

С Н Е Ж А Н Н А П О Т А П О В А

ТРИ КЛЮЧА

К ЖЕНСКОМУ

СЧАСТЬЮ

Как раскрыть источник женской силы  
и стать счастливой в жизни, семье и отношениях

Снежанна Потапова

**Три ключа к женскому счастью**

«Автор»

2023

**Потапова С.**

Три ключа к женскому счастью / С. Потапова — «Автор», 2023

Женщина не может стать по-настоящему счастливой, пока не обретет свою внутреннюю силу, источник истинной женственности. К сожалению, в современном мире женщины часто живут по мужским моделям, истощая себя и все дальше уходя от своего предназначения. Практики и техники, описанные в этой книге, помогут каждой женщине стать наполненной, одухотворенной, гармоничной и счастливой в жизни и отношениях.

© Потапова С., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

Об авторе	5
Предисловие	7
Введение	8
Первый ключ	11
Глава 1	12
О женском счастье	12
Как мы теряем счастье, или почему уходит равновесие из жизни	14
Первый шаг к гармонии	15
Глава 2	17
Любовь к себе	17
Вера в себя	19
Уверенность в завтрашнем дне	20
Жизнь здесь и сейчас	20
Отсутствие желания что-то доказывать	21
Радость	22
Цель в жизни	23
Глава 3	24
Расставляем приоритеты	25
Успех и карьера	28
Семья	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Снежанна Потапова

## Три ключа к женскому счастью

### Об авторе



История Снежанны Потаповой вдохновляет, ведь ей удалось пройти путь от вожатой в пионерлагере до владелицы премиального женского клуба в Москве.

Снежанна родилась в простой семье в Ленинске-Кузнецком Кемеровской области. После школы поступила в Новокузнецкий институт на факультет педагогики и психологии. Получив диплом, переехала в Тюмень и устроилась работать в продуктовый магазин, где и познакомилась со своим будущим супругом.

Своими стараниями и постоянной работой над собой она помогла мужу построить успешную карьеру в крупной компании. Однако после рождения третьего ребенка внезапно почувствовала себя энергетически опустошенной. Послеродовая депрессия, недовольство своим внешним видом, недостаток внимания мужа, который много работал и часто ездил в командировки – все это приводило ее к ощущению безысходности. Снежанна задавалась вопросом: как оставаться для мужа всегда интересной, единственной и желанной.

Она занялась изучением женских практик: читала книги, посещала тематические тренинги. Через некоторое время отправилась исследовать женские практики на Восток, где жизнь познакомила ее с хранителями древних знаний. В Перу обучалась у шаманов искусству трансформации энергий, в Индии и Непале под руководством духовных лидеров училась выявлять причины личных кризисов, освобождаться от телесных и психологических блоков. В Японии освоила древние женские практики гейш, а в Китае – основы семейной гармонии.

Снежанна открыла секрет и главную заповедь счастливой жизни: ценить собственную женскую сущность, бережно относиться к себе и регулярно восполнять запасы внутренней энергии. Она сумела сохранить счастливую семью и отношения с любимым мужчиной. Ее трансформация привлекла внимание друзей и знакомых, к ней стали обращаться за помощью и консультациями.

Сегодня Снежанна Потапова помогает женщинам осознавать свою внутреннюю силу, истинную женственность, гармонизировать отношения, учиться любить и ценить себя. В книге она делится накопленным опытом и знаниями и своим примером вдохновляет других женщин на внутреннюю трансформацию.

Снежанна показывает, как найти баланс во всех сферах жизни, и верит, что каждая женщина может стать наполненной, одухотворенной, гармоничной и счастливой в жизни и отношениях с мужчиной.

## Предисловие

Написать эту книгу меня вдохновила трансформация, которая произошла в моей жизни и жизнях многих моих девочек. Двадцать пять лет назад я была обычной скромной студенткой новокузнецкого института. Мне было страшно заявить о себе, открыто выразить свое мнение, настоять на своем.

Я видела трудную жизнь женщин, видела, насколько они несчастны сами по себе и в отношениях. И мне захотелось что-то изменить. Найти этот путь к счастью. Для них, для себя. Не захотелось мириться с тем, что я видела с детства. Когда женщина трудится, как ломовая лошадь, сначала на работе, потом дома. Тянет все одна, быстро стареет. Отношения с мужчиной у нее не складываются. И изо дня в день она терпит, забывая заботиться о себе.

