

18+

Анастасия Ралув



Благословение

быть

Женщиной.

Новое время.

**Анастасия Ралув**  
**Благословение быть**  
**Женщиной. Новое время**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63936736](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63936736)  
ISBN 9785005168108*

**Аннотация**

Автор раскрывает большинство популярных вопросов, которые человек задает себе, когда встает на путь развития и осознанности. Что такое уроки жизни и как сделать так, чтобы перестать учиться на уроках, а начать просто жить Счастливо и в Любви, ведь это намного интереснее и веселее. А самое главное, поможет осознать, что ответить себе на эти вопросы Женщине очень легко, и для этого совсем не нужны годы проработок.

# Содержание

От автора	5
Молитва	7
Глава 1. Любовь к себе. Как это – любить себя?	10
Глава 2. Исцеление любовью	18
Глава 3. В чем основная ответственность женщины?	25
Глава 4. Женщина – это не знаю, а чувствую	44
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **Благословение быть Женщиной Новое время**

## **Анастасия Ралув**

*Корректор* Ирина Суздалева

*Дизайнер обложки* Таисия Королькова

*Иллюстратор* Анастасия Ралув

*Фотограф* Светлана Гудкова

© Анастасия Ралув, 2021

© Таисия Королькова, дизайн обложки, 2021

© Анастасия Ралув, иллюстрации, 2021

© Светлана Гудкова, фотографии, 2021

ISBN 978-5-0051-6810-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Над умными есть разумные,  
над разумными есть мудрые,  
над мудрыми есть премудрые,  
а над премудрыми – святая простота.

*Старец Николай Гурьянов*

Дорогие, милые, нежные, неповторимые, уникальные в своем роду, лучезарные, душевные, любящие и любимые, красивые, радость дарящие, уютом согревающие, надеждой вдохновляющие, прекрасные и божественные!

Я очень благодарна каждой за то, что имею такую возможность – обратиться к вам.

Искренне верю, что все в нашей жизни просто, однако к тому простому мы идем порой через самый трудный и долгий путь, как мне кажется, навязанный нам современными тенденциями и веяниями, ну и, конечно, историей человечества в целом.

К себе я шла разными путями: позитивная психология, эзотерика, духовность, проходя каждый по отдельности не по одному году. Наблюдая свой жизненный опыт и опыт многих женщин, с которыми мне посчастливилось быть рядом в определенных их жизненных ситуациях по роду своей деятельности, я окончательно утвердилась в своей вере, что не с того начинаем и не тем путем идем, что все проще, на-

много проще, и каждая из нас знает, чувствует, как это, потому что Бог создал нас Женщиной.

Эта книга для тех, кто ищет и не может найти, кто практикует и не получает результата, кто не один год ходит по разным специалистам, работает над собой, и ничего не выходит или выходит, а чего-то не хватает.

Верю, что эта книга будет одним из пазликов на вашем пути в раскрытии истинной себя, для того, чтобы жить Счастливо.

*С любовью, благодарностью  
и верой в каждую из нас,  
Анастасия*

# Молитва

Господи, благодарю Тебя, что создал меня женщиной. Я знаю, что все в этом мире по воле Твоей и у всего есть свои законы и природа. Я прошу свой разум, сознание и подсознание обратиться к каждой клеточке моего тела, и сейчас я обращаюсь к каждой клеточке моего тела.

Я знаю и утверждаю, что я создана по божественной природе, и в ней все само знает, каким нужно истинно быть. И сейчас я прошу каждую клеточку моего тела исцелиться от наносных программ, которые я осознаю и не осознаю, созданных мной, навязанных мне обществом, идущих из моего женского рода и работающих во мне против проявления истинной моей женской природы. Я исцеляюсь. (Пауза. Важно почувствовать себя и представить исцеляющее фиолетовое пламя.)

Я знаю и утверждаю, что Бог все совершенно устроил, и так же, как и дерево знает, когда ему выпустить почки, так и каждая клеточка моего тела знает, что значит быть и проявляться истинной женской божественной природе. Я с любовью и благодарностью принимаю в себе свои женские качества и позволяю им раскрыться и проявиться. Я благодарю Бога за то, что я рождена в женском теле.

Я знаю и утверждаю, что Отец мой Небесный с любовью заботится обо мне в каждую минуту жизни меня на земле.

И я с любовью и благодарностью принимаю Его заботу как напрямую, так и через других мужчин. Так как природа женщины принимать заботу о себе, радоваться исполнению своих желаний, принимать блага и изобилие для того, чтобы, приумножая благо в себе, отдать во внешний мир, расширяя пространство любви и света, тем самым исполняя свое женское предназначение. Я счастлива быть женщиной.

Я знаю и чувствую, что я любимая дочь Отца моего и мне нечего бояться, так как всегда нахожусь под Его божественной защитой. Все мои желания благие исполняются, все мои потребности удовлетворяются. Все заботы разрешаются наилучшим для меня и других людей образом по воле Отца моего любящего.

Я знаю и утверждаю, что я люблю и я любима. Я богата и щедра. Моя кожа – это покрывало божественной любви и красоты. Мое тело – храм любви и нежности, теплоты и ласки, уюта и гармонии, красоты и созидания.

Я знаю и утверждаю, что каждая моя клеточка знает истинную природу женщины и работает в соответствии с ней. И раскрывая в себе женскую природу, я исполняю замысел Божий и несу через себя в мир любовь, свет и красоту, создавая и расширяя с каждым днем все больше и больше пространство любви. Я благодарю, это большое счастье быть благословенной дочерью любимого Отца, и потому я благодарю за благословение быть Женщиной!

Я знаю и утверждаю, что достойна всего самого лучшего,

как пожелал мне Отец мой Небесный. А я принимаю с любовью и благодарностью блага и изобилие Его, дабы исполнить волю Его и быть истинно Счастливой и нести в себе Свет и Любовь Его. Господи, благодарю Тебя за благословение быть Женщиной! Аминь.

# Глава 1. Любовь к себе.

## Как это – любить себя?

Почему мы начинаем наш разговор с темы любви к себе? Вы, наверное, догадались, правда? Во-первых, все начинается с любви, и, во-вторых, все мы хотим быть любимыми и счастливыми, правда же? Все, что бы ни делал человек, сведется к тому, чтобы быть счастливым. Мы, простите, даже в туалет ходим, чтобы нам стало хорошо.

Вопросом, как любить себя и что это такое, задаются все. Все без исключения, проходя на консультацию, спрашивают: «Как это – любить себя?» Ведь мы знаем, что начинать нужно с себя. И если я хочу, чтобы меня любили, быть любимой женщиной, мамой, дочерью, подругой, быть любимой этим миром, то для этого я сама должна себя полюбить, и мир ответит мне взаимностью. Другого пути, увы, нет.

