

Анатолий

Некрасов

Людмила Моторина

ГРАЙМ

Живые мысли



Пробуждение женщины

17 мудрых уроков счастья и любви

Анатолий Александрович Некрасов
Людмила Моторина
Пробуждение женщины. 17
мудрых уроков счастья и любви
Серия «Живые мысли»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44965088

Пробуждение женщины. 17 мудрых уроков счастья и любви:

Издательство АСТ; М.; 2019

ISBN 978-5-17-117874-1

Аннотация

Женственность – это привлекательность и мудрость, нежность и терпение, умение вдохновлять и быть желанной, дарить любовь. Любой женщине хотелось бы, чтобы все эти слова были сказаны о ней. Любому мужчине – чтобы именно такая была рядом. Книга психолога Анатолия Некрасова помогает понять, что такое женственность. И 20 лет, и в 60 можно стать Женщиной, но для этого придется честно ответить на многие вопросы, изучить историю рода, вернуться в детские годы, изменить отношение к деньгам, мужчине, детям. Пройти этот нелегкий путь помогут советы Мастера, его размышления о материнской и отцовской любви, здоровье, сексе, рождении детей, разводах и изменах.

Содержание

Самый первый отзыв	5
Вместо вступления	8
Воскресенье, 2 декабря 2018 года	12
Ответ Мастера	20
Вторник, 4 декабря 2018 года	31
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Анатолий Некрасов,
Людмила Моторина
Пробуждение женщины.
17 мудрых уроков
счастья и любви**

© Некрасов А., 2019

© Моторина Л., 2019

© Yatsenko Alexey, Butenkov Aleksei, SHUTTERSTOCK,
иллюстрации 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

Самый первый отзыв

Ещё на черновик книги...

Анатолий Александрович! Вот это преображение Женщины! Восхищаюсь Вашим Мастерством! Ваша героиня удивительно раскрылась, и это за такое короткое время! Низкий Вам поклон! Ведь все мы, женщины, – одно! Помогая одной, Вы помогаете всем нам!

Благодарю!

Я поражена тем, как эта прекрасная Женщина смогла построить глубокие отношения со своей Душой и благодаря этому честно взглянуть на себя, на те свои стороны, на которые отказывалась смотреть десятки лет. Как она сумела прочувствовать все свои состояния, чувства и честно о них заявить. А главное – смогла взять на себя ответственность за свою жизнь...

И больше всего меня поразила сила её желаний! В том возрасте, когда женщинам так тяжело чего-то захотеть, она с такой мощью выпустила в мир образ своей счастливой жизни, свои желания!.. Это так искренне и вдохновляюще! Этот образ счастливой жизни подхватил меня и унёс в мир моей мечты, образы которого были так размыты и неясны... Какой замечательный пример! Особенно для тех женщин, кто растерял в пути свои желания и мечты...

Конечно, в этом огромная заслуга и её дочери, которая дала маме почувствовать, что такое жить в удовольствие. Показала ей уровень достойной жизни. Не на словах, а на деле.

Для себя я вынесла несколько важных моментов. Во многом в этой Женщине я увидела себя – самоотверженный труд на благо общества, во имя спасения планеты. Я, конечно, понемногу выхожу из этого состояния – позволяю себе радости земной жизни и учусь получать от них удовольствие. Но всё-таки 10 лет аскетичной жизни в духовном «улёте» дают о себе знать... Поэтому пример этой Женщины, яркая картинка жизни, описанная ею, показали мне красивую и радостную перспективу – я почувствовала, что знаю, к чему стремиться и что желать здесь и сейчас. И также я поняла важный момент – не стоит ждать до 60 лет, желательно начать прямо сейчас. Её пример показывает, что никогда не поздно, но чем раньше, тем лучше!

Также я увидела, как можно ещё помочь маме, дать ей пережить опыт счастливой жизни, дать почувствовать её телу, какими приятностями можно наполнить существование, чтобы у неё появились желания и мечты.

Думаю, что откровение этой Женщины может помочь каждой из нас раскрыть свою суть и стать более счастливой. Здесь звучит голос самой Женственности...

Ещё раз сердечно благодарю Вас, Анатолий Александрович, за этот уникальный процесс преображения! Мне хочется перечитывать книгу снова и снова – там такая глубина

ЖИЗНИ...

*С Любовью,
Наталия Е.*

Вместо вступления

Зачем родилась женщиной?

*У человека два великих дня в жизни:
когда он родился
и когда понял – зачем родился.*

Марк Твен



Многие ли задавали себе вопрос – зачем они родились женщиной? Конечно, есть такие.

