



Наталья Покатилова

Рожденная женщиной

Твой путь
к женской силе

Наталья Покатилова

Рожденная женщиной.

Твой путь к женской силе

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23291408
Твой путь к женской силе: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-105766-4

Аннотация

Спокойствие и гармоничность, умиротворение и наполненность, любовь и нежность... Именно такие чувства должна дарить миру настоящая женщина, глубоко осознающая свою истинную женскую природу.

Наталья Покатилова подготовила лучшие практики, советы и рекомендации по раскрытию вашей сокровенной женственности. Вы узнаете законы гармоничного взаимодействия мужского и женского полюсов, освоите эффективные женские стратегии, сумеете привлечь и удержать того, кто вам нравится. Поймете, как выстраивать отношения с мужчиной в условиях конкурентной женской среды, как хранить его чувства и оставаться для него единственной. В книге собраны описания древних традиций и наследия предков, представлены действенные энергетические практики и современные наработки психологов.

Эта книга подготовлена для вас – девушек, которые готовы раскрыть свою истинную женскую природу и изменить свою жизнь!

Содержание

Вступление	7
Женское и Мужское	9
1 глава. Инь и ян – женский и мужской полюса	9
Качества, свойства, характеристики женского и мужского	13
Страх и тревожность – женское или мужское?	18
2 глава. Чакры	20
Что это такое	20
Женский и мужской принцип вращения	22
Нарушения в тонком теле. К чему они приводят	28
3 глава. Идеи и чувства или ум и разум?	30
Мы такие разные, но мы вместе	30
Как нам мужчины наводят порядок в голове	32
Как мы помогаем мужчинам справляться с чувствами	36
4 глава. Отношения важнее достижений	41
Женщина	43
1 глава. Кто она такая, женщина?	43
2 глава. Не женское это занятие –	47

достижения!	
3 глава. Сила женского желания	52
4 глава. Состояние наполненности	59
Что это такое	59
Как происходит процесс наполнения	64
5 глава. Почему наше сердце закрыто	66
6 глава. Расслабленный живот – жизнь во 2-й чакре	70
7 глава. Жизнь в голове	73
8 глава. Менструация	76
Дар или наказание?	76
Что собой представляет женский цикл	78
Как изучить себя	82
Легитимные женские болезни по Ведам	84
9 глава. Женская сексуальность по женскому и по мужскому типу	86
В чем различие	86
Конец ознакомительного фрагмента.	90

Наталья Покатилова
Рожденная женщиной.
Твой путь к женской силе

© Покатилова Н.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Вступление

«Великое единое создает два полюса, которые в свою очередь порождают энергии тьмы (ИНЬ) и света (ЯН)».

Ли Шинь

«Рожденная женщиной... Кто она и какая? Что в ней есть такого, чего нет во всех нас? Как мне ею стать? Как при этом изменится моя жизнь? И изменится ли?!» – с этих вопросов, как правило, начинается любой мой тренинг, и эти вопросы естественны.

Естественны, потому что нас никто, никогда и нигде не учил быть Женщинами! Мы знаем, как приготовить суп, как засолить огурцы, как постирать белье, как заказать билеты через Интернет и многое-многое другое. Мы научились водить и даже ремонтировать машины. Мы знаем, как держать молоток, и понимаем, чем отличается паяльник от напильника. А вот чем отличается женщина от ЖЕНЩИНЫ, мы, увы, не догадываемся.

Я часто слышу от своих клиенток, что для того, чтобы быть успешными в этом мире, надо быть мужчинами, ну или хотя бы обладать определенными мужскими качествами. «И коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет...» Нет, дорогие мои, спешу вас заверить, что это не так. В любых сферах жизни – будь то построение дома, семьи или любов-

ных отношений – для более быстрого продвижения по карьерной лестнице или выстраивания собственного бизнеса женщине в первую очередь нужен контакт со своей женской природой! И я с радостью научу вас, как этот контакт наладить. Для этого мы здесь, собственно говоря, и собрались.

Быть женщиной – это не участь и не несение «креста», а радость и творчество!

Женское и Мужское

1 глава. Инь и ян – женский и мужской полюса

Чтобы нам с вами разобраться, кто же такая «рожденная женщиной» и какими качествами она обладает, я расскажу вам об **ИНЬ** и **ЯН** – женском и мужском полюсах. На страницах этой книги мы с вами очень много будем говорить о них, будем их противопоставлять, и все это для того, чтобы в них разобраться и отделить одно от другого.

ИНЬ и **ЯН** – две фундаментальные силы, создающие Вселенную и приводящие ее к гармонии путем своего взаимодействия. Они символизируют две противоположные энергии, которые, видоизменяясь и содействуя друг другу, представляют собой динамику мира.

В современной философии **ЯН** и **ИНЬ** – высшие архетипы. **ЯН** – мужское, белое, внешнее, небесное. **ИНЬ** – женское, черное, внутреннее, земное.

ИНЬ и **ЯН** зависят друг от друга. Как мужчина и женщина являются партнерами в танце, в любви, в

жизни, так и **ИНЬ** и **ЯН** не только противоположны, но и гармонично дополняют друг друга.

Китайские врачи считают, что левая половина тела человека – это проявление энергии **ИНЬ**, а правая – энергии **ЯН**. Верхняя часть – **ЯН**, а нижняя **ИНЬ**.

Итак, я хочу, чтобы вы понимали, есть два крайних состояния человека: **ИНЬ** – крайнее женское состояние, **ЯН** – крайнее мужское состояние. Что такое крайнее?! Представьте себе отрезок с точками «инь» и «ян» на концах. Каждого из нас: меня, вас и вообще всех людей, которых вы знаете, – можно условно «разместить» в какой-то точке этого отрезка. На этом отрезке есть середина – условная точка «ноль», точка, где располагается ОНО – существо, в котором в равных частях представлены как мужское, так и женское начало.

Существует теория, согласно которой для индивида, независимо от того, какого он пола, хорошо находиться в точке «ноль», в середине, так как это повышает его адаптивность, и под каждую конкретную задачу он может сдвигаться либо в **ИНЬ**, либо в **ЯН**. Я долго не принимала эту теорию, спорила, а потом поняла, что спорить бесполезно, и даже согласилась с ней. Но согласилась при одном условии: находиться в точке «ноль» хорошо только в том случае, если вы пребываете в состоянии самодостаточности и отношения вам не нужны. А если отношения, причем не просто отношения, а отношения

с мужчинами, вам все-таки необходимы и в монастырь вы пока не собираетесь, в состоянии ОНО лучше не оставаться.

У каждого из нас есть личное пространство, в котором, по мнению продвинутых психологов, помимо нас самих может поместиться сколько угодно детей и только 1 взрослый. Вдумайтесь: самым близким для вас может быть только один человек! Вопрос в том, кого вы туда поставите: маму, подругу, мужчину или кого-то еще. Дальше, в других слоях нашего личного пространства, за самым близким человеком располагаются остальные наши близкие. Но, повторюсь, непосредственно рядом с вами есть место только для одного взрослого. Поэтому, если у вас есть друг и вдруг появляется второй друг, вы точно начнете выбирать, кто из них лучше, кто из них ближе, потому что они не могут быть одинаково близкими. И если вам кажется, что это так, значит, есть кто-то еще, кто ближе к вам, чем эти двое. Так мы устроены.

Так вот, если вы на это «самое близкое место» ставите существо противоположного пола, т. е. мужчину, то теория «нахождения в точке „ноль“» перестает быть эффективной. Почему? Потому что для «унисекса» (коим и является наше ОНО) актуально все что угодно, но не взаимоотношения полов. «Унисекс» может быть в гармоничных отношениях только с «унисексом». Если же один партнер находится в состоянии «унисекс», а другой сдвинут к какому-то полюсу то тому, который сдвинут, будет все время не хватать в партне-

ре качеств противоположного своему пола.

Женщине, находящейся в отношениях с мужчиной или только желающей в них попасть, лучше всего находиться ближе к женскому полюсу, к **состоянию инь**. Идеальный вариант, когда в вас 70 % женского и только 30 % мужского. Да-да, мужского. В современном мире без мужского, без ЯН, нам женщинам никуда. Мы должны обладать хотя бы минимальными навыками взаимодействия с социумом, чтобы заказать мебель по телефону, с доставкой разобраться, чтобы просто нормально функционировать в современном мире.

Однако слишком много активных, мужских качеств – это уже нехорошо. Сами подумайте, если в вас будет больше активных, мужских качеств, то каких мужчин вы будете притягивать к себе?!

Рядом с вами сможет гармонично функционировать только мужчина с противоположным комплектом: женоподобный, феминный. А если каким-то чудом рядом с вами окажется нормальный, с мужским набором качеств, мужчина, он очень быстро превратится для вас в спарринг-партнера. Вы постоянно будете с ним соперничать, спорить, мериться, «у кого длиннее». Это будет не жизнь, а постоянная борьба за лидерство, и как следствие – постоянные конфликты.

Так что либо соглашайтесь на феминного мужчину, который будет вас слушаться, под вас подстраиваться, дабы сохранить отношения, т. е. у вас фактически будет эдакая «жена в штанах», либо перебирайтесь в женский полюс, стано-

витель нормальной женщиной с женским набором качеств.
Что выберете вы?

Качества, свойства, характеристики женского и мужского

Я предлагаю вам разобраться в полюсах: что относится к женскому, а что – к мужскому.

ИНЬ

женская

пассивная

ЯН

мужской

активный

покорная	доминирующий
мягкая	жесткий, твердый
плавная	резкий
текучая	постоянный
эмоциональная (чувства, ум, интуиция)	разумный (логика, идеи, мысли, слова)
уступчивая	напористый
принимающая	отдающий
телесная	духовный
минор	мажор
пиано (тихо)	форте (громко)
волновая	векторный

Мужская энергия – направленная. Мужчина в идеале прямолинеен. Он как стрела, как вектор. А женщина гибкая, текучая, волновая.

вода

огонь

луна

солнце

ночь

день

тьма

свет

холодная

горячий

ИНЬ – холодный, **ЯН** – горячий. Женщина – луна – холодная, а мужчина – солнце – горячий. Пример: спящая красавица и прекрасный принц, который приходит и оживляет ее, вдыхает в нее жизнь, делится частью своей «горячести». А то, что мы эмоциональные, чувствительные, порой даже истеричные, – это вовсе не признак «горячести».

горизонталь

вертикаль

внутри

наружу

Все, что вне семьи, весь социум, внешняя, социальная активность – это мужское. Мамонта добывают мужчины. А все, что внутри, дома: хозяйство, погода в доме, отношения, – это женское.

непроявленное

проявленное

(то, что еще не произошло)

Мы – чистая потенциальная возможность, из которой все рождается, но еще не родилось. Мы – эта та самая глубокая тьма, из которой может появиться все что угодно. Из этого качества проистекает наша с вами возможность породить другие миры – рожать детей. Поэтому говорят: «Должна быть в женщине какая-то загадка». Мужчина с загадкой – это нонсенс! Мы таинственны, мужчины очевидны!

ИНЬ и ЯН в каждом человеке сочетаются в разных пропорциях. Однако в «мужских» мужчинах преобладают силы ЯН, а в «женских» женщинах – силы ИНЬ. Идеальное соотношение, как я уже говорила, 70/30. То есть внешне женщина – ИНЬ, она пассивна, а внутри у нее есть ЯН, внутренняя активность. Активность, которая нам нужна и для адаптации в социуме, и для решения каких-то бытовых проблем. Кроме этого, ЯН – это источник бодрости, радости, вдохновения. И если бы в женщине не было ЯН, а было б только ИНЬ, мы бы получили с вами печальное, томное, абсолютно пассивное, погруженное вовнутрь существо.

Женщина в идеальном ИНЬском состоянии ощущает себя очень спокойной и умиротворенной. Она задумчивая, глубокая, погруженная в себя, тихая, медленная, плавная. Ведь

когда женщина находится в ИНЬ, а внутри нее горит огонь ЯН, это комфортное состояние, у нее все классно. А когда контакт с внутренним ЯНом по какой-то причине нарушен, в женщине нет этого жизненного огня, она впадает в депрессию – ИНЬ-состояние – и в этой депрессии просто киснет, заболачивается.

Я хочу, чтобы вы понимали: женщина, находящаяся в 100 % ИНЬ – это холодная, ленивая, лежащая на диване в полном покое дура с пустой головой. Это НЕ ТО состояние, к которому я вас призываю и к которому надо стремиться. Я вас зову к прекрасному женскому состоянию, в котором 70 % ИНЬ гармонично дополняют 30 % ЯН.

