

Виктория Катангузе



Кто научил тебя любить

Правила и рецепты
счастливой жизни

18+



Виктория Катамидзе
Кто научил тебя любить

«ЛитРес: Самиздат»

2016

Катамидзе В.

Кто научил тебя любить / В. Катамидзе — «ЛитРес: Самиздат», 2016

Автор этой книги за свою еще не долгую жизнь успела поработать журналистом, PR-специалистом, продюсером, автором и ведущей программ на каналах ТНТ и 7ТВ, создавала fashion- и art-проекты для глянцевого изданий и таблоидов, была одной из ведущих моделей агентства «Модус Вивендис». Но самое главное - она смогла создать новую себя, добиться той жизни, к которой всегда стремилась. Эта книга - исследование собственного преобразования, которое все еще происходит, попытка найти ответы на самый важный для каждой женщины вопрос: как научиться быть счастливой, любимой и любить.

Содержание

Спасибо	5
Вступление	6
Глава первая	7
Глава вторая	10
Глава третья	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Спасибо

Хочу сказать большое спасибо моему верному, доброму другу Алексею Романову, дизайнеру, который всегда помогал и помогает во всех проектах и поддерживает мои идеи. Эта книга увидела свет во многом благодаря его вере в меня.

Спасибо Федору Тоцеву, моему дорогому другу детства, коллеге и единомышленнику, за чудесную фотосессию для этой книги.

Спасибо прекрасной девушке, художнику, мастеру своего дела Елене Ратнер за ее тонкое восприятие материала и изумительные иллюстрации.

Я благодарю всех своих подруг и невероятно горжусь Вами.

И огромное спасибо моей семье. Вы – моя любовь.

Вступление

Я долго думала, как мне преподнести эту книгу: как исключительно свой личный опыт или опыт многочисленных моих друзей и знакомых? Получилось, что в каждой главе присутствует опыт нескольких женщин, удивительных, разных, порой совершенно незнакомых. Эта книга, хоть совсем краткая и простая, охватывает практически всю мою жизнь, а вернее сказать, откровения, озарения моей жизни, которые помогли мне в трудные минуты и помогают по сей день. Здесь исследование и путь женщины, которая, не обладая особенными талантами, внешностью или возможностями, не будучи уверенной в себе и изначально наделенной довольно посредственными физическими данными и не самым хорошим здоровьем (сейчас очень многие мои друзья недоуменно вскинут брови), реализовала свои мечты и достигла всех поставленных целей не благодаря силе, вере в себя или помощи окружающих, а благодаря невероятному, всепоглощающему желанию творить свою жизнь и создавать ее день за днем по своему собственному усмотрению – свободно и легко. И это желание было единственным, что помогло мне научиться всему тому, что я знаю сейчас и чем хочу поделиться с вами.

Я буду очень рада, если эта книга станет вашим другом. Пусть она поможет вам улыбнуться или задуматься, возможно, напомним о давно известных истинах, а может, откроет что-то новое. В книге я много говорю о духовном и физическом здоровье, а оно тесно связано с питанием. Поэтому здесь вы найдете и сборник рецептов веганской, вегетарианской и сыроедческой кухни. Надеюсь, они, как и книга в целом, вам понравятся. Ведь именно для этого мы ее создавали.

Посвящается моей прабабушке

Матрене Кировне Мельниковой

Глава первая



*Я ступаю по небесам, и дождь проливается вниз;
Я ступаю по земле, и травы и злаки идут в рост.*

(Древнешумерская богиня плодородия и любви Инанна)

Есть такие удивительные женщины, которые рождаются и растут с чувством абсолютного достоинства, внутренней гармонии и безусловной уверенности в себе. Им с рождения говорят, как они прекрасны. Их обожают, ими восхищаются.

Взрослея, они все больше утверждают в мысли, что они особенные, истинные женщины, и их предназначение – сиять, светить, быть хранительницами очага и чудесными женами.

Они женственны, они слушают свой внутренний голос и верят ему. Они гармоничны, и в них нет ни капли критики по отношению к себе. Они себя одобряют. Они любят себя. И их любят в ответ. Я уж точно не была одной из них.

Но я, как и все, искала любовь. Я хотела счастья. Женского, простого, человеческого. И мне пришлось проделать очень долгий путь, прежде чем я нашла его. Но могу сказать: теперь я точно знаю, как найти любовь и стать той, о которой я мечтала.

