

Книга-тренинг



Юлия
Свищи

10 Заповедей
для Настоящей Женщины

Юлия Викторовна Свияш

10 Заповедей для Настоящей Женщины

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=644895

10 Заповедей для Настоящей Женщины. Книга–тренинг / Юлия

Свияш.: Центрполиграф; Москва; 2011

ISBN 978-5-227-02500-5

Аннотация

Эта записная книжка – твоя спутница.

Каждая Заповедь в ней – маленький тренинг с большими последствиями. Читай каждую Заповедь медленно, не проскакивай её, даже если покажется, что ты всё поняла. Прочувствуй её как можно лучше.

Заповедь – это не совет. Это не рецепт, которому надо следовать неукоснительно. Заповедь – это отражение закона, который существует в жизни независимо от того, знакома ты с ним или нет. Ты можешь жить в резонансе с ним, тогда он работает. А можешь жить в диссонансе, тогда он работает у кого-то другого.

Эти Заповеди не так просты, как может показаться на первый взгляд. Каждая Заповедь, если взглянуть и прочувствовать ее,

может полностью перевернуть твою жизнь и представление о себе.
Каждая Заповедь – это волшебная точка твоей силы.

Содержание

Об этой записной книжке	5
О женском	6
О женской уникальности	7
10 заповедей счастья Настоящей Женщины	8
10 заповедей отношений с мужчинами	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Юлия Свияш

10 Заповедей для Настоящей Женщины

Об этой записной книжке

Эта записная книжка – твоя спутница.

Каждая Заповедь в ней – маленький тренинг с большими последствиями. Читай каждую Заповедь медленно, не проскакивай её, даже если покажется, что ты всё поняла. Прочувствуй её как можно лучше.

Заповедь – это не совет. Это не рецепт, которому надо следовать неукоснительно. Заповедь – это отражение закона, который существует в жизни независимо от того, знакома ты с ним или нет. Ты можешь жить в резонансе с ним, тогда он работает. А можешь жить в диссонансе, тогда он работает у кого-то другого.

Эти Заповеди не так просты, как может показаться на первый взгляд. Каждая Заповедь, если взглянуть и прочувствовать ее, может полностью перевернуть твою жизнь и представление о себе. **Каждая Заповедь – это волшебная точка твоей силы.**

О женском

«Женщины – это те же мужчины, только лучше», – сказал когда-то юморист Андрей Кнышев. И в сущности, оказался прав...

Почему же так получилось?

Вспомни своё детство или юность. Тебе доводилось слышать фразы:

Ты не можешь учиться на тройки, ты же девочка...

Ты должна себя вести хорошо, ты же девочка...

Ты должна быть ответственной, ты же девочка...

Тебе это не простительно, ты же девочка...

Он – мальчик, что с него взять... Ему простительно...

Вот мы и научились отличаться от мужчин тем, что мы – ЛУЧШЕ. Конечно, мы многое делаем лучше мальчиков. Но пол у нас – женский. И счастья хочется все-таки ЖЕНСКОГО.

О женской уникальности

Современный мир культивирует в женщинах стереотипные роли: бизнесвумен, стерва, блондинка. Каждая роль – это униформа, не имеющая никакого отношения к нашей индивидуальности. Нам рассказывают, как мы можем управлять мужчинами, даже без их ведома и согласия. Нам рассказывают, как мы должны выглядеть, чтобы считаться красивыми.

А между тем твоя Настоящая Женщина, уникальная и не похожая ни на один шаблон, жаждет своего появления на свет во всей своей естественности и красоте.

Представь себе, что внутри тебя живет Богиня. Это твой 100 %-ный потенциал, твоя полная реализованность во всех сферах жизни. Эта Женщина имеет максимальную степень свободы в выражении себя такой, какая она есть. Она не должна следовать стереотипным рамкам современной философии.

10 заповедей счастья Настоящей Женщины

Настоящая Женщина не гонится за счастьем. Она вообще ни за чем не гонится. Бег за счастьем – самый популярный и самый глупый вид спорта. Мы все куда-то бежим. К светлому будущему, в завтрашний день, в следующий год и т. д. Настоящая Женщина не занимается этим видом спорта. Она никуда не бежит. Она плывет по жизни, всегда находясь в сегодняшнем дне. Сегодняшний день – это самое интересное и важное, что занимает ее внимание. Один ее день – это одна маленькая жизнь. Настоящая Женщина имеет планы на будущее, но живёт всегда в настоящем, не откладывая свою жизнь на завтра. Она не ждёт, что ее настоящая жизнь начнется, когда... (когда она наконец похудеет, когда прискачет Принц, когда случатся идеальные обстоятельства и т. д.).