А из них многие ли получили верный ответ на этот вопрос? Таких столько – сколько счастливых...

Именно так!

Я бы не взялся отвечать на этот женский вопрос, хотя знаю ответ, потому что я мужчина. И из уст мужчины, пусть даже Мастера, далеко не все женщины готовы услышать ответ на такой важный вопрос. Да и вообще, это не совсем этично, будучи мужчиной, прикасаться к женской сути, если тебя об этом не просят...

Поэтому эту Книгу мы написали вместе с Женщиной. Точнее – писала она, а я ставил вопросы, комментировал, разъяснял... А ещё точнее – мы писали эту Книгу втроём! Женщина, я и её Душа. И все трое работали над Книгой равно!

Но так как Душа – тонкоматериальная субстанция, слабо проявленная в этом мире, мы её в авторы не записали. А может быть, и стоило бы авторов указать так: «Анатолий Некрасов, Людмила Моторина, Душа». Я думаю, скоро такое будет возможным и даже станет нормой. Потому что Душа принимает самое активное участие в рождении и жизни людей, и ей нужно отдавать должное.

Знаем мы это или нет, принимаем или нет.

От этого зависит глубина отношений с Душой.

А значит, качество жизни и объём счастья.

Потому что то, что будет происходить в Книге, реально, основано на жизни конкретной семьи. Даже фамилии глав-

ных героев – Мастера и Женщины – реальны. И время, когда происходили описываемые события, тоже реальное: с декабря 2018-го по март 2019-го.

Всего три месяца! Но за это время произошли удивительные перемены в Женщине, в её семье и в Роду в целом. И Книга подробно показывает этот процесс, поэтому каждый может использовать в своей жизни этот опыт.

Эта Книга – практика преобразования женщины из состояния «стервы» и «лошади» в состояние счастливой Женщины.

Реальный факт!

Простой и понятный.

Каждая из вас может повторить этот путь.

И это потому, что мы тесно сотрудничали с Душой. В первую очередь Женщина, но и я тоже. Это позволило активно смотреть на происходящее, делать мудрые выводы и принимать самые эффективные решения. Поэтому преобразование «коня» в «лошадь», а затем в Женщину произошло всего за три месяца. Рекордный срок! Это на фоне большого жизненного пути в 60 лет той, другой жизни (вместе с детством) и, как говорят, – «без отрыва от производства».

Да, Женщина теперь не скрывает свой возраст – она гордится им! Потому что в таком возрасте вернуться к своей женской сути и испытать настоящее женское счастье – это

дорогого стоит. Вот этим действительно стоит гордиться!

Это Подвиг!

Вы готовы его повторить?!

Приз – счастье и радость жизни!

Очень краткое содержание в трёх предложениях.

Муж Женщины мог уйти из жизни, но его спасла дочь.

Муж изменился – Женщина нет. Встал вопрос ухода Женщины.

Душа пригласила Мастера, который и помог перевести жизнь в счастливую реальность.

Воскресенье, 2 декабря 2018 года

Первый диалог с душой. Слёзы и мечты



Я благодарю тебя, моя Душа, за то, что ты снова и снова, через разные ситуации и обстоятельства пытаешься показать мне моё истинное предназначение! Ты не раз говорила мне об этом словами Мастера и не только, иногда уж совсем явно, когда мужчина подарил мне на 8 Марта роскошную бутылку вина в невероятно красивой и исключительно женской по форме упаковке – в форме губной помады – но вино называлось по-снайперски точно – «Стерва»! Но все эти знаки, которые ты мне посылаешь, родная моя Душа, не оставляют отклика в сердце моём. И я продолжаю жить в бешеном ритме напряжённых будней.

Прости меня, что смотрю, да не вижу, слушаю, но не слышу... И каждый новый день, и следующий, и следующий за ним сложились у меня в годы Сурка.

Я себя успокаиваю тем, что решаю задачи, важные для людей, для нашего района, для столицы, как марафонец, преодолевая год за годом жизненный путь... Но могу ли я сказать, что я счастлива в этой жизненной гонке?

Почему всё чаще задаюсь вопросом: насколько я хорошая жена, мама, подруга, сестра, хорошей ли я была дочерью – и ответы всё чаще отрицательные. Всем вокруг кажется, что я успешная, красивая, жизнерадостная, счастливая. И, чтобы соответствовать запросам социума, каждое утро, просыпаясь, я надеваю на себя эту маску. И каждый день, общаясь с сотнями людей, транслирую им не мои настоящие ощущения, а только делаю вид, что у меня всё комильфо. Для чего? Чтобы соответствовать запросам абсолютно чужих мне людей. Так странно... И если я выхожу в свет такой, какая я есть, без ослепительной улыбки, все недоумевают: что это с ней? Не болеет ли она? Всё ли у неё в порядке дома? Я живу как будто двойной жизнью: для мира я позиционирую себя классной, суперсовременной женщиной, которой жизнь в кайф! И, только оставшись одна, понимаю всю убогость своего существования.

