



МЕДИТАЦИИ



ДЛЯ ЖИЗНИ

# РЕГИНА ЖИЛЯЕВА Я СЧАСТЛИВА!

медитации и практики исцеления чувств  
о б е р е ж н а я   с и л а   ж е н щ и н ы

Медитации для жизни (АСТ)

Регина Жилыева

**Я счастлива! Медитации и  
практики исцеления чувств.  
Обережная сила женщины**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 141.339  
ББК 86.42

**Жиляева Р. Р.**

Я счастлива! Медитации и практики исцеления чувств. Обережная сила женщины / Р. Р. Жиляева — «Издательство АСТ», 2022 — (Медитации для жизни (АСТ))

ISBN 978-5-17-150625-4

В сборнике «Я счастлива! Обережная сила женщины» вы найдете медитации и практики от Регины Жиляевой для женщин, желающих восстановить связь со своим женским началом, чтобы построить гармоничные отношения с мужчиной, ребенком, родителями и с самой собой. Это сокровищница для любой женщины, которая готова идти в глубину! Готова исследовать свою силу и исцелять свои чувства. Это настольная книга для мастеров, хранительниц женского круга, наставниц для женщин! Простой и действенный инструмент для любой мамы, жены, хозяйки и берегини. В книге собраны медитации для самопознания и самоисцеления, практики для обмена энергией в женском круге и рекомендации по проведению групповых практик для тех, кто мечтает создать свой женский круг. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 141.339  
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-150625-4

© Жиляева Р. Р., 2022  
© Издательство АСТ, 2022

## Содержание

От автора	6
Круги по воде	8
Для чего нужны практики?	11
Что такое практики?	13
Практики для себя	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Регина Жилыева**  
**Я счастлива! Медитации и**  
**практики исцеления чувств.**  
**Обережная сила женщины**

© Жилыева Р., текст

© ООО «Издательство АСТ»



## От автора



### [Моя дорогая женщина!](#)

Я счастлива приветствовать тебя на страницах большой книги практик.

Это сокровищница для любой женщины, которая готова идти в глубину!

Готова исследовать свою силу и исцелять свои чувства.

Это настольная книга для мастеров, хранительниц женского круга, наставниц для женщин!

Но также это простой инструмент для любой мамы, жены, хозяйки и берегини. Для домашней и дикой женщины. Для живой женщины! Для той, что готова жить и создавать свою счастливую реальность сама. Прямо сейчас, не откладывая на завтра.

Нет, эта книга не сделает ничего за тебя.

Более того, я хочу, чтобы ты понимала – сами по себе практики ничего не значат.

Это как нож. В руках убийцы он несет смерть. В руках хирурга спасает жизнь. В руках хозяйки кормит голодных и собирает семью у стола. А еще, очень часто, просто валяется в кухонном шкафу: тупой, забытый и бесполезный...

Потому что САМ ПО СЕБЕ НОЖ – ничего не решает и ни на что не влияет.

Это лишь инструмент.

А создаешь результат и реальность – всегда только ты.

Своим выбором.

Однако цель этой книги – собрать сокровищницу практик и медитаций для женщин. Сокровищницу, которую ты будешь открывать в те моменты, когда будет нужна подсказка или поддержка. Доставать жемчужины и другие драгоценные камни, чтобы вплетать в красивый узор своей жизни.

Да, дорогая! Я настаиваю, что эта книга создана ДЛЯ ЖИЗНИ!

Не для проработки каких-то травм, не для просветления или ухода в духовность.

Моя книга – для живой женщины. Которая знает, что самый сложный и самый результативный духовный путь лежит через отношения.

Легко быть «просветленной», медитируя в Гималаях. Когда кажется, что ты стала незадеваемой и уже мироточишь «благодарностью и любовью ко всем живым». Я пробовала. Я знаю.

И как быстро вся эта «святость» улетучивается при соприкосновении с самыми близкими и родными людьми! Как быстро мы теряем всю «благодарность», сталкиваясь с обидой из детства. Как легко испаряется вся наша «осознанность» при неосторожно сказанном слове любимого мужа. Куда только деваются все «проработки» при истериках и капризах наших детей?

