

Irina Bjørnø  
*DEN PERFEKTE KVINDE*



Irina Bjørnø

# **Den perfekte kvinde**

«Издательские решения»

**Bjørnø I.**

Den perfekte kvinde / I. Bjørnø — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-962087-3

En lille, let læselig bog for den, der gerne vil forstå kvinders hverdagsliv. Vi kvinder har ofte for meget at tænke på i vores ungdoms- og skønhedsfikserede samfund. Hvad med Sex? Krop? Følelser? Aldring? Hvem kan hjælpe mig? Få svaret i denne bog! Denne bog er skrevet til dig, som gerne vil forstå og acceptere din “indre, stressede Cougar”.

ISBN 978-5-44-962087-3

© Bjørnø I.

© Издательские решения

## Содержание

Forord	6
1. Hvem er en Cougar?	7
2. Min Cougar fortælling	8
3. Hvordan en Cougar tager sine beslutninger	10
4. Morgenritual for Cougars	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Den perfekte kvinde

**Irina Bjørnø**

*Proofreader Inger Guldberg*

© Irina Bjørnø, 2019

ISBN 978-5-4496-2087-3

Created with Ridero smart publishing system



## Forord

Alle moderne bøger om selvudvikling og selvhjælp for moderne kvinder er udviklet omkring hovedideen: Hvordan du kan blive mere smuk, dejlig, glad og positiv. På trods af de tusindvis af bøger om positiv tænkning, rigtig kost og fysisk træning, er verden omkring os fyldt med kvindelige problemer: fysiske (vægt, sundhed), mentale (vrede, seksuelle frustrationer) og psykologiske (lavt selvværd, anoreksi, ulykke).

Hvorfor sker dette? Det er fordi disse metoder KUN koncentrerer sig om dine positive sider og ikke respekterer din sande natur – som altid er dobbelt. Du ved selv, at du både er en engel og en djævel, en «skøn Tornerose» og en Cougar. Hvis du ikke tillader dig selv at være den perfekte Cougar – og anerkender disse kvaliteter i dig selv, kan du ikke blive en lille «havfrue».

Livet gjorde dig til en Cougar. Dine forældre, skolen og familien – de bidrog alle til din udvikling. Hvordan kan du være en lille uskyldighed i vores moderne, gale og mandschauvinistiske samfundet? «No way!» Du er, som du er! Og du skal ikke skamme dig!

Det absolut vigtigste er, at du i enhver situation føler, at du er dig selv, at du er naturlig, spontan og kreativ og, at dualitet er tilfreds med dine valg.

De positive metoder kan give dig et falsk «positivt image». Det er en maske, som kun viser en «overflade» – smilende, positiv, sød, med daglige bekræftelser, så som: «Jeg er en engel».

Du ved, at sådan en maske – eller sådanne roller – nogle gange bliver «for søde». Du nyder absolut ikke din «englerolle» så meget, som du nød din farlige «Cougar» rollen— og det er problemet. Du kan ikke slappe af i det meget søde, nye billede af dig selv i alle dagligdagens situationer. Det er ikke din egen opfindelse, for nogen har fortalt dig, at et positivt image er godt for piger. Dette skaber en indre konflikt i dig. Dybt inde i dig er den vilde «Cougar», som du kan lide at være. Meget dybt indeni nyder du at være en «kælling», som kan være morder, seksuel galning, kleptoman eller «shopaholic». Udenpå er der vindstille – og indeni er der en tropisk storm. Det er OK. Du ER perfekt, slap af og nyd det – en Cougar!

Jeg vil vejlede dig i, hvordan du kan blive den perfekte Cougar i vores kaotiske, hektiske, menneskeskabte, kunstige liv, uden at have indre konflikter. Hvordan kan jeg gøre det? Det er fordi jeg selv er en smuk, klog Cougar, og jeg nyder mit liv, min verden og mig selv. Jeg vil dele mine hemmeligheder med dig, min ven. Jeg kan ikke lære dig noget – du skal udvikle din egen metode til at blive den perfekte Cougar. Men jeg vil fortælle dig om de metoder, som fungerer for mig. Du kan bruge nogle af dem, og derefter udvikle dine egne.

