

ЕЛЕНА ЛУЧИНА

---

# 8 аспектов НАСТОЯЩЕГО женского счастья



Елена Лучина  
**8 аспектов НАСТОЯЩЕГО  
женского счастья**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29803225](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29803225)  
ISBN 9785449041180*

**Аннотация**

Книга написана для женщин, которые чувствуют беспокойство в той или иной сфере жизни и не могут понять причину своего состояния. Она о том, как лучше понять свою женскую природу и отвоевать право на неё в современном мире. Она о том, как понять себя и как гармонизировать свои отношения с близкими людьми. О том, как улучшить своё физическое и душевное здоровье, а также здоровье своих детей. Не это ли и есть суть НАСТОЯЩЕГО женского счастья?

# Содержание

Благодарю	5
Предисловие	6
Составляющие женского счастья	9
Женская энергия – внутренний источник счастья	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **8 аспектов НАСТОЯЩЕГО женского счастья**

**Елена Лучина**

*Иллюстраторы* Камилла и Тамара Бабаевы

© Елена Лучина, 2018

ISBN 978-5-4490-4118-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Благодарю

– Моего прекрасного Мужа. За его поддержку и широкие плечи, за которыми я себя чувствую настоящей Женщиной.

– Моих замечательных Родителей за их безграничную любовь и заботу.

– Моего любимого Сына, который вдохновил меня на написание этой книги.

– Моих талантливых двоюродных сестёр, которые прониклись эмоциями книги и нарисовали для неё изумительные иллюстрации (Тамара и Камилла Бабаевы: @tm\_videography).

*С любовью,*

*Лена Лучина*

# Предисловие

**Спатифиллум, или комнатный цветок Женское счастье** – растение из тропических лесов Южной Америки, Полинезии и Восточной Азии, растущее в основном вдоль ручьёв и рек. С латыни переводится как «лист-покрывало»: *spatha* – покрывало, *phyllum* – лист. Ещё его называют белым парусом. Он необычен тем, что у него нет стебля. Есть многочисленные листья и цветоножка, на которой располагается соцветие. Поэтому он символизирует мягкость, открытость, плодородие, спокойствие. Считается, что женское счастье – цветок особенный: чудесной силой обладает только в период цветения. Поселившийся в доме цветок наполнит его гармонией и пробудит задремавшую любовь. Считается, что энергетика этого цветка может сотворить чудо. Но для того чтобы разбудить волшебную энергетику растения, заставив цвести, ему нужно обеспечить условия, естественные и благоприятные для него: правильное освещение, нужную температуру, определённое количество воды для полива.

Вот так и **НАСТОЯЩЕЕ** женское счастье: чтобы оно появилось, женщине нужны особые «естественные» условия для этого. К счастью, в отличие от цветка, женщина может повлиять на появление этих условий – сама.



**Эта книга как сама женщина. Она многогранна. Эмоциональна. Правдива. И смысл всего её существования – подарить частичку себя – другим. В данном**

**случае вам, дорогие читательницы. Если она поможет вам изменить свою жизнь к лучшему, значит, её предназначение в жизни реализовано.**

### **Для кого эта книга?**

- Для современных молодых женщин, которые чувствуют дисгармонию внутри себя.
- Для женщин, готовящихся стать матерями, и тех, у кого уже не один ребёночек.
- Для тех, кто готов осознать, что мы живём в мире, где за «естественность» нужно порой бороться, и готов засучить рукава.

В этой книге собрана информация из различных источников. Все эти источники – это люди, заслуживающие огромного уважения и, соответственно, доверия в разных аспектах. Каждый из них как-то повлиял на мою жизнь, и я продолжаю учиться у них. В конце книги я приведу список литературы, статей, ссылок на видео в интернете и напишу подробно, что стоит почитать или посмотреть, если хотите углубиться в какую-то тему. Многие принципы, о которых я пишу в этой книге, пришли из ведической культуры. Веды – это древние священные писания индуизма, в их основе лежит понимание человеческой природы как таковой. Эти писания мудры, они пропитаны информацией, которая меняет жизнь каждого, кто готов её воспринять.



