

Анастасия Жилякова

12+



## **ЖЕНСКИЙ КРУГ ДЛЯ СЕБЯ**

Подарите себе самое ценное – время

Анастасия Жилякова  
**Женский круг для себя**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

## **Жилякова А.**

Женский круг для себя / А. Жилякова — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Если вы давно хотели попробовать практики женского круга, но у вас нет времени или сил на поездки и встречи с другими людьми, эта книга - для вас. Я собрала в ней 10 практик, которые помогут вам улучшить вашу жизнь. Одни потребуют на выполнение всего 5 минут, другие - несколько дней. Но тут у вас есть главное преимущество - вы не привязаны к дню и времени. Если чувствуете, что запутались, что ваша жизнь могла бы быть гораздо лучше, откройте книгу. Пройдите поступательно по всем практикам. К концу вы не просто поймете, что ваша жизнь - в ваших руках, но и начнете строить ее так, как вам хочется. Удачи вам на этом пути.

# Содержание

Введение	5
Практика первая. Заземление	6
Практика вторая. Необходимо выговориться	8
Практика третья. Связь с Родом	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Анастасия Жилиякова

## Женский круг для себя

### Введение

Каждому человеку нужен круг единомышленников, поддержка, принятие. Когда-то мы получали это во время обрядов, празднований, посиделок на завалинке. Времена изменились, а потребности нет. Этим объясняется популярность современных женских кругов. Их много, они разные – можно легко подобрать тот, что подходит по атмосфере.

А что, если страшно туда идти? Или далеко ехать? Или в вашем городе такое не проводится, а онлайн вам не хочется? Что уж говорить о молодых мамах, которые могут уделить себе лишь часок, когда малыш днем спит. Тут и сталкиваются «очень хочу, надо» и «объективно не могу».

Я провожу женские круги и знаю, как тяжело выбрать время, подходящее для всех: то ребенок болеет, то семейный праздник, то плохо себя чувствуешь, то просто нет сил куда-то идти, даже если это принесет облегчение. И мне в голову пришла мысль о создании этой книги. Здесь собраны практики, которые использую я, чтобы помочь девушкам и женщинам обрести гармонию в душе.

Я предлагаю вам пройти со мной этот путь. Не нужно никуда ехать. Не нужно думать, с кем оставить ребенка, или встраивать занятия в свой рабочий график. Обращайтесь к книге тогда, когда у вас есть свободное время, но старайтесь уделять не менее часа занятиям.

Вы можете возвращаться к отдельным практикам по мере необходимости, проходить их по несколько раз. Также в занятиях предусмотрены медитации. Я привожу их текст полностью. Ваша задача – записать их своим голосом на диктофон, потом включить и следовать за образами.

Кроме того, чтобы проще было настроиться на выполнение практик, запускайте себе негромко для фона игру на ханге. Это мелодичный музыкальный инструмент. На Youtube много видео с мелодиями – выберите ту, что вам откликается.

## Практика первая. Заземление

В течение дня мы слишком много думаем. Переживаем из-за работы, детей, денег, пробок, необходимости купить новую обувь или платье. Прокручиваем в голове давние ситуации, придумывая оригинальные и эффектные ответы. Принимаем решения: от что приготовить на ужин до куда летом поехать отдыхать. Все это – шум в нашей голове. От него нужно избавляться.

Мы не можем перестать думать просто потому, что так захотели. Это не телефон, который можно выключить. И даже не мяуканье кошки, которую нужно всего лишь погладить и покормить. Все гораздо труднее. Наш внутренний монолог перемежается песнями, которые мы слышали по радио, и нас «заело», репликами других людей, засевшими нам в голову, и многими другими звуками.

Тем, кто регулярно практикует медитации, легко удается приглушить этот шум на время. Но таких людей не так уж много. Остальные выработали способы самозащиты. Мы привыкли к этому нескончаемому гаму, как учитель начальных классов привыкает к крикам, визгам, пискам детей на переменах. И все же нам необходимо научиться скидывать себя весь груз забот и мыслей, чтобы увидеть то, что кроется внутри – настоящих нас. Поэтому в качестве первой, необходимой практики я выбрала заземление.

### **Что вам потребуется:**

Небольшой плотный коврик или кусок ткани

Галька в достаточном количестве, чтобы равномерно покрыть коврик или ткань

### **Что нужно делать:**

Разместите коврик или ткань на ровной поверхности. Лучше всего на полу.

Рассыпьте гальку и равномерно распределите.

Разуйтесь и снимите носки, колготки. У вас должны быть босые стопы.

Встаньте на гальку. Медленно передвигая ногами, как гейша, пройдите от одного конца коврика до другого. Потом развернитесь и пройдите еще раз. Представьте, как все, что вас беспокоит, уходит в гальку.