Мир в виде мужчин, приятелей, друзей не раз просто дарил мне возможность улучшить мои жилищные условия, но я упорно делала вид, что у меня и так всё прекрасно, я не

нуждаюсь в помощи. Ох уж эта гордыня!

Душа моя, и снова прости меня, что я не смогла сделать счастливым своего мужчину. Человека, которого я подавляла, не считаясь с его мнением, а когда он от отчаяния начал выпивать, презирала его, озвучивая свои мысли вслух.

А ведь он лучше, чем я, добрее, благороднее и наполнен большей любовью. Но почему он так часто меня раздражает, причём чем больше для меня делает, тем сильнее моё немотивированное раздражение? Может, оттого, что он масштабнее, толерантнее, талантливее меня?!

А почему я не чувствую с ним себя счастливой женщиной?

А вообще-то, женщиной меня можно назвать?

Женское счастье может прийти только к женщине.

Вот теперь я понимаю, почему я не чувствовала счастья рядом с ним – я в принципе не могла испытать настоящего счастья. А обвиняла в этом мужа...

Однажды на тренинге Мастер сказал: «Каждый живёт на том уровне, которого он заслуживает». Поначалу всё внутри взбунтовалось, воспротивилось. А затем, когда эмоции ушли, пазлы сложились.

В 2019 году мне исполнится 60 лет. Я живу в двухкомнатной хрущёвке, в доме, которому 65 лет, с облупившимися панелями и комарами в подвале. С соседями-маргиналами, которые через день устраивают пьяные дебоши, невольными соучастниками которых становимся и мы, ведь через стены

слышен весь кошмар их, а значит и нашего, бытия.

А утром, не выспавшаяся, раздражённая, проклиная всё на свете, я сажусь за туалетный столик и «делаю» на лице фейковую маску счастливой женщины, а как же иначе: требуется соответствовать планке, которую сама себе установила.

Многие мои коллеги, которые гораздо моложе, чем я, и занимают менее значимые должности, живут в трехэтажных коттеджах, ездят на джипах. А я, боясь сама себе признаться в серости своего существования, говорю: всё это так меркантильно, по-мещански, и гордо возвращаюсь в свои 36 квадратных метров, с крохотной кухонькой, где давно уже не пахнет пирогами и борщом, потому что я давно перестала готовить, делегируя эту миссию мужчине.

Мои попытки сменить жильё всегда упирались в нежелание мужа что-то менять. Но сейчас, более глубоко анализируя те ситуации, я понимаю, что и сама внутренне не была готова к хлопотам с переездом, к ремонтам. Мне же всё некогда. Кто же будет тогда по 10–11 часов ежедневно трудиться на благо отечества?

Я сейчас понимаю и мужа. Почему он так усердно держится за свою хрущёвку? Он мне просто не верит: не верит в мою порядочность, честность и любовь. Слишком часто я бросалась нелепыми фразами о его несостоятельности, унижала, много раз уходила, угрожая разводом, да и просто его игнорировала. Поэтому и сидит в нём этот страх потерять

то, что по праву наследования принадлежит только ему. Это его точка опоры. А не я...

Душа моя, я хочу просить у тебя прощения и за то, что много раз делала виражи не туда, куда ты меня направляла, не научилась разговаривать с тобой, слышать тебя, видеть и распознавать твои знаки. И вот результат...

По настоящему счастливой, радостной я бываю, когда мы с дочерью отправляемся путешествовать: будь то Питер, или Стамбул, или Израиль. Только там я чувствую себя абсолютно свободной, настоящей, когда просыпаешься утром в состоянии неги и не надеваешь на себя маску деловой женщины. Это состояние полёта, моей «настоящести», окрылённости, полного кайфа. Я надеваю по-настоящему женские одежды – яркие открытые сарафаны, длинные в пол юбки – и не делаю причёски. Оказывается, это так классно – ходить простоволосой, с развивающимися на ветру волосами, а не с залакированной головой, уложенной волосок к волоску. И я могу целыми днями ходить в шортах, не привлекая внимания и не изумляя публику, в мокасинах – без каблуков, ненавистных мне, потому что болят суставы, и... к чёрту дресскод!