# Составляющие женского счастья

Давайте начнём эту книгу с самого главного – с определения, что же такое **НАСТОЯЩЕЕ** женское счастье. Определение, которое я пишу, основано на многих источниках информации: лекциях и книгах ведических психологов, священных писаниях, различных историях жизни женщин, опыте женщин моего рода и моем собственном.

**НАСТОЯЩЕЕ женское счастье в том, чтобы жить в гармонии с природой.**

Женщина – это всегда эмоции, высокая степень эмоционального интеллекта (возможность понимать эмоции других и свои собственные), чувствительность и любовь. Она часто не умеет жить для себя, ей крайне необходимо о ком-то заботиться. Ей важно, чтобы о ней заботились также, чтобы дарить в ответ свою любовь и заботу. Она живёт в системе «отношений», она всегда чувствует любое изменение в настроении любого ей близкого человека и своим настроением заряжает всё вокруг. Женщина – это не вектор, как мужчина, женщина – это поток, эмоционально заряженный, сильный и слабый одновременно.

Чтобы женщина вполне могла проявлять всё, что в ней заложено природой, в её сознательной жизни должны присут-

ствовать разные составляющие. Все нижеперечисленные аспекты являются крепким основанием для того, чтобы женщина раскрыла свой внутренний потенциал, расправила плечи и зажила полной жизнью, где каждый день наполнен смыслом и каждый шаг даётся с лёгкостью.

## **– ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ**

Женщине, так как она постоянно дарит любовь, заботу родным и близким, важно понимать, как вовремя пополнять свои ресурсы и напитывать себя энергией. Её внутреннее спокойствие, наполненность дают ей силы, чтобы справляться со своей эмоциональностью и иметь «ресурсы», чтобы наполнять этим спокойствием «своих», тех, за кого она эмоционально в ответе.

## **– РОД, СЕМЬЯ**

Для женщины одним из важных аспектов внутренней гармонии является её род и семья. Она должна знать и уважать свои корни, тогда она будет чувствовать, что крепко стоит на ногах и у неё за спиной есть опора, а под ногами твёрдый фундамент. Она защищена.

## **– МУЖ**

Её муж (именно муж, потому что только с ним она ЗА мужем, ЗА его крепкой спиной, ЗА его плечами может спрятаться от внешней, порой агрессивной среды) даёт ей чув-

ство безопасности, нужности, и в ответ она хочет окутать его своей заботой, реализуя себя как женщина.

## – ДЕТИ

Её дети, которым она готова отдать всю свою безусловную любовь, которой она полна, это счастье для женщины. Когда она становится матерью, это и сильное испытание, и невероятная благодать, поскольку она заново рождается как женщина. Теперь она открывает для себя новый мир и понимает, что многое из её прошлого жизненного опыта обретает иной смысл, теперь она будет учить своих детей, и ей есть чем поделиться. Этой главе в книге уделено наибольшее внимание, т. к. здесь скрыто наибольшее количество предубеждений современного общества, которые, к сожалению, прочно вплетаются в нашу бытовую жизнь.

## – ОКРУЖЕНИЕ

Окружение, составляющее основной круг общения женщины, питает её энергией. От того, насколько это положительно настроенные к ней люди, насколько разделяющие её взгляды на жизнь, зависит качество энергии, которой женщина наполняется. Эта составляющая нашей жизни положительно влияет на наше ощущение востребованности и признанности, в случае, если окружение даёт нам стимулы развиваться и даёт нам эмоциональную поддержку. Нужно искать таких людей, расширяя круг «своего» окружения. Ведь

женщина – это поток эмоций, и, не разделяя эти эмоции с единомышленниками, она зачахнет.