А началось все с обычного вопроса: кто научил тебя любить?

Нет на свете такого института, в котором бы рассказали женщинам и мужчинам, папам и мамам, как надо обращаться с ребенком на уровне духовных практик, как воспитывать гармонию в себе и в своих детях. Если родители – люди ищущие, знающие и нравственно развитые, то они наполняют детей моральными принципами и правилами, дарят тепло и чувство безопасности – но и все на этом. Это про духовную составляющую. Но мало кто учит детей настоящей любви к себе и миру. Не эгоистической, а разумной, высокой и чистой. В чем она заключается? В том, что вы идентифицируете себя в системе Вселенной. Учитесь любить свое имя, свое тело, свое сознание, свое сердце и свою душу. Учитесь любить мир вокруг, учитесь слышать его и чувствовать. Прикасайтесь к энергиям, которые открывают знания и мудрость.

В древности люди умели сливаться с землей и небом, лесом и полями, животными и горными речными потоками. Они познавали любовь к себе через мир, и мир открывал им эту любовь. Общаясь напрямую, они учились у природы благодарности, милосердию, смирению, кротости, заботе, мудрости и пониманию. Отчего я так мудро говорю, спросите вы? Оттого, что тогда древние народы интуитивно раскрывали любовь в детях с самого их рождения через ту самую жизненно важную связь с природой. Матери танцевали со своими дочерьми ритуальные танцы, пели песни, плели обереги, общались с духами озер и речек. Наблюдали за тем, как волки вскармливают волчат. Умели понимать язык животных и щебет птиц. Все вокруг было наполнено магией света и жизни. Вот тогда-то женщины были поистине прекрасны. Это были богини, волшебницы. И они могли творить чудеса.

Сейчас такого нет и в помине. Лично я росла гадким утенком, которого никто не воспринимал всерьез. Моя мать была занята только своей жизнью и не обращала на меня ни малейшего внимания. Отца у меня не было, но был отчим, с которым у нас не сложились отношения. Так что некому было закладывать в меня любовь и уважение к себе.

Много позже я скопировала отношения между моей матерью и отцом, разрушив свою семью и уйдя с трехлетней дочерью в никуда. Не умела слышать и понимать моего мужчину. Я не уважала себя и не могла уважать его. Это была невероятная ломка, когда ты чувствуешь сердцем, что делаешь что-то совсем не так, а сознание выдает тебе вариант наихудшего развития событий, и ты, как в компьютерной игре, движешься по заданному варианту.

Да, жизнь год за годом шлифовала мои чувства, била, тыкала носом в мои ошибки и вырабатывала характер. Удивительно, но именно характер мне помог не сойти с пути и не провалиться в бездну. Характер, а не понимание, что я иду не туда. А потом я вдруг стала обращать на него внимание, присматриваться к этому характеру, находить в нем сильные и светлые стороны и поблагодарила его. И это первое, с чего началось мое новое знакомство с собой. Первое, с чего началась моя любовь к себе и миру, и первое, с чего начали любить

меня, – это благодарность. «Спасибо за то, что я есть. За мой характер. Спасибо за то, что у меня было, и за то, что у меня будет. За все!» Вот первая фраза, которая стала сначала тоненькой ниточкой, а потом и мощным крепким мостом в новую судьбу.

Иногда нам говорят: посмотрите вот на тех людей. У них нет ни денег, ни удачи, ни радости, ни здоровья, а у вас все есть. Сравните, и вы поймете, что вы счастливы, и поблагодарите небеса.

Может, пример и неплохой, только сравнивать себя никогда нельзя. У каждого свой путь, и на своем собственном пути вы должны быть благодарны Вселенной за все. В собственном сердце, в своей жизни и судьбе вы ведете диалог и благодарите за радости и грусти, проходя свои испытания. Не оборачивайтесь, не оглядывайтесь на других, не представляйте себя в чужих ситуациях. Вы здесь и сейчас для своей миссии. Обычно чувство благодарности вызывают либо резко негативные ситуации, например, когда человек попал в аварию, остался жив и благодарит за это небо. Либо когда выиграл в лотерею дом в Малибу. Почему-то мы не умеем просто быть благодарными за самый обычный день. А ведь день, пусть самый простой – это большой подарок. Мы живы и здоровы, наши близкие тоже – это уже прекрасный повод сказать спасибо. Если же не все так хорошо, все равно: даже в самом пасмурном дне можно отыскать лучик солнца и сказать спасибо. Все, что вам дали, – это именно то, через что вы должны пройти, и пройти достойно. И только потом вы подниметесь на абсолютно новый уровень сознания и жизни.