Потому что все мы родом из детства. Все мы несем свои травмы. Все мы помним свое прошлое телом, даже если не помним умом. И этими кровоточащими воспоминаниями мы

словно тремся друг о друга в надежде на исцеление. И все наши глубокие инсайты и откровения не имеют значения, если мы не идем в главную практику своей жизни.

В самую ЖИЗНЬ!



А наша жизнь невозможна без отношений. С Богом, с родителями, с мужчиной, со всеми прошлыми партнерами, с детьми, с самой собой.

Я веду тренинги уже 25 лет. Несколько лет я обучаю мастеров и наставниц для женщин. И я точно знаю, что любой мастер, наставник или проводник – это прежде всего человек! Личность. Душа.

В моем случае – это прежде всего женщина.

Со своими страхами, чувствами, собственным опытом. Со своей семьей и привязанностью. Со своими ценностями и миссией. И поэтому исключать самую жизнь в работе с практиками я считаю недопустимым.

Я обучаю женщин балансу жизни. Я обучаю бережно совмещать счастье в семье, здоровое тело, крепкий союз, личную и профессиональную реализацию. И все практики только помогают нам в этом. Иначе в них просто нет смысла.

Поэтому в книге я использовала тот же принцип, что использую в обучении мастеров. Я называю его «КРУГИ ПО ВОДЕ».

## Круги по воде

Если бросить камень в спокойную воду, мы увидим всплеск в точке его падения. В самом центре, откуда рождается все движение... Откуда один за другим родятся круги по воде. Еще и еще.

Не пересекаясь, но подхватывая импульс, рожденный в центре самого первого круга. И двигаясь от него все дальше на периферию. В раскрытие, в расширение! В свой масштаб.

Так и мы уделяем внимание каждой сфере, давая импульс кругам по воде! Не перемешивая, но четко следуя иерархии. От самого центра. От точки рождения на периферию. В развитие, в саму жизнь.

Наш главный ресурс – внимание. Где внимание, там энергия.

И я могу сколько угодно давать внимание дальнему кругу, ожидая от него импульса, и не дожидаясь.

Так я просто теряю время, теряю движение, и оно угасает.

Импульс всегда рождается только в центре. Так давай и будем его наполнять!

А в самом центре наш первый круг – «Я». Мои отношения с телом. Мои чувства. Мои отношения с Богом, с душой, с совестью.

Все начинается только с меня. Поэтому, прежде чем переходить в любую другую сферу, мне важно дать внимание, время, энергию, импульс себе самой. И об этом будут практики и медитации первой части нашей сокровищницы.

Когда эта сфера получила мое внимание, я могу переходить ко второму кругу «Я И МУЖЧИНА».

Здесь мои отношения с мужем. С женщиной. В том числе отношения с бывшими партнерами, если они не завершены до конца. Что это значит? Завершенные отношения не причиняют мне боль. Да, я все помню. Но меня это больше не триггерит. Я по-настоящему закрыла эту дверь в прошлое. Я спокойно реагирую на этого человека при встрече. И самое главное – я могу рассказывать об этом опыте. Но мне уже скучно это делать.

Видишь разницу? Мне не больно, мне не обидно. Я не злюсь, не сожалею, не испытываю вину. Я могу погружаться туда в своих воспоминаниях, но это уже не заряженная для меня тема. Там нет энергии. Мне там скучно.

А что делать, если это не так? Если я захлопнула дверь с раздражением или ненавистью? Если я сожалею или виню себя? Разряжать эту историю. Проживать ее. Потому что иначе это будет всегда влиять на новые отношения. На тебя.

А если у меня сейчас нет мужчины? Я не замужем, разведена или вдова. Пропускаем второй круг?

Нет! Нет! Нет! Ведь если эта сфера «болит», но мы не исцеляем ее, то мужчине некуда будет прийти.

Если я только «мамочка» для своих близких, полководец и достигатор, я никогда не стану любимой женой, возлюбленной, желанной и драгоценной женщиной! Этому просто нет места.

Поэтому сфера «Я И МУЖЧИНА» нуждается в нашем внимании сразу же после первого круга «Я».

А если я мать-одиночка и делаю все сама? Кому я нужна такая с детьми?

Так тоже бывает. И я знаю по себе и тысячам учениц, что это не приговор.