Помните такую китайскую манаду «Инь-Ян», две половинки в форме рыбок, белая и черная?! Так вот, на белой половинке нарисована черная точка, на черной – белая. О чем это говорит?! О том, что в каждом ЯН потенциально есть ИНЬ, а в каждый ИНЬ потенциально заложен ЯН.

Ярким примером женской внешней пассивности и внутренней активности является **БЕРЕМЕННОСТЬ**. Ну, сами посудите, мы с вами живем, ничего особенного не делаем, а внутри нас растет и развивается новый мир. Никакая работа, никакой проект не может сравниться с тем, что внутри нас происходит во время беременности. И это только нам, женщинам, подвластно.

Страх и тревожность – женское или мужское?

Очень часто девочки-клиентки на тренингах страх и тревожность причисляют к числу женских качеств. А причислив, долго и мучительно придумывают противоположное, свойственное мужчинам качество: храбрость, смелость, воинственность, спокойствие...

Чтобы не мучить вас, скажу... **Страх и тревожность – это чувства, они не относятся ни к мужским, ни к женским качествам.** Однако состояние тревоги все-таки больше свойственно женщине, чем мужчине. Только женщина может жить неделями в состоянии тревоги, в каких-то переживаниях. Мужчина же «такой ерундой» не занимается.

Чем отличается страх от тревоги?! Это очень похожие чувства, и отличаются они одним: у страха всегда есть причина, объект, а тревога – чувство беспричинное. То есть, когда мы испытываем страх, мы знаем, понимаем, чего боимся, а когда испытываем тревогу – непонятно. И страх, как правило, чувство из прошлого, а тревога – чувство из будущего.

Так вот, современная женщина, беря на себя мужские функции, сдвигаясь в мужской полюс, все дальше и дальше уходит из покоя в активность. Но по своей природе мы не созданы для активности, мы рождены для покоя! И поэто-

му эта энергия, энергия ИНЬ, начинает приобретать форму тревоги. И пока вы не сдвинетесь либо обратно в женский полюс, в покой, либо полностью в мужской полюс, в активность, вы так и будете испытывать тревогу.

Чтобы избавиться от тревоги, нужно что-нибудь сделать: либо полностью вернуться в женский полюс, либо полностью сдвинуться в мужской.

2 глава. Чакры

Что это такое

Чакры. Сегодня, пожалуй, сложно будет найти человека, который не слышал это слово. Оно для нас стало обычным, обиходным и странным образом прочно прижилось в русском языке. И теперь буквально все, от подростков до седых стариков, со знанием дела рассуждают о чакрах: открыты они или закрыты, и что надо делать, чтобы их открыть. Правда, мало кто знает, почему они закрыты, зачем их нужно открывать, и вообще, что они делают и для чего они нам нужны... Но это уже, по мнению большинства, детали.

На своих тренингах я тоже часто говорю о чакрах, о том, как они работают у мужчин и у женщин, о том, за что они отвечают и т. п. Но я-то понимаю, о чем я говорю, и хочу, чтобы вы тоже понимали.

Чакры – это невидимые глазу энергетические центры, энергетические воронки, расположенные в тонком теле в местах нервных сплетений. Традиционная медицина ставит под серьезное сомнение и даже отрицает их существование... Но... тем не менее они существуют. И каждый, кто занимается йогой или другими духовными практиками, через определенное время сможет их почувствовать или даже увидеть.

Говоря о чакрах, обычно упоминают 7 основных, расположенных вдоль средней линии тела параллельно позвоночному столбу.

1-я чакра – муладхара – располагается в основании позвоночника, между половыми органами и анусом. Осуществляет связь с землей и отвечает за потомство человека, иммунитет, жизнестойкость, выживание во всех смыслах этого слова.

2-я чакра – свадхистхана – располагается между основанием половых органов и пупком (на ширину ладони ниже пупка). В ее ведении сексуальные отношения, она активно участвует во взаимоотношениях полов. Сюда же отнесем эмоции, желания, наслаждение и удовольствие.

3-я чакра – манипура – располагается в области солнечного сплетения. Это жизненная энергия, воля, власть, деньги, социум, достижения, реализация.

4-я чакра – анахата – сердечная чакра любви – располагается между лопатками на уровне сердца. Отвечает за чувства, любовь, эмпатию, чувственные и сердечные отношения с людьми.

5-я чакра – вишудха – горловая чакра гармонии – располагается в основании горла. Отвечает за способности и умения человека, самовыражение, общение с другими людьми.

6-я чакра – аджна (агна, агия) – «третий глаз» – располагается в центре лба. Отвечает за способность видеть все

как есть, без иллюзий и заблуждений, видеть истину. Ясно-видение и яснослышание.

7-я чакра – сахасрара – располагается на макушке, там, где у новорожденных деток родничок, и отвечает за связь человека с космосом, мирозданием, универсальным порядком и божественным присутствием.

И в зависимости от того, по часовой или против часовой стрелки происходит вращение энергетической воронки, одни из них работают на прием энергии (воронка, закрученная вовнутрь), а другие – на отдачу энергии (воронка, закрученная наружу). У мужчин и у женщин чакры работают по-разному, и разница в следующем.

Мы с мужчинами комплиментарны. Та чакра, которая у женщины закручена вовнутрь, у мужчины закручена наружу. Там где у них выпукло, у нас вогнуто. Теми чакрами, которыми мы отдаем энергию, мужчины получают, и наоборот. Поэтому-то мы так притягиваем друг друга. И в паре женщина с мужчиной как сообщающиеся сосуды. У них получается общий энергетический котел, где каждый берет энергию определенного чакрового уровня, что-то продуцирует, производит определенный продукт и предлагает это партнеру. Давайте рассмотрим поподробнее, как это происходит.

Женский и мужской принцип вращения

Первая чакра. У мужчины она активная, дающая, а

у женщины – пассивная, принимающая. Мужчина берет свою энергию и энергию своей женщины по первой чакре и создает из нее выживание. В идеале – выживание по всем статьям: дом, материальное обеспечение, решение сложных бытовых проблем и т. д. А женщина все это принимает.

Нам самим очень вредно беспокоиться о своем выживании, переживать о завтрашнем дне, искать возможности заработать и как-то обеспечить себя, а то и свою семью. Нас это сдвигает в мужской полюс и делает очень жесткими, а порой даже жестокими.

Каждой из нас в тот или иной период жизни приходилось самостоятельно выживать... Всем знакомо это состояние? У всех был такой опыт? Вспоминайте! Вспоминайте то время, когда вы были вынуждены «собрать себя, свои чувства, эмоции в кулак», стать эдакой «бой-бабой» и с мыслями: «Как я буду жить, что я буду есть?» – идти напролом в поисках заработка. Думаю, особенно остро это чувствовали те женщины, которым пришлось одним растить детей...

А теперь вспомните, кем вы себя ощущали в тот период? Женщиной?! Конечно, нет! В лучшем случае – бесполом существом, а в худшем – мужчиной. И это неудивительно. Принимая на себя задачу выживания, мы как бы вынуждаем **1-ю чакру** работать по мужскому типу. А сделав это, мы открываем себе дорогу в мужской полюс, что для нас совсем не хорошо.

Это мужчин проблемы закаляют, женщин же проблемы

делают очень жесткими. Они разрушают нас, сдвигают в мужское, и вот мы уже не цветочки, а воины, защищающие свою семью в битве под названием «жизнь».

В идеале для женской природы, для женской энергии хорошо, когда рядом есть мужчина, который обеспечивает выживание, решает все сложные проблемы, связанные с внешним миром. Мы тогда перестаем думать о выживании, расслабляемся и начинаем беспрепятственно отдавать мужчине свою энергию по первой чакре.

А еще мы организовываем быт, поддерживаем мужчину, вдохновляем его и вознаграждаем **по второй чакре – дарим ему удовольствие, поскольку у мужчины эта чакра – пассивная, а у женщины – активная.** То есть мы с вами, девочки, берем свою энергию и энергию своего мужчины по второй чакре и создаем ему хороший секс и еще кучу всего приятного.

Да, девочки, **хороший секс – это наша с вами работа, искусство, задача.** Мужчины в данном случае нам ничего не должны. Они не должны нас уговаривать, вдохновлять, возбуждать, а потом целовать наши ноги и нести молочко в постель. Все как раз должно быть **НАОБОРОТ:** мы с вами постепенно копим энергию, собирая ее в области второй чакры, затем у нас там начинаются какие-то процессы, в нас просыпается желание, а затем мы своей энергией пробуждаем мужчину и «делаем» хороший секс, даря ему наслаждение и удовольствие. А кроме этого, энергия второй чакры

хороша еще тем, что на ней и на энергии любви мужчина поднимается. Для него эта энергия своего рода бензин для автомобиля, на котором он едет в светлое будущее.

Дарить мужчине удовольствие – искусство женщины!!!

Это в идеале, девочки, если мы правильно функционируем, и наши отношения с партнером гармоничны. Почему я говорю в идеале?! Потому что в жизни очень часто бывает по-другому. У многих женщин, увы, подавлена сексуальность и нет контакта со 2-й чакрой. Знаете, как это проявляется? Если женщина толком не знает, чего она хочет, если ей очень сложно решить, что же ей надо на самом деле, то это, как правило, связано с нарушением контакта со второй чакрой. Еще это проявляется в пониженном тоне, отсутствии радости, бодрости. Это женщина, которая не умеет наслаждаться, у которой есть запрет на наслаждения.

Корни этого состояния обычно уходят в юность или детство. Именно тогда нас учили стыдиться своего тела, прятать его. Учили, что наслаждение – это плохо, и мы себе его не можем позволить. Ну, а дружить, флиртовать с мужчинами, проявлять свою сексуальность вообще было ПОЗОРОМ мирового масштаба! Наши бабушки, мамы и мы сами росли под эгидой псевдоморальных ограничений и навязанных нам извне рамок. Вспомните крылатую фразу: «В Советском Союзе секса НЕТ!!!». К сожалению, многие из нас до сих пор скованы ее тяжелыми цепями...

Следующая, третья, чакра – манипура – чакра власти и богатства. В идеале у мужчины она активная, у женщины пассивная. Когда у женщины эта чакра функционирует правильно, в ней развивается вкус к покорности. Мне очень нравится эта фраза: «вкус к покорности»... Не состояние войны, не стремление противопоставить свою волю воле мужчины, а состояние удовольствия от того, что она сделала так, как сказал мужчина. Состояние удовольствия от того, что за нее кто-то что-то решил, кто-то позаботился о ней, за нее заплатил...

Ну, а в тех парах, в которых женщины тянут энергию третьей чакры на себя: ставят себе какие-то цели, добиваются их, чего-то достигают, навязывают кому-то свою волю, мужчины, как правило, постепенно сдвигаются в женский полюс. Они начинают больше «быть в отношениях», беспокоятся о своих женщинах, встречают их вечером дома с ужином, терпят их выходки, слушаются, радуются, когда женщина сама принимает все решения, любят поговорить по душам... Представляете себе такого мужчину?! Кошмар, правда?! Или это ваша суровая правда жизни?

А теперь вспомните такой период в своей жизни, когда рядом с вами был мужчина, который любил вас **ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ** сильно. Был готов на все ради вас, лишь бы быть рядом. Вспомнили?! А теперь вспомните свои ощущения. Наверняка, такой поклонник напрягал вас, а его преданный взгляд вызывал раздражение... Почему так происходи-

ло? Потому что мужчина стянул на себя энергию вас обоих по **четвертой чакре – анахате** – и начал продуцировать любовь, и вам сразу стало скучно. И это понятно! Ведь в идеале эта чакра, дающая у женщины, а у мужчины она – получающая. И это женщина должна брать свою энергию и энергию своего мужчины по **анахате** и создавать им обоим любовь. Когда же мужчина забрал всю энергию анахаты на себя, вам просто НЕЧЕМ было его любить! И нечем было заняться в отношениях. Точно так же чувствует себя мужчина, когда вы забираете **манипурную энергию** из пары и идете совершать подвиги и достигать свои цели. При таком раскладе мужчина может остаться с вами только по одной причине – ему так удобно! По этой же причине женщина может быть с мужчиной, которого она не любит. Да, ничего хорошего в этом нет, все несчастливы, но всем удобно.

Итак, четвертая чакра – анахата – сердечная чакра. Женщина – дает, мужчина – принимает. Т. е. вы, как я уже говорила, берете свою энергию и энергию мужчины по анахате и создаете любовь.

