The background is a vibrant red with a subtle gradient. Overlaid on this are black line-art outlines of two female profiles facing each other. The central focus is the text, which is rendered in a clean, white, sans-serif font. The text is arranged in three lines, with the first two lines being significantly larger and bolder than the third. The overall composition is minimalist and artistic.

**Женское
искусство
вдохновлять**

Ксения Асаулюк

Ксения Владимировна Асаулюк
Женское искусство
ВДОХНОВЛЯТЬ
Серия «Женская тема (АСТ)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54813663
Женское искусство вдохновлять: SelfPub;
ISBN 978-5-17-152438-8

Аннотация

Кто такая искусная вдохновительница? Прежде всего это женщина, живущая в согласии со своей природой. Она осознает свои достоинства и умело пользуется ими. Уверенная, целостная и гармоничная, эта женщина смело идет по жизни, воспринимая каждую встречающуюся трудность как новый трамплин для взлета. При этом она щедро делится своей безудержной энергией, ведь у нее есть доступ к своему неиссякаемому источнику Любви и Силы.

Эта книга поможет вам пробудить в себе именно такую женщину – музу и вдохновительницу. Уверена, она в вас уже есть. Помимо теоретического материала, здесь вы найдете различные практики и рекомендации, которые помогут в решении многих жизненных задач.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	6
Часть I	8
Об ответственности за свою жизнь	9
Сила благодарности	15
О женственности и женской самооценке	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ксения Асаулюк

Женское искусство

ВДОХНОВЛЯТЬ

*Losing you
was the becoming
of myself.*

*Тебя утратив,
я обрела
себя.*

Цитата Рупи Каур

© Текст. Ксения Асаулюк, 2023

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

Моя глубочайшая благодарность каждой читательнице, каждой восхитительной девушке и женщине, которая выразила интерес к моей книге, а также нашла время в стремительном потоке жизни на ее прочтение.

Я благодарна своим родителям за возможность быть здесь, в этом Мире, проявляя себя так, как я чувствую.

Я сердечно благодарю свою сестру Софью, которая явилась моим самым первым читателем и чья реакция на прочитанное воодушевила меня, придав сил продолжать творить. Твоя незримая вера в то, что я делаю, твоя поддержка, проявляющаяся в словах и делах – большая ценность для меня!

Я выражаю благодарность редактору этой книги, Наталье Батусовой, за высокую компетентность, неиссякаемую энергию, творческие идеи и преданность делу. Спасибо коллективу издательства АСТ за наше сотрудничество. Огромное удовольствие работать с профессионалами!

Я благодарю Мир за те возможности, которые Он так щедро открывает передо мной, каждый раз убеждая в том, что Жизнь – это чудо!

Предисловие

Чувствовали ли вы себя когда-нибудь разбитой на части? Было ли у вас такое ощущение, что все, к чему вы шли, то, чем вы жили, в итоге оказалось не более, чем вашей собственной красивой иллюзией? Приходилось ли вам собирать себя заново из своих же собственных осколков, чтобы вновь возродиться и выйти в Мир? Мне да. Будучи когда-то маленькой, потерявшей девочкой, которая искала счастье во внешнем мире, а не в себе, и пыталась заслужить любовь окружающих, я интуитивно понимала, что пошла не тем путем. Душевная боль, которую я чувствовала, натываясь на очередную порцию равнодушия и холода, заставляла меня задавать вопросы и искать на них ответы. Я верила, что все может быть по-другому. Верила, что мой сценарий может быть иным. Верила, что идти по жизни можно легко, уверенно и счастливо, получая от Мира его лучшие дары. Верила и не прогадала.

Сейчас я ощущаю себя целостно и свободно. Целостно, потому что больше нет ощущения, что мне чего-то не хватает. Все есть. И все во мне – Любовь, Сила, Знание, Опора... Свободно, потому что груз прошлого больше не отягощает и не приносит страданий. Если бы не тот опыт, не стало бы той, кем я являюсь сейчас. Я бы не творила и не дарила эти знания. От одного сердца к другому.

