



Наталья Покатилова

Рожденная желать

Женская сила
в реализации желаний

Наталья Покатилова

**Рожденная желать. Женская
сила в реализации желаний**

«АСТ»

2014

УДК 159.9
ББК 88.37

Покатилова Н.

Рожденная желать. Женская сила в реализации желаний /
Н. Покатилова — «АСТ», 2014

ISBN 978-5-17-106607-9

Любовь, покой, состояние гармонии – важнейшие признаки истинной женской природы, которые вдохновляют и дарят мир и уют. Любовь – предназначение женщины, ее миссия и тайна. А у любящей и любимой женщины всегда есть женская сила, реализующая ее планы и истинные желания. Такой женщине все достается легко и без усилий. И для того, чтобы освободить вас от ига достижений и подвигов, выживания, глубинной неудовлетворенности жизнью и отсутствия счастья, Наталья Покатилова создала специально для вас эту чудесным образом меняющую жизнь книгу. Здесь собраны самые важные практики: – выстраивания энергетики по женскому типу; – развития интуиции; – расслабления и покоя; – восстановления женского центра; – комфорта и освобождения от значимости результата и многие другие.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-106607-9

© Покатилова Н., 2014

© АСТ, 2014

Содержание

Благодарности	5
Вступление	6
ЧАСТЬ 1	7
Глава 1	7
Про что эта книга и как ее читать	7
Узнаем кое-что о себе: достижения и подарки	8
Что мы чувствуем, достигая мужским и женским способами	10
От чего зависит наша самооценка?	12
Да или нет?	12
Практика «Как понять, что говорит ваше тело?»	13
Сонастраиваемся на одной волне	14
Путеводный клубочек к нашим желаниям	14
Вопросы и ответы	16
Глава 2	19
Расслабленность, а не Мобилизация	19
Волна, а не Вектор	20
Хаос, а не Порядок	20
Объем, а не Плоскость	21
Внутри, а не Наружу	22
Пассивность, а не Активность... и еще немного о Хаосе	22
Желания, а не Долг	23
Чувства, а не Разум	24
Интуиция, а не Логика	24
Брать, а не Давать	24
Кое-что о женщинах, выбравших мужской полюс	25
А теперь вопросы и ответы про мужское и женское	26
Глава 3	29
1. Практики расслабления и покоя	29
2. Практики объема	32
3. Практики состояния волны	35
4. Практика «Переход во внутреннее пространство Инь»	36
5. Практики развития чувственных проявлений	37
6. Практики внутренней активности и внешней пассивности	38
7. Практики принятия и согласия с миром	39
8. Практики делегирования и принятия даров	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Наталья Покатилова

Рожденная желать. Женская сила в реализации желаний

Посвящается моим духовным учителям Шри Амме Багавану

Благодарности

Прежде всего я глубоко и всецело благодарна моему Божественному за то, что оно ведет и направляет меня не только в моей жизни, но и в моем творчестве и в моей работе. И в знак моей благодарности я отдаю ему всю себя без остатка, всю свою жизнь и все плоды моих усилий. Прежде чем приступить к работе над этой книгой, я молилась 21 день. В своих молитвах я просила направить мое внимание, ум и речь путем истины. Я просила о том, чтобы эта книга была не только интересной и полезной, а чтобы она меняла жизни тех, кто ее прочтет. И по отзывам тех, кто с ней уже соприкоснулся, она действительно делает это. Благодарю тебя, мое любимое Божественное!

Я глубоко благодарна моим духовным учителям Шри Амме Багавану и в их лице всем остальным учителям, встретившимся мне на Пути. Они научили меня всему, что я изложила в этой книге. Они показали мне направление. Они помогли мне узнать, что такое счастье. И что счастье – это легко. Они пробудили меня к этой жизни. Они помогли мне пережить и сделать своим опытом то, чем я делюсь теперь с вами.

Я благодарна моему любимому мужу Константину Онищенко за то, что он воспринимает все мои творческие идеи с энтузиазмом ребенка, увидевшего торт. Именно благодаря его поддержке и вере в меня, его удивительной способности создавать в моей жизни комфорт и защищенность, у меня была возможность целиком отдаться созданию этой книги.

Я благодарна моему удивительному сыну Андрею, который каждый день учит меня присутствовать, быть восприимчивой и наблюдающей за тем, как что-то может расти, развиваться и созреть без моего активного вмешательства. Опираясь на эти дары моего сына, я смогла получить тот опыт, который лег в основу этой книги.

Я благодарна моему редактору Ирине Мальцевой за тот бесценный вклад, который она внесла в появление этой книги на свет. Ее равнодушие к теме, моим идеям и стилю изложения сделали мою работу над книгой легкой, радостной и приятной. А ее литературный талант сыграл большую роль в том, чтобы книга стала живой и практичной.

Я благодарна Сергею Кронину. Его концепция СФЕРО была важным недостающим пазлом в моем понимании того, как устроен мир.

Я благодарна всем клиентам, которые на протяжении нескольких лет вместе со мной самозабвенно исследовали темы женственности и реализации желаний. Именно их жизненный опыт, смелость воплощать эти знания в жизнь и рассказы о том, что из этого получилось, дают мне все основания полагать, что изложенные в книге идеи имеют смысл и пользу.

Я благодарна вам, тому, кто купил книгу и читает сейчас эти строки, потому что без вас все, что здесь написано не имеет никакого смысла. Без вас нет меня. Благодарю!

Вступление

*«Не борись, чтобы создать перемену,
которую ты хочешь видеть, —
будь этой переменной».*

Шри Алма Багаван

Сейчас я вам скажу самую главную вещь, которую вы узнаете из этой книги. Мы, женщины, живем в мире, где сбываются – если на них некоторое время сосредоточиться – все наши желания, в которые мы вкладываем нашу страсть. А всякая страсть, как говорят нам словари, это сильное эмоциональное чувство, сосредотачивающее на себе мысли, эмоции, желания человека.

Эта книга про то, что мир готов давать нам все, что мы желаем, чтобы наши души могли расти, получать свои уроки и подниматься в более высокие сферы. Это очень, очень важное понимание: мир не против нас, он за нас. Он для того, чтобы мы получали то, что мы хотим.

У вас, возможно, сейчас все немножко по-другому, и вы не уверены в надежности и щедрости мира вокруг. И эта книга даст вам все нужные состояния и понимание, как прийти к реализации любых ваших желаний с помощью женской силы.

Эта книга про четыре важные вещи: про женское – какова его природа и какие особенности есть у нашего способа получать желаемое.

Про силу как источник, который дает нам то, что мы хотим. Про разные наши женские состояния, которые к силе ведут.

Про наши желания: можно ли нам хотеть всего? Как желать правильно?

И, самое главное, как получать желаемое, не сражаясь и не требуя?

Тут не много теории, это книга состояний. Мы с вами научимся переходить во множество состояний, ведущих нас к тому, чего мы хотим. Я хочу передать вам их все и для этого иногда буду отвлекать ваши умные головы разными историями. Ведь когда мы, женщины, рассказываем и слушаем истории, мы наполняемся. И я расскажу вам разные истории, из которых вы сможете почерпнуть то, что вам нужно для развития вашего искусства получать желаемое.

ЧАСТЬ 1

Путешествие в женский полюс

Глава 1

Как по-разному мы желаем и получаем

Здравствуйтесь, мои хорошие! Я рада снова встретиться с вами. Поздравляю, вы заполучили в свои руки очень важную женскую книгу.

У нас с вами впереди удивительное путешествие, которое мы посвятим исследованию нашей женской природы и тому, как же мы можем строить свой мир и какой, собственно говоря, этот мир для нас. И как нам в нем плавать легко, без усилий, получая то, чего мы с вами желаем.

И для начала приглашаю вас вот тут написать свое самое заветное желание. То, чего вы больше всего на свете на сегодняшний момент хотите. Можно даже три написать, главное, чтобы эти желания были для вас очень манящими, очень влекущими.

Заветное желание:

Написали? Ну, тогда наше путешествие начинается.

Про что эта книга и как ее читать

В этой книге я вам расскажу ответы на вопросы, волнующие любую женщину: *Как получить все, что я хочу? Должна ли я что-то заплатить за это? Можно ли хотеть очень многого? Откуда вообще берутся желания? Как научиться ждать исполнения желания и не торопиться? Что делать, если ничего не хочется? Как управлять силой, которая исполняет желания?*

Мы пойдем по этому пути нашим особенным способом – женским. То есть не структурно, не линейно, а перетекая из состояния в состояние, из истории в историю, чтобы вдруг в итоге сразу увидеть всю суть. Ведь мы с вами настолько объемные, хаотичные и пространственно сложные, что пытаться пошагово выстроить знание о реализации женских желаний – абсолютно бессмысленное занятие.

Тем не менее мы непременно придем к новому пониманию. У вас будут большие открытия. И даже может так оказаться, что уже в процессе чтения вы пройдете через какие-то важные изменения и у вас начнет налаживаться жизнь.

Возможно, это первая моя книга, которую вы держите в руках, и мы с вами только начинаем наше знакомство, а может быть, вы уже читали и другие мои книги или были на тренингах и консультациях. Девочки, которые уже бывали на моих тренингах «Рожденная женщиной»

или на других встречах в моем центре «Альтернатива», найдут на этих страницах не только новое, но и кое-что знакомое. Я уверена, что повторение – основа учения, поэтому вспомните то, что уже знали, освежите какие-то полезные состояния. Заодно проверите, насколько вы наполнены и готовы к счастливым переменам прямо сейчас, в настоящий момент.

В этой книге есть много практик и медитаций. И эти медитации, конечно, удобнее всего выполнять не по буквам на странице, а со звуковым сопровождением, следуя за моим голосом. Поэтому я решила сделать вам подарок. Вот по этой ссылке: <http://altercenter.ru/rze> вы можете зарегистрироваться, оставив свой e-mail, и получить абсолютно бесплатно несколько медитаций, которые можно скачать и слушать, выполняя практики. Эти медитации вам полезно будет сделать не один, а несколько раз, чтобы полностью впитать нужное состояние. И поэтому вам будет очень удобно пройти по этой ссылке, зарегистрироваться и получить возможность сделать эти практики вместе со мной.

Я хочу, чтобы у вас была возможность переваривать прочитанное. Поэтому иногда вы можете задержаться на какой-то главе, поделаться практики, отдохнуть. Более того, можно возвращаться к каким-то темам потом, спустя время, с новым пониманием и в хорошем настроении. Ведь главное, девочки, нам с вами ни в коем случае не устать!

Узнаем кое-что о себе: достижения и подарки

Наш тренинг – про женское. И прежде чем я вам расскажу, как исполняются желания, мы узнаем, какие у нас для этого есть женские возможности и способности и чем они отличаются от мужских.

И сейчас я хочу, чтобы мы узнали кое-что о себе и сделали мое любимое **упражнение «Достижения и подарки»**. Даже если вы уже делали это упражнение на каком-то моем тренинге или семинаре, вам будет очень полезно сделать его снова, потому что у вас сейчас могут быть совершенно иные результаты.

Возьмите ручку.

Мои достижения в жизни:

Впишите сюда все, чего вы в жизни добились трудом, проанализируйте свою жизнь и эти результаты напишите. Сюда пойдет все, что вы получили, когда вы прикладывали усилия, ставили себе цели, планировали последовательность действий и чего-то добились таким способом.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Написали? А теперь – второй список:

То, что досталось мне просто так:

Здесь напишите, пожалуйста, все блага, что вам важны, которые у вас случились просто так, без всяких ваших усилий. Папа с мамой дали, на улице нашли, милый подарил, неожиданно на вас свалилось, как то само произошло и т. п.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Итак, первый список – чего вы добились сами. А второй – что с вами случилось просто так. Кто-то вам дал, само произошло, неожиданно в руки свалилось, откуда-то взялось, подарили – это все пишем сюда. Возьмите достаточно времени, проанализируйте свою жизнь. Чтобы все важное в эти две колонки вошло.

Что можно считать доставшимся просто так? Ну, например, длинные красивые ноги или милые кудряшки, которые в вашем роду есть у всех женщин. Или должность, на которую вас внезапно взяли просто потому, что открылся новый проект. Или букет, который вам вдруг на улице подарили. Или квартиру, которую вам государство выделило. А может быть, вы когда-то нашли на дороге золотую цепочку. Или вам друзья скинулись на путевку за границу.

А в списке достижений может оказаться примерно вот что: получили в школе медаль, потому что упорно учились. Или купили себе квартиру после пяти лет неуклонной работы в офисе без выходных. Или поставили себе цель стать руководителем отдела и так постарались, что вас в итоге назначили на это место.

И теперь давайте считать. Сколько у вас достижений? А сколько всего вам досталось просто так? Считаем все записи и пишем итог. Например, у вас получилось 7 важных жизненных достижений и 15 подарков. Или 12 достижений и 3 подарка. Эти две цифры нам сейчас пригодятся.

Знаете, зачем мы сделали это упражнение? Это был тест, мы исследовали, как устроен ваш менталитет: по женскому типу или по мужскому.

Если у вас длиннее список достижений

Если больше пунктов в той колонке, где вы все сделали сами, добились путем собственных, иногда очень больших усилий, – это значит, что у вас преобладает мужской тип достижений.

Почему? Потому что это мужчина по жизни постоянно чего-то добивается, ставит какие-то цели и получает результат своих усилий. А женщине, в идеале, все достается просто так. Она что-то захотела и это получила. И если у вас преобладает первая колонка, то вам будет

полезно перейти из мужского в женский полюс, чтобы получать все так, как это делают женщины. Потому что иначе вы так и будете утруждать себя всю оставшуюся жизнь, пытаясь добиваться всего своими усилиями и истощаясь на этом пути.

И если у вас ваш список достижений заметно длиннее списка подарков, то я могу сказать: у вас с женственностью пока сложности. Так что я либо жду вас на тренинге «Рожденная женщиной», либо потихоньку двигайтесь сами, в этой книге про желания я дала много практик, чтобы переместиться, перетечь в женское. И будет очень-очень здорово и для вашей жизни полезно, если вы эти практики начнете делать регулярно.