Считается, что каждая женщина должна уметь любить. Почему? Да потому, что это наше с вами предназначение! Мы, женщины, собираем энергию в материю, т. е. в самих себя, и через сердце преобразуем ее в любовь. А любовь, будучи по определению возвышенным чувством, возносится наверх. Таким образом, мы энергию, пропущенную через материю, возвращаем обратно на небо. И в этом очень важ-

ное отличие между нами и мужчинами. Принципиальное.

Пятая чакра – горловая – мужчина отдает, женщина – принимает. **Шестая чакра** – «третий глаз» – женщина дает, мужчина принимает. **Седьмая же чакра** «пола» не имеет, она и у мужчин и у женщин функционирует одинаково.

Сейчас я не буду говорить подробно о верхних чакрах, нам важнее разобраться с нижними, а именно со второй, поскольку от того, как она функционирует, зависит очень многое.

Нарушения в тонком теле. К чему они приводят

На тренингах меня часто спрашивают, почему сегодня так много женоподобных, инфантильных мужчин. Куда подевались настоящие, brutальные, «янские» мужчины?! Причины могут быть разные, но одна из них основная – нарушения в тонком теле, когда чакры начинают работать наоборот, как у женщины. Вследствие этого у них меняется не только миропонимание, но даже может поменяться гормональный фон.

Нарушения в тонком теле могут произойти в результате каких-то драм, травм или быть следствием воспитания. Например, он «не обнаружил» в детстве отца... Считается, что в возрасте 5 лет мальчик должен отделиться от мамы и обнаружить отца. Обнаружить, т. е. начать тянуться, больше общаться с папой, обсуждать с ним какие-то их «мужские де-

ла», играть с ним в мужские игры и т. п. Если до 5 лет ему было интересно посидеть с мамой, прижаться к ней, он просыпался и первым делом бежал к маме, ему надо было с ней обняться, то после 5 лет мама уже не нужна. Он уже не хочет сидеть у нее на руках, он может подойти к ней обняться, но не более того. Ему становится очень интересно с папой: отношения с папой, игры с папой, какие-то мужские дела с папой. Он начинает рассказывать о том, что он мужчина. И т. д. Этот период очень важен. Если же этого не происходит, мальчик начинает феминизироваться, и из-за этого его чакры могут начать работать как у женщины. А все потому, что отделения от мамы не произошло и он продолжает себя с ней идентифицировать. В итоге вырастает такой очень милый, теплый парень-душечка. Вот так.

То же самое происходит и с женщинами. В результате каких-то событий в них просыпаются мужские качества, которые впоследствии они продолжают всячески развивать в себе. В итоге мы видим перед собой «мужика в юбке»: счастливую лесбиянку, одинокую «мужекессу» или женщину, выполняющую роль мужа в семье и удачно женатую на прекрасном и душевном парне с хорошим характером и склонностью к кропотливому ведению домашнего хозяйства.

3 глава. Идеи и чувства или ум и разум?

Мы такие разные, но мы вместе

Ум и разум – два таких похожих, но при этом очень разных понятия. Ум – это инструмент, помогающий нам управлять нашими чувствами, идентифицировать их, называть, различать, проживать, ставить на паузу и потом опять к ним возвращаться. Разум же оперирует идеями, видит цель и знает истину. В ведической традиции чувства сравниваются с конями, они как бы скачут и влекут нас куда-то. Иногда они могут скакать в разные стороны. А ум – это вожжи, которые сдерживают чувства – коней. Возничий же, который сидит и управляет вожжами, – это разум. Вот такая, с одной стороны, сложная, а с другой – простая, система управления.

Ведическая традиция считает, что ум у женщин в шесть раз лучше развит, чем у мужчин. Это значит, что мы лучше управляемся со своими чувствами, используем их как инструмент в 6 раз лучше, чем мужчины. Мы можем испытывать и не испытывать их, мы можем, когда захотим, поставить их на паузу, а потом вернуться к ним. Чувства для нас – это нечто естественное, это наши верные спутники по жизни. А вот для мужчин чувства, скорее, враги, чем

друзья, так уж сложилось исторически. Вспомните, что делает мужчина, когда его чувства накрывают?! Он либо морду бьет, либо водку пьет. Современные мужчины не умеют справляться с чувствами, и, по большому счету, чувств у них по сравнению с нами, женщинами, кот наплакал!!! А те, у которых чувств много было, уже давно вымерли. Сами подумайте, мужчине в любую погоду в лес надо идти за едой, а ему страшно, холодно и птичку жалко?! До нас такие не дошли!!! Се-ля-ви.

Однако у мужчин перед нами тоже есть значительное преимущество. Та же ведическая традиция считает, что разум у мужчин в 6 раз лучше развит, чем у женщин. А иначе говоря, та самая логика, которой, по мнению мужчин, у женщин вообще нет. У нас с вами чувств очень много, а мыслей мало. Кто из вас с этим не знаком?! Утром проснулись, в голову какая-то мысль закралась, и целый день вы с ней ходите и ее думаете. К вечеру вокруг этой мысли уже может быть целый мир выстроен. Хорошо, если мысль была позитивная, тогда жизнь удалась. А если мысль была так себе?! К вечеру вы наверняка уже сделали из своей жизни катастрофу вселенского масштаба. Знакомо? То-то же. А знаете, что это значит?!

Девочки, у меня для вас хорошая новость – это значит только одно: мы с вами **ДУРЫ**, в хорошем, конечно, смысле этого слова. Судите сами: мыслей мало, чувств много. Да нам с вами по определению положено дурить, тупить, мало

в чем разбираться и уж тем более не конкурировать в разумности с мужчинами. Если вы будете себя вести именно так, как я сказала, ваши мужчины будут вынуждены проявлять свой ум, интеллект, во всем самостоятельно разбираться и вам рассказывать и объяснять. Так что смотрите сами, какими вам быть: умными или красивыми. Мой жизненный опыт показывает, что красивыми быть легче, проще и выгоднее!

Ну не надо нам быть разумными, не надо! Нам достаточно, чтобы рядом был мужчина, который бы наводил нам порядок в голове. Мы же со своей стороны должны хранить его чувства и помогать ему с ними справляться.

Мужа чтут за разум, жену по уму (т. е. по рассудку).

У вас, конечно, сразу возникнут вопросы и по поводу порядка в голове, и по поводу хранения чувств, и это естественно. Но как только я вам расскажу, что это такое, вы сразу поймете, что много раз в своей жизни проходили через это. Начнем с того, как мужчины наводят нам, женщинам, порядок в голове.

Как нам мужчины наводят порядок в голове

Вспомните такой момент в вашей жизни: когда что-то произошло, вы пытались в этом разобраться, варились-варились в своем мыслительном процессе, но, так и не разобрав-

шись, пришли и вывалили все на мужчину. А он, недолго мудрствуя: «Значит так, вот здесь ты не правильно подумала, вот здесь ты права, здесь вообще не так, а вот так». Пять минут поговорили, он вам всего три слова сказал, а у вас уже порядок в голове.

Когда рядом с нами нет мужчины, эту функцию, скорее всего, выполняет какая-нибудь ваша подруга с активной жизненной позицией и мужским складом ума. В наши дни это довольно распространенная история, когда женщины дружат друг с дружкой по принципу: «Сегодня у меня проблемы, я запуталась, и мне нужно, чтобы ты помогла мне в этом разобраться, а когда тебе будет нужно, я тебе тоже помогу». Как это происходит? Рассказываю. Вы встречаетесь со своей подругой и вся на эмоциях говорите, говорите, говорите, а она внимательно вас слушает, анализирует, а потом все вам по полочкам раскладывает. Вам становится легче, и вы чувствуете себя такой дурой: «Как же я сама до этого не додумалась?!», а она вам кажется «ТАКОЙ РАЗУМНОЙ». И вы думаете, а может, даже и вслух произносите: «Что бы я без тебя делала?!» Все, конечно, хорошо, вы успокоены, порядок в голове наведен, но все-таки лучше, если это для вас будет делать мужчина. Тогда вам не придется сдвигаться в мужской полюс, чтобы «в свою очередь» подруге навести порядок в голове.

Так что, дорогие мои, всем нам хорошо бы научиться мужу все свои мысли излагать. Тогда у него будет прекрасная

возможность вам «генеральную линию партии» задать, объяснить популярно, как вы должны думать, а как не должны. Тогда в вашей паре не будет возникать никаких проблем, вы оба будете двигаться в одном направлении, в том, которое выбрал мужчина в соответствии со своей природой и жизненными задачами. И вы будете просто идти за мужчиной, как, собственно говоря, и положено ЗАМУЖНЕЙ женщине.

Вопрос автору

Наташа, а что делать, если все, что я накрутила, относится к мужу?! Я же не могу взять и все вывалить на него, он же обидится или будет оправдываться и защищаться, и, скорее всего, мы поссоримся... Куда мне с этим идти: к мужу или лучше к подруге?

К мужу конечно! Это же показатель качества ваших взаимоотношений.

Как правило, у нас, у женщин, в голове огромное количество всяких неправильных мыслей. И мужчина, в идеале, должен контролировать наши мозги. А мы его чувства. Для того чтобы он мог это делать, женщина должна мужчине все рассказывать. Все, что у нее в голове. А мужчина должен что-то отсеивать, а что-то сортировать и раскладывать по полочкам. Это в идеале, и к этому нужно стремиться в отношениях.

И если тебе не нравится что-то связанное с ним: какие-то

его слова, поступки или отсутствие таковых, ты тоже должна ему об этом рассказывать. Иначе как он сможет это понять и измениться?! Другой вопрос в том, что трудно спокойно рассказать об этом, когда у тебя уже накопело. Если бы ты ему все сказала сразу, было бы намного проще, и вы бы спокойно этот вопрос решили. А сейчас у тебя уже все горит. И это значит, что ты в этом варила, недели две как минимум, а то и больше, что не есть хорошо. Для таких случаев существует искусство беседы, которым женщина должна владеть.

Чтобы разговор не превратился в «разбор полетов», сначала нужно рассказать мужчине, какой он чудесный, замечательный и как вам повезло, что он именно такой и он рядом с вами. После этого можно как бы между прочим сказать: *«Дорогой, я тебе хотела кое-что сказать, можно?! Это, конечно, глупость, но я так чувствую. Послушай, пожалуйста. Ты же знаешь меня, знаешь, что я не успокоюсь, пока с тобой это не обсужу. Ты послушай, а потом скажи, так это или не так. Или скажи, что ты по этому поводу думаешь».*

Если женщина ищет конструктивного решения, мужчина рано или поздно откликнется на ее призыв, даже если в предыдущих отношениях он был «ранен». Постепенно он поймет, что вы не виноватого ищете, а действительно пытаетесь во всем разобраться.

Другой вопрос, что мы очень часто под эгидой высказывания того, что нам не нравится, удовлетворяем свою эмоциональную распущенность. Мы используем эти минуты просто

для того, чтобы унижить мужчину, выпустить пар, испортить ему настроение, высказать свои претензии... Мужчина, конечно, это чувствует и закрывается, а то и начинает в ответ кидать претензии. В итоге у вас получается банальная перебранка. Но если женщина подходит к разговору с умонастроением сотрудничества, она совсем по-другому будет преподносить свои мысли мужчине: *«Какой ты у меня хороший, какой ты у меня классный, как мне с тобой повезло... Единственное вот это... Конечно, может быть, я ошибаюсь, может быть, я не права... Или я неправильно чувствую... Но меня вот это волнует... Меня волнует, что ты... Давай это обсудим...»* И обязательно нужно выслушать, что он ответит. И не просто выслушать, а услышать все, что он сказал. Иначе вы возможный диалог превращаете в свой монолог. А потом жалуется на то, что как-то вам одиноко в отношениях.

Как мы помогаем мужчинам справляться с чувствами

Как я уже говорила выше, наша святая обязанность – хранить чувства мужчины и помогать ему с ними справляться. Иначе говоря, мы все время должны быть настроены на волну нашего мужчины. Не держать его «под колпаком у Мюллера», а просто чутко относиться к его настроению, эмоциональному состоянию в данный момент и помогать эту сферу жизни привести в гармонию.

Если, например, мужчина, слишком взвинчен и вот-вот бросится на кого-нибудь, включая вас, то хорошо бы вам уметь очень быстро его умиротворять. Традиционный способ – начать оглаживать мужчину, снимая с него излишки янской энергии. Причем если вы будете гладить мужчину сверху вниз, по спине, рукам, то вы его успокоите. Если же вы будете гладить его снизу вверх, то вы его еще больше взбодрите. Этот прием пригодится в том случае, когда мужчина как-то увял, засиделся, застоялся и уже хандрить начинает.