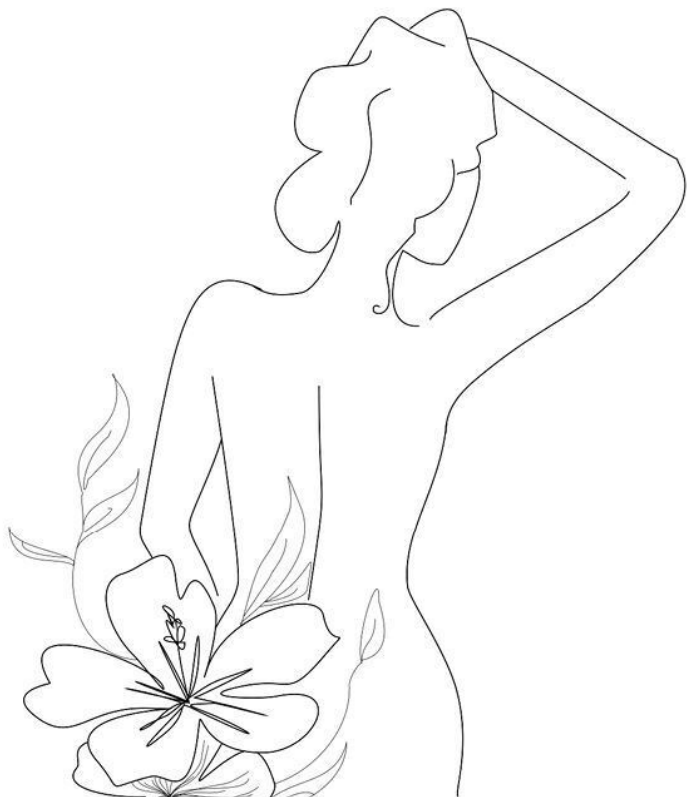
Миссия этой книги – помочь осознать каждой женщине, что в ней уже все есть – все ресурсы и все изобилие, все инструменты и ключики для своей счастливой жизни. Нужно лишь вернуть себе все части, потерянные или непринятые, отвергнутые или забытые, и отбросить все лишнее, все то, что мешает радоваться каждому дню. Вернув *себя себе*, вы будете источником вдохновения для каждого, с кем вы соприкоснетесь душой. В силах каждой из вас создать мощный фундамент внутри себя, которому не страшны ни одни жизненные «землетрясения», пустить сильные корни, которые выстоят в любой ураган.

Я постаралась в этой книге емко и без лишней «воды» охватить большинство сфер жизни женщины – взаимодействие с окружающим миром, отношения с мужчинами, родителями, взаимоотношения с самой собой. Мы поговорим о женственности, самооценке и сексуальности. Об уважении к себе и к своему телу. Об основах финансового благополучия и о том, как желать, чтобы все лучшее сбывалось. Я поделюсь с вами различными практиками, которые испробовала на себе, и которые дали мне положительный результат.

Надеюсь, мой опыт будет вам полезен.

Часть I

Отношение к себе и к жизни



Об ответственности за свою жизнь

Остановитесь. Возьмите паузу. Посмотрите на свою жизнь спокойным, но критичным взглядом. Довольны ли вы ею? Устраивает ли вас ваше тело, окружение, работа, дом? Если да, то это замечательно, вы счастливый человек. А если нет?.. Что вам мешает начать перемены уже сейчас? Пускай небольшие, невидимые чужому глазу. Большое путешествие начинается с маленького шага. Очень грустно будет в конце жизни оглянуться назад и испытать сожаление. Сожаление о том, что не хватило смелости бросить нелюбимую работу и начать искать то, что действительно приносит радость и удовлетворение. Сожаление о том, что в какой-то момент не хватило веры в себя и свои силы, чтобы сказать «да» чему-то новому и неизведанному. Сожаление о том, что не хватило любви к себе для того, чтобы ограничить себя от людей, подрывающих вашу самооценку и высмеивающих ваши мечты.

Жизнь – это миллион возможностей, миллиард вариантов, и каждую минуту, каждое мгновение ***мы творим себя и свою жизнь***. Мы можем создать из нее шедевр, а можем – нечто уродливое и пугающее. Мы можем написать великолепную картину – такую, что все воскликнут от восхищения, а мы при этом будем удовлетворенно потирать руки и вдохновлять других своим примером. А можем – разочарованно выбросить холст вместе с красками и сказать, что ничего

не получается, что пусть все будет как и прежде, что писать картины – это «не мое», даже если очень хочется и есть возможности этому научиться.