Если у вас длиннее список подарков

Если преобладает колонка «Подарки», это значит, что у вас преобладает женский тип получения желаемого. Значит, в основном ваши желания сбываются по женскому типу: все как-то само собой складывалось, а вы тут вроде как и ни при чем. Довольно часто так получается, что женщина думает, что она трудится-трудится, все сама, а на самом деле у нее список «само досталось» гораздо длиннее. И после этого упражнения многие говорят: «Я и не думала, что мне судьба столько всего просто так дала!»

Я за вас очень рада, и все же работу над собой, это такое женское самосозидание все равно никто не отменял. Важно и нужно с помощью наших практик усиливать женские состояния, которые у вас есть, но не всегда в полной мере проявляются.

А сейчас мы с вами узнаем что-то очень важное про различие этих двух состояний достижения.

Что мы чувствуем, достигая мужским и женским способами

Вспомните, пожалуйста, какой-нибудь случай из своей жизни, а лучше даже несколько, когда у вас все желанное случилось само собой. Когда вы очень сильно чего-то хотели, хотели, хотели (и при этом ничего для этого не делали) – а оно взяло и само случилось и получилось. Бывало ли с вами такое, мои дорогие? Даже если вдруг сразу не вспоминается, постарайтесь такую историю найти в своей жизни.

А теперь вспомните какое-нибудь ваше достижение по мужскому типу. Когда вы над чем-то упорно бились. Ставили себе цель, верили в себя, не замечали препятствий. Я думаю, что и это с вами бывало и такой момент в вашей жизни найдется.

И вот вы вспомнили два совершенно разных момента. В одном случае что-то само собой произошло, вы просто хотели, даже усилий не прикладывали: это **первое состояние**. А то, где вы вложили усилия, это **второе состояние**. Давайте теперь их сравним. Мне очень интересно, сможете ли вы уловить разницу. Ведь и в том, и в другом случае вы получили то, что хотели.

И вот, что отвечали мне разные женщины, с которыми я про это разговаривала:

– В первом состоянии мне намного комфортнее, все идет само собой, не надо рвать себя на куски. Во втором большие затраты энергии.

– В первом я была с удовольствием, во втором с напряжением и усталостью.

- Мне вообще не нравится второе состояние, когда я чего-то добивалась, потому что я часто понимала, что мне вообще это не нужно.
- В первом интереснее жить.
- В первом спокойствие. Во втором – напряжение.
- Удовольствие от результата меньше, когда добиваешься с трудом.
- В первом прилив сил и ощущение чуда, а во втором как будто постарела.
- В первом приходят более правильные вещи.

Мне очень интересно, какую разницу в этих состояниях почувствовали вы.

Тут важно учитывать, что некоторым женщинам нравится достигать, и это тоже – здорово. Это тоже может доставлять радость. Просто это способ, характерный больше для мужчин. Поэтому давайте все-таки разберемся, как это «по-мужски», и как – «по-женски».

Итак, один способ получать желаемое можно описать так: «Вижу цель, верю в себя и не замечаю препятствий». К этому кредо прекрасно добавляются целеполагание и целедостижение, тайм-менеджмент, – и все понеслось. Я очень уважаю этот способ, он эффективно работает и вызывает невероятный прилив сил и душевный подъем у... мужчин!

Мужчина получает удовольствие от реализации идеи, поскольку он с верхних уровней спускается вниз – он проводник Духа на землю. То он коммунизм строит, то деньги зарабатывает, то полку чинит. Он всегда живет с какой-то идеей. Это мы можем встать утром и абсолютно безыдейно идти пить чай или кофе. А потом в окно посмотрим. А потом, может, пойдём в гости, а может, не пойдём. У мужчины, если он в мужском состоянии, всегда есть цель и направление. И эта цель не дает ему покоя, она заставляет его двигаться, она его мотивирует. А когда он достигает, он наконец может расслабиться. И сразу после подвига – это самое благодное время в жизни мужчины, потому что он чувствует себя героем, он наконец-то это сделал, и его больше ничего не беспокоит. Пока другая идея не накроет!

А у женщины все в точности наоборот. Вот представим частый случай: она на работе концентрируется, ставит цели, совершает подвиги – квартальный отчет написала какой-нибудь или мероприятие провела, особенно с дедлайнами. И в момент мобилизации она выдает весь свой максимум энергии. И вот наконец все закончилось. После того как подвиг завершен, наступает самое несчастное время в жизни женщины. Мы в эти моменты почти не торжествуем, мы чувствуем свою усталость, и беспокойство, и опустошенность.

Конечно, так действовать мы тоже можем, особенно если надо какую-то локальную цель достичь одноразово, например, в магазин сходить и еду по списку купить. А вот если за полгода требуется заработать на новую квартиру, то женщина истощается, и не факт, что ее сил хватит для такого мужского метода. Помните, какие мысли при этом возникают: «Ну почему опять это должна я, все одна я». И в это время особенно хочется замуж или особенно проявляются претензии к мужу: «Что это я тут так надрываюсь? Я тут так устала, а ты...»

Нам, в отличие от мужчин, очень легко попадать в довольное, счастливое состояние хоть каждый день, не совершая никаких подвигов. Более того, чем больше подвигов, тем мы печальнее, и счастливых состояний у нас меньше!

И вот тут мы подбираемся к важному моменту, к нашему первому секрету. Готовы?

Итак, все женщины умеют хоть изредка так захотеть, чтобы оно само взяло и случилось. А на самом деле все случается не само и просто так, а потому, что мы с

вами каким-то странным образом оказываемся в нужное время в нужном месте. Как же мы это делаем?

От чего зависит наша самооценка?

Про самооценку много всякого уже сказано и написано, но я уверена, что вы пока не знаете про главный секрет женской самооценки. Сейчас расскажу. Это еще одно важное различие мужчин и женщин. У нас самооценка – разная.

Вот мужчина. Он поставил цель, принял ее как свою, последовательно шел к ней, не отвлекаясь на чувства и эмоции, веря в себя – и дошел до победы! И теперь он чувствует себя очень хорошо, ему есть за что себя уважать и считать молодцом. Это очень важно – мужская самооценка строится на результате. Поэтому мужчин и мальчиков, своих сыновей, мы хвалим всегда за результат. Мальчиков просто так не нужно хвалить, он просто не понимает, если вы ему просто так говорите «ты у меня замечательный сынок». Но если он принес три пятерки или полочку сколотил – тут разливаемся соловьем, хвалим до небес. И мальчику понятна такая похвала. С мужчинами все точно так же.

А наша женская самооценка не зависит от того, что мы сделали, сколько заработали, как хороши на коне. Если нас за результат хвалить, нас это никак не трогает, а вот если нам сказать, что мы милые, очаровательные, что нам в жизни повезло – мы таем. **Наша самооценка зависит от того, сколько нам дали просто так.** Просто потому, что мы такие хорошие. Чем больше дали просто так, тем лучше мы себя чувствуем, тем нам приятнее.

На моих тренингах, когда я это рассказываю, женщины, которые пока находятся в мужском полюсе, в этот момент начинают нервничать и чувствовать себя дискомфортно. Ну как это – просто так дали?! Все же надо заслужить! А потом понимают, как это здорово. И они начинают просить инструкции, как прийти к женской самооценке. А к ней не надо приходить, девочки. Это опция, которая в нас уже заложена. Мы уже такие. Я вас только научу, как получать все просто так, а самооценка у вас уже именно такая. Посмотрите вокруг, на своих подруг, и осознайте, кому вы завидуете? Той, которая бизнес сама подняла, или той, которой повезло? Вроде не очень симпатичная, не очень умная – а ей такой чудный муж достался, и все делает для нее.

Выбирайте, как бы вы хотели: все самой сделать, свой бизнес поднять на плечах – или чтобы вас мужчина любил, чтобы мир о вас заботился? Чтобы вам везло постоянно? Чтобы вы по жизни шли смеясь, легко-легко?

Представляете, есть женщины, которые на этот вопрос отвечают, что им больше хочется бизнес поднять. И это мы сейчас будем лечить. Если у вас так, значит, вы сильно напуганы чем-то. И не в состоянии доверять ни миру, ни мужчине рядом с вами. И приходится полагаться только на себя и каким-то образом становиться молодцом. Даже не умницей, а молодцом. Это мужской путь. А вам можно и нужно по-другому!

Да или нет?

У нас, у женщин, есть такой механизм в теле, который называется «Да-ответ / Нет-ответ». Это когда нам тело на своем языке говорит «да» или говорит «нет». Когда нам что-то мурчит и откликается, или наоборот.

И с помощью этого механизма ваше тело может вам внятно сказать, «да» или «нет», ваше или не ваше. Пойти на встречу или нет? Купить вот тот йогурт? Подойдет ли в качестве мужа вот этот мужчина? К счастью, такое устройство абсолютно у каждой женщины есть.

У мужчин эта опция тоже встроена. Но если мужчина янкий и активный, ему некогда свои внутренности слушать. Как в том анекдоте, помните? Обезьяна увидела кокосы на пальме и давай пальму трясти – а они не падают. Она остановилась, а внутренний голос ей говорит: «Обезьяна, сядь, подумай!» Она села, подумала, взяла палку, кинула и сбила кокос. Спустя некоторое время к пальме подходит прапорщик. Видит кокос и начинает трясти пальму. Кокос не падает. Внутренний голос говорит прапорщику: «Прапорщик, сядь, подумай!» На что прапорщик отвечает: «Думать некогда, трясти надо»... В этом анекдоте прапорщик – это типичный мужчина, а расслабленная, умная и восприимчивая к интуитивным подсказкам внутреннего голоса красавица обезьяна – это наш с вами, девочки, пункт назначения.

В каждой из нас есть этот чудесный «Да/Нет» механизм, но поскольку нас учили не прислушиваться и не доверять своему телу, то у нас настройки немного сбиты и связь с ним барахлит. Все зависит от того, есть ли у нас с вами контакт с собственным телом и его ощущениями.

Знаете, когда мы легко можем получить ответы «Да» или «Нет»? Когда мы расслаблены и соединены с телом, когда мы не вылетели в голову и уж точно не унеслись мыслями за какими-то призрачными целями.

Искусство прислушиваться к своему телу можно и нужно пробудить и развить практиками. Это очень полезное умение. У меня девушка знакомая есть, она себе так еду и косметику выбирает, по согласию тела. И она такая здоровенькая, выглядит хорошо. Такое ощущение, что она действительно правильно питается и хорошо ухаживает за собой.

И если у вас с этим сложности, получить от вашего тела «да»-ответ или «нет»-ответ, или вам трудно распознать его, то вот вам крайне полезная практика, давайте ее начнем.

Практика «Как понять, что говорит ваше тело?»

Сейчас переведите фокус внимания в свое тело и начните его ощущать, пожалуйста. И теперь я задам вам вопрос, а вы слушайте свое тело: Вы женщина?

Услышали ответ? И еще раз: Вы женщина?

А теперь другой вопрос: Вы мужчина? Слушайте, как отвечает ваше тело. Найдите разницу в ощущениях, когда ваше тело отвечает в первый и второй раз. Если с вашим телом все в порядке, то оно совершенно точно реагирует очень по-разному. В первом случае оно соглашается, во втором случае не соглашается. И вот эти ответы мы будем различать.

Иногда бывает, что тело не реагирует или его нам не слышно. Так случается иногда, когда тело очень напряжено, в большом стрессе, и мы не очень с ним в контакте. Тогда нужно поэкспериментировать: говорить себе разные фразы-утверждения для калибровки. Это простые конкретные предложения, однозначные для вас, с которыми вы можете очень легко согласиться или не согласиться. Вот какие могут подойти:

- У вас светлые волосы./У вас темные волосы.
- Вы ели сегодня курицу./Вы ели сегодня лягушачьи лапки.
- На вас туфли./На вас сапоги.

В какой-то момент вы очень четко почувствуете эту разницу в ответах тела. А тело – однозначное, оно все знает, все слышит, на все реагирует. И в случае «нет»-ответа возникает ощущение сжатия, отодвигания внутри тела. Поиграйте с этим ощущением, подберите себе побольше фраз для калибровки и насладитесь тем, как внятно ваше тело говорит вам «да» или «нет».

И очень интересно, как женщины по-разному эти ответы ощущают. Например, кто-то чувствует тепло и мурчание, когда «да», и равнодушие, когда «нет», а другая ощущает на «нет» комок в груди, а у третьей при ответе «да» под ложечкой как-то особенно екает.

А что самое полезное для нас, – что наше тело на очень разные вопросы совершенно одинаково соглашается или не соглашается.

И теперь я вам расскажу, как эти «да», и «нет»– ответы применять.

Сонастраиваемся на одной волне

У нас с вами есть желания. И их у нас очень много, в отличие от мужчин. У них есть цели, они направлены вовне. А мы с вами направлены вовнутрь, и внутри нас – наши желания живут в виде образов. И от каждого образа нашего желания изнутри наружу исходит вибрация определенной частоты.

А тем временем где-то там, во времени и пространстве, существует объект нашего желания, то, что мы хотим. Оно совершенно точно уже есть. Почему? Потому что если это желание у вас возникло, то, в силу устройства жизни на Земле, где-то уже существует реализация вашего желания. Иначе вы бы не смогли этого захотеть.

И у нашего объекта, у того, что мы хотим, тоже есть определенные вибрации. И когда мы хотим это, мы внутри включаем такой волновой приемник и ловим ту вибрационную волну, которую испускает объект нашего желания.

У каждого человека есть такой волновой приемничек. А мы, в нашем женском теле, особенно часто и хорошо умеем им пользоваться, потому что, в отличие от мужчин, мы все время прислушиваемся к своим внутренним ощущениям и способны распознать эти сигналы и узнать нужную нам вибрацию.

Как только мы чего-то захотели внутри себя, мы начинаем ощущать эту вибрацию. И это нам дает возможность сонастроиться с объектом желаемого. Мы с ним становимся созвучны. При этом мы себе живем в нашей повседневности. И наша жизнь предлагает нам каждый день, каждый час множество разных выборов. Пойти туда или сюда. Поговорить с этим или с тем человеком. Кому-то позвонить или не позвонить. Купить какую-то книгу или не купить. Съесть какую-то еду или не съесть. Пойти на работу этой дорогой или другой. Зайти в этот магазин или в соседний... У каждой из нас происходит невероятное количество выборов каждый день.