Это просто опыт, который не сложно исцелить, если выбрать самоисцеление. Сложно бывает только тогда, когда женщина выбирает роль жертвы и драму в проживании этого опыта. Тогда новому, достойному мужу просто сложно войти в ее поле. Драма не пустит его. А значит, уже ее детям придется принять этот сценарий рода и надеяться, что у них хватит смелости пойти в его исцеление.



И вот следом идет третий круг «Я И ДЕТИ». Почему же он не идет раньше? Разве дети в семье не важнее мужа?

Нет. Точно нет. Если ваша семья держится на хрупких плечиках ваших детей – это провал. Это то, с чем дети будут долго ходить к личным психоаналитикам или скитаться по бесконечным тренингам и духовным учителям!

Семья – это ты и муж. Вы встретились и выбрали стать парой. Вы решили пригласить детей в свое поле. Это ваши игры и ваши отношения. Для детей создается поле любви, но они никогда не основа семьи.

Ведь иначе, когда придет время, они не смогут покинуть родительское гнездо и строить собственную счастливую жизнь. Они будут чувствовать стыд, вину, ответственность за несостоявшуюся жизнь родителей. За семью, которая сразу развалится, стоит им упорхнуть из гнезда.

Но на самом деле, это значит, что семьи просто не было. Потому что семья – это муж и жена. А дети – лишь гости на вашем празднике жизни.

И именно поэтому, в иерархии отношений исцеление круга «Я И МУЖЧИНА» стоит перед кругом «Я И ДЕТИ».

Итак. Третий круг по воде – отношения с детьми. Если ты мама, для тебя эта сфера очень важна, как и для меня. И в этой книге (как и в своем обучении мастеров) я уделила внимание простым игровым практикам с детьми. Ведь когда мы с малых лет обучаем детей принятию себя, своего тела и работе с любыми эмоциями – мы возвращаем новое поколение свободных и счастливых людей!

Четвертый круг – «Я И РОДИТЕЛИ».

И снова может возникнуть вопрос – почему только здесь? Не раньше?

Потому что, если в твоей иерархии ценностей «долг» перед родителями стоит выше других отношений, ты просто не живешь свою жизнь!

Река жизни течет в одну сторону! От старших к младшим. И, становясь «мамой» для мамы или «женой» для отца, ты путаешь семейные роли и теряешь свое место в Иерархии Рода! Теряешь силу, теряешь энергию, которая тебе принадлежит по праву рождения!

А значит, всю жизнь потом будешь искать свое «место под солнцем» и не находить. А еще наблюдать, как дети повторяют родовые ошибки и играют чужие роли, теряя себя и свою жизнь.

Это важно, и бывает невероятно сложно – занять СВОЕ место в Иерархии Рода. Особенно, когда много поколений подряд женщины совершают эти ошибки. Но тем важнее сейчас изменить ложный сценарий. Быть только дочерью для родителей, не спасать и не пытаться учить их жизни. Принимать благословение от старших. И отправлять благодарность в ответ!

Это очень большая, глубокая тема. В рамках этой книги мы лишь слегка прикоснемся к ней. Главное, помни, что именно принятие величия своих родителей и переход в реальную благодарность роду обеспечивает тебе те корни и ту безопасность, которую мы зачастую так долго и безуспешно ищем в практиках или учителях.

Все уже есть у тебя. С тобой все в порядке. И, разрешив себе принимать благословение рода, ты обретаешь настоящую силу, опору и безопасность!

Признание матери дает тебе легкость женской энергии и способность создавать счастливые отношения!

Принятие отца дает тебе силу мужской энергии и доступ в мир денег, побед и больших достижений в жизни.

А что дальше?

Дальше я предлагаю тебе фантазировать и рисовать круги по воде самой!

Какие круги уже есть в твоей жизни? И самое главное – каких пока не хватает в ней?

Есть ли в твоей жизни сфера «Я И ДРУЗЬЯ»? Это важно, ведь именно здесь открываются твои беззаботный внутренний ребенок и безбашенный внутренний подросток! Те субличности, которые генерируют энергию в твоей жизни! Если до них не доходит дело, то энергии просто нет.