Denne bog er meget praktisk og let (som alle Belbooks er). Det er den perfekte start til at skabe et nyt kapitel i dit liv – og du vil nyde det!

Her er de spørgsmål, som vi vil diskutere sammen i denne bog:

Jeg dedikerer denne bog til alle smukke og kloge kvinder i denne verden! Min inspiration kommer især fra kvinderne i min egen familie: Min oldemor Maria, min bedstemor Alexandra og min mor Luisa. Men jeg er også meget taknemmelig og stolt over, at jeg kender flere Cougars fra det 20. århundrede, såsom Karen Blixen, Frida Kahlo, Georgia O'Keeffe og Madonna, som er på min egen alder. Deres personlige historier har inspireret mig til at skrive denne bog

## 1. Hvem er en Cougar?

Dualitet er den grundlæggende kvalitet i tilværelsen. Dag og nat supplerer hinanden. Kærlighed og had er to sider af samme sag: Nemlig relationerne. Det er naturligt. Hvis du ikke hader din mand / kæreste nogle gange, har du ikke nogen relation til ham. Når du ikke har en familie, føler du dig ulykkelig. Og når du får en familie, føler du dig undertiden stadig ulykkelig – men anderledes ulykkelig – det er den dobbelthed, livet giver dig. Men uden dobbeltheden er der ingen udvikling. Jeg foreslår, at du begynder at elske livets konflikter og forbliver glad!

Et positivt liv uden konflikter er et afstumpet liv. Paradis er ikke komplet UDEN Helvede. Polaritet er en naturlig ting. En kvinde er yin (fra Venus), og en mand er yang (fra Mars) – det er den grundlæggende konflikt i livet – og det er skønheden i tilværelsen! Uden denne grundlæggende forskel kan liv ikke eksistere og fortsætte! Børn er resultatet af denne dualitet.

Lesbiske par kan ikke skabe et barn sammen, homoseksuelle par er i samme situation – de mangler den grundlæggende dualitet og polarisering, og har derfor oftest få konflikter i deres forhold.

Polarisering findes også i homoseksuelle forhold, men deres polarisering er mere et spil (som et teaterstykke). Det er ikke en naturlig polarisering. Det er ligesom forskellen mellem natur og kunst. Naturen er naturligt og evigt skiftende, mens kunst er et falsum – ofte et meget smukt falsum. Men det er altid det samme. Kunst er en afspejling af sin skabers øjeblikkelige stemning – skaberens selvterapi. Kun få kunstnere kan afspejle naturen som en objektiv videnskab, som f. eks. Leonardo, Rafael, Mozart og flere andre.

Cougars stemning er en del af din destruktive personlighed, en negativ motivation, en magisk skabelseskraft. Cougar rollen giver dig modstandskraft, når hverdagens udfordringer indfinder sig. Den er din beskyttelse af din «indre uskyldighed».

Der er tre vigtige faser i dine personlige aktiviteter igennem livet:

*Skabelsesfasen*

*Vedligeholdelsesfasen og*

*Ødelæggelsesfasen*

Hver del af disse faser kræver din aktive medvirken. Kun en Cougar kan klare alle disse udfordringer. En «sød pige» har ikke kræfterne til at klare ændringerne – men det har en Cougar!

For at kunne nyde dit liv fuldt ud, skal du tillade dig selv at prøve forskellige sider af tilværelsen. Hvis du undertrykker en del af dig selv, vil du aldrig forstå skønheden i at være et helt menneske, at være i din dualitet – at være lykkelig.

For at være en hel person, har du brug for at udvikle din «Cougar-stil» – og nyde den!