Я кайфую, когда мы обедаем в дорогих ресторанах или маленьких уютных кофейнях, когда качественная еда позволяет насытиться небольшой порцией. Когда не нужно, бешено проглатывая обед, бежать на бесчисленные и бессмысленные совещания.

Мне нравятся спокойные беседы с дочерью о том, какие у них с мужем планы, я восхищаюсь их стремлением постигать новые высоты, но сама к этому не стремлюсь.

Я хочу постоянно путешествовать. Я обожаю аэропорты, чемоданы на колёсах, новые ощущения и впечатления. Я обожаю общаться с людьми, у которых другой менталитет, которые живут по-другому, и чьи глаза не зашорены. Меня восхитил Иерусалим с его святыми местами, духовностью, атмосферой невероятного мистицизма. Я люблю Стамбул с его мощёными мостовыми, красивыми доброжелательными турками, сердечно угощающими ароматным яблоневым чаем.

Я обожаю уставшая, полная впечатлений, возвращаться в достойный отель, валиться в огромную, по моим меркам, красивую кровать и просто лежать, болтая о том о сём.

Моя мечта – побывать в Японии, я хочу увидеть настоящих гейш, потому что так многому хочу у них научиться: мягкому вкрадчивому тембру голоса, без командирских, как у меня, ноток, кошачьей походке, а не маршевой, как у меня, мягкости, улыбчивости, умению по-женски общаться с мужчинами...

Написала и подумала: как долго я убивала в себе то, что природой просто по рождению было мне дано как женщине, теперь этому надо заново учиться. А как же – или стерва, или гейша!

А то ведь, прощаясь с Мастером, я и его по-мужски по-

хлопала по плечу...

Я хочу побывать на Байкале и в Париже, Индии и Греции, Венеции и Китае.

Я хочу жить в большом доме, красивом и уютном. Обязательно с участком земли, где мой мужчина вырастит мои любимые розы, а урожаем с грядок мы будем угощать наших друзей в уютной беседке в саду. Возможно, там понравится и моим внукам. Они редко бывают у нас, я ведь не чувствую себя бабушкой, у меня нет желания их потискать, расцеловать, как это делает муж, который ещё за неделю до встречи высматривает в «Весёлой стране» всякие детские подарки. Мне хочется, чтобы дом наш был полон гостей, хотя сейчас я не люблю принимать у себя, да собственно, мне и негде.

Я вижу себя роскошной женщиной, находящейся в состоянии внутренней гармонии и спокойствия. И дарящей это состояние моему любимому мужчине. Работать я хочу по три-четыре часа в день, занимаясь консультированием менеджеров какой-либо крупной кампании в области PR и пресс-службы, не напрягаясь, в удобное для меня время, легко и с радостью, благо приобретённый опыт многотрудной моей деятельности позволит мне это делать в подобном формате.

В наш большой дом я приглашу свою родную сестру, с которой у меня всегда были непростые отношения. Мы с ней далеки по духу, темпераменту, образу жизни. Ведь она всегда меня бесила тем, что была «ни рыбой ни мясом». По сравнению со мной, ведь я-то – звезда! Я часто говорила, что

она не живёт, а пасётся. А разве мои результаты говорят об обратном? Разве я не паслась?

Странно, но посторонним людям, бывшим коллегам, друзьям, всегда хотелось для меня лучшей доли. Всем им, но не мне. Я всегда оставалась глухонемой гордячкой, уверенной в своей безупречности и независимости...

Родная моя сестричка, прости меня за резкость, осуждение, за неумение сопереживать – по-настоящему, от сердца, искренне. Наш дом всегда будет открыт для тебя.

А ещё у меня есть мечта – каждый год покупать билеты на чемпионат мира по фигурному катанию. Я с детства мечтала стать фигуристкой, какое-то время занималась этим видом спорта. И сегодня с замираем сердца люблю красоту и грацией выступающих спортсменов, и моё состояние в эти мгновения подобно нирване.

Я хочу покататься на роскошной яхте, чтобы любимый мужчина был рядом и ощущал запах моих прекрасных, развевающихся на морском ветру волос... И чтобы шампанское, и фрукты, и официанты, и лёгкая негромкая музыка. И чтобы мы – в красивых, прозрачных, белых одеждах, одухотворённые и безмятежные, сливались с великолепием морской глади.

Душа моя, ты веришь, что я это обязательно реализую?!

Ответ Мастера

Вы прочитали первую беседу Женщины со своей Душой...

Это реальная Женщина, реальные события и реальный результат. И Душа тоже реальная – вы наверняка это почувствовали! Мы назвали её Женщиной, чтобы показать типичность всего здесь описанного.