А есть ли в твоей жизни круг «Я И СЕСТРЫ»? Это немного другая роль. Здесь живет дух сестринства и бережной заботы о тебе и твоей душе. Здесь можно быть уязвимой и максимально открытой. Быть дикой, живой, настоящей, природной! Здесь можно плакать или смеяться. Звучать или танцевать как в последний раз! Чувствовать, что со мной все в порядке! Я не одна такая. Я больше никогда не буду одна.

Есть ли круг «Я И ТВОРЧЕСТВО»? Или круг «Я И ДЕНЬГИ»? «Я И МОЯ РЕАЛИЗАЦИЯ»? А может быть, «Я И МОЙ ЖЕНСКИЙ КРУГ»?

Есть ли вообще в твоей жизни место для реализации успешного и трансформационного женского проекта? Проекта, который изменит жизни одной или тысяч женщин. Позволяешь ли ты ему проявиться в пространстве? Для начала – в фантазиях и мечтах. А затем и в реальности. Ведь для многих из вас именно с этой книги начнется личный путь Мастера, как и у сотен моих учениц! Путь мудрой Женской Наставницы или Хранительницы женского круга! А этот путь всегда начинается только с тебя!

Прислушайся к своему сердцу. Слышишь ли ты его зов?

Громкий, настойчивый, твердый! Или робкий, едва пробивающийся через толщи сомнений и страхов... Это не важно, сестра! Ты не одна на этом пути.

И если ты чувствуешь в себе желание овладеть мастерством, даже пусть для себя, для своих близких, своей семьи – это уже большой шаг! Так давай же начнем этот путь с погружения в Мир женских Практик!

## Для чего нужны практики?

Но, прежде чем мы начнем с тобой практиковать, я предлагаю разобраться, для чего же нам нужны «практики»?

Существует иллюзия, что если я найду суперпрактику, то моментально изменится вся моя жизнь.

Но это только иллюзия. Практика – лишь инструмент. Главная героиня – это всегда ты! И все изменения начинаются лишь с тебя.

Я 25 лет работаю с женщинами. Я двадцать пять лет обучаюсь сама. Я знаю миллион практик и легко придумываю новые прямо в процессе под конкретный запрос участницы. И за это время я поняла одно: женщинам не нужно ничего сверхъестественного! Супер-пупер-мега-изошренные практики нам не нужны. В состояние любви и счастья нас переключают порой самые простые действия, которые мы делали уже много раз.

Но что нам действительно важно – это быть честной с собой! Это быть среди женщин. Это учиться у них и практиковать вместе с ними. Отражаясь в глазах сестры, я наконец-то яснее вижу себя! Я слышу свой голос! Я слышу зов своей дикой женской души, рвущейся на свободу! Души, которая знает ответы и путь к исцелению. Души, которая есть ЛЮБОВЬ.

И тогда получается, что цель любой практики – не просветление, не достижение богатств, замужества или успеха... Цель любой практики – просто вернуться к себе.

Сбросить всю шелуху навязанных нам программ, сомнений и страхов! Перестать предавать себя и верить в свою ничтожность! Вспомнить силу свою и ценность. Дать себе любовь и поддержку, чтобы перестать искать их вовне. Просто проснуться, и главное – продолжать просыпаться каждый день своей жизни, слой за слоем освобождая частички своей души!

Да, родная, именно так! Если ты думала, что найдешь суперпрактику, сделаешь ее один раз и больше не надо будет к ней возвращаться, потому что ты стала уже просветленная и счастливая, можешь смело закрывать эту книгу. Я не верю в такие пилюли. Я верю в практику – как в саму жизнь.

Представь перед собой дискотечный шар. С миллионом маленьких чистых зеркал! Попадая на него, луч прожектора рассыпает по залу радугу света! Маленький шар где-то под потолком способен заполнить собой огромное пространство дискотечного зала! Способен дотянуться до самых темных уголков и подарить радугу света сотням людей!

Это ты, дорогая! Твои возможности! Твой масштаб! Свет твоей души, которая пришла в этот мир, чтобы согреть и светить!

Но что происходит в реальности? Начиная с раннего детства мы закрашиваем свои зеркала, уникальные грани своей души, темной краской! Ибо верим, что с ними что-то не так! Они нам не нужны, без них лучше...