Путеводный клубочек к нашим желаниям

Так вот, когда мы с вами абсолютно по-женски расслаблены внешне, а внутри у нас происходит вот эта концентрация на желаемом, то **у нас есть навигатор, который ведет нас к нашему желаемому:** «да»-ответы и «нет»-ответы нашего тела. Они, как чудесные компасы,

нас ведут к нашему желанию не линейно и последовательно, а спонтанно, хаотично, но очень эффективно.

А мы просто совершаем всякие выборы, и при этом у нас внутри всегда есть эта реакция либо «да», либо «нет». И если следовать своему «да», то вы получите что только пожелаете.

Вот этот путь, девчонки, мы с вами освоим в этой книге, и он вас никогда не подведет.

Как он выглядит:

- Мы чувствуем покой и доверие к жизни.
- Не включаем функцию контроля.
- Не включаем функцию разума.
- Мы уверены, что все лучшим образом разрешится в нашу пользу и приведет нас туда, куда нам нужно.
- Мы плывем по течению жизни и оказываемся в нужное время в нужном месте.
- Все, что требуется – не пропустить то, что нам нужно, когда мы окажемся рядом, и взять это.

При этом – если даже вы двигаетесь в нужную сторону – это иногда может выглядеть как поворот совсем вбок или назад. Этого не нужно пугаться. Вы, наверное, видели в кино, как корабли ходят галсами: это когда при встречном ветре корабль начинает идти не по прямой, а зигзагами, и парусами этот ветер ловит, как ему нужно. Это ему дает возможность прекрасно плыть и продвигаться даже против ветра.

Иногда точно так же выглядит женский путь к желаемому. Мы целей не строим, мы не действуем по намеченному плану. Но зато мы куда-то сходили, потом здесь оказались, после вернулись обратно и затем вдруг получилось, что мы пришли в нужное время в нужном месте и все получили совершенно неожиданно для себя. Как же у нас это получилось? Да благодаря нашему навигатору в теле.

Вот почему вам надо непременно разобраться, слышите ли вы в вашем теле «да»– и «нет»– ответы. Иногда бывает, что у нас тело говорит «да», а разум говорит «нет» – это ситуация лебеда, рака и щуки. Это несогласованность желаний. В такие моменты лучше всего остановиться и разобраться – на самом ли деле этого хотим, чего хотим, в чем внутренний конфликт. Потому что в состоянии внутреннего конфликта не будет сбываться вообще ничего. Или вы будете получать то, что вам не очень-то нужно. Поэтому я вас научу, что с этим внутренним несогласием делать, когда мы в нашем путешествии доберемся до темы «Желания и их качество».

А как голова участвует, когда следуем за нашим навигатором «да»– и «нет»–ответов? А никак! В голове в это время пустота и спокойствие. Вы же выбираете не думая. Просто показалось, что вот это платье нужно надеть. Вон по той аллейке пройти и, например, непременно съесть мороженку. Ну вы и прошли по той аллейке, а там рядом магазин, зашли в этот магазин за мороженым. А там – Он. И вы познакомились и замуж потом вышли. Вас тело вело, не умная голова. Когда мы движемся в сторону нашего желаемого объекта, наше тело отвечает согласием. И мы при этом чувствуем внутренний комфорт. Движемся к желаемому – нам хорошо. Идем не туда – нам дискомфортно. И вот так, интуитивно, следуя своим ощущениям, мы плывем неосознанно, куда нас несет, следуя за комфортными ощущениями. И обязательно оказываемся там, где и когда нужно, чтобы наше желание сбылось. Мне после тренингов «Женская

сила в реализации желаний» девочки чего только не рассказывают: одна работу по наитию бросила, и ее сразу же позвали замуж и в хороший проект работать, другая стала по ощущениям выбирать одежду, и вообще стиль сменила, и образ жизни стал другим, третья так позвонила по нужному объявлению и купила квартиру по смешной цене.

Представляете, какой механизм чудесный? И он у вас работает, вы в этом в конце книги обязательно убедитесь.

А мы с вами дальше начнем работать с разными женскими состояниями, которые позволят нам отключать голову и погружаться в наши внутренние глубины, и наполняться, и добираться до наших заветных желаний.

Вопросы и ответы

Вопрос: – А я хочу все сразу. Все хочется, о чем ни подумаю. Что с этим делать?

Н. Покатилова: – Продолжать хотеть все и сразу и при этом понимать, что на любое желание нужно время, чтобы оно реализовалось, проросло, чтобы собралась энергия, чтобы оно случилось. Поэтому так важно не перехотеть, не передумать, не изменять своему желанию. И ждать того момента, когда это случится, и не подгонять. Это как беременность: ребеночку положено примерно через девять месяцев появиться, и ему не нужно мешать, торопить его, – тогда в идеале он и рождается благополучно. Так и любое желание требует определенного времени созревания. Много желаний – это хорошо, пусть они себе созревают, все в свой срок. А позволяет нам ждать особое состояние, которое называется состояние наполненности.

Вопрос: – У меня сложности с верой: сбудется или нет?

Н. Покатилова: – Сложно с верой, когда мы ставим цели по-мужски, а достигать их пытаемся по-женски.

Что такое цель? Цель – это нечто конкретное, понятным путем достигнутое. А у нас обычно самые сложные проблемы решаются необыкновенными способами, необъяснимыми логически. В моей жизни много было таких моментов, и я в результате уже совершенно сдалась Божественному. Бывает, вот какая-то проблема, не важно, на работе или в отношениях. И куча сил на нее уходит, и бьешься, и стараешься, и решаешь, и уже все способы испробовала. И тогда садишься и говоришь: «Ну все, я уже все, что могла, сделала, и я сдаюсь!». И как только мы сдаемся, иногда сразу, а иногда спустя день, два или даже неделю, начинает вдруг происходить невероятное. Вдруг наша ситуация пришла в движение, и она каким-то странным образом так разруливается, как нам даже в голову не пришло ее решать. С каждой из нас такое было. Наш разум сильно ограничен страхами, тревогами и идеями, как должно быть. А жизнь куда многообразнее. Пускай мужчины рассказывают миру, как все должно быть, у них это хорошо получается. А наша задача – замереть и быть настолько чуткими, чтобы не пропустить и оказаться там, где нам нужно, и взять то, что мы хотим. Надо нам с вами, девочки, менять менталитет. Мы очень сильно заточены под мужской стиль достижения благодаря социуму, благодаря этому мужскому миру, в котором мы живем.

Вопрос: – Мой муж хочет, чтобы я училась достигать мужским способом и читала Стивена Кови «Семь навыков высокоэффективных людей», «Силу разума» и т. п.

Н. Покатилова: – Если он хочет, чтобы ты читала Стивена Кови, читай и Стивена Кови – он довольно сильный практик, и он хорошо все написал. А сама дай мужу свое состояние женское, от которого ему станет хорошо. И тогда он скажет: «Иди куда угодно, читай что угодно, только будь опять такой же!» Это проверенная реакция мужчины. Они очень легко инвести-

руют деньги, время, силы и комплименты туда, где есть их выгода. Если они понимают свою выгоду, они совершенно точно это поддерживают.

Вопрос: – Я очень хочу, чтоб мне все доставалось просто так, но это от мужа зависит. И получается, что я хочу, чтоб муж меня радовал и деньги приносил, а у него на работе проблемы, и он ходит злой и на мне срывается. Я должна хотеть, чтобы у него на работе все наладилось?

Н. Покатилова: – Смотрите, это у мужа проблемы, это его задачи, не нужно брать это на себя. У мужчин должны быть проблемы, это нам с вами не нужен негативный опыт, а мужчины на своем опыте учатся. Это мы с вами в идеале ничего не делаем, поэтому мы и не ошибаемся. А мужчины в проблемах растут, так закаляется сталь, и когда они имеют дело с последствиями неверных своих решений, они на этом учатся. И поэтому наша большая ошибка – спасать мужчину, когда мы видим его в трудной ситуации. Мы считаем, что нам проблемы не нужны, значит, и ему проблемы не нужны.

У вас есть совсем другая проблема – что у вас мужик по дому ходит и злится вместо того, чтобы улыбаться и вам комплименты говорить. Это не порядок, и вот тут уже вы можете именно со своей ситуацией разбираться. Слушайте ее, ищите подсказки, – что бы такого сделать, чтобы мужик дома ходил счастливым. Вот этим и занимайтесь. В то же время его проблемы отражаются на доходах вашей семьи. Пусть у него продолжаются проблемы, он с ними там сражается, а ваша забота – думать о доходах вашей семьи, о том, что вам нужно и хочется.

Вопрос: – Мне нравится получать все женскими способами, но, к сожалению, с работой это мало согласуется. Если я хочу все получать просто так – как быть с работой?

Н. Покатилова: – Сначала давайте прочтем всю книгу, разберемся с тем, что происходит в вашей жизни. А потом будем думать, что делать с работой. Или ее делегировать, или переустраивать, или менять. На самом деле все возможно. И я много общаюсь с успешными женщинами, которые совсем не «загнанные лошади», а красивые, расслабленные женщины. Они смогли уравновеситься, умудрились и сохранить женственность, и хорошо денег заработать. Управляют компаниями, и при этом они милые. Они красивые, ухоженные. И у них есть личная жизнь, и мужчины их любят. Они все так выстраивают, что работа работает, эффективность не снижается, а им при этом – главное не устать. Это очень большая женская сила, это женская магия, и я ею восхищаюсь. Наша с вами задача, на любой работе, на которую мы бы с вами ни ходили, быть расслабленной. Не получается – уходите. Потому что по-другому не будет у вас женской силы в реализации желаний.

Вопрос: – Я не очень понимаю, чего я хочу. Материальное меня не очень волнует, мне хочется делать что-то полезное и важное. Что-то совершать для людей. Это мужское или женское состояние?

Н. Покатилова: – В этой книге мы поговорим о желаниях нашей души. О том, что она хочет, и как сделать так, чтобы быть с ней все время в контакте. Это вне мужского или женского, это про нашу связь с Божественным началом. Но совершать наш путь к желаниям души мы можем или мужским, или женским способом, как нам лучше. И в какой-то момент мы понимаем, что нас заботят не материальные вопросы, а что-то выше. И мы этому служим, потому что не можем этого не делать. Это то, что А. Маслоу называл состоянием самоактуализации, когда личность добралась уже до своих истинных желаний души.

Маслоу придумал пирамиду потребностей человека. И знаете, что чаще всего оказывается: что нам сначала надо утолить базовые потребности, например, в пище или безопасности, и нужно насытить наши социальные потребности, например, в признании и любви. И тогда

уже душа просыпается и готова служить миру. То есть, прежде чем двигаться на следующий уровень, нам нужно удовлетворить первичные, базовые потребности. Потому что иногда мы с вами начинаем грезить о любви, например, и тосковать, а нам кушать нечего или мы не чувствуем себя защищенными. Получаются не желания, а бегство от реальности. Вместо того чтобы заняться своей жизнью и устроить ее таким образом, чтобы вы чувствовали себя защищенной, вы начинаете взлетать в какие-то высшие материи. Поэтому любой духовный рост возможен только тогда, когда у вас решены потребности предыдущих уровней.

Я рада, что вы чувствуете этот тихий зов вашей души, и хочу, чтобы вы после прочтения этой книги нашли что-то такое, что составляет смысл вашей жизни, что-то, что вы не можете не делать. Это будет вас поднимать, вести и вдохновлять.

Глава 2

Единство противоположностей – мужское и женское

Желания сбывать – легко. Скажу честно, что если нет у вас нужного состояния, то ни одна методика не сработает. Чуть позже я вам все расскажу о том, как получать желаемое, дам «волшебную таблетку». Вы ее получите, но эта волшебная палочка заработает только тогда, когда вы будете в волшебном женском состоянии.

В нас природой заложен совершенно уникальный, женский способ получения желаемого. Мы это делаем путем выбора нужной интонации, нужного слова, нужного места и нужного времени. Поэтому мы будем переезжать в женское, обосновываться там, вести себя по-женски, желать по-женски и слушать по-женски восприимчиво любую ситуацию, потом ждать по-женски и потом брать по-женски. И чтобы мы все это могли с вами сделать, прежде всего мы разберемся, что такое женское, что такое мужское.

Энергия сама по себе не мужская и не женская, она единая. Но может пребывать в разных состояниях, которые дают нам большую силу и которые между собой связаны. Я вас по ним проведу, а вы для себя отмечайте, какие состояния вам нужно и важно культивировать для того, чтобы технология реализации желаний работала сама по себе. И вот наша первая пара противоположностей.

Расслабленность, а не Мобилизация

Женское расслаблено, мужское мобилизовано. Когда женщина мобилизуется, она чувствует стресс, собранность, агрессию, напряжение, жесткость, – это мужские состояния. В Мобилизации мы глухи к себе и можем не чувствовать свое тело, например, не замечаем, что нам нужно покушать или отдохнуть. В этом состоянии мы абсолютно не восприимчивы к своим внутренним каким-то состояниям, к своей интуиции, к своим «да»– и «нет»-ответам в теле, потому что мы нацелены вовне, и то, что внутри – не слышим. И мы либо в обороне, либо в атаке. Зато нам сразу до всего есть дело. И до того, что вывеска неровно висит, и до того, что на ценнике написано: «Надо же, написали – с творогом, а в этих ватрушках нет творога совсем». И такая женщина постоянно чем-то возмущена: «Вот надо же, какие в киоске цветы дорогие, продавцы совсем с ума сошли». Она идет по жизни в таком критическом умонастроении, она спасательница, которой надо все сделать, кого-то научить, кого-то поддержать, кого-то покритиковать. Что происходит с ней? Она начинает терять себя и свой внутренний покой, внутреннее содержание, внутреннюю наполненность. Такая женщина вывернута наружу. И при этой активной жизненной позиции можно поставить крест на том, чтобы достигать всего легко и по-женски. Там не пахнет никаким расслаблением.

Когда же мы с вами находимся в женском состоянии, состоянии расслабленности, мы никуда не спешим, не торопимся. Когда мы расслаблены, у нас проходит желание до всего иметь дело.

Расслабление ведет женщину к восприимчивости, плавности и наполненности. В покое мы наполняемся женской энергией и в активности – мужской энергией. Чем более мы активны, тем больше у нас будет активной, яркой, громкой, смелой, агрессивной, мужской энергии. Чем больше мы в покое, тем больше мы будем наполняться мягкой и женской энергией.