Сейчас популярно говорить о любви к себе... Есть тренинги, разные программы для женщин, где учат любить себя, об этом пишут в книгах.

Но вопрос останется вопросом до тех пор, пока мы не начнем просто так жить. Жить из состояния любви к себе. А как же это? Как это сделать? Как к этому прийти? Давайте разбираться.

Один из святых сказал: «Любовь – это не дай, а возьми».

Что бы это означало?

Насколько это выражение отражает суть? Означает ли то, что для любви к себе мы должны что-то себе сами давать? Наполнять себя, заботиться о себе?

Или же много заботиться о других: близких, друзьях, коллегах, природе?

Начнем все же по порядку, сначала с себя, потом со всем остальным.

На мой взгляд, любовь к себе состоит из двух составляющих: самой любви, которой в нас в избытке в каждом человеке по праву его рождения. А также ответственности, ответственности за себя, свою жизнь и, соответственно, что он делает с дарованной ему энергией любви, которая в нем живет.

Любить себя – значит жить: **КАК внутри, так и снаружи**. И в мир транслировать нужно то, что внутри. Это, по сути, искренность и свобода. Это очень смело – быть самим собой, ведь именно об этом речь. Позволяя себе быть собой, не бояться выйти без косметики и притом чувствовать себя по-настоящему красивой, выражать словами то, что на самом деле вертится на языке, говорить «нет», когда хочется сказать «нет». Жить из состояния «делаю так, как чувствую».

Это значит, что вы позволяете себе проявлять в жизни то, что вы чувствуете на самом деле... Перестаете догово-

риваться с собой, замалчивать, подстраиваться, уговаривать себя, тем самым вы перестаете врать себе и позволяете себе быть самой собой, искренней, тем самым соблюдая гармонию внутреннего и внешнего, сохраняя энергию, не тратя ее на подавление своих чувств которые рвутся наружу.

Попробуем разобраться на примере.

**Пример.** Женщина идет на свидание с мужчиной. Вот они встречаются один, два, три вечера... Он для нее ужин, цветы, кино... Что думает женщина: нужно ему отдаться, он же мужчина, надолго его не хватит... Или примерно так. Иногда это выглядит как «я ему теперь должна», и понятно, чем женщина решает рассчитаться, в прямом смысле собой (ведь, как ей кажется, он именно этого хочет, и чтобы его отблагодарить, сделать ему хорошо, она идет на тот шаг). Надеюсь, суть ясна... А внутри она чувствует, что ей и так хорошо, что она радуется цветам и кино и вообще ей не в постель хочется, а еще поговорить, погулять, но в постель ей не хочется...

Но стереотипы, внутренние установки, нелюбовь к себе, отсутствие ценности себя и куча других подсознательных программ говорят, что нужно отдаться! И вот она совершает этот поступок... Вроде все и хорошо, и даже понравилось... Но есть большое НО... Она не хотела этого делать. Она поступила не так, как чувствовала внутри, и тем самым не про-

явила любви к себе... А если нет любви к себе, мужчина не может ее любить. Понимаете? И после начинается что-то не так. Она раз за разом делает не то, что чувствует (говорит не то, что хочет сказать, начинает подстраиваться под него и т. д.), суть в том, что она все время, какой бы хорошей она ни была, она все время обманывает себя, не позволяет себе быть собой, не проявляет любви к себе... Что получается, что в отношениях с этим мужчиной **она дает ему ощущение вранья и нелюбви (потому что неважно, что она транслирует внешним поведением и поступками, он реагирует на то, что происходит у нее внутри. Так устроен наш мир)**. Он начинает ей своим отношением (неуважение, нелюбовь, он не ценит то, что она делает для него и т. д.) показывать, **как она относится сама к себе же**. Понимаете?

**Вопрос.** Что помешало сделать так, как чувствовалось?

**Ответ.** Самая первая преграда – это, в принципе, нет привычки чувствовать себя, считаться со своими хотелками. Или вообще опыта чувствования себя нет.

Зависимость от общественного мнения, родительская программа (мамина, например), программа неуважения к себе. Очень много программ одновременно могли быть такой причиной. Страхи: останусь старой девой, а кто меня еще полюбит, кому я вообще нужна и т. д.

**Вывод.** Что бы произошло, если бы она сделала так, как чувствовалось? Во-первых, вряд ли бы мужчина ушел. Все

таки мужчина по природе охотник, это раз, а если бы ушел, значит, не тот мужчина, и на кой он ей такой? А во-вторых, все программы, которые в ней сидят (мы перечислили их выше), дали бы сбой... Раз дали, два дали, три дали (каждый раз, поступая так, как чувствуешь, программы перестают работать в полную силу), на четвертый сломались бы! И стала бы проявляться ее истинная божественная природа, а там и любовь к себе, и ценность себя и т. д. А то, что имеем внутри, то получаем и снаружи. Тут уже и отношение людей к ней станет совсем другое, качественно отличающееся от прежнего.

Если бы женщины начали любить себя, просто стали проявлять то, что внутри, наружу, то не нужно было бы отрабатывать на тренингах такие качества, как ценность себя, чувство собственного достоинства и многие другие... Это невозможно приобрести на тренингах, там можно расширить свое сознание, самоосознание, что очень ценно и с чего все начинается, но проживать и учиться нужно в реальной жизни... И все намного проще. Как говорят, все начинается с любви к себе. И верно говорят... ***Начните проявлять то, что внутри вас, наружу, каждое действие, каждый шаг, это должно стать образом жизни. Тогда все отработается и проработается само собой и очень быстро.***

Проявляя любовь к себе, мы также проявляем любовь и к другому человеку.

Мы разобрали пример реальной повседневной жизни. Почему? Потому что *тренировать любовь к себе нужно именно отсюда, позволять проявлять в мир то, что вы чувствуете на самом деле, и поступать в согласии со своими чувствами. Это самый первый шаг (и, к слову, самый лучший тренинг, который, нужно заметить, дает осязаемый результат почти сразу же), без которого все остальное не имеет смысла, так как будет не истинным.* Конечно, если мы хотим любви к себе со стороны наших близких и мира, то и к нашим близким, и к миру нужно относиться так, какого отношения мы хотим к себе. То же достаточно закономерно. Кто-то может поспорить на этот счет: «Я вот ко всем отношусь хорошо: и выручаю, и внимание уделяю, и подарки покупаю и т. д., а ко мне так не относятся». Действительно, такое бывает, и очень часто. Как вы думаете, в чем причина?