Как еще мы можем быстро успокоить мужчину? Мы можем его покормить, можем начать с ним разговаривать очень высоким голосом ласково и торопливо, как бы щебеча. А еще есть волшебная фраза, которая может очень быстро остудить мужчину. Вот она: «Ты прав! Ты абсолютно прав!» Когда мужчина на взводе, можно говорить только эту фразу, ничего больше не добавляя. Возможно, вам придется повторить ее несколько раз, но она точно сработает. Мужчина, слыша эту фразу, вдруг понимает, что воевать не с кем, и успокаивается. Попробуйте, потом расскажете.

Что еще умиротворяет мужчину? Массаж, хороший секс, спокойная обстановка в доме... Есть еще один мощный прием, называется: «улыбнулась просто так». Вы ходите по дому, занимаетесь своими делами и, встретившись с мужем взглядом, тепло ему улыбаетесь и, ничего не говоря, идете

себе дальше. А если муж подозрительно спрашивает, что это вы вдруг улыбаетесь, вы невинным голосом ему отвечаете: «Даже не знаю. Просто так». Если вы будете так регулярно делать, у него выработается стойкое ощущение, что вам с ним хорошо, что в жизни все хорошо и что он тоже в порядке. И потом уже одно ваше присутствие рядом будет его успокаивать.

В обратном случае, когда в вашем мужчине скопилось много энергии ИНЬ, он вялый, ленивый, апатичный, пора его бодрить. Здесь пригодится поглаживание снизу вверх. Вы, проходя мимо, как бы между прочим проводите мужу рукой по позвоночнику от крестца к голове и идете дальше. И так несколько раз.

Еще можно применить искусство вдохновения. Посмотрите советский мультик «Влюбчивая ворона» и поучитесь. Смотрите на своего мужа восхищенно, все время ему между делом о его достоинствах рассказывайте:

«Орел! Сокол мой ясный! Орел! Сокол!» и т. д. Очень хороший способ.

Если же у мужа проблемы и он о них вам не рассказывает, лезть в душу выпытывать, что да как, не надо. Просто будьте рядом и демонстрируйте свою преданность и верность: «Я с тобой, что бы ни случилось. Ты лучший, что бы ни произошло. Мне с тобой повезло. Я в тебя верю. Ты справишься, я знаю». Если, наоборот, он хочет поговорить с вами о сво-

их проблемах, просто задавайте наводящие вопросы и слушайте внимательно. Но **ни в коем случае не советуйте, как ему поступать.** Поддерживайте, говорите, что он самый лучший, что он со всем справится, и все. Ну а если отвертеться не удастся и нужно дать свою экспертную оценку ситуации, то скажите, что на его месте, скорее всего, поступили бы так-то и так-то, но ему самому решать, как лучше поступить, потому что вы ведь можете и ошибаться.

Отдельного внимания заслуживает еда. Во-первых, мужчина привязывается к той женщине, которая его кормит. Так что, если еду в доме готовит его мама, не удивляйтесь его не всегда сыновней любви к ней. Даже царицам предписывалось несколько раз в неделю готовить для своего мужа. Задумайтесь об этом. Еда вообще очень мощный инструмент, которым вы можете влиять на вашего мужа.

Например, если вы найдете момент и положите ему своими руками в рот что-то вкусненькое, вы таким образом будете «приручать» своего мужчину.

И вообще, настроение мужчины очень зависит от того, что он ест. Понаблюдайте за своим мужем, как меняется его состояние и настроение в зависимости от блюда, и возьмите себе это «на карандаш». В зависимости от его конституции и обмена веществ, одни блюда будут его бодрить и делать активным, другие – будут успокаивать и делать его вялым. Одни и те же блюда на одного и того же мужчину всегда ока-

зывают один и тот же эффект! Так что методом проб и ошибок вы очень быстро сможете составить «лечебное меню» на любые случаи жизни.

Если же вы хотите детально разобраться в вопросах влияния той или иной пищи на состояние здоровья, очень рекомендую вам изучить основы аюрведы и ее особый отдел – аюрведическую кулинарию. В дополнение к этому вы можете посмотреть фильм «Принцесса специй» с Ашварией Рай в главной роли. Этот фильм о том, как она специями беду отводит, болезни убирает и улучшает отношения в семьях своих клиентов. Это, конечно, популярная версия, но в ее основе лежит тот факт, что то, что мы едим, целиком определяет наше состояние. А вывод такой: не использовать такой мощный инструмент, как еда, для влияния на мужчину и на его чувства абсолютно неразумно, мои дорогие. Так-то.

4 глава. Отношения важнее достижений

Мы все с вами в той или иной степени ориентированы на достижения, кто больше, кто меньше... Почему? Потому, что мы с вами живем в мужском мире, и я хочу чтобы вы четко это понимали. Мир мужской, потому что в нем сейчас доминируют, преобладают мужские ценности. Как мы друг друга оцениваем? По достижениям, по статусу, по материальному достатку, по напористости, по умению построить карьеру. «Цель оправдывает средства» – знакомая фраза, да? Можно и по головам...

Это наш мир сейчас. Но ситуация меняется, на смену миру достижений, мужскому миру, уже приходит мир отношений – женский мир. И самое яркое тому свидетельство – финансовый кризис, в который мы все вместе неожиданно попали. Вы только задумайтесь, почему он произошел?! Ведь денег меньше не стало? А потому, что на планете случился кризис доверия – все вдруг резко перестали друг другу доверять. А что такое доверие? Доверие – это отношения, понимаете?! Вот и получается, что у нас на планете произошел не финансовый кризис, а кризис отношений. Осознайте это, пожалуйста.

Как вы думаете, почему сейчас так важны, так популяр-

ны женские тренинги? Несколько лет назад, когда я начинала работать с этой темой, всего три тренера вели женские тренинги, ТРИ! А сейчас их ведут все кому не лень. Почему? Потому что время пришло. И сейчас, девчонки, все мы должны сдвигаться в женский полюс. Наступает эпоха отношений, и быть в женском полюсе нам выгоднее!

Я даже представляю в своем воображении то время, когда компании будут оценивать не по тому, чего они достигли, а по тому, какие они отношения выстроили со своими сотрудниками, партнерами, поставщиками, покупателями... По сути, это уже происходит, многие компании уже сейчас стараются выстроить с клиентом долгосрочные отношения, а не разово продать и забыть. Понимаете, о чем я говорю? Отлично.

И еще я хочу, чтобы вы понимали: многие женщины сдвинулись в мужской полюс не от хорошей жизни – это был вынужденный шаг. Вынужденный потому, что мы жили в мужском мире, и, чтобы быть как-то принятыми и востребованными в нем, женщинам приходилось осваивать мужские качества. Да, это так... Но сейчас наступает другое время, другая эпоха. И нам снова выгодно быть в женском, потому что за ним будущее! И я вас всех приглашаю совершить это удивительное путешествие.

Женщина

1 глава. Кто она такая, женщина?

Женщина – кто она такая? Кто мы все такие? Я уже говорила об этом во вступлении, но снова повторяюсь:

женщина – это существо, которое все получает без войны. Мы все с вами – существа, которые все получают без войны. Просто некоторые из нас забыли об этом...

В идеале, девочки, мы с вами как цветочки. Мы рождены, чтобы ублажать и наслаждаться, «цвести и пахнуть». Такое простое бытие, существование, наполненное наслаждением. Без когтей, без клыков, может быть, с шипами для обороны, но никаких активных агрессивных проявлений! И правда, зачем нам воевать, если можно по-другому? Воевать так утомительно и неприятно, дискомфортно и даже, может быть, больно... Гораздо приятнее и интереснее гармонизировать все вокруг себя.

Однажды я выступала в роли организатора выездного семинара. Семинар проходил на Кавказе. Мы жили в санатории и почти каждый день куда-нибудь ездили: то к водопадам, то к озерам, то в ущелья. А поездки, тем более с медитациями в местах силы, – дело совершенно не прогнозируемое по времени. Мы завтракали в санатории, обед получа-

ли сухим пайком, а вечером нас ждал ужин. И сотрудники столовой этого санатория тоже нас ждали. Иногда бесконечно долго. И им, конечно, это не нравилось. Где-то на третий день такой жизни назрел конфликт. Мне передали, что заведующая столовой просит меня подойти к ней, потому что так больше продолжаться не может.

Помню, я сидела в столовой за завтраком, грустно подперев голову рукой и понимая, что сейчас мне надо будет пойти воевать и отстаивать интересы нашей группы. А она будет отстаивать интересы столовой и своих сотрудников. И мне так не хотелось в этом участвовать, но перепоручить было некому. Я чувствовала себя заложницей обстоятельств. Знаете, как у Мюнхаузена в известном фильме по расписанию был подвиг, у меня в тот день по расписанию была война.

Я поплелась к окну раздачи, собираясь попросить поваров позвать заведующую. В ожидании войны я отстраненно наблюдала за сотрудниками кухни. И тут случилось то, что перевернуло всю мою жизнь. В кухню вплыла девушка. Я видела ее раньше, она была воспитателем детского отряда (в санатории помимо взрослых были еще и дети).

С ее появлением все вдруг начало меняться. Она, улыбаясь, обходила всех по очереди, к кому-то прикасаясь, кого-то обнимая и с каждым перебрасываясь несколькими фразами. Одному она просто улыбалась, и человек улыбался ей в ответ, с другим в разговоре хмурилась, сочувственно качая головой, с третьим шутила. И пока она обходила каждую жен-

щину на этой кухне, все остальные радостно поглядывали на нее и ждали своей очереди. Из обрывков долетевших до меня фраз я поняла, что девушка «просто забежала на секундочку поздороваться».

Я изумленно наблюдала за этим. У меня было ощущение, что я присутствую при каком-то волшебном процессе, атмосфера кухни искрилась и сияла: все улыбались и радовались. Улыбались себе, улыбались друг другу и даже мне, хотя уж я-то их со своей группой ой как достала!

Из своего кабинета чинно выплыла заведующая, увидела девушку, ее мрачно-деловое лицо озарила улыбка. Они обменялись парой ничего не значащих фраз, и заведующая поплыла в мою сторону, а девушка выпорхнула из кухни, бросив напоследок: «Я к вам еще загляну».

Мы стояли с заведующей, она по ту сторону стола раздачи, а я по эту. Смотрели друг другу в глаза, и я понимала, что только что баррикады, по разную сторону которых мы находились, превратились в стол переговоров.

Она улыбнулась мне, как подруге, я расплылась в ответной улыбке. Мы прошли в ее кабинет, и ни у меня, ни у нее не было никакого желания воевать. Мне вдруг стали близки ее нужды и недовольство ее сотрудников нашим режимом. Она спросила, как наши люди, как нам отдыхается. Мы выслушали друг друга и нашли те варианты режима питания, которые устраивали обе стороны, и договорились, если что, сразу же обращаться друг к другу.

Весь тот день я была под впечатлением от случившегося. Ни водопад, ни ущелье не впечатлили меня больше. Как же могла одна-единственная хрупкая и ничем внешне не примечательная девушка изменить мир вокруг себя?

Для меня это была наглядная иллюстрация того высшего правила, по которому женщине суждено нести умиротворение и гармонию. В тот день девушка поделилась этими качествами с нами. Я больше ее не видела, но и по сей день у меня перед глазами стоит картина, как женщина просто своим присутствием, не делая ничего особенного, никого не уча и не переделывая, никем не командуя и ни с кем не споря, привнесла свет и любовь в мир кухни одного кавказского санатория. И в мой мир.

И я не зря повторяю и повторяю это определение:

женщина – это существо, которое все получает без войны, – мы все должны вспомнить и запомнить эту ведическую мудрость и жить, опираясь на нее. Это определение должно стать нашим остовом, на который мы будем нанизывать все остальные наши качества, свойства, черты характера и т. п.

2 глава. Не женское это занятие – достижения!

Отношения и достижения – женское и мужское, женская и мужская ипостаси... Сегодня, думаю, многие могут поспорить с этим моим утверждением, и это неудивительно. Современные женщины уже давно ориентированы на карьерный рост, достижения, подвиги и практически не уделяют внимания такому, казалось бы, важному сегменту нашей жизни, как отношения. И причины этому разные...

Многие из нас вынужденно, под влиянием каких-то личных обстоятельств, сдвинулись в мужской полюс. Многие в прошлой жизни были мужчинами, и до сих пор по привычке несутся по проторенной дорожке. А многие, воспитанные в лучших традициях ожидания мальчика, еще с детства заражены идеей, как вирусом, что они что-то должны, что у них есть какой-то потенциал, который нужно реализовывать. Все это, конечно, так. Но ведь никто не заставляет нас с этим мириться!

