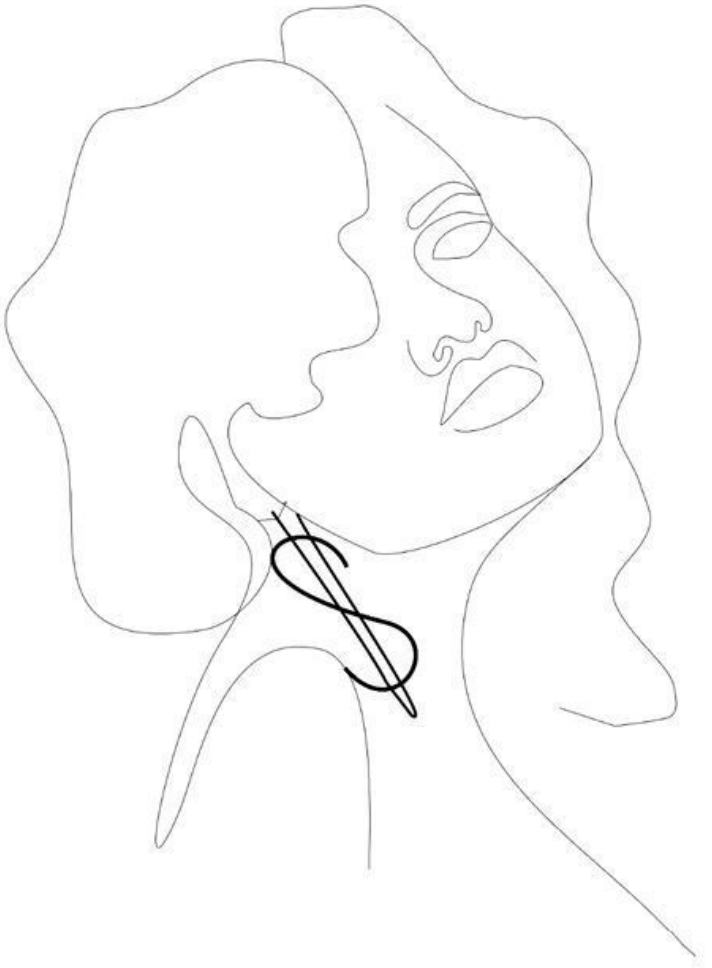
4. Мужчина вдохновлен, у него есть мотивация и силы ставить новые цели, достигать их и двигаться только вперед. Он чувствует себя сильным и уверенным.

5. Благополучие вашей пары растет, ведь успехи в делах и карьерный рост не заставляют себя долго ждать. У Мужчины есть желание и возможности снова***дать***Женщине. И так по кругу.

Поэтому будьте изобильными и щедро дарующими.

Будьте радостно принимающими и благодарными.

И пусть вас никогда не покидает ощущение, что вы***достойны самого лучшего.***





Искусство быть женщиной

Искусство быть женщиной заключается в том, чтобы принять свою природу и уверенно следовать ей. Позволить себе быть собой – разной, многослойной, бескрайней. Женственность многолика. Она не про розовые рюши и купание в цветах, женственность – это про глубину и познание, осознанность и ответственность.

Истинная женщина знает, где нужно проявить характер и смело показывает его, если того требуют обстоятельства. Чувствует, кому и когда сказать «нет», при этом не чувствуя себя виноватой. Умеет правильно сформировать свой круг общения, исключив из него всех тех, кто ее опустошает. Не мирится с тем, что противоречит ее внутреннему уставу, унижает ее достоинство. Но при этом она с радостью делится своей живительной энергией, наполняя счастьем свою жизнь и жизнь близких людей, умеет прощать, созидать, быть благодарной! В ответ она получает отклик в виде ответной Любви от того Мира, который она обустроила для себя сама. Своими мыслями. Своим состоянием. Своими действиями.

Искусство быть женщиной в том, чтобы дарить самое лучшее, что в каждой из нас уже есть. Вдохновляя, воодушевляя и окрыляя. Дарить щедро, действуя из состояния внутреннего изобилия и не ожидая «бонусов» взамен.

Искусство быть женщиной в том, чтобы уметь прини-

мать. Не только букеты и подарки, но и пасмурную погоду, и свое плохое настроение. Уметь принимать людей такими, какие они есть и какими их задумал Бог.

Искусство быть женщиной в том, чтобы научиться прощать. Таких несовершенных людей, такую несовершенную себя… Любви в наших сердцах так много, что для обид там не должно остаться ни единого места.