## **– РЕАЛИЗАЦИЯ**

Реализация в социуме, уже по самой задумке матушки природы, для женщины не стоит на первом месте. Для неё важнее отношения с близкими людьми и её реализация как жены, мамы. Однако мы все рождаемся с определёнными способностями, а значит, их применение в социуме поможет раскрыться нам как личности. Важно не загубить свои таланты и вовремя их раскрыть, невзирая на существующие в обществе стереотипы. Однако самое главное – баланс. Женщина идёт по тонкому льду, если нарушает его и начинает работать по мужскому принципу «на результат». Её стихия – это процесс. И он должен быть радостным.

## **– ЖЕНСКОЕ ДОСТОИНСТВО**

Женское достоинство – это фундамент семьи и общества. Это осознание собственной ценности без единого намёка на гордыню. Это сдержанность, благородство, принятие себя и других. А главное, это спокойствие в душе и понимание себя как женщины. Коктейль из этих составляющих дополняет понятие целомудрия, украшая женщину и делая её неотразимой в глазах мужчины и окружения. И самое удивительное, что каждая девочка рождается с такими качествами, данными ей природой. Нужно только постараться их со-

хранить в себе или восстановить, если понимаешь, что в погоне за какими-то другими ценностями растеряно самое драгоценное.

## – ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Конечно же, человек счастливее, если он здоров, и это аксиома. Однако в вопросе женского здоровья очень важную роль играет эмоциональный настрой и настроение самой женщины, потому что она соткана из эмоций, и вся её женская жизнь построена на изменении гормонального фона, который всегда отражается на её настроении. Понимание себя и внутренних процессов очень важно, чтобы вовремя реагировать на вопросы и потребности своего организма и психики.

Всё, о чём я написала, заложено природой. Всё, что благостно сказывается на женском психическом и физическом здоровье, это то, что естественно. Любое вмешательство в жизнь женщины, заставляющее её вести себя против своей природы, отнимает у неё частичку счастья. Если же какой-то из вышеописанных блоков пока не состоялся или требует корректировки и улучшений, то женщина может на это повлиять, прежде всего через себя. Если она понимает себя, своё тело, свою душу, то она живёт в гармонии с собой, и гармония в других областях налаживается. Всегда нужно начинать с себя. Ведь мы сами влияем на свою реальность. Даже

мыслями в своей голове. А учитывая силу женской энергетики, это влияние просто огромно.

## **Право на ошибки**

Дорогие, очень важно понимать, что у каждого есть право на ошибки, и порой эти ошибки учат и заставляют стать лучше. Конечно, нужно стремиться их не совершать, особенно в аспектах, связанных со здоровьем, твоим и твоей семьей (я говорю как о физическом, так и о душевном здоровье). Но если ошибка совершена по незнанию, значит, такова воля высших сил и знание пришло позже.

Особенно это касается девушек с «синдромом отличницы», сама такой являюсь. Поэтому говорю от чистого сердца: если вы всей душой стремитесь к чистоте и правде, благости для себя и своей семьи, то учитесь на ошибках, не грызя и изводя себя, думая о том, «как было бы, если...». Если женщина съедает себя изнутри, этот вирус начинает поражать всё её окружение, и быть счастливой у неё не выйдет, а значит, за её ошибки будут страдать и её близкие. Но они невиноваты, правда? Само провидение вас привело в эту точку, когда нужно задуматься, отпустить всё, что было не так, и верить в лучшее.

Если вы держите эту книгу в руках, значит, вы ищете знания, которые помогут сделать вас лучше, а значит, определённно есть то, что хотелось бы исправить. Сделайте шаг впе-

рѣд. И помните всегда, что учимся мы всю жизнь и ошибки можем совершать в любом возрасте. Просто наша задача – учиться, учиться, учиться, принимая себя и свою жизнь.

## **Начало**

Я пишу эту книгу, потому что однажды осознала, что попала в круговорот «системных шаблонов», которые противоречат моей природе и тому, как я хотела бы поступать в той или иной ситуации. Начав углубляться в разные темы, я поняла, что миллионы молодых женщин живут в том же информационном поле, что и я. Многие из них задают себе множество вопросов о том, как правильно поступить, а наталкиваются на огромное количество изначально неправильных ответов, которые меняют их жизнь не в лучшую сторону.