## 2. Min Cougar fortælling

Min oldemor var en typisk Cougar. Hun blev født i Hviderusland i en lille by ved navn Polotsk for mere end 100 år siden. Hun var rig, veluddannet og dygtig. Hun var clairvoyant, healer og «klog kone», som i Middelalderen ville have været klassificeret som heks, og derfor skulle brændes på et fordømmende og «rensende» bål.

Hun kunne se eller fornemme situationer, før de faktisk skete, men hun kunne ikke ændre menneskers skæbne. Hun respekterede menneskers frie vilje som en grundlæggende menneskerettighed. Hun vidste præcist, hvordan man helbredte sår og kunne forudsige fremtiden. Men hun kunne ikke undgå sin skæbne i den grusomme tid med kommunistisk undertrykkelse – efter Oktoberrevolutionen. Hun blev en del af dette kollektive vanvid. Jeg har et billede af hende i en lille medaljon, og jeg kan se en smuk kvinde fyldt med selvtillid og med en stor hat – et rigtig «mysterium» for mænd.

Jeg fandt for Dig et gammelt billede af hende med sin mand og datteren Sasha (min bedstefars mor), da Sasha kun var 6 år gammel. Min bedstemor, som jeg havde kendt og tilbedt siden min barndom, var en rigtig moderne Cougar— hun var gift 4 gange, og levede med 6 forskellige mænd – på trods af hendes handicap. Hun fik beskadiget sit ben, da hun kun var 20 gammel – hun arbejdede sammen med Vladimir Lenin i Kreml på den såkaldte «subbotnik». (Det var en særlig dag, hvor folk gav deres arbejdskraft gratis for at udføre revolutionære opgaver). På grund af sin skade brugte hun hele livet grimme, ortopædiske sko og en stok, hvilket hun gjorde med stor elegance. Hun var en meget elegant dame.

Min første erindring om hende var, da hun var en kvinde på 60 år. Jeg var meget stolt over at gå ved siden af hende i Moskvas gader. Hun gik med sine høje, grimme sko og sin stok med en sådan værdighed, at alle stirrede på hende med æresfrygt!

Hun var en perfekt Cougar. På trods af sin sygdom og konstante smerter i benet, var hun en lykkelig kvinde. Hun skabte sin egen verden og livsstil. Hun var syerske af profession, og hun skabte – og blev ejer af sin egen, lille designskole. I 60-erne opfandt hun den første push-up BH til russiske kvinder.

Alle hendes kreationer var farverige, friske, elegante og uimodståelige for mænd – og simpelthen smukke. Hun skabte en uforglemmelig stil til moderne kvinder i det kommunistiske Rusland fra 1960 -1980. Tøjet var sexet, udfordrende, forførende og attraktivt.

Det lyder måske utroligt, når jeg taler om moden i Khrusjtjovs og Brezjnevs tid, men Rusland var et lukket land på det tidspunkt, og jeg var vidne til hendes smukke kreationer – og reaktionerne på dem. Den berømte bemærkning: «Vi har ingen sex i Rusland», som blev udtalt under det første russisk-amerikanske topmøde i 1970, fik hende til at grine hysterisk – efter 4 ægteskaber og 6 børn var hun ekspert i seksuelle forhold, og i kunsten at forføre mænd.

Hun vidste en masse om naturmedicin, men indimellem var hun en stor udfordring for omgivelserne, specielt for hendes svigersøn – min far. Jeg har lært meget ved blot at være sammen med hende. Bl. a. lærte jeg, at hun aldrig havde ubehagelige konfrontationer med sine mænd. Og hun var altid vinderen. Hun lærte mig kunsten at være en vinder i mit kvinde's og mit Cougar's liv.

Hun havde kun et par rynker, da hun var i 80'erne. Jeg husker stadig hendes smukke, smilende ansigt – ansigtet på en rigtig Cougar. Hun gav mig sine hemmeligheder om skønhed, og jeg vil dele dem med dig.

Min mor var også stadig en Cougar (hun er lige død og rejst til Cougars paradise) – et eksempel på en «sovjetisk» Cougar med dobbelt moral: Kommunistisk udenpå og en meget religiøs og passioneret person indeni – jeg elsker hende!