Искусство быть женщиной в том, чтобы быть внутренне свободной. Наслаждаться свободой в теле, свободой в голове. Это когда на физическом плане нет зажимов, когда походка легкая, а стать ровная. Когда ум свободен от заковывающих в цепи предрассудков, навязанных стереотипов и деструктивных установок, мешающих жить.

Искусство быть женщиной в том, чтобы взять на себя ответственность. За свое тело, за свои мысли, за свои поступки, за то, что с нами происходит и за то, какую жизнь мы создаем для себя сами.

Искусство быть женщиной в том, чтобы чтить свое достоинство. Не позволять себе снижать планку, что бы ни происходило.

Искусство быть женщиной в том, чтобы придать сладкий вкус своей жизни. Для этого нужно начать жить сильно, уверенно, полноценно, вне зависимости есть ли рядом с нами мужчина или нет.

Искусство быть женщиной в том, чтобы осознать свою уникальность. Принять свою индивидуальность, познако-

миться со своими сильными сторонами и начать умело пользоваться ими.

Искусство быть женщиной в том, чтобы довериться. Своему мужчине. Богу. Довериться происходящему.

Искусство быть женщиной в том, чтобы быть разной. Но это ни в коем случае не про измену себе – меняются лишь настроения, образы, наряды. Сокровенная суть остается та же.

Искусство быть женщиной в том, чтобы уметь получать удовольствие. Наслаждаться собой, своей жизнью. Смотреть на мир влюбленными глазами.

Искусство быть женщиной в том, чтобы сберечь свою внутреннюю чистоту. Это про то, когда в мыслях и сердце нет дурного, нет налипшей грязи и оставшегося от прошлого хлама. Это про умение поддерживать свою внутреннюю среду незамусоренной.

Искусство быть женщиной в том, чтобы быть естественной. Незачем надевать на себя маску «хорошей девочки» или «стервы», тем более, если она уже жмет. Научившись быть собой, мы станем любимы.

Искусство быть женщиной в том, чтобы быть стихийной. Вспомните огонь, воду… Они могут дать тепло и напоить, а могут сжечь и затопить… Так же и женщина. Она может созидать, а может разрушить без шансов на восстановление.

Искусство быть женщиной в том, чтобы без стыда про-

являть свои эмоции – без деления их на хорошие или плохие. Воспринимать себя целостно. Уметь как порадоваться от души, так и поплакать, когда на сердце горечь. И без упреков от себя самой же о том, что «сильные девочки не плачут».

Искусство быть женщиной в том, чтобы научиться говорить «спасибо» как хорошему, так и плохому. Истинная женщина знает – из всего можно извлечь опыт, пользу и ценный урок.

И помните, то тело (женское или мужское), в котором вы пришли на эту землю – это ключ к решению тех задач, которые стоят перед вами в этой жизни.

Аффирмации

Аффирмации – это короткие фразы, содержащие информацию, как правило, позитивного характера. По сути аффирмации – это наши установки, которыми мы формируем свою реальность. При многократном повторении аффирмации «запечатываются» в подсознании, становясь убеждениями,**а*убеждения, с которыми мы живем, оказывают влияние на всю нашу жизнь.***

Принципы работы с аффирмациями:

– Произносите те утверждения, которые находят положительный отклик в вас самих. Важно, чтобы они были созвучны с вами. Провозглашая их, напитывайтесь положительными эмоциями, физически прочувствуйте то, что в них отражено. Вы должны искренне верить в то, что произносите вслух или мысленно. Если же позитивные фразы упорно не хотят отзываться в вас – повторяйте до тех пор, пока не почувствуете их***принятие.***

– Повторяйте аффирмации как можно чаще, но не заставляйте себя. Как и другие техники, данную практику рекомендуется выполнять радостно и с удовольствием.

– Аффирмации должны быть экологичными – действовать во благо и на созидание.

– Избегайте частицы «не» при их формулировке.

– Произносите позитивные утверждения в настоящем

времени. У Вселенной есть одно место и одно время – это Здесь и Сейчас.

Аффирмации для привлечения денег:

«Я легко привлекаю к себе финансовое благополучие! Я – богатый человек!»

«Деньги приходят ко мне легко и просто, я – настоящий магнит для больших денег!»

«Я живу в изобилии, с каждым днем мои доходы растут и увеличиваются!»

«Я благодарна за то, что сейчас имею. Я богатый, успешный и счастливый человек!»