Многие, очень многие женщины подпишутся под её диалогом...

Диалог с Душой происходил, как говорят, на моих глазах, под моим прямым наблюдением. Именно я его инициировал, поэтому отвечаю за достоверность. Но в самом Диалоге я не участвовал – они беседовали с глазу на глаз или глаза в глаза. Да вы и сами чувствуете в этом тексте глубокую честность Женщины и её искренность. Всё вместе создаёт условия для того, чтобы многие женщины, зашедшие в жизненный тупик, могли повторить подобные диалоги со своими душами. Этот опыт важен и для тех, кто ещё не понимает, что он в тупике, и не знает, что из этого тупика существует только один выход, причём он может быть скорым и неожиданным. И кто-то, может быть, прочитав эту книгу, спохватится и успеет сесть в свой поезд.

Познакомившись с Родом Женщины поближе, я увидел

ряд важных и очень срочных задач и помог создать этот Диалог по трём основным причинам.

Чтобы открыть дорогу жизни самой Женщине.

Чтобы спасти её мужа.

Чтобы её дочь сделала свой важный шаг в жизни.

А ситуация действительно подошла к критической точке. Муж Женщины попал в серьёзную аварию, но пока это было только предупреждение – рассчитался машиной. И он легко отделался благодаря не жене, а дочери, которая сделала очень важный шаг к своему отцу – она с ним съездила в зарубежную поездку, где и училась служить мужчине!

Вообще-то, это подвиг!

И это в корне изменило ситуацию – отец остался жить.

Следующий шаг должна сделать уже сама Женщина...

А для неё тоже всё встало остро – приближается главный экзамен жизни – 60-летие! Редко кто его проходит легко, радостно, с подъёмом... Больше половины населения уходит из жизни как раз в эти 59–62 года... Вот такая повальная неготовность к экзамену жизни...

**Всё обострилось в Роду в этом году.
И кто-то должен был сделать шаг.
Первым сделали шаги дети...**

Именно они, ощущая торможение в своих делах, решили пойти на мою программу Форсаж. Но когда я познакомился ближе с их задачами, то увидел, что здесь нельзя лечить только одну веточку – нужно всему дереву помочь вырасти!

Вот так родилась идея уникального процесса – Форсажа для всего Рода.

И когда я приехал в этот город и встретился с Женщиной, я понял, что её так просто не возьмёшь. Грамотная, умная, уверенная в себе, волевая, привыкшая указывать другим, как жить и что делать – согласитесь, набор классической Сильной женщины!

И родилась гениальная, по-другому не скажешь (ведь гениальное – это то, что просто!), идея: вывести Женщину на живое и регулярное общение с её собственной Душой – та, зная своего человека, сможет подобрать к ней ключи.

Скорее всего, её Душа и подсказала мне эту гениальную мысль.

Сейчас всё больше женщин оказываются в подобной ситуации – каждая в своём тупике, и очень мало из них находят путь к счастью, к получению настоящей, полноценной радости от жизни.

А желают все! И найти путь могут все! Но многие и не знают, что путь к счастью вообще существует – они покоряются «судьбе», даже не зная того, что судьбу они создают сами...

И вот Женщина тоже совершила свой подвиг!

Она честно посмотрела на свою жизнь и... ужаснулась...

Впервые так глубоко и очень честно посмотрела – и увидела себя истинную!

Чего стоит, например, фраза: «Родительская квартира – вот точка опоры для мужа. А не я...» Какое честное и глубокое осознание себя! Согласитесь, эта фраза очень дорогого стоит!

Более честного собеседника не встретишь – потому что Душа знает о тебе ВСЁ! И любит БЕЗУСЛОВНО! И вот Женщина с ней встретилась... Наконец-то! Душа давно ждала такой глубокой, искренней беседы, давала знаки, но Ум чётко охранял свои границы. И чем сильнее Ум, тем крепче границы. И только сильная Любовь может растопить эту ледяную крепость. Поэтому и говорят: «Любовь сносит крышу!» У этой Женщины крышу не снесло, Ум остался в «рабочем» состоянии, но сумел нащупать канал для общения с Душой. Первый раз! И далее этот канал иногда стал открываться. Пока иногда...

**Надо превратить его в постоянно действующий.
А то что это за женщина без души?
Просто схема.**

Посмотрите честно – большая часть женщин и есть схемы...