Alt dette er min baggrund for selv at blive en Cougar. Jeg er 50+år, sexet, intelligent, sjov, tilbedt af en masse mænd (og kvinder) og lykkeligt gift mere end 20 år med min dejlige, danske mand (No 2). En Cougar- hverken mere eller mindre!

### 3. Hvordan en Cougar tager sine beslutninger

Frihed i vores liv betyder, at vi træffer de bedst mulige beslutninger i vigtige situationer. Absolut frihed eksisterer ikke – vi er bundet af kroppens fysiske behov, samfundets love og restriktioner, historiske skikke (som nogle mennesker kalder kulturskatte), samt naturens vilde og uforudsigelige love omkring os.

Men hvordan finder vi det bedst mulige beslutningsgrundlag i denne sammenhæng? Den perfekte Cougar har sine egne regler: loven om tiltrækning. Hun tager sine beslutninger ud fra en følelse af velstand, harmoni og elegance – eller – hun venter på et bedre tidspunkt. Hun går aldrig på kompromis med sine visioner. Hvordan kan du anvende denne regel?

Kig dig omkring og læg mærke til, hvordan folk tager almindelige beslutninger: De køber tøj på udsalg, som er umoderne (ellers ville det ikke være på udsalg). De køber de billigste fødevarer i supermarkederne, de køber bil med en formodning om, at den vil være let at sælge senere, eller de køber et hus i et attraktivt område og tænker på, hvad salgsprisen vil være om 20 år. Det er den slags beslutninger, som er truffet af frygt, usikkerhed og gruppepres (kollektiv galskab).

Når beslutninger bliver truffet på den måde, vil folk forblive fattige – i tanke og i handling. Jeg foreslår, at du gør det modsatte: Træffer en beslutning fordi du er rig af sin natur (indvendig), fordi du er en Cougar, og fordi det er det bedste valg for dig. Køb kun de ting, der passer til dine behov -100% – gå ikke på kompromis! Ellers skal du vente på en bedre mulighed.

Dine beslutninger vil forme din fremtid og udvikle din personlighed. Gå efter det, der er bedst for dig – og træf dine beslutninger ud fra disse 5 kvalitetskriterier:

1. Sandhed: Er det sandt, at?... er det bedst for mig lige nu?
2. Sundhed: Er det virkelig det bedste for mit helbred?
3. Skønhed: Er det virkelig det bedste for min indre skønhed?
4. Kærlighed: Vil denne beslutning virkelig hjælpe mig til at opleve kærlighed i mit liv?
5. Glæde: Vil jeg være mere lykkelig og glad, når jeg har i mit liv?

Den rigtige beslutning bør give et positivt svar på alle 5 spørgsmål. Gå ikke på kompromis med din beslutning! Prøv denne teknik, start allerede i dag og bliv overrasket over resultaterne. Du vil på kort tid blive transformeret til en smuk, glad og smilende Cougar som får alle sine drømme opfyldte.

## 4. Morgenritual for Cougars

Her er nogle af den perfekte Cougars hemmeligheder til at forblive ungdommelig. Hvordan kan du være attraktiv igennem hele dit liv? Hvad skal du gøre hver morgen, for at udvikle dit fulde, energiske potentiale? Det er nemt! Start hver dag med en bestemt procedure:

Væk din krop blidt:

Åbn dine øjne og start dine første stræk-bevægelser, mens du ligger i sengen – som en stor Cougar-puma: Stræk din krop, alle lemmer og kropsdele, stræk dem lange og smidige – og gør det langsomt. En Cougar har masser af tid til sig selv! Gør dette i 3—4 minutter. God fornøjelse!

### **Cleopatra fodmassage:**

Sid på kanten af din seng og masser dine fødder. En fod af gangen. Bøj og drej tærne. Bank hælene med dine knyttede hænder. Tag dine åbne håndflader og følg benet fra anklen op til knæet og ned til anklen igen med et let tryk af dine fingre. Gør det 21 gange (op og ned bevægelsen tæller for 1). Dette er godt for benenes blodcirkulation og beskytter dine ben imod problemer med åreknuder.