Быть Настоящей Женщиной – это большая привилегия, которую только ты сама можешь себе разрешить. Настоящая Женщина с трепетом относится к тому факту, что родилась именно Женщиной, и видит в этом особую ценность. Она не просто знает себя Женщиной на уровне понятия, она чувствует себя таковой. Для нее быть Настоящей Женщиной – это не испытание, не тяжкий труд и не

крест, который надо нести всю жизнь. Это – подарок и благословение судьбы. Настоящая Женщина культивирует в себе женственность на всех уровнях: внутреннем (ощущения, чувства, мысли) и внешнем (тело, одежда, поведение).

Настоящая Женщина живёт в своем темпе. Когда ты живёшь слишком медленно – нет ощущения, что это жизнь. Когда ты живёшь слишком быстро – в спешке не успеваешь чувствовать жизнь. У каждой из нас – свой, природный темп жизни. Настоящая Женщина хорошо знает и чувствует свой внутренний темп и живёт в соответствии с ним. Темп большого города противоестествен темпу жизни большинства людей – он слишком быстрый. Настоящая Женщина избегает крайностей. Она не лежит на диване, но и не мельтешит, как курица. Она сама регулирует свои нагрузки и тем самым задает темп окружающим её обстоятельствам. Она живёт так, чтобы делать то, что хочет, и при этом не потерять вкус жизни. В её действиях самое главное – ясность осознания и точность расчета, что она делает и зачем, а вовсе не количество телодвижений, совершенных в единицу времени.

Настоящая Женщина у себя на первом месте.

Она хорошо знает, что ставить себя на первое место – это не значит быть эгоисткой, быть черствой, равнодушной или циничной. Просто она знает, что чрезмерное желание заниматься другими людьми скрывает страх жить своей жизнью.

Настоящей Женщине интересна Её жизнь. Она никогда не теряет ощущение ценности своей жизни и своего личного пространства. При этом она способна на поддержку, помощь и участие в жизни других людей. Она делает это не потому, что боится разочаровать кого-то, а потому, что таково её искреннее желание. Она не говорит «да», если её сердце говорит «нет». Она всегда слушает себя и доверяет своим чувствам.

Настоящей Женщине не важна «зачётка для общественного мнения». Эту зачётку еще в детстве получила каждая девочка. Эта зачётка – для родителей, учителей, соседей, родственников, друзей и коллег. Сдаче экзаменов для этой зачётки многие девушки посвящают всю свою жизнь. Настоящая Женщина выбросила зачетку. Пусть другие отмечают галочки в графах: замужем – не замужем, нормально – не нормально, одна – не одна, как у всех – не как у всех... Настоящая Женщина живет своими ориентирами, сама их определяет и сама воплощает. И, если они не похожи на стандарты других, это не слишком беспокоит её. Она разрешает другим людям оценивать себя так, как им этого хочется. Она знает, что миссия «понравиться всем» глупа и невыполнима. Она работает над собой, но никогда не делает этого для того, чтобы понравиться или заслужить чьё-то одобрение. Она делает это из любви к себе.

Настоящая Женщина переросла свою «хорошую девочку». «Хорошая девочка» – это воспитанница своих родителей. У «хорошей девочки» одна задача – нравиться окружающим, вызывать одобрение. Нравиться даже тогда, когда собственные желания протестуют. «Хорошая девочка» живет по принципу «я должна» или «я не должна»... Она редко спрашивает себя, чего она сама хочет. Настоящая Женщина оставила свою «хорошую девочку», а заодно оставила постоянное стремление к одобрению и похвале. Это не значит, что ей всё равно, как ее оценивают. Просто она никому ничего не доказывает, особенно в ущерб себе. К своим чертам, которые принято называть недостатками (а у кого их нет?), она относится снисходительно. Она видит их, но не драматизирует. Она не прячет их, но и не выставляет напоказ.

Настоящая Женщина не борется с препятствиями, а обходит их. Бороться – это удел воинов. Настоящая Женщина никогда не будет играть в супергероиню. Встречая препятствие на пути к своей цели, она не станет пробивать его лбом. Ведь, вступив в борьбу, она только усугубит положение вещей. Она посмотрит, нельзя ли обойти его или использовать как трамплин. Она знает, что у всякого препятствия есть слабое место или обходной путь. Поэтому она делает ставку не на силу, а на гибкость. Препятствие для нее – не враг, а ребус, который надо отгадать. Она знает, что у всякой

ситуации есть не только сложное, но и легкое решение. Она владеет искусством выбирать нужное место и нужное время для своих действий.