Женские практики, которыми я хочу поделиться в этой книге, я проверила на себе. Они помогли мне стать наполненной, уверенной и по-настоящему счастливой женщиной. Я двадцать пять лет назад и я сегодня – два совершенно разных человека. Сейчас я живу в любви и процветании. Радуюсь каждому дню. Каждому мгновению. У меня большая дружная семья, уютный дом, заботливый мужчина. Свой красивый женский клуб со спортзалом. Я счастлива. Эта трансформация стала возможной только благодаря работе над собой и раскрытию женской природы.

Я хочу, чтобы мой опыт помог вам изменить жизнь к лучшему. Так, как он помог мне и многим другим женщинам, с которыми я занимаюсь в своем женском клубе Enterno в Москве. Попробуйте регулярно заниматься женскими практиками. Хотя бы месяц. Познакомьтесь со всеми практиками, прочувствуйте их. А потом выберите для себя два-три наиболее подходящие. Те, что ближе.

Я не называю себя мастером. Я обычная женщина, которая прошла свой путь и получила бесценный опыт. Но поскольку я делюсь с вами собственным знанием, я могу быть проводником. Вашим проводником в волшебный мир женской трансформации. Осталось просто сделать первый шаг. Идете?

## Введение

### Три ключа к женскому счастью

Есть одна старинная легенда. Ее мало кто знает, потому что передавалась она только в устной форме из поколения в поколение, от матери к дочери. Услышала я ее в одном из путешествий по Востоку.

Итак, легенда. У одной семейной пары долго не было детей. Наконец, когда супруги уже потеряли всякую надежду, родилась долгожданная дочь. Девочку назвали Има, что в переводе с местного языка означало «подарок». Жизнь у Имы была простой. Девочка росла, помогала родителям по хозяйству, друзей у нее было немного.

Когда Има достигла совершеннолетия, пришло время задуматься о свадьбе. Родители начали приглашать в дом претендентов на руку и сердце девушки. Но, несмотря на красоту и покладистый характер Имы, отношения у нее ни с кем не складывались. Никто не трогал ее сердце. Каждая новая встреча приносила разочарование.

Тянулись годы, а Има так и не выбрала жениха. Она жаждала создать семью, родить детей и быть хорошей женой. Но все это непременно с любимым мужчиной. А он никак не появлялся. С каждым днем ожидания усиливалась тоска Имы. Ее ничто не радовало.

Однажды она увидела странный сон. А во сне – старца в белой одежде.

– Чего ты хочешь от меня? – спросила Има.

– У тебя необычный путь. Сложный. Сейчас ты несчастна сама и делаешь несчастными своих близких. Но эти испытания не напрасны. Именно ты можешь найти путь к счастью. Для себя и остальных женщин вашего рода. Послушай меня, девочка. Отправляйся завтра же в дорогу. Тебе нужно найти три ключа...

На этих словах старец исчез, а Има проснулась. На рассвете она вышла из дома. Она не знала, куда идет. У нее не было плана. Путь указывало внутреннее ощущение поиска, интуиция. Има шла целый день и оказалась у подножия скалы в лесу. Здесь, в расщелине, находилась подземная пещера. Люди всегда обходили это место стороной, считали проклятым. Вход был давно замураван.

Как только Има приблизилась ко входу, попала внутрь. Сама не зная как. Привыкнув к темноте, в дальнем углу пещеры девушка разглядела пару желтых глаз. Ее тело сковал ужас. Это был дракон. Большой, темно-синий. Он смотрел пристально, не мигая:

– Ты видишь в моих глазах свое отражение. Страх и неуверенность слабой женщины. Страх подавляет любовь, делает тебя несчастной. Я вижу в твоих глазах отражение себя. Мудрость, уверенность и силу. Наши отражения – части единого целого. Только в принятии рождается гармония.

– Я принимаю свои страхи, слабость и неуверенность. Принимаю твою мудрость, уверенность и силу, – твердо произнесла Има.

Дракон шумно выдохнул. Иму оглушил звук. Все потемнело. Когда она очнулась, обнаружила себя снова у входа в пещеру. А в руке – ключ. Искусно сделанный и необыкновенно симметричный. Има прислушалась к себе. Все сомнения, страхи, чувство бессилия и одиночества исчезли. Ее наполняло новое ощущение безграничного покоя, умиротворения и радости. Има поняла, что у всего в мире есть две стороны. Только познав обе, обретешь гармонию в душе.