Благодарность обладает удивительным свойством притягивать благополучие и радость. Она, как портал, открывает те грани бытия и возможности, которых вы раньше не замечали. Она освобождает от оков уныния и обиды. Благодарность – это трамплин, с которого начнется ваша новая жизнь.

И это первое правило: Быть благодарной.

Глава вторая



*Главный священник решил принести в жертву Козленка.
Но когда он поднес нож к его горлу, тот начал смеяться.
– Почему ты смеешься? – спросил Главный священник.*

– Разве ты не знаешь, что я собираюсь перерезать тебе горло?

– Знаю, – ответил Козленок. – Сотни раз я рождался в теле козленка и теперь наконец-то обрету человеческое тело.

И Козленок заплакал.

– Почему же ты теперь плачешь? – спросил Главный священник.

– Я плачу по тебе, Священник. Сотни жизней назад я тоже был Главным священником и приносил в жертву козлят. Главный священник пал ниц и просил о прощении:

– Я никогда не стану больше приносить в жертву козлят!

И он стал Великим защитником всех живых существ на планете.

(Буддийская притча)

На то, чтобы научиться благодарить небо за все, что со мной происходит, у меня ушли месяцы. Ведь каждый раз обязательно что-то шло не так. Я замучила себя вопросом: почему, почему, почему?

Стоило мне влюбиться, как человек исчезал из моей жизни. Друзья предавали, работа летела в тартарары, а коллеги травили. И даже нанятый мной в ту трудную минуту психолог оказалась обычной шарлатанкой.

Что со мной было не так? Я жила как в сновидении. Жизнь случалась со мной, несмотря на мое внутреннее убеждение, что я контролирую ее. Жизнь все равно со мной случалась сама по себе. И сценарий происходящего писала не я, а кто-то посторонний, далекий, чужой и враждебный. И все эти люди и события были авторами моей судьбы. Оттого меня так качало и бросало из стороны в сторону, из неприятности в неприятность.

Возможно, кому-то из вас это покажется знакомым. Все мы переживаем такие периоды, но мало кто выходил из них не обозлившись, и не потерял надежду. В народе говорят: сглазили, заколдовали, наложили венец безбрачия. А надо всего-навсего проснуться! Сбросить пелену с сознания, убрать шоры с глаз, осмыслить все происходящее и начать жить по-настоящему.

Но легко сказать, а как это сделать?

Вы, наверное, уже обратили внимание, что в нашем разговоре очень много вопросов. Но ведь и поиск счастья – это большой вопрос. А мы, женщины, просто не можем обойтись без слов «как, почему, зачем, отчего». Предвосхищая ваши вопросы, я буду задавать их сама по мере надобности.

Итак, как же проснуться? Возможно, ответ покажется вам неубедительным, но поверьте мне на слово: я знаю, о чем говорю. Ответ – отказ от грубой пищи. Именно она является тормозом вашего сознания, вашей энергии, вашей связи с космосом, вашей персональной магии.

Что надо понимать под грубой пищей? Мясо убитых животных, птицу, яйца, рыбу – все то, что содержит информацию о страданиях и смерти. Не спешите закрывать книгу. Позвольте мне продолжить. Это не нравоучения и не попытка втянуть вас в секту зоозащитников. Это та информация, которую вы просто обязаны знать, если хотите, чтобы к вам вернулись те самые сакральные знания, делающие вас уникальной, притягательной, мудрой и красивой женщиной. Женская энергия – это яркий светлый поток высоких, звонких вибраций. Женщина должна излучать любовь и созидание. Структура тонкого тела женщины, чистого от грубой пищи, подобна ангелу, парящему в потоке света. Она долго остается молодой, прекрасно выглядит, не болеет, и у нее невероятно развита интуиция и внутренняя гармония. Такую женщину всегда видно. Она особенная.

С тех пор как древнегреческая богиня Деметра научила людей земледелию, мир получил прекрасную возможность выбора энергий. Ешь растительную пищу – подключаешься к высоким вибрациям, которые позволяют, помимо всего прочего, и раскрыть эстрасенсорные способности, и управлять реальностью. Не зря все чудотворцы и святые были вегетарианцами и веганами. А если ешь мясо убитых животных – погружаешься во тьму невежества, агрессии,

грубости и низменных желаний. Это я не про секс. Секс у веганов, к слову сказать, куда эмоциональней, чувственней и качественней. Не верите мне? Проверьте сами.