И если бы она была просто схемой, как робот, и то вреда было бы меньше. Интересы тоже было бы мало – кому нужна резиновая женщина... Слава Богу, женщины нас окружают чаще всего живые, но вот их качества, особенно за последние сто лет, сильно продвинулись в сторону стервозности. Помните, мужчина подарил бутылку вина с названием «Стерва»? Значит, есть спрос на такие подарки.

А что стоит за этим словом?

Стерва – та, которая не ценит и не уважает мужчин как вид.

Стерва – та, которая ценит кошелек мужчины и активно его использует.

Стерва – та, которая при этом во всех проблемах обвиняет мужчин.

Стервы много работают... Неприятно это слышать? «Кипит наш разум возмущённый»? Но это так и есть. Работоголизм – это реальная болезнь, которая разрушает личность,

семью и общество. В продвинутых компаниях работоголиков увольняют с работы, так как они разрушают гармонию коллектива. И это качество не поощряется даже у мужчин, что уж говорить о женщинах?

Женщина, заражённая этой болезнью, становится муже-бабой, берёт на себя мужские нагрузки и... обвиняет в этом мужчин, говорит, что они слабые. Вот так раскручивается спираль стервозности...

Американские психологии провели массовое исследование – сколько времени в сутки женщина ЧУВСТВУЕТ себя по-настоящему Женщиной? И оказалось, что из более чем 10 тысяч опрошенных женщин ни одна не насчитала больше 30 минут...

А практически все хотят иметь полноценного мужчину рядом... И только несколько минут в день есть контакт с Душой... А ведь жизнь является жизнью только в эти мгновения, остальное – существование...

Вот критерий – существую или живу?!

Вот он, перекрёсток жизни.

Женщина выбрала – жить! А Вы?

Существую...

Самое важное осознание, произошедшее с Женщиной – это то, что она наконец-то увидела в своей жизни огромную разницу между Быть и Казаться! Быть – это реальность, а

Казаться – это иллюзия. У неё вся жизнь была напоказ, она лишь делала вид, а её истинная сущность была запрятана глубоко-глубоко...

А это и есть суть её.

А это и есть Душа её.

И вот она проявилась!

Пока она ещё не достигла всей глубины честности... Впереди большой путь, большой не по времени, а по наполнению и проживанию. Мы ещё многое услышим, нам откроется уникальный опыт. И это есть огромный подарок всем женщинам. Даже тем, кто переполнен счастьем!

Глотните и вы этого состояния единения с подругой-Душой! Почувствуйте – какой это кайф!!! И благодаря этому состоится качественно новая жизнь! Счастливая!!!

Дорогие читательницы!

Предлагаю вам не просто прочесть эту книгу, а включиться в процесс преобразования своей жизни, чтобы по прочтении вы увидели реальные перемены. Такие, как у этой Женщины. А может, ещё большие.

Как? Через общение со своей Душой.

Это может каждая!

Только пожелайте!

Души ждут, когда их услышат и активно включают в жизнь. И это можно сделать благодаря этой книге.

Возьмите общую тетрадь, кому удобно – планшет, и начинайте записывать мысли, которые приходят к вам во время чтения книги. Пишите всё подряд! Редакция, стилистика, грамматика – всё потом, если потребуется. Важно почувствовать эту волну и начать записывать. Потом можете прочитать и дополнить, если появятся ещё какие-то соображения...

Только будьте максимально честны и откровенны сами с собой!

Пожалуйста, начните это делать. И гарантированно будет результат!

Знакомство с душой и выстраивание с ней отношений

Даю небольшое пояснение и практику для сближения с Душой.

Что же такое Душа? На этот счёт в разных культурах, религиях, духовных учениях существуют различные представления. Если их обобщить и кратко передать суть, получается, что Душа человека – это тонкоматериальная субстанция, которая состоит из Любви и информации. Она создаёт тело под определённые цели и задачи, формирует его, напол-

няет жизнью, закладывает резервы на решение этих задач. Она также несёт в себе информацию о миссии, планах, предназначении человека в его воплощении, подготавливает его путь и все события, которые его ждут на этом пути.

И это всё делает Душа.

Вот такую миссию она выполняет в нашей жизни.

Планы Души для нас понятны только отчасти...

Понимание планов Души зависит от самого человека, от его осознанности, от чистоты мыслей, чувств и тела и, конечно же, от его умения любить. И чем больше в человеке всего перечисленного, тем больший контакт у него с Душой, тем легче, счастливее и радостнее дорога жизни. Душа ничего не скрывает, она готова делиться всем, что в ней есть – это мы сами закрываемся от неё своим мощным умом. Поэтому стремление прийти к согласию со своей Душой – важная часть духовного развития человека. Отсюда вытекает, что первой задачей является вхождение в глубокое общение со своей Душой.