Решать вам и только вам.

Вы не безвольная лодка в океане жизни, а вполне себе хороший фрегат с капитаном на борту.

Главное, знать конечную цель, место прибытия. А также суметь взять ответственность в свои руки, взяться за штурвал. По пути, наверняка, будут встречаться и бури и грозы – это нормально, главное, держать курс на цель и относиться к сложностям как к неотъемлемой части путешествия.

Мы создаем свою жизнь.

Если мы – дети Бога, Его части, то мы также обладаем Его качествами, качествами Творца. Разве такую возможность – творить – можно упустить?

И подумайте, если сейчас в вашем мире царит хаос, который вы сами же и создали – своими мыслями, установками, своими действиями, что вам мешает самим же создать счастье, уют и порядок?

«Все в мире является энергией. Энергия лежит в основе всего. Если вы настроитесь на энергетическую частоту той реальности, которую хотите создать для себя, то вы получите именно то, на что настроена ваша частота. Это – не философия. Это – физика»

(Альберт Эйнштейн)

Ответственность за свою жизнь начинается с взятия от-

ветственности за саму себя, за те процессы, которые в нас происходят. Каждый раз Жизнь предоставляет нам выбор:

– Думать в таком привычном и знакомом негативном ключе или сказать себе: «Стоп! Разве это я хочу привлечь в свою жизнь?!» – и поменять течение мыслей в положительное русло.

– Как отнестись к той или иной ситуации: снова проявить раздражение, злость и обиду? Или изменить привычные реакции, посмотрев на происходящее под другим углом, увидев в этом необходимый урок и важный для души опыт?

Все начинается с мыслей. За ними же следуют соответствующие эмоции и чувства. Заметьте, как ум переносит нас то в прошлое, то в будущее, вызывая в теле те или иные ощущения, сопутствующие воспоминаниям, желаниям или мечтам. Одна мысль может породить негодование и гнев, а другая доставит удовольствие и подарит душевный подъем. Наши мысли и эмоциональный фон формируют *состояние*, которое и является нашим посылом Миру.

То, что исходит от нас, то, что мы осознанно или неосознанно транслируем в жизнь, является строительным материалом для той реальности, которую мы сами же для себя и создаем.

Есть хорошее правило: ***Что излучаем, то и получаем.*** Какую энергию мы посылаем, то и приходит в наш мир. А излучаем мы, как правило, совсем не то, что хотим получить в итоге. Хаос в голове приводит к неразберихе в жизни.

«Зерно невидимо в земле, а из него вырастает огромное дерево. Так же незаметна мысль, а из мысли вырастают величайшие события жизни человеческой»
(Л.Н.Толстой)

Поэтому начните осознавать то, что происходит у вас в уме. Перейдите из «спящего» режима в режим «бодрствования». Включите наблюдение, отслеживая свой мыслительный процесс. Возьмите ответственность за происходящее у вас в голове. Останавливайте себя всякий раз, когда мыслительный ход окрашивается в мрачные тона. Мысль – это лазер, который бьет точно в цель. Сфокусируйте его на том, что хотите привлечь, «осветите» им то, что приятно, что доставит радость, подарит положительные эмоции – и это непременно проявится в вашей жизни. Не ругайте себя, если вдруг увидите, как деятельность ума окрашивается негативными оттенками. Спокойно и уверенно переключайтесь на доброе и созидательное.

«Мы не можем запретить птицам пролетать над нашей головой, но мы не позволим им садиться нам на голову и вить на ней свои гнезда. Подобно этому мы не можем запретить дурным мыслям иногда приходить к нам в голову, но мы должны не позволять им гнездиться в нашем мозгу»
(Мартин Лютер)

Поймали себя на отрицательной мысли (например, «Я ужасно выгляжу», «Меня никто не любит», «У меня не полу-

чится»), сказали себе: «Стоп!» и заменили ее на положительное утверждение («Я – очень привлекательная, интересная личность», «Я люблю себя и притягиваю еще больше любви в свою жизнь», «Впредь и отныне у меня все получается легко и играючи»). Благодаря этой практике вы сможете натренировать свою осознанность, она поможет вашему разуму взять под контроль необузданный, беспокойный ум. Постепенно вы научитесь направлять свои мысли на то, что вам нужно, на то, что вам действительно важно. Удивительные перемены не заставят себя долго ждать. Это самый первый шаг: научиться брать ответственность за свою голову, уверенно идя по жизни и не позволяя случайным прохожим – своим мыслям – уводить вас в сторону, отдаляя от желаемого места прибытия.