Дорогие мои, знайте, нам с вами очень повезло, что мы женщины. И наше естественное состояние – это жизнь в женском полюсе. И именно отношения, а не достижения наш конек! Мы, в отличие от мужчин, свободны от потенциала, мы не должны ничего реализовывать, добиваться, достигать. Для нас самое большое счастье, когда рядом с нами есть лю-

бимый и любящий мужчина, который что-то реализует, чего-то добивается, а все плоды достаются нам. Любой женщине, какую ни спроси, намного больше нравится, когда о ней кто-то заботится так, как ей надо и как она хочет, чем когда она сама о себе заботится. И это естественно, такова женская природа. Не исключено, что вы сейчас начнете мне возражать, скажете, что вам приятнее самой зарабатывать, быть независимой, правда, непонятно от кого...

Хорошо, я вам отвечу. Закройте глаза и представьте себе, что к вам кто-то пришел и принес столько денег, что их, сколько ни трать, не потратишь, и сказал: «Солнышко, зайка, любимая, все мое – твое, бери!» – Что бы вы ответили? Неужели бы отказали? «Забери свои деньги, они мне не нужны, я пойду сама заработаю», – да? Поймите, девчонки, не зависит наша женская самооценка от того, сколько мы заработали и кого мы победили. Это у мужчин так. А мы с вами себя классными считаем, когда нас все любят и все хотят для нас что-то сделать. И завидуем тем женщинам, которые вроде бы и не красавицы и не умницы (на наш взгляд), но «вот ведь как он ее любит, подарками завалил, пылинки сдувает». Правда? Вот то-то и оно.

Мужчины же совсем по-другому устроены. Им вечно нужно куда-то нестись, ставить себе цели, добиваться их, они озабочены достижениями, доходами, карьерным ростом и т. д. Все мужчины оценивают себя и друг друга по достижениям: кто, где и кем работает; кто какую машину купил; кто

на какую квартиру заработал; кто куда с семьей отдыхать ездил; и так можно до бесконечности перечислять.

Следующую историю я обычно рассказываю на женских тренингах и мастер-классах, и вам я тоже хочу ее рассказать. Представьте себе, что вы хотите в туалет, а туалета все нет и нет. Уже часа два, как хотите. Представили? А теперь представьте, что наконец-то нашелся туалет и вы его посетили. Ну как? Легко и хорошо, и наконец-то можно расслабиться и не думать о туалете. Ничего не беспокоит! Вот так и среднестатистический мужчина живет всю свою жизнь. Он все время детерминирован, определен, захвачен какой-то идеей, мыслью. И не только о сексе. Помните, мы с вами говорили о том, что мужчина – это нисходящий поток и что он любую идею проводит через себя? Он вообще существо идейное. Так вот, эта идея как раз и называется внутренним потенциалом, который ему непременно нужно реализовать, иначе он себя уважать не сможет. Если у него не получается воплотить в жизнь то, что он задумал, его самооценка понижается. И так наши мужчины и живут всю жизнь, воплощая в жизнь идеи разного масштаба, от «газон подстричь» до «коммунизм построить». Воплотил – молодец, нет – ну что ж ты так!

А у нас с вами как? Задумала что-то, не сделала, плечами пожала: «Ну, не смогла я, не смогла», – договорилась с собой, что «не очень-то и хотелось» и «не очень-то это и важно», и дальше живешь. А все почему? Потому что у нас

с вами нет этой самой обусловленности и предопределенности. Нет в нас потенциала, который обязательно должен быть реализован. Мы можем, конечно, этим заниматься, если хотим, из своего внутреннего ЯН, но мы точно не должны. И это очень хорошая новость. Мы никому ничего не должны в смысле свершений. И мы можем просто жить, создавать и поддерживать отношения, вдохновлять мужчину, ублажать его, цвести и пахнуть.

Так вот, ситуация, когда «собрался, мобилизовался, сконцентрировался, выдал свой максимум (т. е. совершил подвиг), а потом расслабился и отдыхает» – это мужской стиль поведения. По такой схеме живет большинство мужчин. И когда мужчина расслабился и отдыхает, он себя, девочки, чувствует так же, как вы после двухчасовых поисков туалета. Он абсолютно счастлив, потому что его наконец-то ничего не беспокоит.

А теперь вспоминайте себя после сдачи отчета или запускка какого-то важного проекта. Вы после того, как совершили подвиг и расслабились, в отличие от мужчин чувствуете себя уставшими, опустошенными и абсолютно несчастными. Это самое тяжелое состояние в жизни женщины. Именно в эти моменты нам в голову приходят мысли: «Ну почему я? Ну сколько можно? Ну где же он? Ну почему не он это делает? Ну пусть уже придет и спасет меня!» И из этого нашего с вами наблюдения напрашивается вывод: женщина не создана

для подвигов! Мы с вами себя хорошо чувствуем в ровном и спокойном течении жизни, нам пики противопоказаны потому, что у нас с вами энергия не векторная, а волновая. Мы плавно течем по жизни без экстрима и экстремизма, иначе мы закаляемся, как сталь, мужаем и становимся жесткими, грубыми и резкими.

Но если у мужчин стиль достижения – это подвиги, то что же у нас с вами?

3 глава. Сила женского желания

Вся жизнь женщины в идеале такова, что внешне она вроде бы ничего такого и не делает: никуда не спешит, никуда не стремится – но внутренним своим хотением она начинает делать желаемое действительным. Так проявляется один из основных принципов женского существования: женщина – это существо, пассивное снаружи и активное внутри.

Вспомните, как в ресторане или на вечеринке сидите вы такая, как будто и ни при чем: туда посмотрели, сюда посмотрели, вскользь улыбнулись, как будто в никуда. А какой-то мужчина, вашу волну поймавший, уже идет с вами знакомиться. Вы просто сидите, не двигаетесь, но внутренняя работа при этом идет колоссальная: обстановку вы уже оценили, уже отметили, какое впечатление производите на окружающих, внутри все переварили, на нужного субъекта настроились...

Да, женщина устроена так, что ей подвластно внешнее намерение. Разве у вас в жизни не бывало, что вы чего-то хотели, ничего для этого не сделали, а оно взяло и само появилось или произошло? Вспомнили? Как же это у вас получилось? Как вы «привлекли» желаемое в свою жизнь? Дело в том, что, как выяснили ученые, природа нашего мира волновая, так же как и мы с вами. И здесь можно вспомнить закон: «Подобное притягивает подобное».

Когда мы с вами чего-то очень сильно, а главное, долго хотим, то мы «сонастраиваем» свои вибрации с желаемым и начинаем внутри звучать так же. И, сами того не осознавая, совершаем череду нужных выборов, которые один за другим приводят нас в нужное время в нужное место. Никаких внешних сверхусилий, но колоссальная работа внутри. И чем ближе мы к желаемому, тем сильнее мы ощущаем внутри нужный вибрационный отклик, и это доставляет нам удовольствие. Хорошеет как-то внутри ни с того, ни с сего: «Ну, просто мне показалось, захотелось, сама не понимаю, почему так поступила».

У нас в теле есть такой тонко чувствующий механизм «да-ответ и нет-ответ». «Да-ответ» добавляет нам комфорт и удовольствие в тело, нам «мурчит», а «нет-ответ» дает дискомфорт, «не мурчит». Так наше подсознание, которое совершенно волшебным образом связано с жизнью и всеми ее проявлениями, общается с нашим сознанием, и именно так мы можем понять его язык.

Именно поэтому так важно женщине жить в состоянии «Хочу», а не в «Надо». Когда мы живем в состоянии «Хочу», мы все получаем легко и без усилий, «по-щучьему велению». Чем ближе мы к желаемому во времени и пространстве, тем сильнее наш «да-ответ», тем больше удовольствия в теле. Этот принцип удовольствия – наш компас, наш подсознательный навигатор. Но для того чтобы желаемое все время сбывалось, придется сначала приложить некоторые уси-

лия, т. к. процесс обучения займет некоторое время. Освоив же эту премудрость, вы легко сможете находиться в гармонии со Вселенной и научитесь управлять реальностью, как и положено женщине.

Женщина по природе своей очень магична. И связано это с тем, что мы занимаем не духовный полюс (он, как вы помните, отдан мужчинам), а материальный. То есть материя – это женское качество Вселенной. А управление реальностью, материей и есть магия.

Ниже я привожу технику, освоив которую ни к какому экстрасенсу вы больше не пойдете, а сами сможете свой мир выстроить. Однако хочу вас заранее предупредить об одном очень деликатном моменте... По мере отработки приведенной ниже техники ваша способность влиять на окружающую вас действительность будет возрастать, так же как и ваше влияние на окружающих вас людей. И вот здесь вы должны быть очень внимательны – вы не должны влиять на кого-то против его воли. Иначе это обернется для вас ухудшением качества вашей жизни. Помните, карму никто не отменял. Так что прежде чем влиять на какую-то ситуацию, подумайте, не пострадает ли кто-нибудь при этом. Потому что, если вы своими действиями доставите кому-то страдания, они обязательно к вам вернуться. Проверено! Так что развивайте свои женские таланты и влияйте на жизнь себе в удовольствие и на благо всех живых существ. Хорошо даже проговаривать эту фразу: «Пусть будет так, как я хочу, и во благо»

всех на Земле!» – или что-то подобное. А то с нашим эго, перепуганным и излишне озабоченным выживанием, легко можно в злую ведьму превратиться. А обратно потом очень нелегко будет возвращаться.

А теперь техника. Она очень простая, и в то же время, чтобы сделать ее качественно, нужно будет потрудиться. Я в вас верю, у вас все получится. У многих уже получилось, значит, и вы сможете.

Техника (она небольшая, поэтому я решила не тянуть с нею до раздела «Практики», а дать ее вам прямо здесь, в этой главе):

Шаг 1. Разрешаем себе жить с удовольствием. Позволяем телу наслаждаться. Учимся это состояние отслеживать. Съехав, обязательно возвращаем себя в него.

Шаг. 2. Тренируемся постоянно осознавать, какие у нас в теле ощущения. Как можно чаще переносим фокус внимания из головы в тело.

Шаг. 3. Прислушиваемся к себе. Учимся жить в состоянии «хочу», а не в «надо». Учимся распознавать «да-ответ» и «нет-ответ».

Шаг 4. Создаем (взрачиваем) у себя внутри ощущение изобильности и щедрости Вселенной и все время его поддерживаем. В результате у вас должно появиться глубокое и уверенное состояние, что во Вселенной всего достаточно и вы легко можете получить все, в чем нуждаетесь.

Шаг 5. Культивируем состояние покоя и стабильности,

чтобы хотеть чего-то продолжительное время и не передумать по десять раз в день. Хотеть нужно много дней подряд, ни разу не передумав и не усомнившись в том, что вам это нужно, и в том, что вы можете это получить.

Шаг 6. Сомнения и возражения подсознания отслеживаем. Как правило, в голове периодически возникает идея: «Мне это не положено или я недостойна этого по такой-то и такой-то причине». Говорим себе, что это игры разума, что это иллюзия и самообман, и, не придавая этим идеям никакого значения, продолжаем хотеть.

Шаг 7. Желая чего-то, представляем, что мы желаемое уже получили. Представляем, какие при этом у нас ощущения, мысли и настроения. Их регулярно внутри воспроизводим. Именно это сонастраивает нас с желаемым на одну волну и начинает нас к нему подводить.

Шаг 8. Обязательно проверяем желание на чистоту помыслов и отсутствие вреда для кого бы то ни было.

Шаг 9. Развиваем в себе еще одно достойное восхищения женское качество – терпение. То есть ждем спокойно и уверенно, продолжая жить и наслаждаться жизнью, зная, что то, что вам нужно, точно будет, как только ситуация созреет. Отпускаем желание на волю.

Шаг 10. Каждый день делаем для кого-то что-то очень хорошее и энергию благодарности других людей, адресованную вам, мысленно направляем на реализацию своего желания.

Шаг 11. Принимаем исполненное с благодарностью, подкрепляя внутри себя ощущение щедрости мира в ваш адрес.

Шаг 12. Для разнообразия можете чего-то желать не только для себя, но и для других. Тоже работает.

Знаете, что еще очень важно понимать? Когда вы это умение в себе разовьете, вы и мужчину своего сможете делать не только довольным, но и успешным. Потому что сила, энергия вашего ХОЧУ – это для мужчины топливо, на котором он к цели едет. Как бензин для автомобиля. У мужчины же со своими желаниями туговато. Ему вообще мало что нужно. Иначе он бы два года в армии не выжил: кровать, тумбочка и одна и та же одежда все время. Представили? А себя в таких условиях можете представить? О том и речь. Нам с вами все время что-то нужно, мы с вами должны в изобилии жить: платьев много, туфель много, шампунчиков и кремиков полная ванная комната. Ванных лучше две, чтобы одна только ваша. А еще вам хорошо бы гардеробную и комнату для медитаций, в которой можно лежать и ничего не делать. А еще... и еще... и можно вот еще что...