Верим в то, что нельзя кричать громко и проявляться смело! Верим в то, что мы никому не нужны, некрасивы, слабы... Верим в то, что любить опасно, потому что бывает больно. А еще в то, что любовь надо заслужить, ведь никто не будет любить меня, такую несовершенную, просто так! Да, родная? Узнаешь свои мысли?

У каждой из нас своя история и свой способ закрасить свои зеркала.

Только суть в том, что в итоге твой диско-шар выглядит совершенно иначе. Потеряв добрую часть своих граней, он бесполезно болтается под потолком. То и дело задаваясь вопросами: «Что же со мной не так? Как бы мне измениться, стать кем-то другим? Может, тогда меня будут любить и ценить?»

Ибо, пока луч прожектора, попадая на шар, не переливается всеми цветами радуги, а убого подсвечивает лишь маленькое пространство рядом.

Понимаешь, родная, да? То, что тебе не хватает энергии даже на собственную семью, не значит, что ты такая! Твоя энергия забетонирована внутренними запретами и ложными представлениями о себе! Именно об этом я и говорю, когда призываю проснуться и продолжать просыпаться изо дня в день! Перестать верить, что ты слаба! Перестать жалеть себя и обижаться на целый мир!

Никто не придет и не спасет тебя, извини. Никто не даст тебе ценность.

Ты сама можешь все это сделать! Ты сама можешь очистить свой диско-шар! Ты сама можешь поверить в свой реальный масштаб! Ты сама можешь наполнять мир любовью!

И пусть практики будут твоими помощниками на этом пути. Но никак не волшебной пилулей.

Потому что тебя не надо «менять» или «исправлять»! Тебе не надо быть кем-то другим. Тебе важно вспомнить СЕБЯ и услышать зов своей дикой женской души! Снова поверить в свою собственную силу и ценность! Разрешить своему диско-шару заполнять этот мир тобой! Поверь мне, родная, это очень красиво...

## Что такое практики?

Практика – это инструмент тренировки, повторяющиеся действия, которые мы вносим в свою жизнь ради какого-то конкретного результата. Практика ради практики не работает.

Поэтому важно, чтобы за каждой практикой стоял ТВОЙ смысл. Да, именно твой! Потому что одну и ту же практику разные мастера могут использовать по-своему и достигать совершенно разных целей.

«А если я делаю практики для себя? Так можно?»

Конечно, да! Мы всегда начинаем с себя, помнишь круги по воде? А переходить ли дальше (к мужу, к семье) или становиться проводником для других женщин, ты всегда решишь сама!

В этой книге я очень просто рассказываю про любые процессы. Так, чтобы любая женщина, которая впервые столкнулась с миром женской трансформации, могла собрать свое ожерелье из драгоценных любимых практик!

Сложнее – не значит лучше! Долго – не значит качественно!

Я всегда за глубину в простоте. За практики как часть жизни.

Я сама делаю практики каждый день. Иногда это 3 минуты или 10 минут. Да, этого тоже бывает достаточно, чтобы прожить день на совершенно новом уровне энергии и вкуса к жизни!

Раз в неделю я выделяю на практики час или два. Раз в месяц я ухожу в глубокую практику на 2–3 часа. Я могу делать практики, играя с детьми. Я могу погружаться в практики с мужем, делая наши свидания вкусными и наполненными. Я могу вплетать практики во встречи с подругами, если это уместно и желанно для каждой из нас!

Для меня практики – это про жизнь! Они служат мне, а не я подстраиваю под них свою жизнь, обкрадывая себя и отнимая время у детей или отношений.

Они дарят мне силу, энергию, радость жизни! Они вытаскивают меня из уныния или боли. Но не гарантируют, что больше никогда и никто не причинит мне боль.

Мастер – это не тот, кто стал непробиваемым или святым. Мастер – это тот, кто открыт самой жизни! Тот, кто принимает любое свое состояние, не отворачиваясь от себя в тот момент, когда это особенно важно, а продолжая быть для себя твердой опорой и бережной поддержкой.

Тот, кто видит, откуда приходят эти чувства и состояния, видит свои сценарии и программы. Видит в событиях не проклятье, а знаки, шанс к исцелению, послания самой жизни. Тот, кто проходит уроки с благодарностью в сердце, чтобы не переносить эти сценарии в новые отношения и не передавать своим детям.