Осознанная и взрослая позиция также подразумевает, что мы несем ответственность за свои действия и их последствия. Каждое мгновение мы делаем выбор:

- Съесть «пустые калории» и замусорить свое тело или приготовить что-то полезное, дабы сделать его здоровее;
- Посмотреть очередное бесполезное телешоу или же включить вдохновляющий фильм;
- Осудить человека за мнимый изъян или увидеть, чем наградила его природа, и сделать комплимент;
- Думать о том, что жизнь не удалась и нам не везет, или же начать менять свое мышление, как бы трудно это не было, и начать замечать все то хорошее, что нас окружает;

– Расфасовывать обиды в своем сердце или же приступить к его очищению от мусора и пыли, накопившейся за все эти годы;

– Искать виноватых вовне, занимая позицию жертвы обстоятельств, или же обратиться внутрь себя и осознать, что *внутри нас* есть такое, что могло вызвать неблагоприятные обстоятельства.

Из этих «мелочей», из этих решений и состоит наша жизнь. И выбор, который мы делаем, зависит от нас. Не отказывайтесь от роли Творца, это огромный дар нам свыше, и когда появятся первые результаты, вы вдохновитесь еще больше на создание шедевра под названием «Жизнь».

Сила благодарности

Благодарность – одна из самых замечательных, эффективных и полезных практик в жизни женщины, да и вообще каждого человека. Нам совершенно точно есть, за что сказать «спасибо» этому Миру, нам есть, за что быть от души благодарной ему. Я рекомендую каждый день от всего сердца благодарить Бога/Вселенную за все, что вам даровано. Просто остановитесь на минуту и обратите свой взор на то, что у вас есть. Уверена, уже сейчас вы обладаете очень и очень многим. Наши мысли часто направлены в сторону дефицита – не хватает денег, не хватает любви, не хватает счастливых обстоятельств. Почему бы не повернуть их течение в иное русло – широкое и изобильное? Чувствовать себя здоровой, иметь возможность заниматься любимым делом, обнимать дорогих сердцу людей – разве это не поводы посмотреть на Небо и сказать Ему – «спасибо»?

«Одну из самых сильных энергий способна породить обычная благодарность. Испытайте благодарность за все, и мир ваших ощущений изменится»

(Джо Витале)

Чаще всего мы вспоминаем о Боге, когда нас буквально скручивает от боли, физической или душевной. А бывает, мы не вспоминаем о нем вовсе. Но как говорится: «В падающем самолете атеистов не бывает», и *в жизни каждого че-*

ловека может наступить такой момент, когда кроме как от Него, помощи получить больше не от кого. И мы обращаемся к Нему. А Он, безусловно и безмерно нас любящий, выслушивает, не перебивая, и протягивает свою руку, облегчая одним прикосновением наши страдания.

Так почему бы не поговорить с Ним, когда у вас все хорошо? Почему не почувствовать благодарность – здесь и сейчас – за все светлое, доброе и чудесное, что было, есть и, конечно, еще будет?

Не злитесь, если вам не было дано то, о чем вы просили или что страстно желаете. Значит так сейчас нужно, так правильно. Это вопрос доверия Высшим Силам, мудрым и ведающим. Они вас слышат, просто еще не наступило то самое время, когда дар будет по достоинству оценен, или же сейчас вы по каким-либо причинам не готовы принять желаемое. А может быть, для вас приготовлен более щедрый подарок?

«У Вселенной есть только три ответа:

1. да!

2. да, но позже!

3. у меня есть для тебя кое-что лучше!»