Но я отвлеклась. Так что же делает грубая пища с женщиной? Дело в том, и это каждый знает, что животные обладают душой, чувствами и разумом – как и мы. В момент убийства они понимают, что их убивают. Люди, которые недавно приносили им еду, сегодня жестоко их режут. Животные на скотобойне видят убийство других животных, чувствуют боль, страх, испытывают ужас. Надо понимать, что каждая вещь, каждое живое существо является информационным носителем, в том числе и еда, которую вы едите. И когда вы это едите, то с первым же куском мяса вы вставляете в себя, как в компьютер, такой вот чип со всеми исходными ужаса, страданий, боли и страхов. И эта информация никуда не уходит ни при варке, ни при жарке – никак. А самое главное, что в этот момент вы скрещиваете себя, свою кровь, свою ДНК с ДНК поедаемого вами животного. И кем вы становитесь в результате вот такого спаривания? А вернее, чем? Так что не спрашивайте потом, откуда берутся депрессия, апатия, бессонница, страхи, тревоги, агрессия, бесплодие, онкология, дурной запах изо рта, серый цвет лица и дряблая кожа. Из тарелки с беконом и яичницей.

Сейчас последует протест: а вот врачи говорят, что мясо полезно! И уж тем более им надо кормить детей, детям без гемоглобина никак. Скажу одно: у моих родных, рацион которых на 90% состоит из сырой растительной пищи и злаков, все в порядке с гемоглобином. И тем, кто понял мою мысль, не составит труда открыть интернет и исследовать эту тему. Уверю вас, вы увидите, насколько просто восполнить гемоглобин и витаминно-минеральный комплекс с помощью растительной пищи, особенно не прошедшей термическую обработку.

Ваша энергетика повысится, уйдут лишние килограммы без всяких диет, исчезнут страхи и тревоги. С каждым днем вы начнете мыслить и видеть чище и креативней. События уже не станут происходить сами по себе – теперь ваше чистое сознание будет писать сценарий. Вы проснулись, и вот вы звучите звонко, ваша энергетика преобразуется, а биополе начинает сиять.

Когда я перешла на веганскую пищу, у меня возникали трудности из-за вкусовых пристрастий, но чем больше организм очищался, чем легче и лучше я себя чувствовала, тем меньше меня тянуло назад, к омлетам и сырникам. Не скрою, срывалась (и до сих пор иногда бывает) на тортики с кремом, на вино, на бутерброды с рыбой. Но это проходит, быстро и безболезненно. Я поняла: если в целом вы выбрали правильный курс, то вскоре все встанет на свои места. А если вдруг потянуло на что-то неправильное – что ж, получите удовольствие и возвращайтесь на праведный путь.

В дополнение могу сказать – моя дочь была очень большого размера. Врачи вынесли нам приговор: ребенок всю оставшуюся жизнь будет сидеть на инсулине с диагнозом «диабет». У меня постоянно был упадок сил и нервные расстройства, а моя мама зимой, неизвестно откуда, подхватила энцефалит. И мне надо было спасать себя и моих девочек. Тогда я перерыла огромное количество материала на темы здоровья и поняла, что мы напрямую зависим от того, что едим. Мне потребовалось два с лишним года на устранение болезней, и еще пара лет ушла на закрепление эффекта, но теперь я и мои красавицы в полном порядке.

И это второе правило: Питаться чистой пищей.

Глава третья



Лауреаты Нобелевской премии в области физики доказали, что, вне всяких сомнений, физический мир – это единый океан энергии, который возникает и спустя миллисекунды исчезает, пульсируя снова и снова.

Наш комплекс чувств воспринимает окружающее море энергии с определенной точки зрения и, исходя из этого, строит изображение. Наши мысли связаны с этой невидимой энергией, и они определяют то, что формирует эта энергия. Мысли буквально перебирают Вселенную частица за частицей, чтобы создать физическую жизнь. Все, что вы видите в нашем физическом мире, началось как идея – идея, которая росла по мере того, как ею делились и выражали, пока она не выросла достаточно, чтобы через несколько этапов стать физическим объектом.

Вы буквально становитесь тем, о чем больше всего думаете. Ваша жизнь становится тем, во что вы больше всего верите.