Ходите по гальке столько, сколько потребуется, чтобы скинуть невидимый груз со своих плеч.

Если хочется и места достаточно, лягте всем телом на гальку. Если вы выбрали небольшой коврик, просто опуститесь на пол рядом с ним и вытянитесь. Возьмите в руки один камешек, поверните его в руках, сожмите в ладони. Представьте, что галька – это то, на что вы всегда можете опереться.

Расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте, как напряжение уходит из тела.

Не торопите себя. Если ходите долго, а желаемого ощущения так и нет, не нужно себя подгонять. Лягте, отдохните, позже продолжите. Помните, суть практики – в том, чтобы помочь вам заземлиться, вырваться из шума мыслей, очистить голову. Это не бег с препятствиями на время. Это период, когда вы посвящаете себя себе. Галька – ваш проводник в тишину в голове.

Эти обточенные водой камни – символ стихии Земли, нашей матушки-земли, принимающей нас любыми, готовой избавить нас от бед и горестей. С течением времени мы забыли об этом. Но земля все помнит и приходит на помощь. Нужно лишь об этом попросить.

После завершения практики обязательно промойте гальку проточной водой или поместите в тазик на пару часов, добавив туда морскую соль. Так вы снимите с камней груз негатива, который они приняли на себя от вас.

Повторять эту практику можно ежедневно после трудного дня, а также при необходимости, когда чувствуете, что в голове слишком много мыслей.

Летом, если есть такая возможность, хорошо походить босыми ногами по траве и голой земле (не асфальту!), позволяя ей очистить ваше тело от лишнего груза через стопы.

Еще один важный момент. Наши стопы – это корни. Наши корни – это наш Род. Чем теснее у вас связь с землей через стопы, тем крепче у вас отношения в семье, тем легче вам принимать родных такими, какие они есть.

## Практика вторая. Необходимо выговориться

У каждого человека в голове практически не прекращается внутренний монолог или диалог с тем, кого нет рядом. Медитации помогают ненадолго его выключить, но не навсегда. Если монолог помогает нам разобраться в какой-то проблеме, то диалог с другим человеком может высосать силы. Вы продолжаете тратить время и энергию для прояснения ситуации из прошлого вместо того, чтобы строить планы на будущее. Выключить этот «канал связи» насильно не получится. Подавлять непрожитые эмоции, непролитые слезы, невысказанные обиды вредно. Но и обговорить проблему с реальным человеком не всегда можно. Но есть другой способ, который я хочу вам сейчас предложить.

### **Что вам потребуется:**

Мягкая подушка или игрушка, желательна без мелких деталей и такая, чтобы можно было бросать, терзать и топтать

Несколько листков бумаги (по количеству людей, с которыми вы ведете беседы в своей голове)

Ручка

Если есть, фотографии тех, с кем вы мысленно разговариваете

### **Что нужно делать:**

Поставьте подушку или игрушку перед собой на стол или положите на диван. Возьмите фотографию того, с кем хотите поговорить. Если фото нет, напишите его имя на листке бумаги. Прислоните снимок или листок к подушке или игрушке. Закройте глаза. Представьте, что перед вами этот человек. Он готов вас выслушать. Он не будет вас ругать, кричать на вас, обижать, врать, отбиваться.

Сделайте глубокий вдох, выдох. А теперь вслух, не стесняясь выражений, выскажите все, что накипело. Неважно, насколько связной будет ваша речь – это не выступление на конференции. Говорите столько, сколько нужно. Если захочется ударить, бейте – подушка или игрушка все стерпит. Дайте волю чувствам.

Внимание: если у вас проблемы с сердцем или нервной системой, обязательно поставьте рядом на стол валерьянку, пустырник, корвалол или другие лекарства, которые вы принимаете. Цель этой практики – дать выход подавленным эмоциям, выговориться, сбросить груз лишних мыслей, а не навредить себе. Отслеживайте ваше физическое состояние. Если опасаетесь, что вас занесет, попросите близкого человека, которому доверяете, побыть рядом с вами во время практики для подстраховки.

После того, как закончите, умойтесь, выпейте воды, прогуляйтесь. Дайте буре в душе утихнуть. Всякий раз, как у вас появится потребность что-то кому-то высказать, повторяйте практику. Для проживания боли от некоторых ситуаций может потребоваться немало времени и подобных «сеансов общения»

## Практика третья. Связь с Родом

Как бы мы ни относились к нашим родственникам, семья – это наш фундамент. С нее все начинается. Если вы не можете установить сейчас хорошие отношения с родителями, сестрами, братьями, тетями, дядями, бабушками, дедушками, которые еще живы, обращайтесь за поддержкой к тем, кто умер. Они ваш Род. Их решения и поступки привели к тому, какова ваша семья сейчас. После своей смерти они сохраняют свое место в родовой цепи.