И если мы с вами вышеописанным искусством владеем, то мы так правильно всегда хотим, чтобы у мужа на работе все получалось, чтобы он вам и ванную, и гардеробную, и денег «на красоту» сколько надо мог предоставить. Для нас ведь Вселенной задумано, чтобы мы были щедрыми и изобильными. А поскольку Вселенная о нас часто с помощью наше-

го мужа заботится, то он и преуспевает, чтобы у нас все, что нам нужно, благодаря ему было.

Я, кстати, много раз от мужчин слышала, что хорошая женщина – это женщина изобильная: чтобы если кормит, то до отвала, если любит, то всем сердцем, и обеднеть не боится, если хочет, то всем телом и душой. Задумайтесь над этим, девчонки, есть ли у вас это качество и умеете ли вы его проявлять. А мы этому процессу в нашей беседе поможем.

4 глава. Состояние наполненности

Что это такое

Вспомните, пожалуйста, такое свое состояние, когда вам ни с того, ни с сего захорошело. Просыпаетесь вы однажды утром. Жизнь та же, окружение то же, работа та же, проблемы те же, а вам как-то неприлично хорошо. Было? Наверняка было. Я сейчас опишу это состояние со слов участниц моих тренингов, чтобы вам легче было понять, что я имею в виду.

Итак, состояние легкости и радости. Внутри ощущение света. Не идешь, а низехонько летишь. Хочется петь, хочется всем помочь, поддержать, подбодрить. Если подруга грустит, и ты ее из этого состояния выдернуть хочешь, а она не выдергивается, это сильно удивляет – жить так классно, а она сидит и «парится». Всех любишь, даже злобную соседку. Всем нравишься, люди за помощью обращаются, как пройти, спрашивают. На душе очень спокойно. Нет никаких тревог. Вера в себя колоссальная. Кажется, что все можешь. И все само получается. А если не получается, то не сильно-то и хотелось. Все и так хорошо. Нет ощущения дефицита. Присутствует глубинное ощущение достаточности всего и вся...

Вспомнили? Нравится вам быть в таком состоянии? На-

деюсь, да. А теперь я хочу открыть вам самую важную тайну, которая в скором времени изменит всю вашу жизнь в лучшую сторону. Вы готовы? Если нет, то отложите книгу, сделайте все, что вас отвлекает, вернитесь обратно, взбодрите разум, соберите все свое внимание в этом месте текста. Потому что сейчас вы прочтете то, ради чего была написана вся эта книга. То, что обязана знать каждая женщина! Итак! Внимание!

Это состояние, которое я выше описала, мы называем состоянием **НАПОЛНЕННОСТИ**. Подходящее слово, не правда ли? Так вот, вам важно знать следующее: состояние наполненности – это состояние, данное нам от природы и положенное нам по праву рождения в женском теле. И единственное, чем на самом деле должна быть озабочена женщина, так это своим состоянием наполненности. Вот она, главная наша женская истина. Мы с вами все время, 24 часа в сутки, должны пребывать в состоянии наполненности. Потому что все остальное к этому состоянию прилагается. Вы всех любите, вас все любят, у вас все есть и все получается.

Давайте разбираться с тем, как же нам себя наполнять. Здесь мне тоже нужна ваша помощь. Вспомните время, когда вы были настолько измотаны жизнью, настолько опустошены, что понимали: «еще чуть-чуть, и начну на людей бросаться» или, того хуже, и вовсе помру. Было? А до отпуска еще далеко. И вы понимаете, что надо себя срочно реанимировать и реабилитировать. И что же вы с собой в таких вот

экстренных случаях делали? Перечислю несколько традиционных ответов, а вы пока осознавайте свои собственные способы.

- Сплю очень много, могу весь день проспать.
- Устраиваю пижамный день. Не снимаю пижаму, беру тарелку еды, залажу в кровать и либо книгу читаю, либо фильмы запоем смотрю.
- Баня, спа-салон, маникюр, педикюр, в общем перья чищу.
- Рукодельничаю.
- Просто гуляю по парку или по городу или за город еду.
- Навожу порядок в доме. В шкафчиках все по полочкам раскладываю.
- Сажусь за руль и долго еду куда-нибудь. А потом так же долго обратно.
- Хожу по магазинам и что-нибудь себе покупаю.
- Готовлю что-нибудь вкусненькое. И так далее.

Вспомнили свои способы наполнения? Они у вас точно есть, иначе вы бы не дожили до сегодняшнего дня, а умерли бы уже от изнеможения. Хорошо. А теперь давайте рассмотрим основные законы, по которым происходит наполнение, и расширим арсенал собственных способов.

Первое, и главное, условие нашего с вами наполнения – это покой. Запомните это хорошенько! Это еще одна основная истина в искусстве быть женщиной. Мы с вами напол-

няемся в покое, в отличие от мужчин, которые наполняются в активности. Задумайтесь над тем, когда мужчина кажется вам более привлекательным: когда он газон косит или когда на диване лежит и вяло пультом от телевизора щелкает? Обычно девчонки газон выбирают. А почему? Да потому, что, когда мужчина чем-то занят, он себя янской, мужской энергией наполняет, чем нас впоследствии и привлекает.

У нас же с вами все наоборот. Мы с вами должны быть в покое, в медленном, текучем состоянии, чтобы наполниться нашей родной иньской энергией. Как я уже сказала, состояние наполненности – это естественное женское состояние. В идеале женщина так живет: легла спать, побыла в покое, наполнилась, проснулась наполненная, всех любит, всех питает, обо всех заботится. К вечеру подустала, легла спать, наполнилась, утром опять всех любит и обо всех заботиться. Почему у нас так не происходит? Потому что каждый свой день мы проживаем в очень быстром ритме, не свойственном нашей женской природе. Нам нужно жить гораздо медленнее. А мы все в суете да в цейтноте. В результате энергия наша очень быстро расходуется, мы как бы уходим в минус и за ночь не успеваем восстанавливаться.

Еще одним важным условием наполнения для женщины является отсутствие ориентации на результат. Для нас в этом вопросе очень важен процесс, а не результат.

И существует в повседневности много таких дел и занятий, которые как реабилитационные меры могут экстренно

запасы нашей энергии пополнить.

Но сколько их ни пополняй, если вы постоянно «на войну опаздываете», их все время будет не хватать. Поэтому первое, с чего стоит начинать управление своей наполненностью, это изменение вашего ритма жизни.

Известен факт, установленный теоретиками и подтвержденный практиками во всей областях жизни: 80 % проблем, если их не решать, решаются сами. Нам с вами очень важно научиться определять эти 80 % и позволить им жить своей жизнью, тогда у нас с вами высвободится много свободного времени, за счет которого можно будет ритм жизни сделать более размеренным. Тогда, даже занимаясь своими повседневными делами, вы сможете наполняться «без отрыва от производства».

Если замедлить ритм жизни не представляется возможным, то важно выделять время для себя и заниматься тем, что вас может экстренно наполнить. Тут важно понимать: существуют не только наполняющие женщину дела и занятия, но и специальные практики, дающие такой же результат. И о том и о другом я вам очень подробно расскажу в разделе «Практики», здесь же я даю только основы, которые вам нужно осознать и как-то «переварить» внутри себя, прежде чем двигаться дальше.

Как происходит процесс наполнения

Мужчина – это дух, это нисходящий поток. Он через себя на землю спускает дух и одухотворяет материю, оживляет ее. А женщина – это материя, это восходящий поток. Женщина, контактируя с материей, накапливает энергию и складывает ее в матку, а потом внутри себя, в теле, поднимает наверх и через сердечную чакру преобразует в любовь. Так что наше с вами сердце, девочки, это инструмент по превращению энергий материального мира, энергий стихий в любовь, при условии, конечно, что 2-я и 4-я чакры у нас открыты.

Да, мы направляем любовь наверх. Мы генерируем ее в нашем сердце. Поэтому так важно, чтобы у нас, у женщин, сердце (сердечный центр, сердечная чакра) было живым, раскрытым. Наше сердце должно быть живым, оно должно чувствовать, оно должно любить, оно должно отдавать.

Сердце – самый важный после матки энергетический центр, которым мы продуцируем любовь, отправляя ее наверх, на небо. Таким образом мы связываем землю с небом. Мы с вами, вы только задумайтесь об этом, питаем любовью Мироздание! Представляете, какая у нас важная функция?! Мы, женщины, рождены для того, чтобы наполнить небо, Бога, всю Вселенную, Мироздание ЛЮБОВЬЮ!!! И без нас никуда. И если мы не будем этого делать, то на планете будет очень мало любви. И будет очень мало энергии. И будут

войны, конфликты, конкуренция. И будет мужской мир.

Патриархат, который сейчас заканчивается, как раз был тем самым «темным временем», когда у женщин было закрыто сердце. И мы, слава Богу, выходим из этого периода, переходим в другое, очень красивое, удивительное состояние, когда мир будет развиваться на женских энергиях. Наступит матриархат, такой, какого еще никогда не было. И я хочу, чтобы вы понимали, что матриархат – это не время женской власти над мужчинами, это время когда мир будет развиваться, двигаться вперед на женских энергиях. На энергиях любви, взаимопомощи, сотрудничества, на энергиях взаимоотношений. В социуме будет преуспевать тот мужчина, который способен так расположить к себе женщину, что она его с радостью одарит своей энергией. Так что готовьтесь, девчонки, мы с вами на пороге того мира, в котором женщину будут почитать, уважать, оберегать, где женщине будут поклоняться, и где ею будут восхищаться. И, конечно, дарить подарки и комплименты. Куда без них, без этих женских взяток?!! И мы с вами еще застанем это красивое время, в нем еще проживем и им насладимся.

5 глава. Почему наше сердце закрыто

Сердце должно быть живым, должно любить, должно отдавать. Должно, должно, должно... У вас, наверное, уже сложилось ощущение, что под гнетом этого «должно» можно умереть. Потому что когда приходишь усталая с работы, хочется только в тишине на диванчике полежать, книжку почитать. Какое там любить?! Упаси боже!

Почему же так происходит? Давайте разберемся.

В идеале женщина функционирует как фонтан. Она наполнена энергией, она фонтанирует ею, наполняясь при этом снова и снова. А когда женщина наполнена, ей легко любить и, главное, ничего не надо взамен. Ей просто хорошо от того, что ее чувства, ее энергию принимают. Вспомните, когда вы только познакомились со своим партнером, когда вы были влюблены, у вас было такое ощущение, будто вы летаете. Все люди вокруг казались красивыми, всех хотелось любить, всех хотелось облагоденствовать. Вспомнили? Почему вы так себя чувствовали? Потому что в этот момент вас переполняла энергия, вас переполняла любовь, фонтаном изливаясь из вас. В тот момент вы не испытывали внутреннего дефицита, наоборот, вы были наполнены, даже переполнены энергией и изливали ее на всех.

Когда же мы находимся в дефиците, наши взаимоотношения напоминают торги: «Я тебя, конечно, полюблю! А ты ме-

ня? Вот я сделала шаг навстречу тебе, а ты мне что за это? Хорошо, я сделала еще один шаг, но больше я уже не могу, потому что энергетически я сейчас уже погибать начну, сил у меня уже не осталось. Ты обязательно должен мне вернуть все, что я тебе отдала, и желательно с процентами, чтобы я опять могла дать тебе еще что-то». И конечно, в таких взаимоотношениях нет никакого фонтана, никакой любви, никакого изобилия. И это грустно...

Почему у многих женщин закрыто сердце? Потому что когда-то в жизни они столкнулись с болью, не справились с ней и закрылись, чтобы не чувствовать эту боль. У них было недостаточно сил, они находились в глубоком энергетическом дефиците, они не продуцировали любовь, у них не было фонтана.

Но, закрыв свое сердце от боли, они закрыли его и от любви. Потому что и за любовь и за боль в нас отвечает один и тот же орган, один и тот же энергетический центр – наше сердце. И если мы не хотим испытывать боль, нам придется не испытывать любовь. Не бывает так, что мы можем испытывать либо только боль, либо только любовь.

Когда сердце открыто, мы чувствуем и то и другое. И только если мы научимся проживать боль, а не бежать от нее и дойдем до состояния: «Вау, я чувствую боль! Это такое удивительное переживание!..» – мы не будем закрываться от нее и не будем платить за это любовью. Потому что никакая боль, если ее правильно проживать, не приносит страдания. Она

очень быстро исчерпывается и оставляет нас в покое.