Ответы на ключевые женские вопросы запрограммированы системой, в которой мы живѐм. Есть определённые правила игры, и любая современная молодая женщина обязана их соблюдать, если не хочет быть «белой вороной», быть осуждённой за свою «несистемность». О каких же правилах идёт речь?

Речь идёт о шаблонах поведения, принятых в современном обществе, о культуре, которая навязывается нам рекламой, фильмами и даже современными книгами. Как же велико было моѐ удивление, когда я обнаружила, что даже современные представители интеллектуальной литературы полны

рекламы! Мне, как истинному книголюбу, принять такую действительность довольно сложно.

Когда понимаешь, что тебе некомфортно жить в этих шаблонах, начинаешь пытаться разобраться, в чём же причина. И перерыв кучу информационных источников, могу сделать вывод: «Система, в которой живёт современная женщина, идёт вразрез с её женской природой и отнюдь не способствует её женскому счастью и здоровью в физическом и душевном плане». Буду рассказывать в книге о каждом аспекте этого громкого заявления, которое является теперь моим твёрдым убеждением.



# Женская энергия – внутренний источник счастья

Я глубоко убеждена, что первая и самая важная обязанность любой женщины – быть счастливой. Только в таком окрылённом состоянии она может сделать счастливыми тех, кого любит. Вопреки всем убеждениям, что в страданиях и муках лишь можно постичь истинное счастье, вся женская природа настроена, как музыкальный инструмент, на всё прекрасное. По природе своей женщина очень эмоциональна и глубоко переживает за близких людей. Она ранима. Даже женщина, которая кажется невероятно сильной, в душе остаётся лишь маленькой ранимой девочкой. У неё просто получилось выстроить грамотную «защиту» против общества, в котором она не может быть собой. Против общества, где она вынуждена защищать себя. Но без мужчины она может защищать себя только по мужским правилам. Ведь мы живём в мире, где целеполагание и достижение целей – это основа успеха. А созидание, неспешность, забота, любовь, красота, всё то, в чём надо бы раствориться женщине – не в почёте.

Поэтому если в вашей голове сидит этот «червячок» сомнения: а могу ли, а должна ли, а имею ли я право на безоблачное счастье, то прежде всего его нужно удалить.

А на его место проинсталлировать новую установку: «Ради себя и своих близких я должна быть счастливой, и я рождена такой. Мне лишь нужно лучше понять себя и найти свои собственные „ключики“ к своей душе».

Здесь нужно обладать смелостью и честностью. Потому что если вы сможете точно дать себе ответ на вопрос о том, «что мне нужно для счастья», вы сможете понять, что порой вам нужно не то, к чему вы стремитесь. И вот тут наступит самый сложный момент переосмысления своей жизни: как это изменить?

Если вы сможете найти для себя честный ответ, то решение постепенно придёт само. Нужно читать, слушать, общаться, и будучи открытой к этой новой информации, вы будете искать ответы повсюду, и вы найдёте.

Женское счастье тесно связано с понятием женской энергии. Если у вас много сил и горят глаза, значит, вы полны любви внутри и готовы ею делиться с окружающими. Если вы уставшая и вымотанная, в вас ничего, кроме раздражения и обиды на этот свет, просто нет. А что получает ваше окружение? Всё эту же раздражённость и усталость. И получается, что, загоняя себя в угол, стремясь к «не своим целям» и результатам, вы отнимаете у себя радость жизни и НЕ выполняете свой женский долг. А знаете, в чём он? **В том, чтобы дарить любовь.**

Кто, если не вы, позаботится, согреет, обогреет, накормит, утешит? Того, кого любите, о ком хотите позаботиться. Да,

конечно, и самой женщине нужна защита и забота. Она, как нежный цветок, нуждается в поливе, правильной почве, нужном освещении, чтобы дать плоды. Но когда она расцветает по-настоящему, эту заботу она умножает в сто раз! И окутывает ею с головы до ног. Посмотрите на любую фотографию счастливой женщины, от неё невозможно оторваться. Вы хотите быть такой? Тогда разрешите себе это и поймите, что вся женская натура, её психика устроена так, что иначе быть не должно.