Это первое состояние, самое важное состояние, которое нам нужно культивировать в себе – состояние расслабленности.

Волна, а не Вектор

Мужская энергия имеет векторное направление. Вижу цель и прокладываю к ней путь кратчайшим способом. Это направленное состояние помогает мужчине добиваться своих целей и очень сильно изматывает женщину. Почему?

А потому, что мы с вами – волновая структура: мы течем, плывем, у нас есть подъемы и спады. Это хорошо видно по нашему гормональному циклу. В первую неделю мы хотим тихонько посидеть, потупить, всплакнуть. Следующая неделя немного похожа на мужскую жизнь – закончились месячные, у нас в этот период эмоции не преобладают над разумом, мы вполне взвешенны, регулируем свой эмоциональный фон, принимаем верные решения. Еще одна неделя посвящена только тому, чтобы зачать. Нам нравится наряжаться и привлекать в эти дни внимание. И нас очень мало интересуют достижения, подвиги... А потом, если не происходит оплодотворение, мы попадаем в состояние разочарования. Момент умирания яйцеклетки считается нашей гормональной системой, и мы впадаем в трагизм. И дальше мы начинаем горевать. Жалеть себя, жалеть других, потом мы начинаем злиться на все, потому что все зря, столько энергии, столько сил – и все мимо, все не так. Пока не начинаются месячные. И так каждый цикл. Кроме гормонального, у нас есть еще масса других волновых процессов.

И, поскольку мы – волна, а не вектор, мы можем быть очень текучими, плавными, гибкими и способны обтекать препятствия и просачиваться, куда нам надо. Нам не нужно брать штурмом стены и преодолевать какие-то невероятные препятствия.

У волны есть важное свойство, она имеет подъемы и спады. У нас есть периоды пассивности и расслабления и периоды активности. И, когда мы с вами очень глубоко расслабляемся и хорошо отдыхаем, у нас после автоматически появляется желание пойти что-то сделать, потанцевать, погулять, убраться, еду приготовить. Поэтому, если вы дадите себе волю отдохнуть, вы потом получите состояние бодрости, и все, что вам нужно, легко и красиво сделаете.

Именно это наше состояние волны позволяет нам ждать, когда это нужно. Принимать что-то, что мы не можем изменить. Позволять чему-то происходить, и брать, когда можно и нужно взять, и обрабатывать, то, что мы взяли, внутри себя, интегрировать в свою жизнь. В общем, волна, девчонки, это очень важное состояние для реализации нашего с вами способа получения желаемого.

Хаос, а не Порядок

Порядок принадлежит мужчинам. Когда мужчина, находясь в состоянии Порядка, движется к своим целям, он может четко простроить свой путь по шагам. Он понимает, что на каждом шаге нужно сделать, какие нужны ресурсы, какие внешние и внутренние действия, какую активность нужно проявить.

Что делает с нами такая упорядоченность? Энергия Порядка лишает нас женского творчества. Потому что мы, находясь в женском состоянии, хаотичны. У нас в Хаосе есть спонтанность, естественность, неопределенность направлений. И эта хаотичность и спонтанность позволяют нам делать интуитивные и очень эффективные вещи для получения желаемого. Неупорядоченная женщина легко следует своим порывам. Например: именно так захотела одеться, вот ту фразу сказать, о чем-то упомянуть. В беседе со случайной знакомой мы не ожи-

данно говорим: «Мне так нужен бухгалтер в компанию, ты никого не знаешь?» И нам тут же советуют бухгалтера, и приходит чудо-профессионал. Кто вас дернул сказать про этого бухгалтера в разговоре, вообще не понятно. А если бы вы были упорядочены, то вам вопрос про бухгалтера при встрече со старой знакомой, которую вы давно не видели, в голову просто не пришел. Потому что у вас разговор пойдет по порядку: сколько вы не виделись, что у нее случилось, как она к этому пришла, будете свои достижения перечислять, и бухгалтер ваш пройдет мимо.

Про Хаос расскажу поподробнее, потому что многие его почему-то воспринимают как такое безумное состояние, не совместимое с обычной жизнью. Девочки, когда мы говорим о Хаосе, мы не говорим о полном беспорядке. Мы говорим о спонтанности – это очень хорошее слово для определения внешнего Хаоса. В этом состоянии можно прекрасно действовать, и учиться, и расти профессионально.

Вот вам пример. Я на всяких обучающих занятиях для психотерапевтов много повидала женщин-психологов: одни успешные, другие нет. Успешные ничего никогда не записывают. Они сидят, слушают, присутствуют в моменте, что-то переживают, задают вопросы, активничают, у них на лице работа мысли. И это очень интересно и приятно видеть. И есть другая категория психологов, которые тоже обучаются, они пишут. Они сходят с ума, если не успевают что-то записать. Говорят: «Подождите, подождите, сейчас, мне надо законспектировать!!» Они так пытаются упорядочить свое обучение. И из них получаются ремесленники. А те, кто не записывает, находятся вот в этом состоянии творческого Хаоса, и они становятся Мастерами. Я не предлагаю вам 24 часа в сутки находиться в Хаосе. Но у вас внешне должно быть более хаотичное состояние, а внутри более упорядоченное. И во всем должна быть мера, понятное дело.

Вот чем нам ценен Хаос: мы с его помощью легко вливаемся в спонтанное движение, нелогичное, необъяснимое и при этом очень нужное нам в достижении женского.

Объем, а не Плоскость

И следующая пара качеств – это объем и плоскость. Мужчины – плоскостные создания, а мы объемные. Здесь важно помнить, что мужчина – это то, что проявлено, а женщина олицетворяет собой непроявленное. Непроявленное по своей сути многослойно и объемно – это вообще все, что вообще могло бы быть, но еще не случилось, все возможные варианты. У нас могло бы быть десять детей, комната в коммуналке, и десятикомнатная квартира, и Нобелевская премия, и жизнь в аскезе и молитве – и еще много-много вариантов всего, но оно не случилось. Бесконечное количество возможностей и путей, и это все находится в пучине Инь.

И женщина, следуя своей магичной природе, достает изнутри этого пространства Инь то непроявленное, что она хочет, и это случается. Именно наша объемность позволяет нам иметь доступ ко всему многообразию вариантов, которые не проявлены, и выбрать нужное развитие событий. А жизнь постоянно меняется в результате наших выборов и все время предлагает нам новые развилки. Наша объемность очень нам помогает в этом всем не теряться.

Кроме того, мы можем своим объемом держать в нужном состоянии любую ситуацию. Кстати, мы много работаем с состоянием объема на первой ступени моего тренинга «Рожденная женщиной». И нам с вами важно наращивать доступный нам объем. Потому что женщина именно своим объемом держит свои отношения, свой дом, своих детей, а иногда и бизнес. Как

«под колпаком у Мюллера», я это называю. Когда вы создаете и поддерживаете достаточный объем, все вышеперечисленное находится как бы внутри вас, и вы телом чувствуете и ощущаете, что там и как. Конечно, если вы расслаблены. Я опять напоминаю про расслабленность – это важное состояние, потому что если ваше тело напряжено, ничего вы телом не почувствуете и даже не захотите чувствовать, потому что это неприятно – ощущать тело, которое в напряжении. Там всегда возникает дискомфорт. И если ваше тело напряжено, вы скорее будете вылетать в голову и жить какими-то виртуальными идеями, абстракциями, мыслями, как мужчина, вместо того чтобы жить реально своим телом и воспринимать мир объемно. А нам с вами полезно жить телом.

Внутри, а не Наружу

Наружу, как мы с вами говорили, направлены мужчины. Им нужно что-то внешнее, к чему они могут стремиться. У них возникает цель, они ее видят, планируют пошагово, как они до нее доберутся, и устремляются туда напролом.

А мы направлены вовнутрь. Мы ориентируемся на себя и слушаем себя, свое внутреннее состояние. Что бы ни произошло, давайте посмотрим сначала внутрь: обратились в себя, ощутили-посмотрели, что там: мурчит не мурчит, да или нет, показалось не показалось. И только после этого вынырнули и во внешнем мире сориентировались.

Реагировать сразу на внешнее – ах! – и понеслись, – это просто вредная привычка, девочки. И нам ее нужно «перепривычить», приучить себя первым делом во всех ситуациях обращать внимание сначала на внутреннее свое состояние.

Пассивность, а не Активность... и еще немного о Хаосе

Это классика жанра: мужчина, конечно, активен. Женщина – пассивна. Но не все так просто!

Именно на этой паре противоположностей я очень люблю объяснять наше мироустройство. Мы, так же как и мужчины, устроены таким образом, что снаружи у нас состояния нашего пола, а внутри есть и противоположные. У нас с вами снаружи женское состояние, а внутри – мужское. И тот же самый Хаос, о котором мы говорили, у нас – снаружи. А внутри у каждой женщины очень все упорядочено. Меня спрашивали, а как же женщины в Хаосе порядок наводят. А мы его черпаем внутри себя и каким-то странным образом продуцируем наружу потом. При этом у каждой женщины свой, уникальный порядок. В одинаковом пространстве две разные женщины создадут абсолютно свой, зачастую только им самим понятный порядок.

У меня довольно продолжительное время есть помощница по хозяйству. Жизнь долгая, и несколько раз на смену одной помощницы приходила другая, новая. И всякий раз это интересно наблюдать. Она приходит в мой дом, теперь это ее рабочая территория, и она ее начинает обживать. Если хозяйка она хорошая, то сразу начинаются генеральные уборки и пере-кладывание всего и вся на другие места. Для меня это всегда сложное время, потому что найти самостоятельно что-нибудь нужное бывает просто невозможно. Несмотря на то, что в доме к ее приходу был вполне себе заведенный порядок, с которым я ее первым делом познакомилась. Ну знаете, вилки здесь, ножи там... Но проходит время, эпоха перемен заканчивается, и вся наша семья начинает эмпирическим путем изучать новый порядок. У нас снова появляется знание: где ножницы, где шафран испанский, а где индийский, где игры сына, где разбросанные по

всему дому визитки деловых партнеров мужа и где искать книгу, если ты ее случайно оставила на диване, а потом ее там нет.

На простом примере из кулинарии вам покажу сейчас крайние состояния, чтоб вы разобрались. У женщины, которая любит готовить, процесс приготовления еды – как медитация. Вы действуете на кухне очень эффективно, вы расслаблены, при этом вы не делаете никаких лишних движений, у вас внутри такой упорядоченный образ, как вы готовите это блюдо. Особенно если вы готовили это много раз. Вы знаете, что и когда нужно помыть, порезать, в какой момент приготовления вы помоеете терку, причем, возможно, вы этого не осознаете. Но у вас точно внутри есть некая упорядоченная последовательность, которую вы реализуете вовне. При этом если на вас смотреть со стороны, то кажется, что вы совершаете невероятное количество хаотичных движений. У вас одна рука открывает шкаф, а другая уже откручивает воду, потому что из этого шкафа вы сейчас достанете то, что вам нужно помыть и почистить. Понимаете? Вот это внутренний Порядок и внешний Хаос.

А если вы не любите готовить, то при этом процессе у вас внутри постоянный Хаос, вы не знаете, что вам сначала порезать: картошку или морковку, что когда удобно почистить. Поставить воду сейчас или после того, как вы достанете продукты. Положить сейчас все на сковородку или пойти пока водички попить. Такой огонь сделать или другой. У вас все время невероятное количество каких-то вариантов, и вам нужно все время выбирать, а главное, очень лень выбирать. И вы в итоге отчаиваетесь и говорите: «А, будет как будет!» В общем, полный Хаос внутри и непредсказуемый результат в итоге.

Поэтому, если снаружи Хаос и внутри тоже Хаос, нужно обязательно там Порядок наводить, тогда у нас будет правильное устройство.

Когда у нас внутри нет Порядка, мы не понимаем, чего мы хотим, куда нам идти, что нам делать и за что хвататься.

А теперь посмотрим на активность и пассивность. Это внешне мы пассивные существа. А внутри у нас активности хоть отбавляй: мы все время что-то чувствуем, перерабатываем, осознаем.

И эта наша активность внутренняя как раз и порождает желания, но они не выходят вовне целыми, а остаются внутри желаниями, потому что снаружи мы – пассивны.

Внутренняя активность стягивает на себя большое количество энергии и структурирует пространство таким образом, что мы получаем в итоге то, что мы хотим.

Поэтому внутренняя активность и внешняя пассивность – это еще одно из ключевых качеств, которые нам с вами обязательно нужно возродить и культивировать внутри себя.

Желания, а не Долг

Мужчины живут из состояния Долга в очень многих ситуациях. И это их закаляет, укрепляет, они делаются более зрелыми, более аскетичными и, соответственно, более привлекательными для нас. Конечно, у мужчины внутри должна быть и чудесная женская ипостась, у которой есть желания. Но эти желания у него внутри. А снаружи они прекрасно своими желаниями управляют. Хорош тот мужчина, который владеет своими желаниями и не реализует их все,

который в состоянии быть аскетичным. Такой мужчина более мужественный, чем тот, который увидел женщину, тут же ее покрыв, увидел следующую, тут же ее покрыв. У мужчин очень много желаний на этот счет, но они не реализуют их тут же. Почему? Потому что они у них внутри и под управлением внешнего долга находятся.

А мы с вами живем из состояния желания, из состояния «Хочу». Это еще одно важное состояние, которое вы можете в себе развивать. Когда мы в состоянии «Должна», мы сразу истощаемся, утомляемся, напрягаемся и впадаем в стресс.

Поэтому все ваши «надо» обязательно советуем перевести в «хочу» и приучить себя все время жить из состояния «Хочу».

Чувства, а не Разум

Мы с вами живем из пространства Чувств, мужчины живут из пространства Разума. Именно Разум помогает им последовательно ставить цели, потом их добиваться.