Den tibetanske metode til at rense fordøjelsessystemet:

Start hver morgen med at drikke 1/2 glas varmt vand på tom mave. Gør det på en særlig måde: Tag en lille tår vand i munden og begynd at «tygge» vandet. Det vil bidrage til at frigøre spyt i munden, og dit mundvand vil begynde at få en lidt sødlig smag – det er tegnet til at sluge det. Tag den næste, lille slurk af vandet, og gør det samme igen. Du «tygger» faktisk vandet. På denne måde, vil de naturlige fordøjelsesenzymer – blandet med dit mundvand – bliver aktiveret. Dette får din mave til at «arbejde» bedre, og din fordøjelse vil fungerer nemt og problemfrit! Så let er det!

### **Skønhedsspejlet:**

Når du er klar til at gå på badeværelset, så se dig i spejlet og sig denne bekræftelse højt: «Jeg er den smukkeste skabning i denne verden, og jeg nyder mit eget selskab». Smil til spejlet – og dig selv!

### **Vand:**

Brug kun koldt vand til at vaske dit ansigt, din hals og dine hænder med – op til albuen. Sprøjt koldt vand på dit ansigt flere gange. Nyd vandets kølighed og friskhed.

### **Massage for en Cougar:**

Jeg anbefaler dig at prøve nogle af mine massage teknikker, og derefter kan du udvikle din egen rutine. Kig på vores gratis Belbook tv-kanal på youtube, for at finde din personlige og foretrukne massagetype. ([www.youtube.com/BELBookstoday](http://www.youtube.com/BELBookstoday))

Jeg bruger alle disse metoder som en del af min daglige rutine. Det tager mig i alt omkring 30 minutter – inklusive min 10—15 minutters joggingtur med min hund Bella. Her er detaljerne til dig:

### **6 – punkts ansigtsmassage:**

Massér 6 punkter i ansigtet med cirkulære bevægelser, vær specielt opmærksom på midten af hagen «skønheds punktet» (billedet vil hjælpe dig med at finde placeringen af punkterne). Massagens varighed: 15 sekunder pr. punkt (se også Face-Fitness øvelserne på BELBookstoday)



### **Øreflips massage:**

Dine ører er værd en massere. De er en del af dine erogene zoner, og de skal masseres hver dag, enten af dig selv – eller din partner. (Se illustrationen). Varighed: 1—2 minutter.



### **Beauty hår massage:**

Tag en god hårbørste (af træ – eller af et andet, naturligt materiale), og masser hovedbunden og håret med kraftige strøg i 1—2 minutter (100 gange) – så får du et sundt hår og ingen hovedpine – for altid. Jeg lærte det af min bedstemor. Hendes hår var altid glansfuldt og smukt. En gang om ugen vaskede hun sit hår med denne naturlige æggepunch:

Tag to æggeblommer, pisk dem sammen og tilføj 1—2 dråber olivenolie og 1—2 dråber frisk citronsaft eller 1—2 dråber japansk ris eddike. Pisk det hele igennem. Massér blandingen ind i hovedbunden og lad den sidde i 1—2 minutter. Skyl med varmt vand uden shampoo. Slut af med lidt køligere vand (for at lukke hårets porer).

### **Bryst-massage:**

Dine smukke tvillinger har brug for din daglige opmærksomhed for at være faste og have den bedste form: masser dem med cirkulære bevægelser 10 gange i den ene retning og 10 gange i modsat retning. Anvend kun et let tryk. Brystkræft, det største problem i kvinders liv, kan elimineres, hvis vi begynder at give os selv daglig brystmassage fra 15 års alderen. Desværre er vore ægtefæller ikke opmærksomme nok til at yde sådan en fornøjelig og daglig service. Prøv brystmassage i 21 dage, og se resultatet i spejlet! Varighed af massagen: 1—2 minutter

## **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.