Целый день Има блуждала в лесу. На закате она забрела в самую глубину лесной чащи. Здесь жила старая ведунья, которая давно удалилась от мира, общалась только с духами и обладала тайными знаниями. Старуха встретила Иму на пороге дома.

– Я знаю, зачем ты пришла, – сказала она девушке. – Я дам тебе это. Если ответишь на мои вопросы. Целый день ты бродила по лесу, чтобы найти то, что и так есть в тебе. Ты получила этот дар при рождении. Что притягивает и удерживает, наполняет тебя изнутри?

– Сила?

– О, да. Но какая?

– Природная?

– Да. Теперь еще конкретнее. Что есть везде, но прикоснуться к этому ты не можешь? Что незримо, но осязаемо?

– Похоже, это энергия. Природная энергия!

– Верно. Теперь ты знаешь ответ. Твоя природная энергия – это основа. Когда живешь в единстве с внутренним потоком, пребываешь в контакте со своей силой.

Има получила второй ключ. Он наполнил ее свежестью и жизненной силой.

До рассвета они беседовали с ведуньей. Има узнала, как наполняться энергией, управлять состояниями, восстанавливать силы. Вдохновленная, она снова отправилась в путь. На поиски третьего ключа к счастью.

Интуиция привела ее к лесному озеру. Было зябко и сыро. Только Има укуталась в одеяло, подаренное старой ведуньей, как вдруг увидела у берега старика. Он с тоской глядел на мутную воду.

– Что случилось у тебя? – спросила Има.

– Каждый день я прихожу сюда в надежде, что смогу достать со дна кулон, который однажды обронила, купаясь, моя жена. Ее нет в живых уже два года. И ничего, кроме этого украшения, в память о нашей любви у меня не осталось.

Име стало искренне жаль старика. Чтобы добыть кулон, она нырнула в озеро, в самую глубину. Но очень скоро поняла, что тонет. Девушку охватил страх.

«Я не хочу умирать. Я хочу жить. Ради любви», – успела подумать Има и тут же потеряла сознание.

Очнулась она на берегу. И первое, что увидела, был старец в белом из сна. В руках у него блестел ключ.

– Что со мной произошло? – спросила Има.

– Твое сердце было закрыто для любви. Но ты не побоялась нырнуть в озеро ради любви других. Так ты разрушила внутренние стены. Любовь к другому невозможна без любви к себе. Когда ты стала тонуть и выбрала жизнь, обрела это чувство в сердце. Теперь у тебя есть три ключа, – продолжал старец. – И ты можешь открыть дверь к счастью.

– Отведи меня к этой заветной двери, – попросила Има.

– Она внутри тебя. Почувствуй.

Има взяла три ключа и ощутила удивительную силу. Как будто слились вековая мудрость, спокойствие и уверенность. Девушка чувствовала, как наполняется пульсирующей природной энергией, любовью и радостным светом. Сердце словно раскрылось. Появилось новое чувство полета и свободы. Когда девушка пришла в себя, старца рядом не было.

Наполненная, Има отправилась домой. В одном из поселков, куда она зашла, чтобы напиться водой, ей повстречался прекрасный юноша. Он стоял у колодца и помог девушке набрать воды.

В их сердцах тотчас вспыхнула любовь. Через некоторое время юноша предложил Име руку и сердце.

Они стали мужем и женой, прожили вместе долгую и счастливую жизнь. В их доме царили достаток и любовь. А Има всегда была окружена заботой, уважением и вниманием супруга, который до конца своих дней считал Иму подарком небес.

Знание о трех ключах Има передала дочери. С тех пор много веков подряд эта история переходит по женской линии. Обладающие знанием, как пробудить, усилить и сохранить в себе женскую энергию, всегда счастливы в браке. А их мужья успешны и состоятельны.

В свое время мне удалось приоткрыть завесу тайны и получить доступ к этим знаниям. Возможно, не ко всем. Но с ними жизнь моя поменялась кардинально. В лучшую сторону. Может поменяться и ваша. Надо только попробовать.