А нам обязательно надо развивать свою чувственную составляющую. Через хорошо развитые чувства мы можем тонко воспринимать мир. Наши чувства – это естественная наша женская реакция на то, что нам мир предлагает. У нас идет тот или иной чувственный отклик, и таким образом, мы принимаем те сигналы и послания, которые нам мир дает. **Если мы заморозили наши чувства по какой-то причине, то мы не сможем быть восприимчивыми. А если мы не приняли тот или иной сигнал, то мы уже упустили нужную информацию, уже не считали знаки и уже не оказались тогда, когда нужно, там, где нужно, не совершили какое-то правильное действие.**

Интуиция, а не Логика

Когда вы развиваете свою интуицию, вы как раз получаете возможность и способность **правильно интерпретировать те или иные знаки**. Интуитивное восприятие реальности – когда вы собираете в пространство третьего глаза совершенно разные, разрозненные факты, минуя сознание, разум, функцию контроля и функцию оценки. И в процессе нашей жизни в этом объемном пространстве женской интуиции в какой-то момент нужное количество пазлов сходится, и мы вдруг прозреваем и начинаем видеть мир без иллюзий, все как есть, и вот тут **мы начинаем понимать язык, на котором мир нам говорит, что он нам говорит, что нам делать сейчас, что не делать**. Вот это важное умение мы получаем от состояния интуиции, когда мы не пытаемся все связать логическими цепочками. Пусть это мужчины делают. А мы будем развивать интуитивные состояния.

Брать, а не Давать

И еще одна очень важная пара: давать и брать. Какое из этих состояний – мужское, а какое – женское?

Женщина берет, мужчина – дает. Мы с вами, безусловно, не только берем, но и даем тоже. В материнстве много отдавания. И в некоторых учениях считается, что в материнстве есть большой мужской компонент. Из женских состояний мы принимаем, любим наших детей. А заботимся, защищаем, воспитываем и все им отдаем – совершенно точно из мужских состояний.

И когда, мы с вами настроены на то, чтобы давать, мы упускаем очень важные вещи. В заветный момент, **когда наконец мы оказываемся в нужное время в нужном месте, нам очень нужно умение брать то, что мы хотим!** А если мы с вами брать не умеем, то когда приходит этот подходящий момент для реализации желаемого, мы начинаем думать: «Ну, я не знаю... Может быть, я этого уже и не хочу? Может, мне этого уже и не надо? А что за это будет? Может, это больше надо не мне, а кому-то более нуждающемуся? А что я с этим потом буду делать?» Начинается по кругу шлаковая мыслительная деятельность, которая мешает нам принять в свою жизнь те блага, которые мы насоздавали и направили в свою жизнь. И это очень печально, я часто наблюдаю за недостатком этого состояния, состояния «я беру это». И нам с вами очень важно его культивировать. Потому что раз уж мы хотим сбить все свои желания, то перед этим нам нужно принять течение жизни, принять порядок вещей, принять, что некая сила ведет нас по этой жизни, отдаться ей, следовать ей. И, понятное дело, когда мы окажемся в нужное время в нужном месте, нужно и можно взять то, что нам полагается, то, что мы хотели. Это состояние принятия, или состояние «Я беру это». Я надеюсь, что вам сейчас понятно, что мы сейчас говорим не только о каких-то материальных благах: о шубах, о деньгах, о цветах. Это все и к событиям, и к отношениям относится.

Кое-что о женщинах, выбравших мужской полюс

Мы рассмотрели различия мужских и женских вибраций. И если вы обнаружили, что у вас достаточно много мужских проявлений, вы, возможно, расстроились. Поэтому давайте обратим внимание на мужской полюс. Я в своей практике очень часто встречаю женщин, которые приходят ко мне на тренинги и говорят: «Вот, я в мужском, это так ужасно. Мне надо в женское, а не получается. Как мне избавиться от своего меча? И побыстрее?». И такая мука на лице. А ведь это успешные, активные женщины, у которых все хорошо получается, когда они в мужской ипостаси. И они приходят за помощью по какой-то причине, как правило, потому что не складывается личная жизнь либо потому что они уже подустали порядком.

И я хочу сказать вам всем: девочки, возможно, у вас прекрасно получилось развить мужскую сторону. И это – не плохо! Перестаньте быть одержимыми идеей, что вам надо с ней расстаться. Не надо избавляться от мужской части себя. То, что вы нарабатывали годами, ваши мужские качества, ваше умение идти к цели, ваше умение проявляться, достигать, мобилизовываться и получать, и руководить, и вести за собой, – это все замечательно.

Что вам требуется только – так это переехать в женский полюс и там освоиться. Сделать его тоже своим. Чтобы мужского у вас было всего 25 % от того, какая вы, а все остальное – женские состояния, женские энергии. Если мы с вами женщины, то в идеале у нас внешне женское состояние, женское поведение, внутри у нас – мужское.

Как правило, в критической ситуации мы как будто бы выворачиваем себя наизнанку. Наше женское уходит внутрь, а наше мужское – наружу. И все, у кого хорошо с мужской частью, ищите и вспоминайте то время, когда это с вами произошло. Обычно это экстремальная ситуация. И вот в этот момент вы как бы вывернулись наизнанку. И стали бесстрашными, очень целеустремленными и сильными, чтобы выжить. Ваше внутреннее мужское состояние стало внешним, а ваше женское ушло внутрь. И все бы ничего, все было бы неплохо, если бы вы в этом не застряли. Когда критическая ситуация уходит, нам нужно свернуться в первоначальное состояние, чтобы наши женские качества ушли внутрь. Но если пришлось выживать достаточно долго, мы там привыкаем. Освоились и, когда критическая ситуация закончилась, решили не возвращаться обратно... Понимаете, что с вами произошло когда-то?

В нашей жизни на самом деле очень много возникает ситуаций, когда требуется проявить свои мужские качества, свои янские качества. Даже когда мы пишем список всего, что мы должны купить – это уже мы действуем из нашей мужской части. Поэтому перестаньте ее ругать, перестаньте ее отвергать. **Наша задача – в нужное время и в нужном месте сдвигаться в мужское, если этого требует ситуация, и обратно возвращаться.**

Девчонки, владеющие бизнесами, которых я этому научила, обнаружили, что им нужно не более трех часов в день проводить в янском состоянии. Они приходят на работу, включают свой Ян, пишут планы. За 1,5–3 часа все разруливают и потом впадают в нирвану. Это один вариант. Другой способ – если она периодически включается и потом выключается опять в иньское состояние.

И вот мы приходим к тому, что если мы хотим себя уверенно в жизни чувствовать и получать то, что нам хочется, то нужно научиться **быстро сдвигаться под конкретную задачу в мужской или в женский полюс**. Жизнь предлагает мужские задачи? Очень хорошо. Мы в мужское сдвинулись, проявили свой Ян и вернулись обратно в женское.

Вот что мы сейчас будем осваивать.

Итак, нам предстоит научиться очень быстро включаться в ситуации, где от нас требуется принимать решения, быть последовательными, четкими, быть активными, быть собранными, быть разумными, и потом опять выключаться. Этому помогут те женские практики, которые приводят нас в равновесие и дают нам доступ к нашей силе. О них мы будем разговаривать в следующей главе.

И на этой оптимистичной ноте я заканчиваю свой рассказ про различия мужского и женского. Если вам интересна эта тема поглубже, пожалуйста, приходите ко мне на тренинги, читайте книги, – я уже десять лет исследую мужские и женские состояния и в своей работе о них рассказываю.

Вот вам два домашних задания по итогам главы.

1. Расслабляемся!

Прямо сейчас, когда закончится эта глава, начинаем расслабляться, как вы умеете. Может быть, вы будете медленнее ходить и говорить, или вам захочется сделать медитацию успокаивающую, или ванну, а может, массажик.

2. Калибруем ответы «Да» и «Нет» в своем теле.

Поделайте это упражнение столько, сколько необходимо, чтобы четко понимать и различать эти ответы. Если вы расслаблены и в контакте со своим телом, то их понимать очень легко.

А теперь вопросы и ответы про мужское и женское

Вопрос: – У меня на работе хотят, чтобы я как раз была активной, мобилизованной, упорядоченной и с большим чувством долга. Мне в женском состоянии это сложно. Как быть?

Н. Покатилова: – Да, есть такие места работы, где требуют активность, быстроту действий, реакций. И это нам трудно. Мы же с вами девочки, мы устроены таким образом, что если мы суетимся, то начинаем закипать. И превращаться в курицу в курятнике, которая бегаёт туда-сюда и теряет эффективность. Нам с вами нужно делать все спокойно, медленно. Мы тогда на самом деле более эффективны. Это вопрос внешней пассивности и внутренней активности: делаем минимум внешних действий и максимум внутренней активности.

Если вам в женском трудно работать там, вы можете выбрать другую работу. Или делать эту работу, но из женского состояния. И все привыкнут к тому, что у вас все хорошо получается именно таким способом. Если не представляется возможным ни то ни другое, смириться с кармой и делать много практик по расслаблению и переезду в женское во вне рабочее время. Чтобы компенсировать излишнюю активность и привести себя все-таки в оптимальное соотношение: 30 % мужского и 70 % женского. А кроме того, как показывает практика, для того чтобы справляться даже с самой мужской работой, не нужно все 8 часов рабочего времени быть в мужском состоянии. Можно переходить в него, быстро делать то, что требуется, и опять в женский расслабончик до следующего «зова трубы».

Вопрос: – Как отключать состояние активной жизненной позиции?

Н. Покатилова: – Чем больше мы с чем-то начинаем бороться, тем больше это начинает проявляться в нашей жизни. Поэтому мы не будем отключать состояние активной жизненной позиции, оно само отсохнет и отпадет за ненадобностью. Мы с вами просто будем культивировать состояние расслабленности и покоя.

Вопрос: – Чем расслабленность отличается от лени?

Н. Покатилова: – В лени у вас есть состояние апатии и нежелания что-либо делать. Внешне вы можете даже заставлять себя что-то делать, но внутренне у вас нет никакой активности. Это внутренняя пассивность. А в расслабленности вы внутренне активны, а внешне пассивны. Вот в этом разница между ленью и качественной женской расслабленностью.

Вопрос: – Мои женские, мамские обязанности не дают быть медленной и расслабленной. Как быть?

Н. Покатилова: – На самом деле и женские, и мамские обязанности дают быть медленными и расслабленными. Просто мы не умеем в этом женском и мамском быть. Однажды в аэропорту я наблюдала такую картину. Сидела женщина, и я насчитала вокруг нее семеро детей. Самый младший сидел на руках, и самый старший – девочка-подросток, наверное, лет 14. И все дети на нее похожи, понятно, что все ее. И она сидит, беседует с подругой, вокруг нее все эти дети. Сначала я пересчитала детей и ужаснулась: как можно быть матерью семерых детей? Потом я с собой договорилась: ну ладно, хорошо, женщина любит детей, любит рожать, и у нее все сложилось, она может этим заниматься. Но я не могу понять, что не так в этой ситуации? И до меня медленно начинает доходить, что она сидит в этом состоянии абсолютно расслабленная, медленная. Дети возятся вокруг нее, выясняют свои отношения, одна старшая водит младшую за руку, все ей показывает, младенец сидит у мамы на руках такой же расслабленный, как она, все дети абсолютно расслаблены, они не нервные, они друг с другом взаимодействуют. Одни к ней подходят, прижимаются, обратно уходят по своим делам. Я прямо залюбовалась. И знаете, женщины раньше такими и были. Потому что, когда у нас один ребенок, мы сходим с ума. А когда у нас их уже трое, у меня есть несколько клиентов, у которых три и больше, и я с ними с интересом разговаривала. И они говорят, что первый тяжело, второй легче, а третий сам уже как-то растет. Уже не включаешься эмоционально, не создаешь лишнюю суету, реагируешь только на то, на что важно реагировать. И очень много всего происходит само, и решается само, и образуется само. И дети могут в итоге быть и терпеливыми, и ожидающими, и не орущими, и ничего не бьющими. Просто это определенный опыт. И когда у вас их трое и больше и все они у вас под ногами, то вы – просто для того, чтобы выжить, – возьмете и... расслабитесь. И когда вы расслабитесь, ваши дети расслабятся. Тут-то и наступит счастливое материнство. Поэтому понимайте, что ваши дети не причина вашей

мобилизации и вашей нервозности. Не надо на детей все сваливать. Дети вполне себе умеют быть спокойными и ожидающими.

Вопрос: – Как себя вести в разные моменты цикла, чтобы в делах был порядок?

Н. Покатилова: – Следовать состоянию волны. В овуляцию знакомиться или заниматься с мужем сексом, плодиться и размножаться. Когда вы в горе, не принимать никаких важных решений и не брать никого на работу, потому что вы в это время такая жалостливая. Когда менструация, вообще лучше уединиться, потому что это время для очищения. Несколько дней всего в цикле, когда мы в трезвости: с 5-го по 12-й день цикла примерно, – это как раз то время, когда надо принимать решения о кредитах, участвовать в тендерах. Все важные решения нужно принимать в это время. Ну, вот такие мы, девочки, так устроены. И бороться с этим нет смысла, лучше это использовать.

Вопрос: – Как все успевать, например, дома в медленном состоянии? Как не терять это состояние в повседневности?

Н. Покатилова: – Во-первых, делиться делами с другими. Есть очень важное женское качество – искусство делегирования, то есть передача дел, перенаправление их в другие руки. Это умное распределение ролей, обязанностей. Что-то вы можете отдать мужу, вы можете попросить помощи у ваших соседей, у ваших подруг, что-то можно поручить детям.

А во-вторых, медленно мы успеваем больше, а не меньше. Меня однажды жизнь свела с женщиной, которая совершенно удивительно жила. Она была очень легкой, порхающей и при этом у нее был дома идеальный порядок. Я не могла понять, как ей это удается. В какой-то момент, наблюдая за ней, я увидела, что ее внимание всегда находится здесь и сейчас. Не на вчерашней ссоре с мужем, не в том, что она завтра оденет на работу, а в том, где она находится сейчас. Она, проходя мимо какого-нибудь стола или тумбочки и видя, что там какая-то вещь лежит не на месте, просто брала это и шла дальше. И несла это туда, где этому место. То есть она все время мимоходом поддерживала домашние дела и порядок. То есть она шла в ванну мыться, заодно загружала туда стирку. С работы пришли к ней в гости, а она вышла, говорит: «А я уже стирку загрузила, стирается, развешу». Она не отделяла свою жизнь от этой домашней работы. Никогда не жаловалась на домашние хлопоты, всегда успевала. И всякий раз, когда я к ней забредала, она всегда находила время со мной посидеть бесконечно. И все это абсолютно в медленном состоянии. Так что, девочки, начните пробовать. Вы увидите, что вы можете быть гораздо эффективнее, когда вы медленная.