Вопрос пополнения женской энергии многогранен. Методов много, но вы должны прежде всего хорошо знать себя и понимать, после общения с кем, после посещения чего, после каких завершённых дел вы чувствуете себя ХОРОШО. Нужен глубокий самоанализ. Ведь вы личность, и готовых ответов здесь нет.

Вопрос энергии уходит далеко, к древним священным писаниям, в которых говорится о том, что женская энергия, по ведическим писаниям (Веды – это древние священные писания индуизма), в девять раз превосходит энергию мужчины и крайне нуждается в постоянной подпитке.

Всё, что вы будете в себе открывать в процессе поиска своего ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ, будет удивительным образом уводить вас от стереотипов, устоявшихся в нашем обществе, которые касаются понятий «счастья» или «успеха». Всё, что вы найдёте в глубине своей души, будет удивительно созвучно со звуками ПРИРОДЫ. Оно будет естественно

и не будет подлежать сомнениям. Знания, которые вы получите в процессе этого поиска, изменят ваше восприятие реальности и дадут вам новый глоток воздуха. Свежего, чистого, не загазованного выхлопными газами проезжающих мимо автомобилей, а настоящего свежего воздуха, которым должна дышать женщина.

Какие вещи делают вас счастливой? Вы должны честно ответить себе на этот вопрос, и если вам приходят в голову якобы «женские глупости» из разряда: «я счастлива, когда смотрю на цветы белого цвета на моём подоконнике», знайте, что это не глупости. Вот такими приятными мелочами вы можете наполнить свою жизнь, и от этого вам будет приятнее. Повторюсь, женщина – это поток эмоций. Так помогите своему потоку стать светлее и энергичнее.

## **Красота вокруг**

Раньше мне казалось, что вещи, окружающие тебя – это неважно. Главное – то, что у тебя в голове. Однако будучи беременной, мне вдруг захотелось смотреть только на красивые, уютные, милые вещи. Меня заинтересовали различные камни, захотелось обновить гардероб, привнести что-то новое в интерьер, сделать что-то своими руками, например начать вязать. Хотелось смотреть на природу как можно больше, а также радоваться обстановке у себя дома. И тогда, углубившись в эту тему, я поняла, что женщина – это и есть кра-

сота, и физическая, и духовная, она по своей природе тянется ко всему прекрасному и хочет создавать вокруг себя уют. Просто прислушаться к своей природе, присмотреться к своим потребностям у меня получилось не так давно. Кто-то, вероятно, лучше понимал себя и в более юном возрасте. А кто-то, возможно, не понимает до сих пор. Однако хочу сказать спасибо всем женщинам, которые создают уют своими руками: вяжут, шьют, лепят, рисуют – создают! Готовка с любовью тоже сюда входит! Это прекрасное вдохновение для женщины и её вклад в то, чтобы мир становился добрее и красивее.

Когда я была беременна, то неожиданно для самой себя начала интересоваться камнями, мне нравилось на них смотреть, захотелось углубиться в эту тему. Это было для меня удивительно, потому что раньше я за собой такого интереса не замечала. Тогда я узнала, что с точки зрения эзотерики дух есть в человеке, животном, растении и камне. Натуральные камни ценились всегда. Якобы они обладают целебными и мистическими свойствами. Говорят, к развитию женственности непосредственно имеют отношение три камня – жемчуг, лунный камень и розовый кварц, но относиться к подбору камней советуют бережно. Ведь есть даже специалисты, помогающие подобрать нужные камни. Правда это или псевдонаука, решать вам. Здесь есть ещё с чем разбираться! Однако хочу рассказать вам о тех камнях, которые отвечают за развитие женской энергии: жемчуг, лунный камень и ро-

зовый кварц. Кто знает, вдруг это найдёт отклик в вашей душе, как нашло в моей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.