Здесь причина такая же, как в нашем примере. Нет искренности, действия совершаются не из состояния «я хочу так сделать», а из состояния, наверное, ему/ей так будет лучше, я же не могу поступить по-другому, я же друг, я должен, из желания быть хорошей, из состояния, а если я так поступлю, то что обо мне подумают, из состояния боязни потерять человека и т.д.. Дорогие, в таких действиях нет любви, есть скрытая выгода и обман. Потому и взамен получаем точно такое же отношение (потребление и обман).

## Алгоритм любви к себе

**Чувствую.** Проявляю чувства в мир (хочу кататься на качелях – иду и катаюсь, и не думаю, что подумают обо мне; хочу сказать комплимент женщине – иду и говорю. Если мне обидно слышать какие-то слова, то не замалчиваю, а говорю о том, что мне обидно такое слышать). **Делаю действия в согласии со своими чувствами.**

Забочусь о своем теле (ухаживаю за ним, кормлю здоровой пищей, обеспечиваю необходимую физическую нагрузку, соблюдаю режим и т. д.). Забота о теле очень важна, и она тоже стоит на первом месте, ведь мы так или иначе живем в своем теле. И если оно будет плохо работать, то все остальное не будет иметь значения, мы будем все наши силы и ресурсы тратить на восстановление нормального функционирования тела.

Стараюсь с любовью и заботой ИСКРЕННЕЙ относиться к окружающим меня людям (как к своим деткам и близким, так и к случайным прохожим, и к уборщице подъезда бабе Маше), а не для того, чтобы быть хорошей. Желательно вообще не ожидать ничего взамен, а просто отдавать с радостью и любовью.

С любовью и заботой отношусь к месту, в котором я живу (моя квартира, подъезд, двор, город, страна, природа).

Как только мы начинаем с любовью относиться к себе, слышать себя, свои истинные потребности, поступать в со-

гласии со своими чувствами, перестаем заниматься сексом (так как любовью то не назвать) с нелюбимыми, позволяем говорить вслух как комплименты, нежные слова, так и то, что нас не устраивает, о том, что обижает, не боимся быть собой – тем самым рушим программы и стереотипы, привязки, ограничивающие нас; рушатся стены «не вашего мира» и начинает создаваться ваше истинное пространство Любви, мы начинаем заботиться о своем теле, доме, близких, по-настоящему, искренне и с любовью. Тогда в нашу жизнь приходят чудесные перемены и рождается прекрасное пространство любви, в котором очень здорово и приятно жить. Перемены, которые на самом деле не являются чудом, ведь все живет по своим законам. Мир просто смотрит на нас так, как мы смотрим на него, и поступает с нами так же.

Все начинается с нас. Стоит позволить любви внутри себя проснуться, поблагодарить ее и позволить себе жить так, как чувствуешь, и ваша жизнь уже никогда не останется прежней, она станет красочной, чувственной, яркой, искренней, многогранной, настоящей – той самой, вашей.

## Глава 2. Исцеление любовью

Любовь. Изначально прочувствовав это состояние, рождается вдохновение, возвращается радость и вкус жизни, творческая энергия бьет через край, мир снова начинает выглядеть красочно, словно только что из-под кисти художника, когда краска еще не высохла и проявлена особенно ярко. И неважно, испытали вы это состояние оттого, что вы влюбились или в первый раз поймали поток, божественную благодать или как это еще называют. Суть всегда одна – вы снова чувствуете жизнь, вы живая и наполненная какими-то волшебными эндорфинами, от которых так хорошо и сияет улыбка на прекрасном лице.

Дело в том, что, попадая (раскрываясь) в сердце, любовь позволяет нам вспомнить, что мы живые, снова начать дышать полной грудью. И ей очень хочется остаться там навсегда, поселиться в этом прекрасном, вновь обретенном доме. Однако когда она начинает осматривать свои владения, то обнаруживает, что здесь такой бардак, что во всех углах лежит какой-то старый хлам, который уже давно пора выбросить, что окна нужно помыть, обновить краску фасада дома, ей хочется видеть фасад не серым, а розовым, например, повесить новые занавески, украсить подоконники цветами и организовать сад во дворе, возможно, сделать перепланировку. И тут любовь принимается за «уборку». Как вы дума-

ете, как проявляется эта «уборка» в реальной жизни, в наших ощущениях, что на самом деле начинает с нами происходить, когда любовь принимается за «уборку»?

Представим ситуацию: живет чудесная женщина, назовем ее Вероника. Веронике около пятидесяти лет, жизнь ее на сегодняшний день достаточно однообразна: опустевший дом, нелюбимая работа, любимый кот, дети выросли. Ей уже давно неинтересны модные новинки, она не замечает, как прошла осень и наступила зима, Новый год – повод побыть в кругу близких родственников. И вдруг в ее жизнь входит, нет, врывается любовь. Случайно, когда она впервые за два года решила прогуляться, просто так, без особого повода, одна, в ее жизнь ворвалась любовь, запыхавшаяся и довольная, что наконец-то смогла ее поймать (ведь любовь два года ждала, когда Вероника наконец-то выйдет из своей квартиры прогуляться на закате).

Вероника стояла и наблюдала, как закат уютно отражался на глади реки, освещаемой вечерними городскими фонарями, погода была очень теплой для позднего октября, настроение особенно спокойное, утихли все мысли в голове – река, закат и удивительно прекрасный октябрь. Она просто смотрела на воду и внезапно на лице стала появляться улыбка, внутри как будто что-то ожило, настроение стремительно росло по шкале вверх. Это было удивительное чувство: тишина в голове, закат, стук своего сердца тук-тук, тук-тук, ровное и глубокое дыхание и эндорфины. Такого с ней очень

давно не было, она даже подумала, что пора бы прикупить новое платье или сходить в кино и, наверное, духи, новый флакончик духов, а может, переклеить обои, какие-то они мрачные, и герань давно пора пересадить. Столько прекрасных свежих мыслей родилось в ее голове тем вечером.

Неделя пролетела незаметно, настроение было выше нормы градусов на пятьдесят, и на туалетном столике стоял новый флакончик духов. Любовь очень радовалась, что Вероника приняла ее в свое чудесное живое сердце. Радовались обе. Так продолжалось около двух недель, пока любовь перевозила свои чемоданы в новый дом. И как только она там окончательно поселилась, дошло дело до «уборки». В одном углу лежали стопкой обиды на бывшего мужа, они занимали целый угол, и стопка была до самого потолка, в другом претензии и жалобы, во всех шкафах за закрытыми дверцами расположились обиды на себя, которым не было прощения, еще были незаконченные разговоры с подругами, так и неозвученные вслух мысли, неоконченное музыкальное образование, вина за то, что не дала детям должного и не так воспитала, лежала в виде огромного ковра на всю комнату, на него чаще всего наступали, и сердце Вероники в эти моменты каждый раз сжималось с невыносимой болью. Там было сто-о-олько всего, что «уборка», по подсчетам любви, могла бы затянуться на целый год, но любовь не отчаивалась, ведь ей очень хотелось, чтобы дом был чистеньким, красивеньким и уютным, потому она была готова вынести весь

этот хлам на помойку, произвести необходимый ремонт и отпраздновать наконец новоселье.