Глава 3

Энциклопедия женских практик.

Универсальное пособие по переезду в женское

Начиная нашу новую тему, снова я хочу напомнить, что у нас с вами не будет четкой пошаговой инструкции: как поставить цели и как их добиться. И в то же время к концу книги вы будете владеть искусством сбывать свои желания. У нас другой путь, женский. И его невозможно структурно увидеть: инструкция «Как пожелать и что по пунктам сделать, чтобы это случилось» – это абсурднейший абсурд. Мы с вами слишком объемны, хаотичны и многослойны, и столько мелочей и деталей влияет на нас, что все их учесть и инструкцию написать невозможно. Наш путь более магичен.

Я точно знаю, что у вас, когда вы читаете эту книгу, наверное, иногда возникает мысль: «Давайте уже все секреты про желания! И начнем желать! Нажелаем всего, чтобы сбылось!». А я отвечу на это: мы – женщины. И наш лозунг «Тише едешь – дальше будешь». Напишите у себя на зеркале эти слова помадой, и пока мы занимаемся, читайте его. Не торопитесь сейчас решать, что вы будете желать. Давайте сначала подготовимся и научимся так правильно желать, чтобы все случилось.

Вот для этого мы сейчас изучим самую большую главу, это настоящая книга в книге, и тут я собрала для вас полностью все, что вам полезно практиковать, чтобы быть в женском.

Я подбирала все эти практики таким образом, чтобы вам приятно и нетрудно их было делать.

1. Они простые и эффективные.
2. Они точно соответствуют тем состояниям, к которым мы стремимся прийти.
3. Их можно делать в повседневности, без отрыва от вашей жизни.

1. Практики расслабления и покоя

Это как буква А в женском алфавите – с покоя и расслабленности начинаются все прекрасные события и большие приятные женские перемены. Пожалуйста, не пренебрегайте расслаблением. Делайте каждый день для этого хотя бы что-то.

Мы живем в очень быстром ритме. Даже в провинции ритм жизни для женщины очень быстрый, а в Москве скорости еще больше. Как у нас выглядит обычный день из жизни современной женщины: встала рано и по будильнику, быстро понеслась куда-то на работу. Что-то там поработала, понастроила, понаруководила, понапридумывала. Потом еще по делам понеслась, потом на какую-то встречу, а под конец дня к сыну на родительское собрание. Вечером добрела домой, и еще надо приготовить ужин и поесть. Я не знаю, как женщины могут так жить. Мы с вами больше так жить не станем, а начнем понемножку впадать в расслабленность, приучать себя к ней.

Расслабление – это очень важная работа, которая помогает нам очень быстро из мужского сдвинуться в женское. И если у вас проблемы с женскими состояниями, то уделите физиче-

скому расслаблению особое внимание. Потому что именно напряжение в теле становится хроническим, беспокоит наш мозг и нам нужно куда-то бежать и что-то делать.

Всегда, если мы напряглись (жизнь поставила перед нами какие-то задачи, мы мобилизовались, отреагировали), после этого мы обязательно должны расслабиться. Девчонки, это такая же гигиена, как «испачкались – обязательно нужно помыться». Это ведь не вызывает недоумений? Вот и здесь – не дай Бог, напряглись, мы же с вами девочки. Нам главное, не напрячься, главное, не устать. И уж если мы напряглись, то будем расслабляться.

Для развития способности к расслаблению есть много прекрасных практик. Назову прежде всего Кундалини-медитацию. Это наследие Ошо. Ее тоже можно найти в сети – возьмите там описание и музыку и делайте. Это роскошная совершенно практика, одна из моих любимых, очень женская. Но она длинная, примерно час – и направлена не исключительно на расслабление, а и на многие другие вещи. Поэтому вы можете не только делать ее целиком время от времени, но и взять только некоторые элементы этой медитации. А именно тряску.

Практика тряски

Как делается тряска? Можно в тишине, можно под бодрую музыку. Вы встаете на ноги и начинаете трясти всем телом. Видели, как в восточных танцах женщины трясут животиком и плечами? Ваша задача – протрясти руки, ноги, голову, чтобы уши дрожали, глаза тряслись, чтобы все-все тряслось, но при этом вам важно не входить в один какой-то ритм, потому что какие-то мышцы при этом будут расслабляться, а какие-то все время будут работать. Нам этого нужно избежать. Поэтому вы все время меняете ритм – то одной частью тела потрясите, то другой, то головой, то только плечи растрясите. И очень важно делать эту практику в состоянии удовольствия, наслаждения. При этом фокус внимания помещаем в свое тело, слушаем его и двигаемся за импульсами тела. И, следуя за нашим удовольствием, заканчиваем, когда насладимся полностью.

Тряска работает со всеми частями и мышцами тела. Что происходит во время тряски? Наши мышцы начинают расслабляться. Это очень глубокое расслабление, полное. Много практик расслабления построены именно на трясках. Например, танец живота, как женская практика, полезен тем, что в нем очень много трясок.

Какие еще есть практики расслабления

Если с трясками что-то не получается, нам поможет **валяние**. Ложимся на пол и начинаем валяться. И валяемся так, чтобы мы, перекатываясь, ощущали максимальный контакт с полом своим телом, то есть занимали собой максимальную площадь. И валяемся туда-сюда очень медленно, исследуя контакт нашего тела с полом. Это очень здорово расслабляет.

Если вдруг вы не можете ни потрясти телом, ни поваляться, а расслабиться надо, есть специальное **дыхание**. Эта практика очень легкая и доступная. *Со вдохом собираете в теле все напряжение, которое только есть. Ставите себе такое намерение. И вдыхаете. Попробуйте прямо сейчас. Вдохом вы вытягиваете из каждой клеточки напряжение. Вдохнули и с выдохом отпускаете его наружу. Выдохнули. И когда вы выдыхаете – вы сбрасываете все, обвисаете, будто вас, как платочек, повесили на веревочку, раз и все – опали ваши руки, плечи, ваша спина внутри, даже язык, челюсть куда-то упала, приходит внутреннее тонкое ощущение расслабления с каждым выдохом. Следующий вдох – опять собираем напряжение в теле.*

Просто визуализируйте, как будто такие пузырьки напряжения переходят в ваши легкие, а с выдохом из легких они выходят в окружающий мир. И таким образом, если вы подышите минут 10, то вы себя не узнаете, так как получите очень глубокое расслабление.

Следующий способ расслабления, которым я хочу поделиться, – это спонтанный танец за импульсами своего тела. Здорово, если вы это будете делать босиком.

Практика спонтанного танца

Включаете музыку. Хорошо, если она будет чередоваться, от активной к медленной и обратно, чтобы вы могли активно потанцевать и потом размыть это плавными движениями, и опять активно подвигаться, и опять размыть. В идеале вы одна, вас никто не видит, вы закрываете глаза и слушаете свое тело. И вы начинаете не танец соблазнения, не танец красоты, а танец своей природы, своего тела, танец своего животного начала. Даже можете представить, что вы какое-то животное. И вы танцуете так, как приятно вашему телу. Возможно, вам захочется валяться или растягиваться. Ваша задача – не изобразить что-то, а действительно быть этим танцем. Это танец телесного самовыражения, а не красоты, не соблазнения, не призыва.

«Танцуйте так, как будто этого никто не видит». Очень подходящий для нас лозунг. Мы практикуем танец животный, который освобождает тело, отпускает, мы следуем за телом и при этом не вспоминаем красивые движения и не думаем, как же мы выглядим со стороны. Просто двигаем своим телом, следуя за его импульсами.

Женщина в таком танце может входить в Ян, в звериную активность. И это полезно. Через танец мы можем выпустить ярость и лишнюю активность, тот адреналин, который в результате стресса накопился. А в итоге мы приходим к расслаблению.

Расслаблять может и творчество, если оно без сроков и ожидаемых результатов. Если мы устали, надо обязательно отдохнуть так, чтобы уже стало противно отдыхать. Понимайте это – это наша с вами ответственность.

Очень хорошо, если вы будете раз в неделю хотя бы полчаса танцевать. Кроме того, можно **полежать в ванной, погудеть, попеть**.

Это еще один способ расслабления. Звуки – это потрясающий и любимый мною инструмент работы с телом. Звуками мы с вами можем очень много всего выплеснуть. Мы можем рычать, гудеть, ворчать, скулить, стонать. И все эти звуки будут освобождать ваше тело от лишнего напряжения. То есть это такое эмоциональное освобождение. Начинаете издавать любые звуки, которые ваше тело хочет, и расслабляетесь. Крики, рычания... Совершенно невероятно расслабляют стоны. Они не только расслабляют, но и настраивают на сексуальный лад. Мы можем стонать либо от удовольствия, либо от боли. Я предлагаю вам попробовать постонать, доставая из своего тела удовольствие. Вы удивитесь, как быстро вы войдете в состояние неги и в расположенность к интимным утехам.

Еще один извечный женский способ – это **поплакать**. Причем поплакать самозабвенно, навзрыд, не останавливая себя, пока не закончатся слезы. Это тоже очень здорово расслабляет.

Для женщины это очень хороший инструмент расслабления, не пугайтесь своих слез, не бегите от них.

А теперь подышим для расслабления.

Практика «Дыхание животом»

Когда вы дышите, на вдохе живот надувается как шарик, а на выдохе он сдувается и опадает. Легче всего почувствовать такое дыхание, когда вы лежите на спине. И ваши ноги расположены таким образом, что стопы стоят на полу, ноги согнуты в коленках, колени смотрят в потолок. В этом положении максимально расслабляются поясница и живот. И в этом положении вы можете положить себе на живот одну руку, а на грудь вторую. И проследить за тем, чтобы вы дышали только животом, чтобы грудь не двигалась. И таким образом вы можете очень хорошо почувствовать, как правильно дышать животом, даже если у вас сложности с этим. И вот вы лежите и следите, чтобы живот все время ходил туда – сюда. А ваша грудь при этом остается неподвижной.

И хорошо будет, если вы добавите к этому дыханию дыхание промежностью. На вдохе промежность раскрывается, а на выдохе немножко поджимается. Это делаем расслабленно, не надо так, чтобы у вас от стараний челюсть сводило. Просто даете себе еще одно движение, промежность как будто бы дышит вместе с вами. На вдохе живот надувается, промежность раскрывается, на выдохе живот сдувается и промежность немножечко поджимается.

Если у вас по жизни проблемы с расслаблением, то вам обязательно нужно научить себя привыкнуть дышать только животом. Потому что такое дыхание будет постоянно подпитывать состояние расслабления. И понемножку общий фон вашей жизни будет при таком дыхании становиться из напряженного расслабленным. Если вы хотите быть в женском, желать по-женски и получать по-женски, вам нужна расслабленность. А дыхание животом – это наше физиологически верное, естественное, лучшее для нашего тела дыхание. И когда вы мягко присоединяете к этой практике дыхание промежностью, вы начинаете впадать в негу, растекаться. Вам прямо становится как-то хорошо, и вы начинаете быть женщиной, довольной жизнью. И это очень важная вещь.

Вот почему я столько внимания вкладываю в практики расслабления и покоя – потому что они нам нужны, чтобы хорошо наполняться. Женщина наполняется в покое. И без этого мы никак не доберемся до реализации желаний по-женски, потому что когда мы не наполненные, мы не можем ждать. Мы начинаем суетить пространство, устаем сами, портим жизнь себе и людям и мешаем жизни наладиться. Поэтому покой – это ключевое состояние.

Сколько и как часто делать: какую-либо одну практику по 10–15 минут, каждый день, хорошо перед сном или после стресса.

2. Практики объема

Нас быстро переводит в мужское либо женское состояние Практика объема. Я писала о ней в книге «Рожденная женщиной», и на каждом тренинге мы ее делаем. И если вы ее уже делали, это очень хорошо, значит, сейчас с новым пониманием вы ее сделаете и получите новые результаты.

Расширяем свой энергетический объем

Садитесь. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. И мягкий плавный выдох. И еще один вдох. И мягкий плавный выдох. Со следующим вдохом фокус внимания соберите внутри, а с выдохом отпустите напряжение, которое вы, возможно, обнаружите в своем теле. И так несколько глубоких вдохов и мягких выдохов. Весь фокус внимания соберите внизу живота в пространстве вашей матки, и сейчас мы будем работать с энергетическим объемом.

Позвольте себе осознать, какое пространство вы сейчас занимаете. Энергетически какое пространство? Не пытайтесь это понять умом. Ваше подсознание абсолютно точно знает, что я имею в виду. Какой у вас сейчас энергетический размер? Больше чем ваше физическое тело, такой же, как ваше физическое тело, либо меньше? И каким бы ни был ваш размер, просто определите его для себя внутри и сейчас с каждым вдохом представьте, что вы надуваетесь как шарик, и начинаете занимать чуть больше места. А с выдохом вы начинаете разливаться в разные стороны от себя, занимая еще большее пространство. Чтобы со следующим вдохом стать еще больше, а со следующим выдохом разлиться еще больше во все стороны от самой себя. Вы как будто бы раскрываете свои лепестки и в пространстве внизу живота разворачиваете в разные стороны, раскрываете, занимая все больше и больше места. И разверните себя до размеров комнаты, в которой вы находитесь и еще больше растекаетесь, разворачиваетесь, возможно до размеров квартала, или города, или страны.

Насколько вы можете себе позволить – настолько и разворачивайтесь. Возможно, вы даже развернетесь до размера Вселенной. Единственное, о чем я вас прошу – это не терять свои границы, не сливаться с пространством, чтобы вы четко понимали, где вы, а где не вы. И по мере того как с каждым вдохом, с каждым выдохом вы становитесь все больше в этой плоскости, проходящей через низ живота, пирамидкой растете в своем основании, а вершина где-то там над головой.