Там, «наверху», знают лучше нас, как и когда преподнести нам сюрприз. Этот Мир удивительно гармоничен, и все в нем происходит так, как нужно и **когда** нужно, надо лишь перестать считать себя всезнающим и довериться Жизни. **Я уверена, что позже, когда вы окинете взглядом свой жизненный путь, вы увидите, насколько правильно и мудро**

подобраны фрагменты пазла – события, люди и обстоятельства, и что все происходило и происходит в нужное время, в нужном месте. Это потрясающая гармония и есть Бог.

Но самое сложное – это научиться быть благодарной за то, что принесло боль, слезы и разочарование. Увидеть Бога в каждой тяжелой ситуации, в каждом обидчике. Увидеть Его Любовь к вам, Любовь, которая действует через каждого человека, встречающегося на вашем пути, и чья невидимая сила есть в каждом неприятном, на первый взгляд, обстоятельстве. Любая болезненная ситуация – это урок, который необходимо выучить, экзамен, который нужно сдать, каким бы сложным он ни казался. Испытания даются не для того, чтобы закрыться от всего мира стеной обид и сожалений, став циничнее и черствее, и не для того, чтобы вы создали из своего сердца склад из разочарований и горьких воспоминаний. Они необходимы для нашего совершенствования, обретения целостности и свободы, они нужны, чтобы стать лучше себя самой, лучше себя вчерашней! Надо только найти в себе силы достойно пройти через трудности и быть благодарной за тот опыт, который пришел к вам, который необходим **именно вашей Душе**, именно на данном жизненном этапе. Этот Мир очень дружественное место, у него совершенно точно нет цели навредить вам, а вот **научить** и **исцелить** есть. Попробуйте задать себе вопросы:

– **Для чего** это произошло со мной?

– **Чему** меня научил такой-то человек (ситуация)?

– Какой **полезный опыт** я могу вынести из всего произошедшего?

– Что я должна **осознать** в результате данной ситуации?

Жизнь – это миллиард возможностей, и болезненные уроки – это также возможности для нашего роста и развития. Это взлетная полоса, трамплин, прыгнув с которого, вы превзойдете саму себя и перейдете на новый уровень мастерства.

Иногда нужно достичь самого дна, чтобы уверенно оттолкнуться от него и выплыть на поверхность обновленной.

Скажите «спасибо» за каждую историю, случившуюся в вашей жизни, за каждую пережитую эмоцию, за каждого человека, проходящего и уходящего, за то, что он с собой приносит и чем делится, и отпустите с Любовью, если это необходимо. Поблагодарите. Не таите в сердце обиды. *Дарите благо*, живущее в ваших сердцах, и Жизнь не останется в долгу.

О женственности и женской самооценке

Замечательно, когда в девочке с самого нежного возраста видят божественную природу, говорят, какая она красивая и замечательная, позволяют ей ошибаться и не запрещают проявлять свои эмоции, тем самым закладывая фундамент для любви к себе и формируя ее женское достоинство. Здорово, когда у девочки с ранних лет был пример женственной мамы и мужественного папы. У таких детей, как правило, в будущем нет проблем с выбором достойного спутника жизни, с созданием семьи. А что делать всем остальным, тем, кого «недолюбили» и из кого растили «парня в юбке»? Тем, кто видел лишь одного родителя и не имел перед глазами пример любящей семьи, тем, кто хочет быть по-женски счастливой, иметь рядом надежного партнера, за которым можно спрятаться от всех или почти всех горестей этого мира? Ответ – повышать свою самооценку и развивать свою женственность.

Мужественные мужчины всегда тянутся к женственным женщинам. Так же, как и женщины любящие себя, с адекватной – высокой – самооценкой, осознающие свою женскую природу и находящиеся «в контакте» с ней, привлекают достойных и ответственных мужчин. Хочется остановиться на словосочетании «высокая самооценка». Если у вас перед глазами при прочтении этих строк появилось некое высоко-

мерное существо, то с уверенностью могу заявить, что самооценка такой женщины вряд ли имеет что-то общее со здоровой. Скорее это говорит о проблемах с ней. По-настоящему любящие себя, уверенные в себе люди не стремятся кому-то что-то доказать, самоутвердиться за счет кого-то или преподнести себя не тем, кем они являются. Они в гармонии с собой, уважают себя, а соответственно, уважают и других. Богине не нужно на каждом шагу кричать о том, что она богиня. Люди и так это видят.