Практика общения с душой

Я предлагаю мысленно попросить прощения у своей Души за то, что над ней было совершено много насилия. Часто вы делали это сами, не слушая её, идя против её желаний

или позволяя совершать насилие другим.

Прости, родная Душа...

Прости... Прости... Прости...

Поблагодарите её за то, что она продолжает верить в вас, любить вас, доверять вам, жить с вами и не бросает ваше тело.

Благодарю... Благодарю... Благодарю...

И пожелайте дальнейшего гармоничного и осознанного взаимодействия со своей Душой.

Я люблю тебя, моя родная Душа, и желаю глубокого и постоянного сотрудничества!

Попросите также прощения у всех Душ, над которыми вы вольно или невольно совершали насилие, поблагодарите их за то, что они продолжают взаимодействовать и общаться с вами, и пожелайте дальнейшего гармоничного осознанного взаимодействия с каждой встретившейся Душой.

В дальнейшем подходите более мудро и осознанно к каждому взаимодействию со своей Душой и Душами других людей. Ну а если невольно совершили насилие, не вините себя (чувство вины – это тоже насилие над Душой) и не расстра-

ивайтесь (и это тоже создание ей дискомфорта). Расстраиваться – это значит нарушать гармонию своей внутренней Троицы и создавать трудности Душе. В жизни гораздо важнее не то, что произошло, а то, как вы к этому отнеслись и как из этого вышли.

Состояние принятия, любви и радости – вот лучшее, что вы сможете дать своей Душе!

Это создаёт для неё наивысший комфорт.

Вторник, 4 декабря 2018 года

Второй диалог с душой.

Смех сквозь слёзы



Благодарю тебя, моя Душа, что вновь согласилась со мной пообщаться.

После очередного разговора с Мастером у меня как будто спала какая-то пелена с глаз. Я по-другому стала относиться к миру – я стала внимательнее присматриваться к нему. Я начала в режиме онлайн отслеживать свои мысли и слова, которыми я выражаю свои эмоции по тому или иному поводу. Вот как я обычно реагирую: «кошмар», «о, ужас», «жесть» – и тому подобное... Я стала присматриваться к мужчинам, с которыми проработала 20 лет, с другой стороны, попыталась увидеть в них людей, а не винтиков большой государствен-

ной машины, исполнителей тех или иных поручений госпожи. И оказалось, это так интересно...

Низко тебе кланяюсь, Душа моя, за то, что позволила мне тогда, в то воскресенье, исповедаться тебе, глубоко заглянуть в жизнь прошлую и увидеть там себя разную – но лишь в редких случаях женщину безмятежную и спокойную, излучающую счастье и радость, открытую и мудрую.

Однажды на тренинге Мастер сказал: «Единственным критерием счастья является радость». И у меня были радостные мгновения, но сейчас, перебирая их в памяти, я понимаю, что они в большей степени были связаны только с одной стороной жизни – с работой. С достижением каких-то новых высот, реализацией какого-то нового проекта, восхождением на новую ступеньку в карьерной лестнице. А много ли это мне принесло счастья как женщине? Как мои близкие люди ощутили на себе эти мои победы? Не знаю, мне кажется, что это какой-то фарс, фарисейство, потому что всё это иллюзия, а в жизни гармонии нет.

Вчера, когда я начала присматриваться к миру – я сделала для себя такие открытия, которые просты и очевидны для настоящей женщины. А для меня открылись впервые. Моя подруга очень громко говорит по телефону, и это так режет ухо. А ведь мой мужчина мне бесконечное количество раз говорил о том, что я громко говорю по телефону. Но всё мимо... Она же, моя подруга, хлопает дверью машины так, что таксисты, не выдерживая, делают ей замечания. И мне

муж постоянно говорит: «Люд, ты зачем так сильно хлопаешь дверью машины?» Так интересно, мир как будто в зеркале вчера демонстрировал мне меня саму, такую, которую я вообще не знаю. Я смотрела на себя через призму подруги, и это было очень смешно.

Но было бы действительно смешно, если бы не было так грустно. Ведь я всегда считала себя очень деликатной, корректной, этически безупречной. Сейчас, отматывая время назад, я вспоминаю одну из самых первых встреч с Мастером (это было лет 6–7 назад). Мы с дочерью встретили его в аэропорту. Ну как ведут себя с незнакомым мужчиной, конечно, корректно, предельно вежливо, улыбчиво, доброжелательно. И мне казалось, что именно так я себя и вела, как женщина, но... Мы поздоровались, перекинулись двумя-тремя обычными приветствиями, сели в машину, и вдруг ни с того ни с сего (мне так тогда казалось) Мастер сказал, обращаясь к дочери: «Мама рулит? Да?» До какой степени, родная моя Душа, надо было заморозить в себе всё истинное, что по природе дано женщине, чтобы слова Мастера, Мужчины воспринять как комплимент? Именно так они и прозвучали для меня в тот момент. И никак иначе...