Позвольте себе осознать, что происходит с вашим состоянием. Как меняется ваше состояние, настроение по мере того, как вы разворачиваете свой объем в пространстве. И возможно, вы заметите, что вы становитесь более спокойной, более основательной, более устойчивой. Просто наблюдайте за тем, что с вами происходит. Возможно, даже время перестает существовать, появляется ощущение вечности, бесконечности. Разверните себя до максимального размера, который вам комфортен. И найдите свой максимум. Исследуйте свое состояние – что это за состояние, как вы себя чувствуете? И наслаждайтесь своим максимальным размером, максимальным объемом. Очень хорошо. И сейчас мы будем двигаться в обратную сторону. И с каждым выдохом вы будете как будто сдуваться, а с каждым вдохом вы будто втягиваете себя внутрь, а с выдохом упаковываете себя внутри и двигаетесь в обратную сторону и становитесь все меньше и меньше. Двигаетесь медленно, постепенно. И ваша задача дойти до своего минимального размера. Исследуйте свой минимальный размер, возможно, это будет меньше, чем ваше физическое тело. Возможно, вы свернетесь

в точку. Просто собирайте свой размер. Собирайте свой объем и по мере того, как это происходит, с каждым вдохом и с каждым выдохом наблюдайте, как меняется ваше настроение и ваше состояние. Что с вами происходит, и возможно, вы заметите, что у вас появляется определенная мобилизованность, динамичность, и вы уже не можете сидеть просто так, и вам хочется наконец-то пойти, что-то сделать. Просто наблюдайте за тем, что происходит внутри. Глаза остаются закрытыми, и вы исследуете свой минимальный объем. Очень хорошо.

И сейчас вы знаете два полюса: с минимальным объемом и с максимальным. И для себя найдите размер, который для вас максимально комфортен. Где-то между вашим минимумом и максимумом. Найдите этот размер. Это максимально комфортное для вас сейчас состояние. И когда вы найдете этот размер, максимально комфортный для вас сейчас, возвращайтесь, пожалуйста, обратно. Возвращайтесь обратно в пространство, где вы находитесь. Замечательно.

Эта практика позволяет очень быстро переезжать из одного состояния в другое и обратно. Когда мы сворачиваем себя внизу живота, мы таким образом сдвигаемся в мужской полюс. Причем очень быстро. Вся практика заняла не больше десяти минут. За это время мы развернулись до максимального объема, побыли там, почувствовали крайнее женское состояние. А когда мы свернулись – мы почувствовали крайнее мужское состояние. Здесь работает не столько визуализация, сколько ощущение тела. Но если вы не очень хорошо чувствуете свое тело, вы можете визуализировать, как вы разворачиваетесь, и этого уже достаточно для того, чтобы почувствовать эффект от практики. Самое важное – наработать вот это движение, как реостат, знаете, из одного полюса к другому. Еще одна интересная особенность практики Объема: возможно, вы обнаружите, что ваш комфортный размер изменился от первоначального. Эта практика позволяет, кроме всего прочего, включить в свой объем мужа и детей. Пусть они будут внутри вашего пространства в течение недели, прямо берите и представляйте себе их внутри регулярно в течение дня. И после этого вам будет легко всегда их там чувствовать. Это и называется «под колпаком у Мюллера».

Когда вы делали эту практику, вы могли испытывать разные состояния. Некоторым женщинам неуютно в мужском. Это совершенно нормальная реакция. Нам гораздо комфортнее и приятнее быть объемными, чем свернутыми внизу живота. А другим бывает сложно расти – это значит, что был запрет на место под солнцем, на место в этой жизни. Тогда надо работать с этим запретом и страхом, и станет очень легко разворачиваться. А когда вы себя приучите так работать с объемом, вы это будете в любой ситуации делать без участия головы.

Можно ли долго находиться в максимальном объеме? Да, можно. Мы в этом состоянии развернуты. И надо учитывать, что мы в максимальном объеме будем очень инертны, будем подтормаживать, потому что в это время у нас вселенского масштаба процессы. Это неплохо, особенно если надо натренировать, например, состояние Великой Матери, когда вдруг вы стали руководительницей на работе и у вас в подчинении появились люди. Людей надо держать внутри, «под колпаком» своего объема. И если его не хватает, то можно себя до Вселенной развернуть и так пожить. И вы увидите, что вы теперь Великая Мать этим подчиненным, вы легко держите их внутри себя, и делу польза, и все счастливы. Из этого состояния женщины очень хорошо руководят.

Какие еще есть практики Объема: Если у вас плохо с объемом, то есть хорошая медитация «Надабрама». Это тоже наследие Ошо. Ее надо делать только под специальную музыку

для «Надабрамы». Я рекомендую эту практику, если у вас не получается практика Объем. Ищите медитацию «Надабрама», в Интернете она есть.

Сколько и как часто делать: на первых порах – каждый день. По 10–15 минут «привычьте» себя недельку или полторы.

3. Практики состояния волны

Помните, как я вам рассказывала, что у нас с вами волновая природа? Для того чтобы оказаться в состоянии волны, есть много разных способов. Давайте в него войдем:

Качание

Прямо сейчас, там, где вы сидите, возьмите и начните раскачиваться. Из стороны в сторону, вперед – назад. И найдите нужный ритм, нужный темп, как вам хорошо. Покачиваемся, наслаждаемся тем, что происходит. Чувствуем свое тело, следуем за принципом удовольствия.

Может быть, вам будет приятно качаться быстро, а может, очень тихо, и кому-то удобнее раскачивать тело сидя, а кому-то встать на ноги. Течем, как вода, перетекаем из одного положения в другое.

Восьмерки

В состоянии волны очень хорошо покрутить восьмерки бедрами, руками, всем телом. Восьмерочки вперед нам дадут наполнение. А практика восьмерок назад даст вам распространение себя в пространстве, заявление о себе в пространстве.

Любые качания и повторяющиеся, волнообразные движения-восьмерки нам помогают войти в текучесть, набрать энергию. Я заметила, что чем больше женской энергии, тем легче и чаще женщины спонтанно начинают покачиваться. Только имейте в виду, что если вы ногой привыкли качать в офисе, когда задумываетесь, или ребенка качать в коляске, – это не считается, это другие качания. Нам с вами качаться нужно в своем собственном ритме, от бедер и выше, потому что именно там у нас женская энергия рождается. Волна запускается изнутри нашей маткой. Ведь матка – это пульсирующий орган, в идеале. И когда она пульсирует, она создает волновую энергию внутри нас. И эта энергия наполняет наше тело. Энергия волны дает нам невероятное качество **гибкости**. А качество гибкости дает нам такое свойство, как **принятие**. Поэтому это очень, очень важное состояние.

Вот почему многие правильные женские танцы построены на движении волны. Кстати, мужчины лучше всего воспринимают танец живота, или в более развратном варианте – стриптиз. Там же все построено на волнах, а в танце живота еще и тряски. И можно прямо в движении увидеть, насколько женщина гибка, податлива. Мужчина, когда видит вот эту гибкость, которую женщина создает своим телом, он подсознательно воспринимает такую женщину мягкой, нежной, текучей. А значит, очень качественной и наполненной. Своей плавностью и своим покачиванием в естественных наших движениях мы можем мужчину очень глубоко тронуть и миновать его цензуру. И для того чтобы вот эта плавность, гибкость у нас появилась, нам очень важно создавать ощущение волны у себя регулярно. Так что, если вам приятно качаться прямо сейчас, отложите книгу и еще покачайтесь.

4. Практика «Переход во внутреннее пространство Инь»

Сядьте поудобнее. Закройте ваши глаза. Сделайте глубокий вдох. С выдохом отпускаете напряжение. Со следующим вдохом фокус внимания соберите у себя внутри. С выдохом опять отпускаете напряжение. Чтобы со следующим вдохом собраться фокусом своего внимания в пространстве своего живота, в энергетическом пространстве матки. И, как вы возможно знаете, именно в матке есть проход в пространство Инь.

И сейчас с каждым вдохом ваш живот надувается, и вы можете представить себе, что в этот момент энергетическое пространство вашей матки открывается. С каждым вдохом оно открывается еще больше. А с каждым выдохом вы проваливаетесь глубже в это пространство вашей матки, в пространство Инь. Вдох, и там, внизу живота что-то еще больше открылось. Выдох, и вы провалились глубоко-глубоко в пространство Инь. Вдох – еще больше открылось, выдох – и вы еще глубже там. С каждым выдохом погружаетесь в это пространство Инь.

Это пространство находится глубже, чем ваше тело. Где-то там, внутри тела, в самой его глубине, еще глубже, чем само тело, находится пространство Инь. И найдите в этом дыхании, в этом движении ту скорость, тот ритм, который вам максимально приятен. Двигаясь из собственного принципа наслаждения и удовольствия. С каждым вдохом вы открываетесь еще глубже. С каждым выдохом проваливаетесь внутрь.

И позвольте себе, несмотря на то, что вы становитесь очень спокойной, и даже немного засыпающей от этого, расслабленной и свернутой вовнутрь, позвольте себе исследовать это пространство Инь. Просто исследуйте его. И позвольте себе осознать, что все, что происходит вовне, какие-то события вашей жизни, люди, предметы, это все не так интересно и не так важно, как это бескрайнее пространство Инь. Которое, как ваша родная среда, как море для дельфина, как небо для птицы, может питать вас силой жизни. Погружаясь в это пространство, позвольте себе в нем плавать или парить. И пусть энергия Инь начнет проникать в каждую клеточку вашего тела. Просто расслабьтесь, просто разрешите себе принять внутрь себя эту энергию.

С каждым вдохом еще больше открывается это пространство, с каждым выдохом еще глубже вы туда погружаетесь. Бесконечное, бездонное, невероятно ресурсное пространство энергии Инь. Покой, расслабленность, насыщенная темнота. Все глубже и глубже внутрь себя, к самому истоку. И эта энергия Инь силой вашей мысли может наполнять каждую клеточку вашего тела своим присутствием. И вы осознаете, как здесь может быть хорошо, наполненно, ресурсно для вас. Насколько это удивительное и уникальное пространство.

И сейчас с каждым вдохом позвольте себе втягивать в себя энергию Инь из этого пространства. С каждым вдохом новая порция энергии Инь

вливается в вас. А с каждым выдохом начните представлять и ощущать, как будто вы начинаете подниматься из самой, самой глубины на поверхность. Как будто вы отталкиваетесь ногами и руками, с каждым выдохом все выше и выше на поверхность вашего существования. Все ближе и ближе пространство тела. Из самой-самой глубины. С каждым вдохом вы продолжаете вдыхать энергию Инь из пространства. А с каждым выдохом делаете новый толчок для того, чтобы подняться на поверхность. И таким образом, не торопясь, без промедлений, очень мягко вы всплываете в свое тело. И также мягко возвращаете себя в пространство своей комнаты, где вы находитесь.

Когда делать: это очень глубокое женское погружение. И если у вас предполагается иньский день, то вы можете делать ее с утра. А если впереди активный день, то вам, возможно, будет сложно переключаться. Я бы тогда делала ее вечером, чтобы хорошо заснуть и расслабиться.

5. Практики развития чувственных проявлений

Еще одно важное женское состояние, оно дает нам ощущение восприимчивости, повышает качество нашей чувствительности. Когда мы живем с чувством, живем чувствами, живем с ними в контакте, то мы становимся очень эмоциональными, мягкими, нежными, дарящими разнообразие. И нам жизнь чувствами очень важна для реализации наших желаний.

Вот какую практику я вам предлагаю в связи с этим. Мы будем делать волновое дыхание. И раньше мы узнали про дыхание животом, которое расслабляет, а теперь добавим к нему дыхание грудью.

Практика «Волновое дыхание»

Прямо сейчас сядьте ровненько. Закройте глаза, чтобы лучше чувствовать свое тело. И сделайте медленный осознанный вдох. Сначала надувается живот, а вы продолжаете вдыхать. И начинает открываться грудная клетка, раскрывается и немножечко даже плечи поднимаются. Такой полный вдох, ключицы даже немножко разворачиваются назад. И потом выдох, выдох из сердца идет. И еще раз: сначала вы вдыхаете животом. Потом в грудь, она приподнимается немножко. Плечи разворачиваются, ключицы немножко разворачиваются. И вы полный вдох сделали, и потом вы выдыхаете прямо из груди.

И когда вы вдыхаете, представьте, что волна идет из низа живота. И поднимается вверх, проходя через все ваше тело. А при выдохе тело просто опадает. Не сжимается, не поджимается, а просто сдувается живот при выдыхании. И на выдохе из этой развернутой грудной клетки выдыхаете свои чувства. Это дыхание можно делать носом, это просто будет включать ваше тело. Но если вы хотите серьезно какие-то чувства поднять, оживить в себе или выплеснуть из себя, освободить себя от каких-то чувств, то дышите ртом. И вдох, и выдох через рот. Такое ротовое дыхание интенсифицирует эмоциональную энергию, и вы будете поднимать достаточно много чувственной энергии и ее выдыхать.

Выдыхаем все чувства, какие у нас сейчас есть. Есть чувство радости – выдыхаем радость, есть чувство покоя – выдыхаем спокойствие. Горечь? Выдыхаем горечь. Печаль – ну, значит, печаль. И представьте, что вот

эта волна дыхательная идет от ног через все тело, как животные дышат. Все ваше тело в нее включено. Это не очень социальное дыхание, потому что оно снимает, убирает контроль. Вы перестаете себя и свои импульсы контролировать. И эту удивительную «звериную» практику мы делаем, потому что нам с вами очень нужно пробудить свои чувства, обратно их вернуть себе в полном объеме.

Я напомним, что мы, женщины, всегда дышим животом. Но обычно наше дыхание неглубокое. Оно до груди доходит, и на этом все заканчивается у многих. А нам надо в живот глубоко спуститься и волной его расслабить. Ведь физиологичное животное дыхание – это волна, не просто дыхание в живот, а волнообразное движение – набрала в живот, потом в грудь, потом выдохнула... Если бы мы ему позволяли, наше тело всегда бы так дышало. Некоторых при таком дыхании начинает раскачивать немножко вперед-назад, это как раз вертикальная волна идет. И эта вертикальная волна, она энергию из низа живота поднимает вверх, к нашему сердцу. Чтобы энергия превратилась из сексуальной, первичной жизненной энергии, в энергию эмоций и чувств, и жизни нашей души. И в идеале, чтобы она превратилась в любовь и была выражена в мир.

От этой практики иногда бывают сильные проявления чувств, мы от волнового дыхания можем всплакнуть, или у нас смех проявится, или почти оргазмические ощущения начинаются. Это просто наши чувства так начинают выходить. И давайте мы их каждый день, в любое время, по 5–10 минут будем выпускать на волю. Дольше не нужно, чтобы не впасть в избыточную сентиментальность. Мы будем постепенно с чувствами знакомиться. Чувства наши бывают всякие, и приятные, и не очень. И когда мы отказываем себе в праве проживать негативные чувства, то нам и позитивных, получается, не положено, потому что мы становимся полумертвыми такими, ни на что не реагирующими.