Любовь стала наводить порядок.

Вечер, телефонный звонок. «Алло, – взяла трубку Вероника. – А-а, Лариска, привет. Да, конечно, все хорошо. А ты? Как ты? Да ты что? Я так за тебя рада, ну ты даешь, здорово! Приезжай, буду очень рада тебя видеть».

Вероника положила трубку, и тут ей стало невыносимо горько. Она снова не смогла сказать Лариске, что ей совсем не интересно слушать про ее работу, что у нее другие планы на выходные и она не хочет принимать ее у себя в гостях, и много чего еще она не сказала Лариске. Вероника вдруг поняла, что эта дружба не радует ее вот уже пять лет, и пять лет подряд она терпит Ларискины жалобы. Она вдруг осознала, что все время обманывает и себя, и Лариску. А зачем? Наша героиня плакала, она думала о Лариске, о себе, о том, что всю свою взрослую жизнь рядом с ней была такая «Лариска», только имена разные. А для чего оно мне, задала себе вопрос Вероника, да не хочу я в свой законный выходной сидеть за кухонным столом и слушать жалобы на ее мужа, тем более не такой уж он и негодяй, да и вообще, пусть сами разбираются. Я ведь хотела прогуляться в парке. Вот наберусь смелости и скажу, что... А действительно, что я скажу? Можно сказать, что заболела, попросить перенести на следующие выходные... Веронике стало еще больше горько, она заплакала от своего бессилия, оттого что не может сказать

правду, сказать «нет». Что ей очень хочется пойти гулять в парк и пойти туда без Лариски. И она, взрослая женщина, врет на каждом шагу себе и окружающим, потому что нет смелости быть собой.

В это время любовь пачками выбрасывала в мусорное ведро: недосказанность, обиду на себя, чувство вины перед другими людьми, программу «нужно быть хорошей девочкой, чтобы меня любили».

Будем считать, что наша героиня набралась смелости и сказала правду своей подруге, что чудесно провела выходные в парке и что после того случая с Лариской она впервые в жизни смогла на работе сказать «нет», сказать, что не будет выполнять чужую работу без оплаты, и потом еще много раз у нее получилось без обмана сказать так, как есть на самом деле, и ничего не придумывать, и чувствовать она себя стала определенно свободней и уверенней.

Дело в том, дорогие, что любовь, приходя в наше сердце, начинает наводить порядок. И когда она берет в руки обиду или вину для того, чтобы освободить наше сердце, вымыть там пол и поставить на их место вазу с цветами, мы чувствуем боль, чувствуем всем сердцем ту обиду или вину, и наша задача в этот момент осознать, простить себя и отпустить, позволить любви очистить нас, а не закрываться. Сколько в сердце обид, претензий, разочарований и т. п. хлама, столько раз нам придется столкнуться с ними, чтобы осознать, поблагодарить и отпустить. И все это любовь. Изначально лю-

бовь идет вместе с болью, и это нормально, потому как просто производится «уборка». Но с каждой отпущенной обидой по мере такой «уборки» нам становится легче дышать, места для ваз с цветами становится все больше, и чувствуем мы себя всегда свежее, легче, свободнее и энергичнее.

Порой такая «уборка» может занять год, самое главное не останавливаться.

Для того чтобы любовь стала полноправной хозяйкой сердца, она должна обязательно навести порядок, и каждый камень в сердце, который будет ей обнаружен, будет отмыт и либо займет место в ландшафтном дизайне, либо будет выброшен. И каждый раз, когда она будет находить такой камень в вашем сердце, вам будет грустно. Ваша же задача не бежать от этой грусти, а принять ее, осознать, почему вы сейчас грустите, поблагодарить ситуацию, человека, себя, Бога и отпустить.

Постепенно у вас внутри родится пространство действительно любви, и наружу вы уже будете транслировать полноценно любовь. И для того чтобы к этому прийти, нужно пройти процесс «уборки». А то, что изначально вы где-то кому-то сказали «нет» и на вас обиделись, что в самом начале пути вы, скорее всего, будете озвучивать людям не слова любви, а слова: я устала; мне больно это слышать; знаешь, на самом деле я хочу совершенного другого; прости, но мне, если честно, совсем не хочется слушать историю про твою соседку, я ее знать не знаю, и вообще, со своей бы жиз-

нью разобраться – это абсолютно нормально. Так не будет продолжаться все время, постепенно такие слова закончатся и вовсе исчезнут из вашей жизни, возможно, как и некоторые люди, с которыми давно пора расстаться. И произойдет это само собой, если просто позволить себе быть собой, начать жить как внутри, так и снаружи.

## Глава 3. В чем основная ответственность женщины?

*Когда на душе твоей холод и скука,  
Когда ты живешь в раздраженье и споре,  
Ты даже не знаешь, какая ты мука,  
Ты даже не знаешь, какое ты горе.  
Когда ж ты добрее, чем синь в поднебесье,  
И в сердце твоём и любовь, и участие,  
Ты даже не знаешь, какая ты песня,  
Ты даже не знаешь, какое ты счастье.*  
Эдуард Асадов

Прежде чем приступить к рассмотрению данного вопроса, давайте вспомним, что женщина еще и человек), а человек в своей жизни все делает сам. И потому самая первая ответственность, будь то мужчина или же женщина, должна быть ответственность за свою жизнь.

Без взятия ответственности за свою жизнь нет смысла говорить обо всем остальном. Если человек во всех бедах винит правительство, семью, партнера по работе или по браку, финансовый кризис, подругу, в общем, если всегда есть кто-то виноватый, а я ни при чем, я просто оказался в такой ситуации и вот живу как могу, это означает, что ответственность за свою жизнь человек брать не хочет. И такая позиция вряд ли приведет к той жизни, о которой мечтается.

**Пример.** Жила-была черная девочка не в самой благополучной семье. В 9 лет ее изнасиловал брат, потом его примеру последовали другие родственники, в 13 лет она попала в колонию для несовершеннолетних, в 14 там же родила ребенка, который вскоре умер.