Вспомните, наверняка у вас есть такой опыт: вы почувствовали боль, сели плакать, поплакали с чувством, через 5 минут успокоились, встали и думаете: «И чего я рыдала? Чего вдруг?» Это как раз то, о чем я говорю, – вы прожили боль, и она ушла. И это тот процесс, которому любая женщина должна научиться.

Наше сердце может выдерживать и любовь и боль. И кстати, боль – это неотъемлемая часть нашей жизни. Даже находясь в самых гармоничных, в самых «вкусных» отношениях, когда вы идеально подходите друг другу, даже прожив с таким мужчиной всю жизнь, вы неоднократно будете испытывать боль, я гарантирую вам это. Вопрос только в том, что вы с этой болью будете делать.

Как правило, все люди, а не только женщины, убегают от боли, не умея с ней взаимодействовать. Нас этому не научили, многие поколения предков до нас вырабатывали инстинкт: «Больно – ушел, больно – ушел». И теперь нам нужно самим учиться, преодолевая этот инстинкт, взаимодействовать с болью, проживать боль, не закрываясь от нее.

Я сама прошла через это, и знаю многих людей, которые тоже этому научились и теперь живут в состоянии: «Вау, мне больно – это такое удивительное переживание!» И только в этом состоянии сердце может действительно работать, вообще быть открытым, чтобы что-то пропускать.

Но и этого недостаточно. Нужно еще, чтобы в вас не было

энергетического дефицита, а был поток энергии, чтобы ваше сердце не просто было открыто, а чтобы вы могли фонтанировать, ничего не ожидая взамен. Ну, а для того, чтобы из вас бил энергетический фонтан, у вас должен быть очень хороший, качественный женский низ. Нужен расслабленный живот и хороший контакт со 2-й чакрой.

Действовать нужно только в этом порядке. Нельзя открывать сердце, не наполнив матку. Чтобы выносить любые чувства, очень важно иметь опору на свой низ, иначе вас просто будет сносить.

Я очень люблю сравнивать женщин, которые могут опираться на свой низ, с куклой-неваляшкой. Помните, в детстве у нас такие были? Ее куда ни наклони, она все время встает, потому что у нее центр тяжести находится внизу. Так же ведем себя и мы, если у нас «центр тяжести» находится внизу, в матке. Собственно говоря, женская Женщина там и живет – живет в матке постоянно.

6 глава. Расслабленный живот – жизнь во 2-й чакре

Для того чтобы мы могли аккумулировать энергию 2-й чакры, транслировать волну энергии, гнать ее в пространство, давать мужчине удовольствие и наслаждение, наш живот должен быть расслабленным. В идеале женщина вообще «живет» в животе, во 2-й чакре, вся в сплошном удовольствии, желаниях, наслаждениях, которые щедро дарит мужчине. Здесь же она и наполняется энергией, которую потом через секс отдает мужчине.

Если же у женщины напряженный, железобетонный живот, в нем ничего не накапливается, ничего не продуцируется. Волна не течет, матка зажата, и вообще, что такое секс, она понимает умозрительно. Получается такая «смерть во льдах», как я это называю.

И такая женщина, как правило, сама осознает, что что-то с ней не так. И либо задумывает на какой-то тренинг по раскрытию сексуальности сходить (хотя дальше этого не идет, как правило), либо абсолютно не понимает, зачем вообще нужен секс, когда так много всего интересного в жизни и можно жить без этого, либо для нее секс становится супружеской обязанностью, но только чтобы его было поменьше и побыстрее заканчивался. Все это ведет и к энергетическим и к физиологическим нарушениям в женском организме.

Способов подружиться со своим животом и наладить контакт со 2-й чакрой много. Это и все практики и техники на развитие сексуальности, на принятие своего тела, на принятие своих желаний, на раскрепощение низа живота, на разрешение себе наслаждаться. Это и танец живота. Это и всевозможные женские тренинги, дающие понимание, что мы рождены наслаждаться и наслаждаться, что это наша жизненная задача. Ну и конечно, сознательное возвращение в тело. Именно этому посвящена 2-я ступень проводимого мною тренинга «Рожденная женщиной». На второй ступени я помогаю девочкам «переехать» в низ живота, учу их быть в контакте со 2-й чакрой, учу продуцировать наслаждение и удовольствие для мужчины, который рядом с ними.

Испокон веков мужчин привлекали женщины, обещающие удовольствие и наслаждение. В современном мире это также осталось неизменным. И если женщина понимает это, она может осознанно работать с собой, увеличивая долю и степень наслаждения в своей жизни. И по мере того как она будет сдвигаться в женское и жить в парадигме наслаждений и удовольствий, прежде всего физических, она постепенно войдет во вкус и начнет дарить наслаждение и удовольствие своему мужчине.

Одно НО: прежде чем дарить удовольствия и наслаждения своему мужчине, женщина должна накормить, напитать саму себя, чтобы стать не просто сытой, а пресыщенной. В ней должно быть столько кайфа, чтобы не только себе хвата-

ло, но и можно было поделиться. Когда женщина пресыщена, ей начинает нравиться делать кому-то хорошо. И это ее состояние, конечно же, очень привлекательно для мужчин.

7 глава. Жизнь в голове

Многие современные женщины вместо того, чтобы прекрасно жить и наслаждаться жизнью во 2-й чакре, живут в голове. В мире мыслей, идей, стратегических планов... Они не чувствуют свое тело, они не уделяют ему внимание, им вообще непонятно, что такое полностью отдаться физическим удовольствиям и наслаждениям.

Хотите узнать, как определить, где вы живете? Если во время секса вам сложно отключиться от мыслей, это значит, что вы 100 %-ный «головастик» и живете в голове! Потому что «женской» женщине во время секса вообще не до головы! Какие там мысли?! Сплошные ощущения! Столько всего, что думать некогда. А вот если женщина, наоборот, не может попасть в ощущения, это уже беда, это значит, что женщина сдвинута в мужской полюс.

Как вы помните, энергетически женщины – это восходящий поток, мы свою силу принимаем низом и поднимаем ее наверх. Мужчины – это нисходящий поток, они головой принимают всякие идеи и спускают их вниз – воплощают в реальность. И если женщина, подобно мужчине, живет в голове, это значит, что она точно отключена от своей женской силы.

Но вот незадача... Женское тело создано так и для того, чтобы накапливать женскую энергию, а не мужскую. И лю-

бая женщина, даже если она сдвинулась в мужской полюс, в женском теле не сможет эффективно накапливать энергию идей. Какой бы она ни была, в ней все равно будет очень много эмоций. А идеи и эмоции – вещи плохо совместимые.

Даже самый среднестатистический мужчина думает намного лучше любой самой выдающейся женщины, и ему проще управляться с мыслями. Женщинам же проще управляться с чувствами – таков высший замысел. И для женщины жизненно необходимо жить в теле, быть в теле, потому что иначе она, во-первых, лишает себя удовольствия, во-вторых, она не может подарить никому удовольствие и, в-третьих, она отрезана фактически от своей силы, она не может брать, наполнять свой низ энергиями стихий и опираться на эти силы, для того чтобы так или иначе управлять своей реальностью.

Правильно хотеть, чтобы все сбывалось, – в этом женская сила. Хранить отношения, быть привлекательной, строить жизнь таким образом, чтобы кто-то защищал ее, заботился о ее выживании, чтобы она могла вообще об этом не думать. Для всего для этого нужна женская сила, чтобы ее муж любил, хотел ее и все время выбирал. Но когда женщина живет в голове, она, увы, ничего этого не может.

Еще одно характерное состояние для женщины, живущей в голове, когда она толком не знает, чего хочет. Довольно распространенное сегодня среди женщин состояние, вы не находите? А все почему? – нет контакта с телом. Что делать?!

Переезжать вниз. Как это сделать? Об этом вся 2-я ступень моего тренинга, и об этом я подробно расскажу во второй книге. В этой же книге, в разделе «Практики», я вам дам доступные для самостоятельной работы техники наполнения своего низа энергией и научу, как правильно подготовиться к переезду.

Ну, а пока я хочу подробно рассказать вам про менструальный цикл, поскольку для того, чтобы жить в теле, прежде всего нужно его досконально изучить и понять.

8 глава. Менструация

Дар или наказание?

В идеале женский энергетический центр должен быть синхронизирован с фазами луны. На полную луну мы должны менструировать, на новолуние у нас должна быть овуляция. Почему это важно? Потому, что при таком раскладе наш энергетический и эмоциональный дисбаланс выравнивается. И мы спокойны, бодры, веселы каждый день цикла.

Не понятно? Объясняю. В полнолуние здесь у нас на планете в атмосфере очень много энергии. В это время обычно происходят какие-то из ряда вон события: у кого-то случаются срывы, кого-то на подвиги тянет... Движение какое-то начинается, свидания, романы, отношения закручиваются. А у женщины, когда она менструирует, очень мало энергии. И если она менструирует в полнолуние, когда на земле много энергии, это нивелируется – компенсируется. И наоборот, когда у женщины овуляция, она максимально полна, она на своем энергетическом пике в этот момент находится. И если овуляция происходит в период новолуния, период энергетического спада на земле, это тоже компенсируется. Вот и получается, что при таком раскладе у женщины нет эмоциональных перепадов: то ПМС, то менструация, то овуляция,

она энергетически выстраивается красиво и ровненько. И тогда женщина не тратит много энергии, а живет в гармонии с собой, с природой. Тогда женщина лунная, спокойная, умиротворенная, «без пиков», более ровная, легко выдерживает свой цикл.

Вообще менструация нам дана, чтобы мы очищались от грехов. Существо воплощается в мужском теле, чтобы карму накапливать, поскольку мужчина – это активное начало. А в женском теле – чтобы карму отрабатывать, поскольку женщина – это пассивное начало. И для этого нам дано несколько инструментов. Один из них это эмоции в ПМС, это ничем не объяснимое сильное эмоциональное состояние глобального масштаба, такая многовековая скорбь.

Другой инструмент – месячные. Во всех культурных традициях считается, что в этот момент женщина нечистая, и ходить в храм в это время она не должна. А у нас в культуре сохранилось даже такое поверье, что женщине в это время нельзя консервировать, и тесто у нее не поднимается.

Почему считается, что женщина нечистая? **Ведическая традиция** считает, что в это время «открываются врата» и весь негатив, накопленный за многие жизни и за этот последний месяц, начинает выходить. И поэтому в это время женщину посещают мысли о смысле жизни, желание успокоиться, уединиться, отгородиться ото всех и побыть с самой собой. Также считается, что хорошо, чтобы в это время женщина никуда не ходила, потому что все, с чем она кон-

тактирует в это время, оскверняется плохой кармой. Поэтому лучше, чтобы в это время женщина находилась дома, в полном покое. А в первобытных обществах еще сохранилась такая традиция, когда менструирующих женщин отводят в специальную избушку на 3–4 дня, и они живут там с себе подобными и хорошо проводят время.

Если женщина готовит в эти дни, она оскверняет пищу, а потом этой пищей кормит своего мужчину, т. е. кормит фактически энергетически тухлой пищей. И так из месяца в месяц. И в итоге у него начинается охлаждение, подсознательное, непонятное. Когда вроде все хорошо, но что-то не так, что-то не то. Поэтому в идеале в дни месячных готовить не нужно. А также не нужно ходить в магазины, на работу и т. д. В восточных странах даже есть так называемый «женский больничный», когда женщина раз в месяц 3 дня может не ходить на работу.

Что собой представляет женский цикл

1–4 дня – месячные. Потом следует несколько дней трезвости – 4–5 дней, когда мы в адеквате. Затем у нас начинается подготовка к овуляции и сама овуляция. Во время овуляции мы находимся в несколько невменяемом состоянии, единственное наше подсознательное желание в этот момент – зачать ребенка. В этот период мы расцветаем, начинаем как-то по-особенному прихорашиваться, надеваем

каблуки, покупаем весьма нестандартные для нас вещи. Все мужчины вокруг становятся очень привлекательными: «не косою, а раскосый»... И почему же очень важно знать свой цикл, спросите вы. Потому что, с одной стороны, во время овуляции мы, женщины, находимся на своем энергетическом пике, а значит, в это время хорошо назначать свидания, ходить на собеседования, волосы лучше укладываются, макияж прекрасно ложится... А с другой стороны, надо понимать, что в этот период мы очень уязвимы, потому что в нас очень много желания, похоти, страсти, влечения тела... И если в этот период мы поедem на курорт, то без приключений мы оттуда точно не вернемся.