Знаете, что интересно? В сложной ситуации мы все так дышим. И таким образом естественно разгружаем себя, и позволяем своим чувствам в динамике быть и перевариваться до конца, и освобождать нас от своей тяжести. И это здорово.

6. Практики внутренней активности и внешней пассивности

Я думаю, вам очень понравится эта практика. И я вам предлагаю сделать ее прямо сейчас.

Практика мечтателя

Ложитесь на спину. Кладете руки под голову. Одна нога согнута в колене, при этом ступня стоит на кровати, а коленка смотрит вверх. А вторая нога, совершенно расслабленная, ступней лежит на этом колене. Это называется «поза мечтателя». Лежите и мечтаете. В деталях, и так, чтоб вам прямо радостно было. Даете волю воображению и строите внутри себя картину самого прекрасного–распрекрасного, самого желаемого будущего. И все время проверяете себя, чтобы не уйти в критику или, что еще хуже, в негатив.

При всей ее простоте эта практика может у вас вызвать вопросы. Потому что, как только вы начинаете божественно мечтать, как тут же всплывают в голову всякие страхи, тревоги. А положено ли мне? А что мне за это будет? А вдруг это не получится? А какая я могу быть несчастная, если это не случится. И т. д. Девочки, это ересь! Это все вы убираете, если замечаете себя за этим занятием. Убираете и продолжаете мечтать. И

мечтать надо так бесконечно долго, не менее 20 минут. Так, чтобы вам прямо захорошело. То есть вы внутри себя создаете свой мир, желанный для вас. Без всяких ограничений, без всяких плат за что-то. Как будто все возможно, и все сбудется.

Нравится? Я очень люблю эту практику и состояние мечтателя. Дети очень хорошо мечтают. А девочки вообще очень любят так сесть, голову набок склонить, задуматься о чем-то. «Что ты делаешь?» «Мечтаю», – говорят они. И это прекрасно. Но мы потом вырастаем и теряем это качество, к сожалению. Так вот, очень важно эту практику вернуть в свою жизнь.

Еще одна из самых сильных практик для внутренней активности и внешней пассивности – это беременность. Но она бывает не так часто, как возможность просто лечь и помечтать. Поэтому будем мечтать много и с наслаждением, девчонки.

Когда мы в этой практике руки закидываем за голову, это не просто так: это немножко отключает наш контроль и запускает работу воображения. И при этом не важно, какая нога будет сверху другой, главное, воспроизвести правильную позу, помните мультик про Львенка и Черепаху? Вот именно так лежал и пел Львенок. Важно смотреть в потолок или в небо. Ложимся в позу мечтателя – и начинаем мечтать. А после можно с удовольствием заснуть.

Если же во время мечтаний в голову начинают лезть страхи или глупые вопросы и от них никак не получается избавиться, то берем блокнот и начинаем записывать все эти ограничивающие идеи. Про то, что именно вам не положено и т. п. Из головы вынимаем и выкладываем на бумагу, раз за разом. И по мере того как вы будете регулярно записывать все, что вам мешает, с каждым разом будет все легче и легче мечтать. Гарантированно. Поэтому выписывайте и торжественно сжигайте со словами: «Я избавляюсь от этого навсегда!» И пепел – в унитаз. Или по ветру развейте. В общем, ритуально отдайте пепел стихиям, чтобы освободиться от этих ограничений.

Итак, это совершенно волшебная, вкусная, роскошная практика для того, чтобы создать внутри активность, а внешне быть абсолютно пассивной. Главное – не подскочить и не начать это реализовывать, девчонки. Не начать писать бизнес-план достижения желаемого. Помечтали и уснули, в полном счастье. Можно днем, можно утром, когда есть времячко. Можно в общественном транспорте, даже без нужной позы, просто расслабиться поглубже. Мечтайте на любую тему. Главное, следите за тем, чтобы содержание было идеальным. Чтобы полет вашей фантазии вообще ничем не ограничивался, даже если у вас там коровы летают и бывают фиолетовые в крапинку. Пусть абсолютно все будет реально в вашем мире, так, как вам хочется.

7. Практики принятия и согласия с миром

Следующая практика посвящена состоянию принятия. Одна из моих любимейших.

Вы садитесь, закрываете глаза, начинаете раскачиваться телом вперед и назад, это важно. Помним, что при этом создаем внутри себя волну. Когда вы отклоняетесь назад, вы делаете вдох. И когда вы наклоняетесь вперед – вы делаете выдох, и на выдохе говорите: «Да» и киваете головой в знак согласия. И опять откидываетесь, и опять делаете вдох, когда вы откидываетесь, потом наклоняетесь вперед и опять говорите: «Да». И таким образом вы сидите и дакете 20 минут. И когда вы сидите и дакете таким образом, вы начинаете визуализировать в своем внутреннем пространстве те события и жизненные моменты, которые происходят с вами сейчас. И

вы начинаете говорить им: «Да». И вы говорите «да» всему хорошему, и вы говорите «да» всему плохому. Вы говорите «да» своим ссорам, своей зависти, своим конфликтам, своим страхам. Вообще всему, что всплывает перед вашим взором, вы говорите «да». И соглашаясь с этим, киваете: «да, да, да».

И у вас будет много опять всякого шлама подниматься, всякой ереси и всякого мусора. Просто наблюдайте за этим. Здесь записывать не надо.

При этом вдыхаем всем телом и выдыхаем тоже всем телом. И у нас происходит полное согласие со всем и поклон ситуации. «Да» на выдохе. Согласились и поклонились: «Да». И одной только этой практики достаточно, чтобы переехать в женское – если вы возьмете себе труд делать ее какое-то время. Одной ее, представляете?!

8. Практики делегирования и принятия даров

Итак, продолжаем. И я снова напоминаю мое любимое выражение: главное нам – не устать. Это один из столпов женского мировоззрения. Нам с вами очень важно научиться делегированию. Это значит, если что-то приключается, первое, что нам приходит в голову: кто может это сделать? Кому бы это поручить? Кого бы попросить? Если некому и некого, тогда делаете сами. Сейчас будем этот навык делегирования в себе развивать и учить себя новой привычке.

«Передай другому!»

Я думаю, вы знаете уже, что любая привычка, если это телесный навык, формируется за 21 день до автоматизма. Если это психологический навык, то формируется за 42 дня. Максимум. Поэтому время от 21 дня до 42 дней – это то золотое время, когда вы можете вдохновлять себя, регулярно себе эту тему напоминать и контролировать освоение привычки. Все это время мы будем учиться делегировать, то есть будем тренироваться просить других людей что-то для вас сделать. И мужчин, и женщин можно просить. Делегирование – это наше с вами все. Поэтому предлагаю вам от 21 дня до 42 дней регулярно повторять такой опыт, просто как игру для себя. Игра заключается в том, что вы все время заняты тем, кого бы чем-нибудь напрячь, кого бы о чем-нибудь попросить. Причем сделать это так, чтобы человеку было приятно. Искусство делегирования не в том, чтобы напрячь всех и распрощаться с совестью, потому что вас потом все пошлют. А в том, чтобы так нагружать людей, чтобы они были счастливы вам помочь. То есть вы должны поблагодарить, похвалить, восхититься, сказать: «Если бы не ты! Боже мой, как здорово!» И так далее. То есть вознаградить человека добрым словом или деньгами заплатить. Иногда полезно в бизнесе нанять управляющего. В дом – пригласить женщину, которая помогает по хозяйству. Для ребенка, может быть, нужно взять няню. Понимаете? Мы платим либо своим временем, либо своей энергией, своими комплиментами, либо деньгами. И при этом оказываемся в женском состоянии и готовы получать от жизни все, что хотим.

Практика делегирования

Вот вам задание на ближайшие 6 недель, на полтора месяца. Учитесь делегировать! Каждый день передавайте кому-то три дела, больших и маленьких, которые вы собирались сделать самостоятельно. Вам это очень сильно пригодится. Вы обнаружите, что у вас начинает освобождаться невероятное количество времени и сил. И вы можете переезжать, быстрее

совершенно, переезжать в женское состояние. А не оставаться в мужском полюсе загнанной лошадыю.

Иногда до смешного, девчонки, доходит. Смотришь на женщину, она уже вся ухагалась. И уверена, что должна приползти с работы, на которой она вполне успешна и хорошо зарабатывает, и потом еще приводить в порядок свой дом. Потому что в детстве мама ей сказала: ты по дому все должна делать. И пилила, и ругала, и отвергала за беспорядок. И теперь эта женщина домработницу не берет, хотя может себе это позволить. Надеюсь, эта история совсем не про вас.

Можно делегировать, можно и нужно! Если мужа грамотно заделегировать, он только рад будет. Мужчинам нравится, когда им ставят четкие задачи, а потом их за это вознаграждают вкусной едой, хорошим сексом и словами благодарности, восхищения и похвалы. **Поэтому обратите свое внимание на мужчин. Они будут счастливы взять часть ваших обязанностей на себя за еду, секс и похвалу. Пожалуйста, экспериментируйте с этим.**

Хорошие мои, формат этой книги предполагает, что читают ее девушки умные, самостоятельные, творческие. А такие читательницы с легу хватают все полезное и сразу же в свою жизнь внедряют. Поэтому давайте, соответствуйте, пожалуйста!

Следующая практика тоже должна вам понравиться. Хотя, возможно, сначала и вызовет затруднения. Это практика, которая поможет вам развить в себе состояние готовности брать и принимать от Вселенной дары и помощь. Если до этого мы говорили о принятии как о согласии с ситуацией, то теперь мы говорим о принятии как об умении брать.

Практика «Попросить о помощи»

С завтрашнего дня в течение недели 5 раз в день, осознанных 5 раз, вы должны попросить окружающих вас людей о какой-то помощи. И принять эту помощь. Желательно, чтобы люди были незнакомые. Тогда это работает гораздо сильнее. Ваша задача – просто к незнакомым людям обращаться за помощью. И наслаждаться тем, как они откликаются. Или иногда переживать отказ, такое тоже бывает, но очень редко.

Мы обычно боимся просить, чтобы не напрячь кого-то и не получить отказ. Две причины у нас не просить, справляться самим. Либо неудобно просить и напрягать, либо чтобы не получить отказ. И нам с вами нужно освободиться и от одного, и от другого.

Потому что, во-первых, Вселенная устроена таким образом, что вам все положено и все для вас, поэтому и помощь вам тоже важна и нужна. А компенсацией для человека, который вам помог, будет ваша благодарность.

В этой практике вы отрабатываете 3 вещи:

- 1. Умение просить.**
- 2. Умение принимать помощь.**
- 3. Умение благодарить.**

Очень важно, если вы кого-то просите о чем-то, и человек для вас это делает, отблагодарить его, чтобы не чувствовать себя обязанным. И мы можем благодарить деньгами – это очень распространенный путь в нашем социуме. Или мы можем благодарить своим временем. Или своей энергией. А еще мы можем благодарить словами, восхищением и так далее.

И наша с вами задача – учиться благодарить за все, что мы получаем. Чтобы не было состояния, что вы обязаны. И чтобы вы развивали в себе готовность принимать от мира то, что вам нужно.

О чем просить окружающих людей? О чем хотите, что вам нужно в этот момент. Если вы дорогу не знаете, то просите, чтобы дорогу показали. Чтобы что-то принесли, как-то о вас позаботились, помогли открыть дверь, достать что-то с полки, понести сумку, и так далее, так далее.

Конечно, это стеснительно. Мы стесняемся, поэтому, когда приходит от жизни какое-нибудь благо, мы не можем это взять. Как-то неудобно, неловко. От этого нужно избавляться. Сейчас как пойдут блага! Мы с вами сейчас как нажелаем правильно, энергию туда как напустим! Изобилия как добавим! И пойдет все, что нам нужно, а вы будете стесняться. Так что приступайте: 5 человек, 5 осознанных просьб. Если просто так кого-то попросили, мимоходом, – не считается. То есть вы занимаетесь тем, что находите поводы, причины обратиться к людям с просьбой. Особенно к незнакомым, чтобы снять этот барьер. Причем просите и о том, что сами сделать не можете, и о том, что можете. А если откажут, идите и просите следующего. Если вам отказали, это отличный повод найти другого человека и его попросить тут же, помните об этом.

Еще один совершенно чудесный способ быстро выйти за пределы собственных ограничений, – это осознанно не взять с собой кошелек и пойти на работу. И тогда вам придется просить деньги на дорогу. И на обед. И, возможно, еще на много чего вы сумеете попросить денег. А можно не деньги просить, а что-нибудь купить. Помните, в детстве мы все умели настрелять на мороженое у прохожих? Это потому, что нам тогда было не важно чужое мнение. Давайте возрождать это чудесное детское умение. Пусть у вас снова будет готовность обратиться к близким, к далеким, к мирозданию, ко Вселенной, к Божественному с тем, что нам нужно. И знать, что нам положено, нам отвечают, нам помогают, и мы можем брать.

Это, я вам сразу скажу, сложная практика, потому что нужно в определенный кураж войти. А это мы можем только через мужское состояние: через азарт, интерес, вызов «на слабо». Но если вы все-таки в кураж войдете и несколько раз денег попросите, будет очень здорово. Вот в этой практике мужские качества очень нам пригождаются. Когда вы на кураже начинаете просить, вы в какой-то момент обязательно обнаружите, что это «Вау!», это очень классно. И с этого момента вы начинаете легко говорить о том, что вам нужно, что вы хотите. Потом вы обнаруживаете, что на ваши просьбы все соглашаются и почти никто вам не отказывает. И вы увидите, что людям очень приятно вам помогать. А дальше остается только оттачивать ваше новое мастерство.

Мужчинам нравится помогать, спасать, поддерживать, так что в этой практике у вас будет много мужского внимания. А когда мужчина для вас что-то сделал, он хочет что-то получить. И это не обязательно номер телефона, если вы не расположены знакомиться. Но как минимум вы его должны поблагодарить, восхититься его рыцарством, мужеством. Чтобы он получил ваше время, ваше внимание, вашу благодарность. И почувствовал себя героем героическим. И был готов дальше помогать тем, кому нужна помощь.

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.