«У Вселенной для меня всегда находятся деньги!»

«Я делаю выбор в пользу счастливой и богатой жизни, я действительно достойна этого!»

«Я благополучный человек! Я живу в самой дружественной и самой изобильной Вселенной, которая щедро осыпает меня своими дарами!»

«Вселенная всегда дает мне все самое лучшее, и я достойна ее благ!»

«Деньги приходят ко мне из разных источников, порой самых неожиданных. Мой Мир очень щедр ко мне, и я с радостью принимаю все его дары!»

«Я легко принимаю деньги и так же легко с ними расстаюсь, ведь я уже очень и очень благополучна!»

«Я открыта для счастливой и богатой жизни! Я прожи-

ваю свою лучшую жизнь здесь и сейчас!»

«Деньги льются в мою жизнь рекой, а я мудро распоряжаюсь ими! Деньги помогают реализовывать мне благие дела, а также улучшать качество своей жизни и повышать ее уровень!»

«У меня всегда есть деньги! И с каждым днем их становится все больше и больше!»

«Я люблю деньги, а деньги любят меня!»

«Деньги – это бесконечный ресурс, а Вселенная, в которой я живу, щедра и изобильна по отношению ко мне!»

«Я – женщина, а это значит, что во мне с рождения заложена энергия изобилия, богатства, процветания. Я притягиваю успех, везение, удачу!»

Аффирмации для улучшения здоровья:

«Я – благополучный и здоровый человек!»

«С каждым днем я выгляжу все свежее и здоровее, моложе и прекраснее!»

«Для меня абсолютно естественно быть здоровой, великолепно выглядеть и ощущать себя полной сил и энергии! Для меня это обычное состояние!»

«Мое тело молодое, здоровое и привлекательное. Я с любовью забочусь о нем, и оно отвечает мне взаимностью! С каждым днем я расцветаю!»

«Энергия течет в моем теле беспрепятственно! Мое тело свободно от блоков и зажимов! Я ощущаю легкость!»

«Я благодарна Миру, ведь я здорова и полна сил!»

«Я здоровая, красивая, молодая женщина!»

«Я чувствую себя целостно, сильно, свободно!»

«Я – здоровый человек! Я полна сил, энергии и жизненного тонуса!»

«С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше!»

«Все мои клеточки, ткани и органы абсолютно здоровы! Они молодеют с каждым днем!»

«В моем сильном, молодом теле достаточно ресурсов для того, чтобы исцелить себя!»

«Мой организм – самый мудрый и совершенный механизм! Я люблю его и доверяю ему. Он – мой друг!»

«Мое самочувствие улучшается, мое тело восстанавливается, я наполняюсь энергией и здоровьем для новых свершений!»

«С каждым днем мое тело совершенствуется, молодеет, становится сильным, гибким, здоровым!»

«Мое тело дышит чистотой и ухоженностью!»

«Я люблю свое тело, я забочусь о нем, я благодарна ему. Я доверяю своему телу, я восхищаюсь им!»

«С каждым днем мое тело приобретает все более совершенные формы, оно становится все лучше и лучше!»

Аффирмации для усиления женской энергии:

«Я счастлива, что пришла в этот Мир именно в женском обличии, именно в этом прекрасном, здоровом женском те-

ле! Это огромный подарок от Мира – быть в таком теле, как мое! Быть женщиной – это прекрасно!»

«Я благодарна за то, что пришла в этот Мир в теле женщины! Я действительно счастлива быть женщиной!»

«Я принимаю свое женское тело, люблю его и с радостью забочусь о нем. А оно расцветает в моей Любви!»

«Я осознаю свою женскую силу, свою женскую мощь!»

«Я по-настоящему люблю себя! Я люблю и принимаю абсолютно все свои проявления! Я позволяю себе быть разной!»

«Я несу благо в этот Мир! Я наполнена Любовью и с радостью делюсь ею с окружающими!»

«Я украшаю этот Мир и жизнь других людей! Я – красивая, интересная женщина!»

«С каждым днем я все больше расцветаю, моя женственность многократно усиливается! Я – концентрат женской энергии!»

«Я привлекаю в свою жизнь только достойных, сильных, интересных мужчин, которые относятся ко мне как к Королеве, как к самой величайшей драгоценности!»

«Я – мощный магнит для достойных мужчин!»

«Я – носительница сильнейшей женской энергии! Я ресурсна и изобильна!»