Жизнь – это путь! И я выбираю сделать его ярким и увлекательным. А практики – это просто помощники на долгом, захватывающем пути моей жизни!

Цель любой практики – перевести теорию в жизнь. То есть перестать бесконечно собирать знания и уже интегрировать их в свои будни! Ведь ни один инсайт или озарение ничего не изменят, если за ними не последует действий в реальной жизни.

Цель любой практики – достижение нужного состояния. Какого? Решать тебе.

Дело в том, что именно состояние дает тебе ощущение счастья или несчастья в жизни. Нам хорошо или плохо только от наших чувств. Не от наличия рядом мужа или детей. Не от количества нулей на нашем счету. Рай или ад мы выбираем сами, погружаясь в те чувства, которые лежат на поверхности.

Откуда идут эти чувства? Из нашего опыта. Из наших корневых убеждений и родовых программ. И мы неосознанно выбираем идти по кругу и танцевать на тех же граблях, которые разбивали лоб нашим мамам и бабушкам. А, скорее всего, уже не раз разбивали и нам. Но они так привычны, наши любимые грабли, что мы продолжаем на них танцевать. И бережно передаем это травмирующее наследство нашим любимым детям.

Как выйти из порочного круга? С помощью практик, которые есть в этой книге. Но для того, чтобы глубинно менять программы, лучше идти за проводником. Да, хотя в этой книге собраны простые рекомендации для того, чтобы практиковать самой, я настаиваю, что за мощной трансформацией жизни важно идти к мастеру. Если ты пока не готова – это нормально. Просто допусти для себя эту мысль на будущее. А пока – практикуй!

Любая практика – это осознанное вхождение в транс. Ведь именно в трансе происходит вся трансформация. Но пусть тебя не пугает это умное слово, поверь, ты частенько находишься в трансе, даже не подозревая об этом! А значит, трансовой практикой может быть абсолютно любое действие, имеющее свой ритм, совершаемое осознанно и с определенной целью!

Иногда это кульминация и катарсис, а за ним – новые горизонты свободы!

Иногда это погружение в тотальное расслабление, а за ним – наполнение новым ресурсом.

А иногда это просто рутинное действие, такое как мытье посуды или уборка! Да, уборка тоже может стать медитацией очищения, если ты поставишь такую цель и, отпустив внешний контроль, отдашься потоку энергий.

## Практики для себя

Сколько раз ты слышала, что все начинается с тебя?

А насколько это реально проявлено в твоей реальности?

Мне очень нравится мысль, что, если с утра ты не заняла центральное место в своей жизни, его обязательно займет кто-то другой. Что это значит?

Это значит, что, если ты не уделаешь хотя бы 10 минут себе и своим утренним практикам, а сразу же подорвалась готовить мужу завтрак или собирать детей в сад, – весь твой день пройдет именно так. Ради других. Для других. Про других.

Если ты не задашь импульс дня в своих ценностях, целях, желаниях – твой день будет служить ценностям и желаниям кого-то другого. И даже не важно кого: мужа, детей, начальника на работе, гаишника по дороге домой... Всегда найдутся те, кто готов забрать ресурс твоего дня для достижения собственных целей.

А ведь ты понимаешь, что каждый твой день – это отражение всей твоей жизни?

Никогда не будет иначе, если только ты сама не решишь все изменить.

Бывает у тебя чувство, что ты себе не принадлежишь?

Нет ни минутки, чтобы остановиться и даже понять – а чего же хочу я?

Словно белка в колесе, ты «обслуживаешь» потребности мужа, детей, родителей, близких, клиентов, подписчиков в соцсетях... И кажется, это никогда не закончится. И по-другому просто нельзя... И вот оно, выгорание, претензии, обиды и злость. А с ними чувство вины и ощущение, что с тобой что-то не так!

Дорогая моя! С тобой все в порядке. Просто важно пересмотреть приоритеты и навести порядок в иерархии дня.

Важно остановиться и осознанно выделить время для того, чтобы наполнить свою жизнь собой! Прочувствовать свое тело, осознать свои чувства. Легализовать свои желания, дать ценность своим целям и планам. В первую очередь – для себя.