Можно подумать, что жизнь поставила крест на той девочке. Однако нет, ей удалось стать самой известной телеведущей и одной из самых богатых людей в мире.

Эта девочка Опра Уинфри. Ее секрет успеха звучит так: *«Для успеха тебе нужен только ты!»*

И потому, если человек не хочет брать ответственность за свою жизнь и не хочет понять, что жизнь свою он строит сам каждый день своими мыслями и действиями, дальше можно даже не читать.

Перейдем к женской ответственности.

Помните, с чего начинается книга? Правильно, с чудесной молитвы, читая которую, кажется, что все так просто и быть женщиной одно удовольствие и никакой ответственности.

Почти так и есть.

Для того чтобы разобраться в этом вопросе, давайте вспомним принцип «что внутри, то и снаружи». Что мир – это зеркало. И что мы просто не в состоянии дать то, чего у нас нет. Вот если, например, у нас нет сейчас в руках яб-

лока, то мы не можем дать то яблоко другому человеку...

Теперь вспомним выражение: «Женщина – хранительница семейного очага». Это выражение очень здорово отражает основную ответственность женщины.

Что такое очаг? Это прежде всего тепло. Тепло в доме есть внешнее и внутреннее. Внешнее тепло – это отопление в прямом смысле, конечно, уют, который много всего в себя включает, в том числе и приготовленный горячий суп, и порядок, чистые окна и много всего другого. А внутреннее тепло – это тепло, которое чувствуется, когда заходишь в дом, это энергия, которая живет в доме, атмосфера... В одной квартире будет все, как в музее, прибрано и красиво, но как-то холодно и неуютно, когда там находишься, а в другой будет небольшой беспорядок, но оттуда не хочется уходить, как-то тепло и душевно. Так какое тепло будет на первом месте? На первом месте всегда то, что внутри. Конечно, должно быть красиво, уютно и тепло как внутри, так и снаружи.

Женская ответственность – это быть счастливой и наполненной любовью внутри себя.

**Самая первая женская ответственность – это держать свое внутреннее состояние.** А это ой как непросто... Это труд.

Женская ответственность – поддерживать очаг-тепло

внутри дома и у каждого члена своей семьи. Мужа, детей...

Однако женщины забыли, что это такое. Мы стараемся поддерживать внешнее тепло, готовим, убираем, моем, стираем и т. д. по списку... Стараемся изо всех сил... Но если у нас внутри грусть, обида, раздражение, недовольство собой, то никакая уборка не способна поддержать тепло семьи, потому как на первом месте внутреннее тепло, а потом уже внешнее...

**Пример.** Приходит ребенок из школы расстроенный, что у него что-то не получилось, например, или кто-то обозвал. Что делает мама? Накормила, даже какие-то слова поддержки сказала. Но ребенку легче не стало. А почему? Потому что мама внешне погладила, позаботилась, но внутри мама чувствовала себя не очень хорошо, у нее много переживаний, или она живет, недовольная жизнью. Одним словом, внутреннее состояние мамы у самой хоть плачь... И что она дала ребенку? Она дала ему свое внутреннее состояние, а ему и так было не очень-то хорошо. Еще может быть такой вариант: внешне она о нем позаботилась, а внутри в тот момент была мыслями на работе или еще где-то. В таком случае она вообще ребенку ничего дать не могла, так как была даже не с ним, а там, где были ее мысли. Ребенок в таком случае также ничего от мамы не получит, кроме горячего супа.

А ее задача была привести его состояние в теплое. Поддержать, вернуть тепло внутри... Если бы ребенку стало

внутри тепло, то уже и все проблемы не такие уж проблемы, и силы появляются на то, чтобы справиться с задачей, и вера в себя возвращается...

А ведь если бы она сама была в состоянии любви и тепла, то ей было бы просто достаточно его обнять, и она уже бы поделилась этим состоянием, оно (ее внутренняя энергия) бы исцелило, наполнило. Или не обнять, если ребенок не хочет, а просто молча даже рядом побыть, пока он кушает, но все внимание направить на него (так как, вспоминаем, где наше внимание, там и наша энергия), думать о нем в том момент с теплотой и любовью, посылать ему уверенность в себе, направлять луч любви от своего сердца к его, попросить Богородицу позаботиться о нем, смотреть на него с улыбкой внутренней и верой в него.

**Пример.** Приходит женщина с работы домой, немного расстроенная из-за рабочих вопросов, уставшая, как говорится, ни петь ни рисовать, раздраженная. И сразу к плите: нужно же всех накормить. Как вы думаете, что она положит в котлеты? Правильно, она положит свое состояние. А потом всех членов семьи тем накормит. Потому и говорят, что если злой, лучше к плите не подходить, так как если человек с нехорошим внутренним состоянием готовит пищу, то можно даже отравиться.

А чем вы каждый день кормите свою семью? О чем вы думаете, когда готовите?

Все ваши переживания и мысли будут в вашем супе, которым вы потом накормите своих близких. *Это ответственность.* И ответственность не участкового врача, учителя в школе, начальника, а наша женская ответственность.

**Пример.** Женщина недовольна своим мужем. День недовольна, два, полгода, год... У нее внутри сидит – неудовлетворенность. Но она внешне это не показывает, терпит. Все по дому делает, отличная хозяйка и сама умница и красавица, а с мужем с каждым днем отношения все холоднее, пусть даже внешне и не ругаются...

Как вы думаете, почему отношения холоднеют? Каждый день, приходя домой, муж получает от жены состояние неудовлетворенности, она каждый день ему это передает. Представьте, что она ему это передает уже на протяжении полугода... Накопиться должно было, правда ведь? Где здесь хранительница домашнего очага? И поверьте, на фиг те котлеты не нужны, если внутри грусть и тоска... Так на ком ответственность?

Так и живем. Никто не хочет брать на себя ответственность, но хотим, чтобы другие свою выполняли. Так не бывает. Мир – зеркало. А семья – как увеличительное стекло. И если женщина недовольна отношением к себе, если дети несчастливы, если мужчина не удовлетворен жизнью рядом с вами и не хочет взять на себя свою мужскую ответственность, то это всего лишь означает, что вы свою на себя не взя-

ли...

**Итак, первая ответственность женщины – внутреннее состояние.**

Оно должно быть спокойным, радостным, положительным, одним словом, и, конечно, наполненным любовью...

Это важно, потому как она хранительница домашнего очага. По-другому, ее ответственность – это внутреннее душевное состояние всех членов семьи. А наполнить близких теплом невозможно, если того тепла в вас нет...

**Вторая ответственность женщины – вера.**

Вера. Непокоримая вера в Бога, Высшие силы, Творца, мужчину, детей и, конечно, в себя.