«Я – совершенна! Мое женское тело совершенно! Я задаю свои собственные каноны красоты!»

«Я – Божественная женщина!»

«Я уверенная в себе, гармоничная, целостная, удовлетворенная собой и своей жизнью женщина!»

«Я с благодарностью принимаю помощь и заботу о себе от окружающих!»

«Я наполнена Любовью, моя женская суть – это Любовь!»

«Я очень женственна. Моя женская энергия очень развита, и с каждым днем она только усиливается. Моя женская сила растет, мой женский магнетизм увеличивается день ото дня!»

«Я сексуальная, чувственная, свободная, раскрепощенная. Я наслаждаюсь собой и наслаждаюсь каждым моментом своей счастливой и радостной жизни. От меня исходит мощная энергия наслаждения. Я все делаю красиво и сексуально!»

«Я притягательная, манящая, магнетичная! Я легкая, светлая, чистая! Я самодостаточная и интересная! Я творческая и талантливая! Я сияющая, влекущая! Я волшебная, неземная! Я гармоничная женщина! Я истинная женщина!»

Другие аффирмации:

«Я уверена в себе. Я – обладательница мощнейших ресурсов, и я твердо верю в то, что мудро используя их, я могу получить все, что пожелаю!»

«У меня мощная энергия. От меня исходят сильнейшие

положительные вибрации. Я звучу на самых высоких частотах!»

«Своими добрыми, светлыми мыслями я творю пространство Любви вокруг себя, творю свою счастливую жизнь!»

«Я наполняюсь божественной энергией, энергией любви, благодарности, счастья!»

«Я доверяю Богу, Вселенной, всем Высшим Силам. Меня любят, обо мне заботятся, мне помогают, меня направляют!»

«У меня все получается легко и просто! Вселенная любит меня и заботится обо мне! Она всегда дает мне все самое лучшее и необходимое!»

«Мой Мир любит меня! Каждое мгновение я чувствую Его Любовь!»

«Я притягиваю в свою жизнь самых лучших, самых достойных людей!»

«Я благодарна за все, что у меня есть! Я по-настоящему счастливый человек!»

«Я несу радость в этот Мир! Я нужна ему такой, какая я есть!»

«Я успешно реализую весь заложенный во мне потенциал! Передо мной открываются огромные и удивительные возможности!»

«Я благодарна за тот опыт, который получаю на этой Земле! Каждый встречающийся на моем Пути человек,

каждая ситуация необходимы для роста и развития моей Души!»

«Я доверяю Миру!»

«Все в этом Мире правильно и гармонично и происходит так, как нужно и когда нужно!»

«Все, что ни происходит, делается из Любви ко мне!»

«В каждом человеке я вижу Божественное начало, я отношусь к нему с Любовью!»

«Я добра к окружающим, а они, в свою очередь, очень добры ко мне!»

«Я мыслю и поступаю осознанно!»

«Я генерирую только светлые, добрые мысли!»

«Я живу в самой любящей, самой дружественной, самой изобильной и самой щедрой Вселенной»

«Я довольна своей жизнью! Я – счастливый, благополучный человек! У меня все есть!»

«Я нахожусь в полной гармонии с собой и с Миром!»

«Я открыта для новых удивительных возможностей и счастливых событий! Я готова к ним! Я впускаю их в свою жизнь!»

«Мои желания исполняются самым наилучшим для меня образом, в самое нужное и подходящее для этого время!»

«Моя жизнь полна радости и счастья! Я люблю свою жизнь!»

«С каждым новым днем я чувствую себя все счастливее и счастливее!»

«В моей жизни происходят только правильные события!»

«С каждым днем любовь и счастье в моей жизни преумножаются!»

«Для меня всегда все складывается идеально и самым наилучшим образом!»

«Я по-настоящему везучий человек! Мне всегда и во всем сопутствует удача!»

«Я впускаю в свою жизнь новые удачные знакомства и новые счастливые отношения! Я открыта для них и готова к ним!»

«Я посылаю свою любовь каждому в этой Вселенной! От меня исходит мощная положительная энергия, и я щедро делюсь ее! А она, в свою очередь, возвращается ко мне в многократном размере!»

«Я живу в самом совершенном, гармоничном Мире!»

«Я желаю счастья и всех благ каждому на этой планете!»

«Я благодарю Бога (Мир), родителей, себя за то, какая я есть! Я благодарна за свою жизнь, за свое «Здесь и Сейчас»!»