Женщины, не осознающие своей истинной природы, имеющие низкую самооценку и растрачивающие себя на что и кого попало, являются магнитом для безответственных мужчин.

Отношение мужчины к женщине зеркально отображает ее отношение к самой себе.

Любите себя, заботитесь о себе – мужчина относится к вам также. Ставите себя на второе, третье, четвертое места – получаете мужчину, у которого вы также не в приоритете. Как часто бывает – один тот же мужчина ведет себя абсолютно по-разному с двумя женщинами, перед одной – преклоняется, другую – ни во что не ставит.

Женщина формирует мужчину.

Она является некой планкой, к которой он тянется. Благодаря женщине он совершенствуется, развивается, усиливает мужские качества и реализует свой потенциал. Если у женщины низкая самооценка, мужчина деградирует.

– Подвиги совершать не для кого, точнее их вряд ли примут и оценят («Зачем купил цветы? Не нужно было тратить-ся!»);

– Зарабатывать больше тоже не имеет смысла – женщина, не любящая себя, вполне обходится несколькими старыми платьями в шкафу;

– Помогать и защищать тоже нет необходимости («Я все могу сама!»).

Развивать женственность и работать над самооценностью необходимо для того, чтобы увидеть себя и этот мир другими глазами. Увидеть себя цветущей, любимой и совершенной. Увидеть мир, в котором мужчина уважает свою спутницу, защищает и оберегает ее, совершает маленькие и большие достижения для нее. Ведь если все это возможно, почему бы и *да*?!

Сейчас, к сожалению, стираются границы между полами. Одежда становится унисекс, на работе также не существует гендерного различия, есть только гайки и винтики в системе, выполняющие свои функции и обязанности, присутствуют проблемы с половой идентификацией – мужчины не принимают свою природу, женщины отказываются от своей. Прекрасные девушки не понимают всей ценности и уникальности своего положения, не осознают свою силу – нас просто не учили этому и не говорили об этом.

«Я согласна жить в мире, которым правят мужчины,

до тех пор, пока могу быть в этом мире женщиной»
(Мерилин Монро)

Женщины имеют мощнейшую власть. *Женственность* имеет мощнейшую власть. И ни один нормальный мужчина не устоит перед ней. Это аксиома. Разве можно устоять перед стихией? Можно не восхищаться одним из Чудес Света? Природа миллионы лет оттачивала свое художество и мастерство, чтобы создать такой шедевр, как вы!

Как же развить свою женственность и повысить ценность, прежде всего, в своих собственных глазах?

– Займитесь своим внешним видом и сделайте его максимально женственным. В ход идут все атрибуты, ассоциирующиеся с «женским миром» – платья, юбки, кружевное белье, чулки и т. д. То, как мы выглядим, оказывает влияние на наше внутреннее состояние. Вряд ли кому-то из нас захочется таскать тяжести или идти широким шагом, если на нас надето платье и каблуки.

– Наблюдайте за своими женственными подругами, за героинями кинофильмов, с которых хочется брать пример. Наблюдайте и перенимайте все лучшее. Не подражайте, а учитесь, формируйте свой стиль, делая акцент на своей индивидуальности.

– Инвестируйте и вкладывайте в самого близкого и родного человека – себя! Не скупитесь на книги по развитию женственности и искусству любви к себе, тренинги и семинары, где можно получить бесценные знания, которые с лих-

вой окупятся, если внедрять их в жизнь и правильно использовать. Иногда мы не осознаем, что все может быть по-другому, нежели сейчас. И в этом случае чужой опыт может быть очень полезен. Найдите тех авторов (лекторов, психологов), чья подача информации резонирует с вами. Главное не стоять на месте, а делать шаги, возвращаясь домой – к своей женской сути.

– Балуйте себя! Дарите себе красивые вещи, не экономьте на качественном уходе, маникюре, педикюре. Как бы вы относились/относитесь к своему любимому ребенку? Вот точно так же нужно научиться относиться и к себе – давать себе все самое лучшее, как самому дорогому человеку.

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.