В Библии написано: «По вере вашей и дано будет вам». Задумайтесь над этим выражением...

Сколько раз в вашей жизни были ситуации, где вы говорили на уже свершившийся факт: «... Я так и знала. Я же говорила...» Что вы знали? Это была непокоримая вера в то, что у него получится? Или же вы говорили, что все будет хорошо, а внутри думали: «Он неудачник. Все равно ничего не выйдет»?..

Помните: *работает то, что внутри вас, то, что вы думаете, то, что вы чувствуете, то, во что вы верите.*

Когда мать молится за здоровье ребенка, насколько она верит, что Богородица поможет? На 5, 10, 15 процентов? Вот

на сколько верит, на столько и помогает. Задумайтесь над этим. Есть великая сила на Земле: свобода воли выбора человека, которую ни один ангел не имеет права нарушить. Если мать верит на 5 процентов, что Богородица поможет, то она просто не имеет права помогать на 50 процентов... Понимаете? Т. к. выбор верить на 5 процентов, соответственно, дверь помощи она на такую щелочку маленькую и открыла.

**Пример.** Звонит ночью приятельница и говорит, что у дочери температура под 40, что все признаки серозного менингита, что скорая уже едет 20 минут и что все плохо. Мать в панике. Ребенок в полубредовом состоянии.

Первое, что я ей сказала: «... Успокойся. Ты не можешь помочь сейчас своему ребенку в таком состоянии... Дыши и приводи свое состояние в ровное! Как успокоишься, проси Богородицу и Пантелеймона-целителя (Богородица – хранительница наших детей, она всегда сразу на помощь приходит) о помощи. И сама направляй дочери свет и любовь, а не паникуй и не строй мрачные диагнозы! Что, вы думаете, было дальше? Температура снизилась до 37,5 за 30 минут сама. Когда приехала скорая, девочка чувствовала себя намного лучше, и госпитализация не потребовалась.

**Ответьте себе на следующие вопросы.**

**Насколько вы верите:**

- В Бога, Творца, Создателя (кому как ближе)?
- Помощь свыше?
- То, что у вашего мужчины все получится?
- Выздоровление близкого человека?
- В то, что, например, построить собственный большой красивый дом вообще возможно в этой жизни при таком уровне заработной платы?
- Своего ребенка? В то, что его мечта стать известным космонавтом – сбудется?
- То, что вам всегда везет или все сложится наилучшим образом?
- То, что ваш мужчина сможет зарабатывать в два раза больше уже к концу года?

Список можно продолжать долго. Задайте себе свои вопросы (вопросы, касающиеся того, о чем вы мечтаете, чего вам хочется). Задумайтесь над этим. Ведь по вере нашей и живем...

Самое страшное, когда женщина не верит в своих детей и мужчину... ***Ведь сила ее неверия настолько же сильна, как и сила веры.*** Она программирует их на удачи и неудачи. Каждый день, находясь в ее поле (помним, что она хранительница семейного очага, именно она создает то, что внутри, даже если она об этом не знает), мужчина и дети получают внутренний настрой на победу или поражение, дополнительную силу и энергию к действию, веру в себя или

разочарование и неуверенность... А ведь ей для такой магии даже делать ничего не нужно, даже говорить вслух (вслух она может говорить совершенно противоположное). Работать на ваших близких будет именно то, что вы о них думаете, то, насколько вы в них верите. Работать будет *то, что у женщины внутри*... Именно это она положит внутрь своих близких, даже не осознавая того.

И потому женская ответственность в том, чтобы укреплять веру в своих близких, веру в лучшее, мыслить позитивно и быть ответственной за то, о чем она думает!

И, конечно, веру в высшие силы Света и Любви, в Творца, Бога, т. к. если нет веры, как же можно быть благословленной дочерью Отца своего? Как можно передать Ему заботы свои? У кого тогда помощи-то просить? Тогда нужно все самой, а это намного труднее, и вообще, это уже другая история, совсем не про женщину. Про работа с десятью руками, который все успевает, умница, красавица, но сил уже ни на что на самом деле нет, и внутреннего счастья нет, и понимания, кто я и зачем я живу, тоже нет.

**Третья ответственность женщины – четко знать, чего она хочет.**

Кто не знает, в какую гавань ему плыть, для того не бывает попутного ветра.

*Луций Анней Сенека*

Мы живем в то время, когда человеку нужно *стать*

*творцом своей жизни.* Удивительное, чудесное время. Вы можете намечтать, а потом сотворить с Божьей помощью любую реальность для себя, тот мир, который давно хотели. Нужно оставить все ограничивающие убеждения, отпустить их и позволить себе хотя бы мечтать.

Посмотрите вокруг: мир, в котором мы живем, он другой, все меняется, то, что казалось раньше невозможным, сейчас более чем реально, и много людей являются тому примером. Появилась возможность жить свободной жизнью, путешествовать и притом зарабатывать хорошие деньги. Много ли было таких людей еще 10 лет назад? Нужно расширять границы своего сознания, повышать уровень осознанности, брать ответственность за свою жизнь и сотворять свою реальность, свой мир и образ жизни в котором будете счастливы именно вы. К сожалению, за вас это никто не сделает.

У меня к вам просьба: вернитесь к молитве, прочитайте ее внимательно еще раз. Там написано, что все дается – все, **чего пожелаете от сердца.**

А если вы не знаете, чего вы хотите, то как вам это дать?

Женщина должна четко знать, чего она хочет, чтобы это пришло в ее жизнь. И чем тот образ ярче и конкретнее, тем лучше.

Прежде чем купить автомобиль, сначала рождается мысль в голове: «Я хочу машину», потом появляется радость от той мысли, потом уже мы начинаем размышлять, а какую машину я бы хотела, и т. д.

Суть в том, что вы четко и конкретно должны знать, чего вы хотите, к какому сроку (к какому числу какого месяца и какого года). С того момента, как вы конкретизировали свое желание, к вам начнут поступать возможности для его реализации (если ваше желание не противоречит божественным принципам, не несет никому вреда и если, это именно ваше желание).

Каждая из нас волшебница.