## **Первый ключ Гармония**



## **Глава 1**

### **Как исчезает равновесие из жизни**



#### **О женском счастье**

*СЧАСТЬЕ СТУЧИТСЯ В УЛЫБАЮЩИЕСЯ ВОРОТА.  
ЯПОНСКАЯ ПОСЛОВИЦА*

Считается, что женское счастье в том, чтобы найти любовь, создать семью и родить ребенка. Я и сама так думала. Мне счастье виделось в том, чтобы жить в любви с мужем, растить детей. И когда я этого достигла, оказалось, что все не так просто. Но обо всем по порядку.

Впервые я узнала о существовании своего будущего мужа в 16 лет. В то время я часто гостила у дальних родственников, присматривала за младшей племянницей. Слышала, как родственники регулярно упоминали крестного отца племянницы, хорошего мужчину, который все никак не женится. Помню, подумала: «Он просто меня ждет. Вот подрасту и выйду за него замуж». Я даже не знала, как он выглядит. Когда мы находимся в гармонии – к нам приходят правильные мысли и желания. Даже если с точки зрения здравого смысла они кажутся абсурдными.

Первая наша с мужем встреча состоялась в Тюмени в продуктовом магазине, где я работала. Мне было 22 года. В магазин зашел приятный мужчина. Он мне сразу понравился. Мы разговорились, и я поняла: это он. Тот, о ком родственники так часто рассказывали. Вскоре мы начали встречаться, потом жить вместе, чуть позже поженились. Сила мысли и мой неосознанный порыв сработали. Обстоятельства сложились.

Мы через многое прошли вместе. Переезжали по работе из Тюмени в Омск, потом из Омска в Москву. Денег часто не хватало. Было время, когда мы не могли позволить себе купить одеяло, укрывались махровым полотенцем. Жили в крохотных съемных квартирах. Но при этом я была счастлива.

Со временем карьера мужа пошла в гору. Я родила двух прекрасных сыновей-погодок, семья процветала. И все казалось безоблачным. До тех пор, пока в семье не появился третий ребенок. После родов у меня началась депрессия. Появились опустошенность, недовольство собой, своим внешним видом. В отношениях начались сложности. Муж много работал, часто ездил в командировки. Мне не хватало внимания. Казалось, моя жизнь рушится. Несмотря на внешнее благополучие и благосостояние семьи.

Лайф-коучи говорят, что все проблемы в голове. Они утверждают, что несчастным или счастливым человека делают мысли, а не внешние обстоятельства. И что, управляя своими мыслями, можно управлять своим счастьем. Концепт вполне понятный. Но непонятно, как с этим работать. Попробуйте сказать женщине, у которой несчастная любовь: «Перестань страдать, забудь, не думай». Отличный совет. Она бы с радостью перестала, наверное, но не знает как.

Я пробовала обращаться за помощью, но запутывалась еще больше в своих внутренних проблемах. Мне говорили: «Выбрось из головы тревожные мысли, почувствуй себя счастливой». Но как это сделать на самом деле? Невозможно по щелчку пальцев изменить мышление, отключить эмоции. Нет такого выключателя в голове.

Многие девушки, которым я помогаю работать с женской энергией, признаются, что просто боятся задавать себе вопрос: «Счастлива ли я?» А вдруг нет, что тогда? Непонятно, как с этим разбираться. Проще надеть маску счастья. Разыгрывать роль успешной и всем довольной женщины. До поры до времени.

Проблема в том, что мы ищем счастье где угодно, только не внутри себя. Ждем, что получим его в подарок. Думаем, счастье придет вместе с деньгами или после какого-то поворотного момента: выйду замуж, сделаю карьеру, куплю квартиру. Но это, к сожалению, не работает.

Потому что счастье женщины – не во внешнем. Оно внутри. Счастливая женщина – это энергетически наполненная женщина. Она светится изнутри женским внутренним сиянием, красива независимо от возраста и притягивает к себе только лучшее. Вокруг нее счастливы все: мужчина, дети, близкие.

**Многие девушки, которым я помогаю работать с женской энергией, признаются, что просто боятся задавать себе вопрос: «Счастлива ли я?». А вдруг нет, что тогда? Непонятно, как с**

**этим разбираться. Проще надеть маску счастья. Разыгрывать роль успешной и всем довольной женщины. До поры до времени.**

Нет единой шкалы, по которой можно измерить уровень счастья. Счастье – это состояние. И есть только личные ощущения, по которым вы определяете, что сейчас, в данный момент, счастливы.