Настоящая Женщина не разыгрывает драму «Как тяжела моя жизнь!». Глядя на неё, не скажешь, что она выживает: пашет как ломовая лошадь, тяжело зарабатывая деньги, измотана хозяйством, мужем, детьми. Не скажешь, что она устала (обессилела), делая ремонт или строя дачу. Даже когда ее нагрузки очень высоки, она находит время, чтобы восстановиться и хорошо выглядеть. Она не разыгрывает из себя жертву. Она знает, что обстоятельства сложны не сами по себе, а в силу её отношения к ним.

Одиночество для Настоящей Женщины – это подарок. Свои периоды одиночества, если они есть, Настоящая Женщина ценит и любит. Она не стремится втянуть в свою жизнь случайных знакомых или мужчин, лишь бы не оставаться наедине с собой. Быть наедине с собой – это благо. Одиночество никак не связано для неё с неполноценностью и никак не характеризует её. Одиночество – это лучшее время для того, чтобы восстановиться, наполнить свою жизнь спокойствием и глубиной. Она настолько интересна сама себе, что пользуется своим одиночеством с наслаждением.

Настоящая Женщина любит свой возраст всегда.

Она живет в **своём настоящем, реальном возрасте**, принимая его и пользуясь всеми его преимуществами. Она не рассказывает себе историй о том, что в этом возрасте «уже поздно» или «ещё рано». Настоящая Женщина знает, что эта философия – оправдание для тех, кто использует возраст как прикрытие своих страхов или запретов. Настоящей Женщине можно **всё в любом возрасте**. Она пользуется каждым своим возрастом на сто процентов, а потому у неё нет сожаления о том, что она чего-то не успела. Это не значит, что она не ухаживает за собой и не стремится выглядеть хорошо. Просто она не молодится, не изображает из себя ту, которой была двадцать лет назад. В каждом возрасте есть и красота, и сексуальность, и обаяние.

10 заповедей отношений с мужчинами

Настоящая Женщина привлекает мужчин своим внутренним состоянием – в первую очередь. Внешность, ум, возраст, социальное положение, качества характера – всё это, по сути, глубоко вторично. Какое же это состояние, привлекающее мужчин (да и вообще всех окружающих тебя людей)? Это твоё наслаждение собой и своей жизнью. Если ты научилась наслаждаться собой и своей жизнью, работаешь ты или отдыхаешь, пьёшь кофе или управляешь автомобилем – ты будешь привлекать внимание и интерес тех, кто оказывается рядом с тобой. Наслаждаться собой – это непростое искусство, но, освоив его, ты становишься сильнейшим магнитом.

Любовь к мужчине начинается с любви к себе. Обычно же мы думаем наоборот: «Когда кто-то меня любит, тогда и я люблю себя». Но до тех пор, пока у Женщины не случился роман с самой собой, каждый мужчина будет для неё всего лишь психотерапевтом, пытающимся излечить её от неприятия самой себя и страха остаться одной. Истинная, глубокая любовь возникает из состояния наполненности собой. Тогда любовь к мужчине рождается в своём высшем про-

явлении – как дарение себя ему, а не как отчаянная попытка быть кому-то нужной, чтобы ощутить собственную полноценность.

Мужчина любит не саму Женщину, а своё состояние рядом с ней. Поэтому Настоящая Женщина – это вовсе не самая красивая, вовсе не самая умная и уж вовсе не самая успешная в социальном плане. Настоящая Женщина дарит мужчине не ум, не красоту, не тело, не успехи, а **СОСТОЯНИЕ**. Женщина, которая создаёт у мужчин особое состояние – **мужское**, всегда будет иметь успех и поклонников. Это состояние она создаёт, наслаждаясь собой в обществе мужчины и восхищаясь мужчиной. И к этому особому состоянию мужчина будет тянуться, как к магниту. Настоящая Женщина культивирует в себе женственность, чтобы одаривать ею мужчин (любимого, поклонников, друзей, знакомых, просто прохожих).

Желание любить рождается внутри. Оно, как правило, не имеет никакого отношения к тому, есть ли достойные для этого объекты в окружении Настоящей Женщины. Когда женщина думает, что «не из кого выбирать» и что вокруг неё нет мужчин, достойных её любви, это может говорить о том, что она пока ещё не готова любить. Она хочет чего-то другого (замуж, быть «как все нормальные», не быть одна, устроить свою жизнь). Она, возможно, боится любить

(её сердце закрыто прошлыми ранами). И те «недостойные» мужчины, которые есть вокруг, только отражают её внутреннее состояние. Как только женщина созревает до истинной глубокой любви, вопрос «достойн – не достоин» перестаёт иметь первостепенный характер. Объект же (и часто очень «достойный») материализуется как бы сам по себе.

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.