## **Практика. Мой идеальный день**

Итак, войдите в атмосферу тишины, атмосферу космоса. Можно включить музыку природы или легкую музыку для медитаций. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Во время вдоха перенесите свое внимание на область солнечного сплетения (можно положить ладони чуть выше груди). Скажите: «Я есмь» и назовите свое имя. Если в голове жужжат разные звуки и мысли, успокойте голову с помощью вопроса: «А какая следующая мысль придет ко мне в голову?» Итак, вы полностью успокоились, нет никаких посторонних мыслей, вы дышите глубоко и ровно (вдох равен выдоху), глаза закрыты. Можно приступать. Представьте себе свой идеальный день. Как-будто нет сдерживающих факторов и можно помечтать по полной. Как начинается ваш день? Где вы просыпаетесь? С кем? Как проходят первые минуты и первый

час после пробуждения? Чем вы занимаетесь в течение дня? Чем наполнен ваш день? С кем вы проводите время? Какие у вас привычки? Какие люди вас окружают? Какая ваша работа? О чем вы мечтаете там? Как завершается ваш день? Как вы себя при этом чувствуете? Как вы выглядите?

Теперь, когда вы открыли глаза, задайте себе пару вопросов: что такого делает та вы, чего вы сегодняшняя не делаете в повседневной жизни? Может быть, она больше улыбается? Может быть, она занимается танцами? Может быть, ей нравится рисовать? Может быть, она просыпается на очень мягких простынях?

Опишите на бумаге свой идеальный день. Помечтайте. А для того чтобы приблизиться к своему счастливому и чудесному образу себя, создайте «мост» между вами сегодняшней и той вами, которой хотелось бы быть. Начните с простого, внесите в свою повседневную жизнь хотя бы какую-то мелочь оттуда. Может быть, это будут другие простыни, или зарядка по утрам, или больше улыбки на вашем прекрасном лице? Внесите что-то, что можно сделать прямо сейчас, не откладывая.

## **Подведем небольшое резюме**

Главная ответственность женщины – действительно **быть счастливой**, и это все-таки определенный труд. И в этом нет эгоизма, потому как так уж устроен наш мир, что женщина –

это то, что внутри, а мужчина – то что снаружи. От состояния женщины зависит очень много, даже если она того и не знает. И это даже не космос, это жизнь. Мы с этим живем каждый день. Мы каждый день готовим близким обед, каждый день просыпаемся и засыпаем с определенными мыслями, у нас каждый день есть возможность кого-то обнять, отправить любовь от своего сердца тому, кому это необходимо, сказать кому-то теплое слово, накормить котенка, поливать цветы с любовью и пожеланием им всего хорошего, благодарить солнышко, мыть полы в своей квартире с заботой обо всех членах семьи, проговаривать обиду, а не держать в себе, отдыхать, если нет сил, а не делать через не могу (если есть такая возможность), просить помощи (если нужно), благодарить искренне, плакать (если расстроилась), смеяться (если весело), позволить себе сделать так, как никогда не делала, раз очень хочется, попробовать новое хобби, сказать вслух то, о чем давно хотела сказать, записаться на прыжок с парашютом. *Жить так, как чувствуешь. Жить.*

Жизнь начинается, когда мы берем в свои руки за нее ответственность. Выбираем жить сердцем, отчего начинаем жить в состоянии любви. Верим и знаем, что все будет самым наилучшим для нас образом. А мы со своей стороны будем стараться быть счастливыми и делиться любовью со всем, что нас окружает.

**Про эгоизм**

Если взять на себя женскую ответственность с умонастроением, что вот я такая молодец, я все делаю, а за этим будет стоять «делаю для себя», чтобы мне было хорошо, ведь мне же нужно, чтобы муж меня любил, чтобы дети были такими-то, а никак иначе, – в таком умонастроении присутствует эгоизм, а не любовь. Нам же нужно, чтобы все наши поступки шли от любви. Давайте немножко разберемся.

Наш мир – удивительный университет. Мы все время обучаемся, сдаем зачеты и экзамены, переходим из первого класса во второй, и так все время. Как и в обычном университете, в университете под названием «жизнь» есть свои правила и законы. Один из таких законов – принцип зеркала, по-другому говорят, что посеешь, то и пожнешь. Если мы будем реализовывать женскую ответственность с умонастроением эгоиста, то, увы, в ответ будем получать тот же самый эгоизм. И заметьте, все по-честному.

**Есть два подхода в реализации женской ответственности.**

**Первый.** Я делаю так, потому что мне так хочется, потому что мне так нужно, потому что я хочу, чтобы мои дети были отличниками и так далее. Т. е. я делаю, стараюсь для того, чтобы получить определенный результат, которым я буду довольна.

**Второй.** Я сейчас должна отдохнуть, потому что у меня совсем нет сил, а мне через полчаса готовить ужин, и в супе,

который я приготовлю, усталости быть не должно.

Полтора часа перед зеркалом, женщина ухаживает за собой, а сама в тот момент думает, что вот буду самой красивой для своего мужа, чтобы у него даже желания не возникало смотреть на других женщин с вождением. В таком подходе она проявляет о нем заботу, уберегает его от соблазнов его мужской природы.

Важно, с каким умонастроением мы совершаем поступки. Либо наше настроение будет: **для себя (я хочу получить, получать, дайте мне, должно быть так-то и так-то)** – это эгоизм. Либо наше настроение будет: **мне нужно, я хочу** позаботиться о себе, чтобы моим близким было хорошо (здесь женщина на самом деле думает в первую очередь о близких, понимает, что, заботясь о себе, заботится о других).

Если мы живем в позиции эгоиста, то счастливыми чувствовать себя, увы, не можем. Сколько бы у нас ни было шуб, косметики и всего остального, на наше состояние счастья это никак не повлияет, внутри всегда будет чувство недостатка чего-то, будет присутствовать пустота и неудовлетворенность.

Для женщины особенно важно жить с умонастроением заботы о других, с настроением приумножать и отдавать любовь. Быть самой красивой и радостной для других. Только с таким умонастроением женщина может быть счастлива, потому как ее природа – **заботиться и отдавать**. Вспомни-

те девочку: она еще, казалось бы, ничего не понимает, а уже берет в руки куклу и кормит ее. Заботиться и отдавать – наша женская природа, и *только следуя своей природе, мы можем быть счастливы.*

И еще раз давайте повторим: первая концентрация, конечно же, на себе, на своем самочувствии, состоянии. Одно маленькое дополнение: женщина чувствует себя счастливой, когда реализует себя как женщина, а это состояние «накапливать (энергию) и отдавать/делиться». Отсюда простой вывод: накапливать только для себя, когда нет в сознании умонастроения делиться, – это эгоизм. И это в целом тоже неплохо, просто при таком умонастроении женщине всегда будет чего-то не хватать, а именно – того самого состояния счастья... Вроде все есть: и муж, и дети, и работа, и шубы, и сама красавица, но если в ее умонастроение это все только для себя, нет настроя делиться, делать для других, то внутреннего состояния счастья не будет.