Далее в тот вечер на ужине был ещё один казус, который тоже тогда меня не смутил. Это сейчас приходят отблески осознания, и я возвращаюсь в подобные моменты жизни, коих было множество. Благодарю, Душа, что ты мне всё это напоминаешь – я всё вижу в деталях и красках!

Мы стали собираться домой, и, набирая номер телефона мужа, я, как всегда, громко (несмотря на то, что рядом люди обсуждали важные для них вопросы) сказала: «Папуль, мы готовы, подъезжай». А Мастер, увлечённо общавшийся в нашей большой компании, вдруг повернулся ко мне и неожиданно спросил: «У тебя, Люда, папа жив?» Сейчас мне чуть-чуть приоткрывается завеса над смыслом происходившего, но тогда я, не вдумываясь в глубокий смысл вопроса Мужчины, беспечно и бойко, по-командирски, как привыкла, ответила: «Да Вы что, нет, конечно. Папа давно умер. Это я так мужа называю». А Мастер задал следующий вопрос: «И давно ты так его называешь?» «Да уж лет двадцать...» В глазах Мастера, Мужчины, было недоумение. Но мне некогда было обращать внимание на такие тонкости, надо было бежать сломя голову, громко хлопая дверцами мужниной машины, решать задачи государевы...

Почему я сказала, что в вопросе Мастера был заложен глубочайший смысл? Потому что это смысл отношений между мужчиной и женщиной! Сейчас, когда я раскладываю все детали, чтобы потом собрать их в пазл, мне многое открывается благодаря возможности общаться с тобой, родная моя Душа. «Почему я как женщина не испытываю счастья в интимной жизни?» А разве с «папулей» можно заниматься сексом и получать наслаждение как истинная женщина?

Мой муж, благодаря моей неосознанности, стал восприниматься мной как отец. Он заботился обо мне, готовил еду,

помогал по дому, старался угодить мне во всех бытовых мелочах, но я всё меньше и меньше воспринимала его как мужчину, к которому меня влечёт. Однажды дочь, догадываясь, что в наших с ним отношениях что-то не так, спросила прямо: «Мама, а ты папу любишь?» «Да, – ответила я. – Но как-то по-другому. Понимаешь, я люблю его как брата. Мне с ним очень хорошо, я готова и дальше так жить, но только если бы не надо было заниматься сексом. Мне просто этого не нужно...» В том момент я увидела недоумение и в глазах уже взрослой моей дочери. Но... как однажды сказал Мастер: «Учитель приходит на готового ученика». Видимо, на тот момент я чувствовала наши отношения именно так.

Дорогая моя Душа, прости за бессвязность изложения, так многим хочется с тобой поделиться, наверное, оттого, что слишком много времени упущено. И пока ты открываешься мне и я начинаю ощущать тебя каждой клеточкой своего тела, разреши мне с тобой разговаривать.

Я возвращаюсь к тому, что в режиме онлайн контролирую своё поведение. Я сама для себя сейчас как подопытный кролик. Я стараюсь медленно ходить, походкой от бедра. Сегодня на работу надела очень узенькую юбку, которая не даёт мне делать широкие шаги. Первые два часа мучилась, но ничего, начинаю правильно, мелкими шажками, перемещаться от кабинета к кабинету... Я контролирую громкость своего голоса, стараюсь говорить мягче – всё это пока непросто. Артикуляция за много лет привыкла к гортанным звукам. И

окружающие привыкли ко мне такой. А сегодня я контролирую себя, говорю на два тона ниже, и окружающие недоумевают: «Вы не болеете? Вы же практически шёпотом говорите».

Я смотрю на себя сегодня как на Алису Фрейндлих из «Служебного романа», как на «мымру». Может быть, не совсем уж «стерву», какой я показалась тому замечательному мужчине, который подарил мне тот самый подарок – вино с говорящим названием. Но на «мымру», только в более мягкой упаковке, точно. Более изысканную, стильную, но такую маленькую злючку, со сжатыми, как говорит, наблюдая за мной, Мастер, кулачками и губами. Вот такая карикатурка на саму себя сегодня мне нарисовалась. Такой вот взгляд со стороны.

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.