Признайтесь себе честно: счастливы ли вы сейчас? Что вам нужно для счастья? Что такое счастье именно для вас?

## **Как мы теряем счастье, или почему уходит равновесие из жизни**

*– КАК ОНИ ХОДЯТ НА ТАКИХ КАБЛУЧИЩАХ?! КАК ОНИ СОХРАНЯЮТ РАВНОВЕСИЕ?!*

*– У НИХ ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ В ДРУГОМ МЕСТЕ.  
ИЗ КИНОФИЛЬМА «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ»*

С детства мы верим, что во взрослой жизни все будет как в любимой сказке. Золушка встретила принца, они полюбили друг друга, в финале – свадьба. Но что происходит потом, в реальности? Золушка превращается в уставшую домохозяйку, а прекрасный принц – в обычного мужчину. Женщина замужем, есть дети, муж вроде любит, в семье достаток, но все равно она чувствует себя несчастной.

Откуда берется внутренняя неудовлетворенность? Что мешает любить, радоваться и быть любимой? С каждым стрессом мы теряем силы и энергию. Накапливается усталость. От усталости и нехватки сил мы перестаем замечать радостные моменты в жизни. Умом понимаем, что нет особых причин для страданий. Все живы и здоровы, все как раньше, ничего не случилось. Но негативные эмоции захлестывают. Сохранять внутреннее равновесие становится все сложнее.

Женщина – как кружка с водой, из которой постоянно пьют. Мы все время отдаем: любовь, внимание, ласку, заботу. И потом снова наполняемся. Иногда воды в кружке остается мало, на доньшке. И когда энергии нет, не хочется ни отношений, ни близости. Мы перестаем понимать свои желания. Становимся нервными и раздраженными. Сами не знаем, чего хотим. Постоянно что-то требуем от других. Ничего не радует, а неудовлетворенность с каждым днем нарастает.

К сожалению, нас с детства не учили, как восстановить силы и энергию. Мы пытаемся эту энергию получить из внешнего мира. Стремимся поменять декорации. Купить десятую пару туфель, например, или сходить в новый ресторан. Постоянно ищем очередных впечатлений. Это работает, но краткосрочно. Сегодня вы передвинули кресло в одно место и довольны. Завтра говорите: «Нет. Все ерунда. Возвращаю обратно». На следующий день скажете: «Нет. Опять не туда». Кажется, мы заняты чем-то важным. На самом деле тратим свою жизнь на ненужные мелочи.

После рождения третьего ребенка я поняла, что ничего не хочу. Только быть с дочерью, и все. Наверное, я немножко сошла с ума. Никому не давала прикасаться к ней. На тот момент мы уже могли позволить себе нанять няню. И я сказала мужу: «Будут две няни. Потому что я хочу круглосуточно быть с дочерью и не отвлекаться ни на что. Только гулять с ней, кормить ее». Больше я ничего не могла и не хотела. Няне отдавала бутылочку и говорила: «Давайте следующую».

Кроме дочери я ничего не видела. Но чувствовала, что с мужем отношения разладились. Каждое утро начиналось с какого-то конфликта. Я не понимала почему. Обижалась. Полдня

плакала. Полдня восстанавливалась. Выглядела я тогда не лучшим образом: лишний вес, недосып, слезы.

Конечно, такое состояние женщины сильно влияет на отношения с мужчиной. К примеру, муж задержался вечером, пришел на час позже. Говорит, что был на совещании. А мы начинаем себя накручивать, что совещания стали проходить чаще. И вообще, он никогда не предупреждает. Потому что о тебе не думает. Ему просто наплевать. Значит, он тебя не любит. Параллельно вспоминаем все старые обиды и недосказанности, например, что он забыл про дату вашей свадьбы, не купил обещанный подарок, не захотел провести отпуск вместе, сославшись на работу. Начинается с мелочей, а заканчивается мыслью о разводе.

Я прошла через это сама: раздражительность, нервозность, неуравновешенность. Слезы и непонятные обиды на пустом месте. Муж что-то сказал чуть громче, чем обычно. А мне кажется: «Повысил голос, у нас конфликт». Или «Все. Поругались. Конец света». Потом он звонит, а я рыдаю:

– Что случилось? – спрашивает.