Необязательно знать всех своих предков до -надцатого поколения. Установить с ними связь можно и нужно даже без этой информации. Мы привыкли полагаться на тех, кто рядом, кого мы знаем, о ком нам хотя бы рассказывали. Попробуйте опереться на тех, кого уже нет, но кто всегда незримо присутствует рядом.

### **Что вам потребуется:**

Красная атласная лента длиной 30-50 см

Запись медитации на диктофоне (текст вы найдете ниже)

### **Что нужно делать:**

Сядьте на пол, обопритесь о стену, можно подложить под спину подушку. Согните колени.

Свяжите свои ноги лентой и завяжите бантик. Не затягивайте прочный узел, иначе вы не сможете легко развязать его в нужный момент.

Включите запись медитации на диктофоне.

В нужный момент развяжите ленту.

Не выбрасывайте ее после сеанса. Можете повязать на сумку, использовать в качестве пояса на юбку, брюки или просто держать под рукой. Эта лента – символ вашей связи с Родом. Красный – цвет крови.

### **Текст медитации:**

*Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох... теперь выдох... еще раз вдох... выдох... И в третий раз вдох... и выдох. Представьте, как из глубин Земли к вам поднимается плотный поток энергии. Он идет из самого ядра, поднимается сквозь магму, проходит толщу земли и касается ваших ступней. Этот поток – очень мягкий, нежный, теплый. Он поднимается по вашим стопам... щиколоткам... голеням... коленям... бедрам... тазу... животу... грудной клетке... кистям... предплечьям... плечам... шее... голове... и выходит из вашей макушки. Яркий столб света взмывает вверх и уносит вас за собой. Вы поднимаетесь по нему, как на лифте. Видите со стороны свое тело... комнату... дом... улицу... район... город... страну... континент... земной шар. Вы поднимаетесь все выше и выше. Пролетаете планеты и звезды. Летите все выше и выше. И вдруг видите у себя над головой плотное скопление звезд. Похожее на облако. Вы пролетаете сквозь него и останавливаетесь. Вокруг вас, куда ни глянь, огромное поле, поросшее травой. Она переливается всеми цветами радуги. Над головой светит солнце. Оно греет вас. Вам становится легко и хорошо. Вы вдыхаете полной грудью и тут замечаете, что ваши ноги связаны, и вы не можете сделать ни одного шага. Но вы не успеваете испугаться. Перед вами начинают появляться ваши родственники: родители, бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки и другие прапрапра. Их становится все больше. Они выстраиваются перед вами в одну линию и смотрят вам в глаза. Смотрят тепло, с любовью, смотрят на ту, кого они рады видеть всегда, кого они принимают такой, какая она есть. Развяжите ленту на ногах. Ваши оковы спадают, вы снова можете двигаться. Вы подходите к своим предкам, обнимаете каждого. Говорите им «Я люблю тебя. Я благодарна тебе». Они отвечают «Я люблю тебя, я поддерживаю тебя, я верю в тебя, я принимаю тебя». Вы переходите от родственника к родственнику. С каждым шагом вы чувствуете, как ваша внутренняя сила прибывает. Вы не одиноки. Рядом с вами много людей, которые любят вас. Они*

*всегда на вашей стороне, в вашем сердце, в вашей крови. Поклонитесь им до земли. Они поднимают руки в благословляющем жесте. Из их ладоней вырывается яркий луч света и попадает в самый центр вашей души, питая и наполняя вас. Насладитесь этим ощущением. А теперь вам пора уходить, но вы всегда можете вернуться в это место. Поток света вновь подхватывает вас и начинает опускаться, как на лифте. Вы опускаетесь сквозь облако, летите мимо планет и звезд, приближаетесь к Земле. Видите свой континент... страну... город... район... улицу... дом... комнату... свое тело... Вы медленно опускаетесь в свое тело. Поток света проходит сквозь вашу макушку, спускается ниже по голове... шее... плечам... предплечьям... кистям... грудной клетке... животу... тазу... бедрам... коленям... голеням... щиколоткам... стопам... Выходит из ваших ступней и возвращается обратно к центру Земли. Сделайте глубокий вдох... теперь выдох... еще раз вдох... выдох... И в третий раз вдох... и выдох. И открывайте глаза. Ваше путешествие к месту памяти предков завершено, но вы всегда снова можете в него вернуться. Память вашего Рода – в вашей крови. Она всегда с вами, всегда поддержит. В своих предках вы всегда найдете того, кто любит, принимает и верит в вас.*

## **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.