И все то же самое, также на первом месте свое состояние, делаю то, что приносит удовольствие, то, что нравится, то, от чего душа поет. Но в сознании умонастроение, которое объясняет: а на фига я это все, собственно говоря, делаю? И в том ответе есть не только «я это делаю, чтобы мне было хорошо», но есть знание и осознание своей женской ответственности – в этом случае действия все те же самые, но умонастроение верное, согласно божественной природе женщины (накапливать энергию, держать состояние, для того что-

бы реализовать себя именно из состояния женской природы). И опять же, для чего это делает женщина? Все просто: потому что именно это приносит состояние счастья, того самого искомого счастья.

Вспомните простой пример того, как вы сделали какое-то доброе дело, помогли человеку, просто угостили кого-то конфеткой, и вдруг человек улыбнулся. Вспомните свое состояние в этот момент, наверняка вы заметили, что даже вспоминая такие моменты, на душе становится тепло.

Знаете самый простой способ борьбы с непросветной депрессией? Он очень прост: нужно кому-то помочь, сделать что-то полезное, особенно для того, кому еще хуже вас (это может быть даже то, что вы помоете на вашей лестничной площадке полы с умонастроением, что это для всех соседей. Ведь даже если люди хмурые, в любом случае в чистоте всем приятнее находиться. Отдать кому нужнее свои старые вещи. Перевести бабушку через дорогу или навестить одинокую пожилую соседку и угостить ее тортом. Поверьте, такие действия лечат депрессию на раз-два).

Если женщина делится (особенно осознанно!) своим лучезарным состоянием, именно это делает ее счастливой.

И опять же нужно понимать, что помогать всем без разбора и не учитывать свои чувства при этом очень и очень вредно как для женщины, так и для окружающих.

**Например, живут две соседки. Одна с маленьким ребен-**

ком, другая одинокая. И вот та, которая с маленьким ребенком, взяла себе за привычку каждую неделю просить свою одинокую соседку посидеть с ребенком. С одной стороны, дело хорошее. Но только в том случае, если наша одинокая соседка сама того желает! А вот, например, если она соглашается посидеть с ребенком в ущерб своим вечерним планам, своему необходимому отдыху (например, у нее по плану было после работы принять ванну и посмотреть хорошее кино, и ей очень сильно хочется именно такого вечера), то согласиться посидеть с ребенком в таком случае разрушает и ее саму, и делает потребителем (или же поддерживает программу потребителя, а соответственно, сдерживает в развитии) соседку с ребенком. Согласитесь, что потребителей мы сами поддерживаем своим «хочу быть хорошей девочкой», «всем помогу», забывая про себя совершенно.

Когда мы делаем плохо себе, что-то в ущерб себе, то всегда делаем плохо другому (тому, кому якобы помогаем). Возможно, мы сдерживаем своими «хорошими поступками» другого человека в развитии (например, поддерживая кого-то постоянно деньгами, не даем возможности научиться самостоятельно зарабатывать, а тем самым улучшить качественно уровень жизни).

В общем, не всегда то, что мы считаем эгоизмом, является им на самом деле. Иногда это просто забота о себе, ценность себя, любовь к себе.

Сердце всегда подскажет, как лучше.

## Глава 4. Женщина – это не знаю, а чувствую

Все, о чем было написано выше, – реализация состояния любви к себе, реализация «женской ответственности», создание своего пространства любви – все это невозможно, если мы себя не чувствуем. Для того чтобы реализовать и любовь, и женскую ответственность, нужно **ЧУВСТВОВАТЬ**. Это самый первый шаг к раскрытию себя, с того все начинается, начинается увлекательное путешествие в настоящую, сотворенную вами жизнь.

Чувствуйте себя. Практикуйте, осваивайте этот навык – чувствовать себя... Попробуйте сейчас прикоснуться к своему лицу кончиками своих пальцев и все свое внимание перенесите на свои ощущения. Погладьте себя по лицу так, как будто вы себя любите больше всего на свете и испытываете настоящее счастье от возможности прикоснуться к своему лицу. Проведите пальцами, ладонями по глазам, щеке, возможно, захочется погладить себя по голове. Просто чувствуйте. Все свое внимание сосредоточьте на том, что вы чувствуете в этот момент.

Ну как? Получается? Что вы ощутили? Насколько получается быть в моменте, без лишних мыслей? Насколько получается ощущать, и что вы ощущаете: наслаждение, неж-

ность, или вам некомфортно оттого, что вы к себе прикасаетесь? Выполняя такое простое действие, можно отчетливо проанализировать, как вы к себе относитесь, какова ваша чувственность, насколько в вас раскрыта нежность и теплота, насколько вы раскрыты как женщина. Очень простой и доступный тест. Если все ваши ощущения чудесны, то здорово. Если нет, нужно осознанно подойти к раскрытию себя и просто помочь себе. Не бегать от себя, а помочь всему вашему прекрасному божественному женскому состоянию выйти наружу, так как оно в вас есть, как и во всех женщинах, просто оно закрыто за кучей блоков и программ. Как с этим работать, описано в главе «Практики».

Важно осознать, что чувства могут быть разные, не только положительные, но и условно отрицательные, например, такие, как гнев, раздражение, обида, разочарование. Женщина по своей природе очень чувствена, и палитра чувств такая же разная, как и палитра акварельных красок. Для того чтобы получилась картина, художнику нужны разные краски: и черные, и темных оттенков, согласитесь. Но мы почему-то считаем, что испытывать такие ощущения – это нехорошо. Особенно подавлять такие эмоции любят «развивающиеся» женщины, ведь все же понятно, почему человек так поступил или почему такое происходит со мной, ситуация же для меня, и я должна быть благодарна и не обижаться на человека. Безусловно, все для нас, и здорово, что мы это осознаем, но если мы уговариваем себя, что не должны обижать-

ся, это не значит, что мы не обижены, и, не позволяя себе проживать обиду, ничего хорошего для себя не делаем. Нужно позволить себе прочувствовать обиду, признаться себе, что я обижаюсь, а потом уже быть благодарной за урок. Давайте учиться относиться к себе с любовью и учиться принимать все свои чувства. Позволять себе чувствовать и проживать такие ощущения тоже. Ведь если мы будем их прятать, не выпускать наружу, уговаривать себя, что на самом деле их в нас нет, то, оставшись внутри, они начнут загнивать, превращаться в камни внутри нас. А если же принимать их, также относиться и к ним с любовью и вниманием, то проживание такого состояния позволит вам отпустить их, принять себя такой, какая вы есть, проявить любовь к себе и, соответственно, к человеку или ситуации, так как и принятие ситуации, и человека начинается, как вы понимаете, с принятия себя. И это будет похоже на кратковременный дождик, после которого вновь светит яркое теплое солнце.

# 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.