**После рождения третьего ребенка я поняла, что ничего не хочу. Только быть с дочерью, и все. Наверное, я немножко сошла с ума. Никому не давала прикасаться к ней. На тот момент мы уже могли позволить себе нанять няню. И я сказала мужу: «Будут две няни. Потому что я хочу круглосуточно быть с дочерью и не отвлекаться ни на что. Только гулять с ней, кормить ее». Больше я ничего не могла и не хотела. Няне отдавала бутылочку и говорила: «Давайте следующую».**

– Ты на меня накричал, – в слезах отвечаю я.

– Я тебе просто сказал. А ты завелась и, как в анекдоте, нафантазировала.

Мне нравится этот старый анекдот. Мужчина в автобусе передает деньги за билет женщине и говорит: «Рыбка, передайте». Женщина думает: «Рыбка, рыбка... Значит, акула. Акула – зубастая. Зубастая – значит, собака. Товарищи, он меня сукой обозвал!»

Да, мы женщины эмоциональны, и фантазия у нас бурная. Взяла и придумала то, чего не было. Это сейчас уже я понимаю, в чем была проблема: моя внутренняя энергия пришла в нулевое состояние.

Я на тот момент представляла собой идеальный образец женщины, которая живет в дисгармонии, не слышит своих желаний и не знает, как энергию восполнять. Если коротко, диагноз мой звучал примерно так: энергетически опустошенная, неуверенная в себе женщина. Внутренний баланс нарушен. Высохший источник, который не может утолить жажду мужчины.

Вот так просто все оказалось. Негативные эмоции, накопившаяся усталость, нехватка жизненных сил – и вот я уже полностью разбалансирована. Внешние факторы цепляются за внутренние. Так я попала в замкнутый круг.

## **Первый шаг к гармонии**

*СПАСЕНИЕ В ТОМ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ.  
ЕЩЕ ОДИН.  
С НЕГО-ТО ВСЕ И НАЧИНАЕТСЯ ЗАНОВО.  
АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ*

Я знала, чем дольше будет тянуться конфликт с мужем, тем больше вероятность, что найдется другая женщина. Та, которая приголубит, сделает все приятное в доме, чтобы ему было хорошо. Перед глазами у меня были примеры мужчин, которые вели двойную жизнь.

Я хотела что-то изменить в себе. Почувствовать себя лучше, увереннее, выглядеть привлекательнее для своего супруга. Чтобы смотрел на меня, улыбался, радовался мне, хвалил. Я перепробовала все. Посещала салоны красоты, перекрашивалась, стриглась, меняла стиль одежды, изучала литературу об отношениях, посещала мастер-классы специалистов. Потом подруга рассказала мне про школу взаимоотношений. Я пошла туда и впервые узнала про женскую энергию и практики.

От природы женщина наделена способностью вырабатывать и отдавать огромное количество энергии, необходимой для создания гармоничных отношений. В сбалансированном союзе женщина отдает свою энергию любви, а мужчина возвращает ей более грубые земные энергии. В виде защиты, заботы и материальных благ.

Но для этого женщина должна быть наполненной энергетически. В противном случае равновесие в отношениях нарушается. Начинаются конфликты. Когда женщина перестает делиться с мужчиной своей энергией, он начинает ее провоцировать на агрессию, крик, слезы. Чтобы получить недостающую энергию любым способом. Ему все равно, какого она качества: положительная или негативная. Есть еще один вариант: найти энергию на стороне. У более наполненной женщины.

Именно поэтому в истории многих культур главной миссией женщины было сохранение внутренней энергии. Женам императоров, например, запрещалось заниматься какой-либо работой. Они должны были посвящать все свое время нарядам, макияжу, уходу за собой, радоваться и получать удовольствие.

В даосских трактатах есть упоминание о том, что женщине прямо предписывалось не тратить свою энергию в течение дня. Она должна была встречать мужа наполненной. Делясь своей энергией, женщина отдавала мужчине силы, необходимые для подвигов и свершений.

В Древнем Китае считали, что для восстановления внутренней гармонии женщине нужно каждый день петь, танцевать, медитировать и заниматься приятным творчеством.

«Прекрасный сценарий! – могут подумать многие женщины. – Ура! Сейчас я приду и скажу мужу: «Дорогой, я не буду работать. Я решила копить для тебя энергию». Конечно, не стоит воспринимать это так буквально. Все мы живем в материальном мире, где у нас много забот и обязанностей.