Мир – это в прямом смысле слова ваше зеркало, которое позволяет вам испытать в физическом плане то, что вы считаете истиной для себя... пока вы не измените точку зрения.

Квантовая физика демонстрирует нам, что окружающий мир – это не нечто жесткое и неизменное, как могло бы показаться. Напротив, это нечто непрерывно меняющееся, построенное на наших индивидуальных и коллективных мыслях.

Мы с вами – это чистая энергия-свет в ее наиболее прекрасном и разумном воплощении. Энергия, постоянно изменяющаяся под поверхностью, но под контролем вашего могущественного интеллекта.

(Джон Ассараф, ученый-исследователь, бизнес-консультант, писатель)

С каждым днем мир представал передо мной все яснее и четче. Внутренний и внешний потоки моей энергии становились чище и мощнее. Со временем я не только стала чувствовать, что обретаю физическое здоровье, но и научилась чувствовать природу животных на каком-то особенном уровне. А они стали по-другому воспринимать меня. Это проявлялось в основном в доверии ко мне с их стороны и легком контакте. А затем, когда я увидела перемены, к моей новой философии питания сам собой присоединился и новый взгляд на вещи, которые я ношу. Мой гардероб покинула одежда, содержащая в себе информацию о насилии и боли. Я говорю в основном о меховых вещах. Стоит только задуматься, например, о каракульче: мало кто знает, что это убитый в утробе матери ягненок. Еще не родившийся. Убивают и мать, и плод. Убивают ради меха, который даже не греет! Убивают только ради внешнего вида. А женщина надевает на себя эту информацию, и ей кажется, что она выглядит красивой, модной и стильной. Как бы не так! Энергетически такая женщина укутывает себя коконом боли и страданий, вибрации от нее идут с помехами в негативном ключе. Можно понять это на примере радио: представьте, что вы включили свою любимую волну, в эфире играет мелодичная музыка, как вдруг – помеха, и вместо музыки несется мат-перемат, крики и ругательства. Вот так же накладываясь негативные вибрации, и именно так вы начинаете звучать в тонком плане.

Несколько лет назад я сама еще не представляла себя без дорогой жилетки из лисы или шиншиллового манто. В моем гардеробе было достаточно шуб и обуви с мехом, помимо мелких аксессуаров. Все это в итоге было мной подарено или продано, и сейчас я очень рада, что именно так и поступила. На смену варварской одежде пришел прекрасный и этичный искусственный мех, красивый, удобный и недорогой. Меняю каждый сезон по три-четыре таких вещи, и всегда в новом. Сейчас существует множество альтернатив и магазинов на любой кошелек, где можно купить и шубку, и жилетку из искусственного меха. Вы можете сказать: у нас такие холодные зимы, что в искусственном мехе замерзнешь на раз! Удивительно, но искусственный мех теплее натурального. Натуральный греет только животных, у которых температура тела гораздо выше, чем у нас, и к тому же совсем другой обмен веществ. От этого иной и теплообмен. А синтетика тепло держит. К тому же, есть такая чудесная вещь, как термобелье,

а еще теплые пальто и куртки с микрофиброй. Выход есть всегда, и при этом не пострадают ни ваш имидж, ни ваше здоровье. Было бы желание. Что касается кожаных изделий, то им тоже можно найти достойную замену. Сейчас многие дизайнеры предлагают очень красивые наряды из искусственной кожи и замши.

Я ни в коем случае не хочу пугать вас и не заставляю резко выбрасывать ваши меха и сумки. Я не имею права указывать вам, что делать, – у каждого свой путь в жизни. Я всего лишь даю направление и прошу вас задуматься о том, что вы едите и носите и как энергия смерти и боли блокирует вашу красоту, связь с космосом и ваши флюиды. А ведь без них мы становимся невидимками для счастья, поскольку звучим в противоречии с законами созидания. Просто помните, что информация, содержащаяся во всем вокруг, впитывается человеком на клеточном уровне. И еще, мой уважаемый читатель, скажу, что эта книга не панацея и я не прошу вас слепо следовать ей. Эта книга – исследование. Глубокое, многолетнее. Мое преобразование все еще происходит в данный момент, вместе с вами, на ваших глазах. Но опыт и знания, которыми я делюсь, открыли мне важные истины – надо создавать, сохранять, дарить и получать любовь. Проще говоря, быть счастливой, любимой и любить.

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.