Ведь пока ты сама не даешь себе ценность, время и место – мир будет продолжать обесценивать тебя через близких людей и случайных прохожих. Пока ты ждешь, что кто-то оценит, полюбит, поблагодарит, тебя всегда будут ждать обида и разочарование.

Все начинается с тебя! И бережная поддержка в первую очередь.

«А как же близкие? Мои дети и те, кто так остро нуждаются во мне? Не стану ли я эгоисткой, отвернувшись от них?»

Ну, во-первых, если такой вопрос вообще возник, значит тебе очень важно стать уже эгоисткой! И наполнять сначала себя. Переставать спасать всех вокруг, ибо спасая, мы всегда взращиваем ЖЕРТВ. Ты действительно хочешь для своих детей или близких такого будущего?

Во-вторых, выбрать себя — не значит предать кого-то. Это значит перестать предавать себя! Начать реально заботиться о себе и своем ресурсе.

А, как известно, если счастлива мама, будет счастлива вся семья! И дети, и муж, и близкие, и даже собака. Но если мама уже на пределе, если мама не любит, не ценит себя, чем она может наполнить семью, кроме невроза, ссор и болезней?

В этой главе я собрала практики, которые помогут тебе сместить фокус внимания на первый круг по воде. Вернуться в тело, осознать свои чувства и наполнить свой день собой.

Но помни, пожалуйста, что ключевую роль играет не сама практика, а ее регулярность! А также твое решение – выбрать себя. С момента принятия решения меняется судьба человека! Если ты готова стать автором своей жизни и главной героиней собственного романа, тогда вся Вселенная будет поддерживать тебя на этом пути. Ты готова?

### ***О ЗВУЧАНИИ ЖЕНЩИНЫ***



*Как женщина заполняет собой пространство?*

*Она начинает звучать. Это природа женщины.*

*Звучать своей радостью или печалью. Звучать колыбельной для малыша или оргазмическим стоном в крепких объятиях любимого. Звучать болью, оплакивая потерю. Рычать, скалить зубы, защищая своих детей. Звучать собой...*

*В современном мире женщина очень мало звучит, потому что боится оценки и осуждения. Потому что привыкла контролировать свою дикость и бояться собственной силы.*

*Что значит звучать? Проявляться! Через звук, через пение, через стон. Через откровение слов и озвучивание своего мнения. Через твердое «нет», если я не хочу. Через смелое «да», если чувствую отклик. Через право голоса, которое могу дать себе только сама. Через жизнь.*

*Я живу на Бали и однажды присутствовала на родах своей подруги в клинике «Буми Сехат». И в какой-то момент оказалось, что в той же палате, за занавеской, только что родила дочь молодая индонезийка. Мы не могли в это поверить, потому что там было очень тихо!*

*Она родила молча. Позже выяснилось, что в этой культуре, женщине «не рекомендуется» кричать в родах. Мужчина имеет право оставить жену, если ему не понравится, как она родила.*

*Боже мой! Для меня эта индонезийка стала ярким символом современности. В тот момент, когда женщина максимально близка к своей дикой природе, когда важно стонать и рычать, проявляться и быть стихией – она вдруг включает контроль и пытается быть «хорошей».*

*Я специально рассказала тебе здесь эту историю, чтобы ты ужаснулась тому, что мы делаем со своей природой! Чтобы ты разрешила себе звучать! Разрешила себе проявляться. Открываться и быть собою.*

*Через голос, дыхание, стон мы входим в портал наших чувств. Обнажаем и проявляем их в мир. Это еще одна причина, почему женщина так боится своего голоса. Почему она предпочитает молчать. Чтобы не трогать залежи своих чувств. Но именно там хранится вся твоя дикая сила!*

*Женское тело мудрое и уникальное. Зеркально оно совмещает два мира. Мир сердца – душевности, любви, отношений. Мир Бога-Отца. И мир матки – первозданной природы, чувственности и глубины, дикого проявления и свободы! Мир Матери-Земли.*

*И так же зеркально мы храним в своем теле весь опыт. Наше горло связано с йони (тантрическое название вагины) и хранит в себе все запреты на проявление творчества и сексуальности. Всех прошлых партнеров, любое насилие или агрессию в этой сфере, все роды, аборт и даже просто неосторожный осмотр у гинеколога.*

## **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.