**Я хотела что-то изменить в себе. Почувствовать себя лучше, увереннее, выглядеть привлекательнее для своего супруга. Чтобы смотрел на меня, улыбался, радовался мне, хвалил. Я перепробовала все. Посещала салоны красоты, перекрашивалась, стриглась, меняла стиль одежды, изучала литературу об отношениях, посещала мастер-классы специалистов. Потом подруга рассказала мне про школу взаимоотношений. Я пошла туда и впервые узнала про женскую энергию и практики.**

Первое время мне с трудом удавалось выделить хотя бы пятнадцать минут в день на практики. Но уже через неделю я почувствовала, как меняется мое внутреннее состояние. Появилось больше сил, вдохновения что-то изменить в своей жизни. Улучшилась атмосфера в доме. Мы стали меньше ругаться с мужем. Больше времени проводить в радостном и приподнятом настроении.

Со временем я обнаружила некоторые закономерности. Все больше изучая даосские практики и древние знания, я поняла, что внутреннее равновесие женщины держится на определенных факторах. Я назвала их точками внутренней опоры. Так же как и внешние опоры, например, чувствовать в своей жизни стабильность и устойчивость, иметь обручальное кольцо на пальце, сильного мужчину рядом и крышу над головой, наши внутренние опоры придают нам внутреннюю силу и уверенность. О них я расскажу в следующей главе.

## Глава 2

### Семь точек опоры женщины



#### **Любовь к себе**

*МОЖЕТЕ ИСКАТЬ ПО ВСЕЙ ВСЕЛЕННОЙ ТОГО, КТО  
ЗАСЛУЖИВАЕТ ВАШЕЙ ЛЮБВИ И ПРИВЯЗАННОСТИ БОЛЕЕ, ЧЕМ  
ВЫ САМИ, НО ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА НЕ НАЙТИ НИГДЕ. ВЫ САМИ,*

*КАК НИКТО ДРУГОЙ ВО ВСЕЙ ВСЕЛЕННОЙ, ЗАСЛУЖИВАЕТЕ СВОЮ  
ЛЮБОВЬ И ПРИВЯЗАННОСТЬ.*

**БУДДА**

Любовь – основная точка внутренней опоры для женщины. Когда теряется чувство любви к себе, начинают рушиться и другие опоры. И наоборот, когда вы находитесь в состоянии любви к себе, вы гармоничны и живете на высоких вибрациях.

Любить себя – значит заботиться не только о своем теле, но и о потребностях души. Это не просто стремление получить удовольствие. Когда любишь себя, ощущаешь постоянный внутренний комфорт, начинаешь жить в радости и гармонии с собой.

Когда вы утром встаете, приводите себя в порядок, какой образ вы создали, глядя в зеркало, такую энергетику вы и сохраните на весь день. Если вы посмотрели на себя как на уставшую, больную, потолстевшую, такой образ себя вы и сформировали.

Я всегда говорю женщинам, которые приходят ко мне на консультации: «Любите себя и заботьтесь о себе. Включите режим «разумного» эгоизма. В хорошем смысле этого слова. Не игнорируйте свои желания. Начните бережно относиться к своему телу, потребностям».

Удивительно, но многие никогда не делали этого раньше. Задавленные чувством долга и заботы о других, они почти всю жизнь игнорируют свои собственные желания и нужды. Со стороны может показаться, что женщина заботится о себе. У нее ухоженная внешность, хорошая кожа, безупречный макияж. Но на деле она просто пытается соответствовать чужим навязанным стандартам. А лично ей это радости не приносит.

Наталья. Замужем уже 20 лет. Тихая скромная женщина. Муж – крупная фигура в бизнесе. Человек достаточно жесткий и властный. Он однажды прямо сказал, что недоволен тем, как она выглядит. И если хочет, пусть меняется кардинально. Средства есть. Пластическая хирургия сейчас творит чудеса. Наталья прошла восемь операций. Даже на бедрах пластику сделала. Выглядит потрясающе, если сравнивать с тем, что было. Получает много комплиментов. Муж успокоился. А она делает вид, что рада. Но как привыкла ходить «глаза в пол», так и ходит. Внешний вид обновила, а вот внутренне не расцвела.