Период овуляции – это такое незащищенное время в жизни женщины, когда ее мозги не на месте и ее очень легко может «снести». Любого мужчину, проявившего внимание в ее адрес, она может квалифицировать как любовь всей своей жизни и броситься к нему в объятия, а на самом деле у нее просто овуляция и ей срочно ребенка нужно зачать.

После овуляции яйцеклетка живет от 24 до 48 часов. Вот она вышла из фолликула, из яичников, и после этого живет 24–48 часов, за которые и должна быть оплодотворена. Затем, если оплодотворение не произошло, яйцеклетка умирает, и через 12–17 дней наступят следующие месячные. И в этот период у женщины наступает энергетический упадок.

Вспомните свое состояние, когда еще вчера вы летали, и все было хорошо, а сегодня проснулись – все ужасно, настро-

ение плохое, сил нет, и ничего не хочется. Это обусловлено гормонально и физиологически и связано с женским циклом. Такой перепад настроения – это подсознательная трагедия по поводу неслучившегося зачатия. Мы впадаем в горе и горюем, пока не начнутся месячные. И пресловутое ПМС – это пик нашего горя.

У всех этих эмоциональных перепадов есть и гормональное обоснование. В первую фазу, до овуляции, преобладает один гормон – эстроген, а во вторую, после овуляции – прогестерон. Под воздействием этой гормональной регуляции масса питательных веществ стягивается к матке, после чего происходит выстилка дна матки питательными веществами. И этого питания должно хватить эмбриону на 3 месяца развития! И что получается?! Зачатие не произошло, яйцеклетка умерла, пошел обратный процесс – организм высасывает питательные вещества из матки. И ближе к менструации, примерно за 1–2 суток до нее, наступает такой период, когда существенно падает уровень женских гормонов, что, конечно, является стрессовой ситуацией для организма, происходит спазм сосудов, который мы не ощущаем, лопаются капилляры, матка сокращается, отторгая два наружных слоя эндометрия (слизистый слой, выстилающий матку изнутри. – *Прим. ред.*). После этого спазм проходит, матка расслабляется и начинает сочиться кровь – наступает новый менструальный цикл.

И конечно, в этот период, с момента, как умерла яйцеклет-

ка, и до начала месячных, мы снова неадекватны, мы страдаем, горюем, мир кажется нам плохим, нам очень импонируют убогие люди. В это время очень неблагоприятно брать кого-то на работу, знакомиться, начинать новые отношения, потому что мы легко впадаем в жалость. Знакомые мужчины в этот период нам не нравятся, мы разочаровываемся в них просто так, на ровном месте. Тот мужчина, который во время овуляции казался самым чудесным, может нам абсолютно не нравиться в предменструальные дни.

Так мы устроены, такие мы непостоянные, и поэтому, чтобы не совершить ошибок и быть в контакте с природой, нам женщинам очень нужно изучить свое тело. Ну, а чтобы ваш мужчина не воспринимал вас как «истеричную тетку», которую время от времени кидает из края в край, ему нужно все рассказать. Он должен знать и понимать, что с вами происходит.

Почему еще очень важно изучить свое тело? Потому что, когда ты чувствуешь свое тело, можно предохраняться естественным образом, без применения гормонов и т. п. Противозачаточные гормональные препараты – это самое страшное, что может быть для женщины. Когда женщина пьет гормоны, она пребывает в состоянии «постоянно немного беременная». Организм сходит с ума, он ведь не задуман быть слегка беременным, да еще постоянно. Это очень вредно влияет на женскую энергию, на женскую цикличность, на ее волну.

Вопрос автору

Наташа, а как правильно рассказать об этом мужчине, чтобы он воспринял эту информацию, а не отмахнулся от нее?

Самый простой способ, когда вас вынесло из берегов, встать перед мужчиной и говорить: «Прости, пожалуйста, у меня сейчас такая-то фаза, я сама не своя, дура-дурой...» Еще пару раз, и он запомнит, что вы в эту фазу сама не своя, и начнет воспринимать это как норму. Мужчины на самом деле все понимают и очень хорошо нас чувствуют. И если женщина в контакте с собой, со своей природой, и у нее нормально выстроен цикл, мужчина, пожив с ней год, начинает это дифференцировать подсознательно.

Как изучить себя

Изучить себя не сложно, для этого вам понадобится примерно полгода. Прежде всего, вы должны следить за тем, как меняется базальная температура. Для этого каждый день утром, не вставая с постели, нужно градусником измерять температуру в заднем проходе и записывать ее в тетрадь. После этого вы идете в ванную, моете руки, садитесь на корточки и исследуете себя внутри. Надо сказать, что в зависимости от фазы цикла состояние влагалища очень меняется. Меня-

ется флора, количество, цвет, вкус, запах жидкости. Все это нужно исследовать и записывать свои наблюдения в тетрадь по дням, чтобы вы знали, что с вами происходит, как меняется организм на пути к овуляции и к месячным.

Кроме того, по мере приближения овуляции шейка матки постепенно опускается все ближе и ближе к входу во влагалище, а затем раскрывается. Если матка подвижная, это расстояние может сократиться вдвое. Это происходит для того, чтобы облегчить процесс зачатия. Если сначала шейка матки была такая плотная, упругая и закрытая, то ближе к овуляции она становится мягкой, рыхлой, увеличивается и раскрывается. И вы все это пальчиком можете почувствовать внутри себя.

Вспомните дни, когда, занимаясь с партнером сексом, вам вдруг становилось немного больно или некомфортно и казалось, что член упирается во что-то. Это как раз был тот момент, когда шейка матки опустилась и раскрылась, а значит, это был период овуляции или день до нее, или день после нее.

Чтобы понимать, что и когда с вами происходит, все эти фазы хорошо изучить. А для этого, помимо отслеживания физических изменений, нужно наблюдать за тем, как меняется ваше состояние, настроение, вкусовые ощущения, реакция на запахи, на мужчин и т. д., и все свои наблюдения также записывать в тетрадь.

Вопрос автору

Наташа, а почему у многих женщин месячные болезненные, с чем это связано?

Как я уже говорила, месячные – это спазм, необходимый для того, чтобы изгнать кровь, которая сочится из капилляров. И если у тебя расслаблен живот, это происходит незаметно. Но поскольку у большинства женщин внизу и так хроническое напряжение, то, когда к нему добавляется спазм во время менструаций, мы получаем болезненные ощущения. Практиками это легко убирается. Для этого подойдут упражнения на расслабление низа живота, танец живота – прекрасная выстраивающая и гармонизирующая практика, даосские практики управления энергиями, маточное дыхание и другие женские сексуальные практики, направленные на то, чтобы запустить сексуальную энергию и убрать застой, поскольку застой – это тоже напряжение.

Легитимные женские болезни по Ведам

Вы знаете, в Ведической традиции есть всего три легитимные женские болезни – всего три! Поскольку считается, что мы с вами цветочки, что мы находимся в абсолютном покое и никакого напряжения в нас нет, значит, и никаких болезней, вызываемых напряжением, у нас быть не может. Мы находимся в полном расслаблении, и единственно возможные

болезни это:

1. «Что-то мне взгрустнулось» – т. е. хандра.

2. «Что-то сердце прихватило». Мы же существа чувствительные, эмоциональные, впечатлительные... Можем иногда чересчур впечатлиться и не справиться со своими чувствами. И сердце может защемить, заболеть, забиться, затрепыхаться...

3. И «что-то я переела».

Все. Только эти три болезни. Никаких вам болезненных менструаций, никаких головных болей, никаких язв желудка или еще чего похлеще, никаких морщин на лбу. Знаете, почему мы именно лоб пытаемся избавить от морщин? Потому что морщины на лбу выдают наши мыслительные процессы. У тех женщин, которые живут в матке, у женских женщин, таких проблем нет, у них гладкая кожа на лбу. Ну, а переедание связано с тем, что мы стрессы, эмоции, неприятные чувства ощущения пытаемся заесть. Через вкусовые ощущения мы от них убегаем.

Вот так то.

9 глава. Женская сексуальность по женскому и по мужскому типу

В чем различие

Женская сексуальность отличается от мужской тем, что она очень спокойная. В отличие от мужчин у нас внизу (имеется в виду весь низ живота: ягодицы, промежность, 2-я чакра и матка) большой объем, большое пространство, и мы устойчивы, наполнены. Энергетически мы напоминаем треугольник основанием вниз, помните, как на туалетах девочек рисуют, – в голове у нас мало, внизу много. Мужчины же, наоборот, напоминают треугольник основанием вверх – в голове у них много, а внизу – мало. И поскольку объем внизу у них маленький, энергия начинает концентрироваться и искать выхода. Поэтому-то им, бедолагам, приходится куда-то нестись и искать, с кем переспать. «Женским» женщинам такое состояние не знакомо.

Когда женщина в женском полюсе и ей хочется секса, для нее это очень приятное ощущение. Это не жажда, которую срочно надо утолить, а комфортное состояние, в котором она может прожить всю жизнь. Оно не требует срочных действий. Когда у женщины большой объем внизу, она очень легко может быть в покое. Именно поэтому традиционно

женщина не инициирует секс, не инициирует какие-то знакомства. Потому что ей и так хорошо, и ей не надо ничего куда выплескивать, ничего куда девать. А у мужчин, наоборот, энергия концентрируется и ищет выхода, и это движет их, создает в них импульс.

Так вот, когда мы энергетически правильно выстроены, когда мы наполнены и довольны жизнью, мы испытываем удовольствие от этого состояния, и этим удовольствием мы можем наполнять мужчину. И ради этого-то мужчины с нами и связываются: наслаждение, удовольствие и любовь – ничего другого им не надо. А как мы их наслаждаем, знаете?! Через еду, через секс, через свое восхищение, через определенные слова, через прикосновения – телесные вещи такие, понимаете. Телесные.

Ну, а когда женщине хочется секса, и ее это состояние будоражит, и она ищет, с кем бы переспать, это говорит о том, что у нее сексуальность по мужскому типу, а именно, как у мужчин: сверху – много, снизу – мало. Ее распирает, ей срочно куда-то нужно деть эту сексуальную энергию, потому что она получает удовольствие, не накапливая эту энергию, а освобождаясь от нее. Как я уже говорила, у таких женщин внизу очень маленький объем, они выстроены по мужскому типу, и энергия не накапливается, ей просто некуда накапливаться. Такие женщины нормально относятся к случайным половым связям.

Женская же женщина просто так к себе не подпустит.

Мужчина еще должен за ней поухаживать, подобиваться ее, чтобы она соизволила. Женской женщине очень хорошо внизу, она находится в состоянии постоянного 5 %-ного оргазма, в кайфе от самой себя, возбуждение не зашкаливает, нет спермотоксикоза, ей приятно и комфортно. И зачем она еще кого-то сюда будет впускать?! А ведь от секса происходит разрядка! И неважно, испытала женщина оргазм или нет, магнетизм все равно разряжается, и она на время из женского полюса сдвигается в зону «унисекс», так же как и мужчина. И потом снова происходит накопление энергии, магнетизма и сдвиг в женский полюс.

Есть еще одна причина, почему женщине лучше находиться в женском полюсе и самой не инициировать секс с мужчинами. Дело в том, что мы, женщины, автоматически начинаем строить отношения, как только произошел обмен жидкостями. Поцелуи сюда тоже относятся! Да, мы все, абсолютно все так устроены. Мужчина на нас только посмотрел, а мы уже думаем, какие у нас будут дети и какая у него хорошая фамилия, нам такая подойдет.

Ну, а теперь представьте себе женщину, сдвинутую в мужской полюс, которая в состоянии сильного возбуждения повелась на первого приличного мужчину, у них случился обмен жидкостями, и все, остановить она себя уже не может. Она начинает строить с ним отношения, полностью окунается в этот процесс, а спустя 2–3 месяца приходит в себя, находясь глубоко в отношениях не с тем парнем... Как вам

такая зарисовка, нравится?! И мне не нравится.

Вы, конечно, спросите: «А что же делать? Как избежать подобной ситуации?» Девочки, нужно открывать внизу свой объем и наполнять его. А затем прокладывать дорогу снизу вверх и открывать свое сердце. Действовать нужно именно в такой последовательности, не иначе. На тренингах, которые я провожу в своем центре, мы на 1-й ступени подробно рассматриваем и обсуждаем все основные вопросы, все то, о чем я рассказываю в этой книге, и подготавливаемся ко 2-й ступени. Вся 2-я ступень посвящена переезду сверху вниз – из головы в матку. И только на 3-й ступени мы подходим к нашему фонтану, к нашей любви, и открываем сердце. И если у вас возникнет желание пройти все эти этапы вместе с нами – милости просим в наш центр!

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.