Внешние изменения, к сожалению, не дают внутреннего наполнения. А если и дают – то кратковременное. Можно выглядеть идеально, но быть одинокой. Можно нарастить волосы, ногти, посещать салоны красоты ежедневно, но не чувствовать себя привлекательной. Если не восполнять внутренний источник энергии, женщина не сияет. Мужчины к такой женщине не притягиваются. А если притягиваются, то ненадолго. Пресытившись внешней бутафорией, рано или поздно они идут к другой, более наполненной женщине. Я много таких примеров видала в жизни.

Бывают и другие примеры. Внешне женщина не кажется выдающейся. При этом вокруг нее всегда много поклонников и мужского внимания. Успешные и крайне занятые мужья этих женщин ими очень дорожат. Что же их объединяет? Они себя любят по-настоящему. Поэтому самодостаточны, уверенны, внутренне спокойны и невероятно притягательны.

Я к этому ощущению пришла не сразу. Сколько бы умом ни убеждала себя, что надо себя любить, не получалось. Со временем, просто выполняя практики, я изменила свое внутреннее ощущение. Любовь к себе проявилась в полной мере естественно и спонтанно. Сейчас я могу твердо сказать: пока нет энергии для внутренних изменений, изменений не будет. Именно поэтому всю вторую часть книги я посвятила энергии и практикам. Но об этом чуть позже.

**Наталья. Замужем уже 20 лет. Тихая скромная женщина. Муж – крупная фигура в бизнесе. Человек достаточно жесткий и властный. Он однажды прямо сказал, что недоволен тем, как она выглядит. И если хочет, пусть меняется кардинально. Средства есть. Пластическая хирургия сейчас творит чудеса. Наталья прошла**

**восемь операций. Даже на бедрах пластику сделала. Выглядит потрясающе, если сравнивать с тем, что было. Получает много комплиментов. Муж успокоился. А она делает вид, что рада. Но как привыкла ходить «глаза в пол», так и ходит. Внешний вид обновила, а вот внутренне не расцвела.**

## **Вера в себя**

*НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ БОЛЕЕ КРАСИВОЙ, ЧЕМ  
ВЕРА В ТО, ЧТО ОНА КРАСИВА.  
СОФИ ЛОРЕН*

Мы привыкли жить с оглядкой на чужое мнение. А что обо мне подумают? А что скажут люди? Мы с детства привыкаем оценивать себя по реакциям других людей. Одобрение – мы хорошие. Неодобрение – мы плохие. Так мы впадаем в зависимость от чужой оценки.

К сожалению, другие люди не особенно стремятся повысить вашу самооценку. Всегда найдутся те, кто захочет осудить ваш внешний вид, поведение, способности, характер и вообще все на свете.

Не поддавайтесь. Каждый человек совершенен прямо сейчас, такой, какой он есть. Именно так сказал Будда Шакьямуни. Быть красивым – значит быть собой. Вы прекрасны и неотразимы здесь и сейчас. Вам не нужно принимать других. Вы должны принять себя. Приведу в пример Алену.

Алене 35 лет, она симпатичная блондинка, у которой все, в принципе, есть: квартира, машина, работа. Не золотые горы, но хватает. Много подруг, родители поддерживают. Есть чем себя занять. Внешне вполне состоявшаяся. А внутри не чувствует себя самодостаточной и независимой. Нет ощущения гармонии с самой собой. Она отчаянно цепляется за каждого следующего мужчину: «Мне хочется все время новых подтверждений, что я кому-то нужна, для кого-то ценна». И подтверждения эти она получает. Но потом мужчина все равно уходит. К той, которая больше верит в себя.

**Алене 35 лет, она симпатичная блондинка, у которой все, в принципе, есть: квартира, машина, работа. Не золотые горы, но хватает. Много подруг, родители поддерживают. Есть чем себя занять. Внешне вполне состоявшаяся. А внутри не чувствует себя самодостаточной и независимой. Нет ощущения гармонии с самой собой. Она отчаянно цепляется за каждого следующего мужчину: «Мне хочется все время новых подтверждений, что я кому-то нужна, для кого-то ценна». И подтверждения эти она получает. Но потом мужчина все равно уходит. К той, которая больше верит в себя.**

Моя вера в себя особенно укрепилась, когда я стала заниматься практиками. Используя силу природных стихий, я помогала мужу правильно настроиться на важные встречи. И они проходили успешно. Благодаря внутренней энергии, которая у меня активизировалась, мой день начал складываться так, как я задумала. Я просто представляла, что доеду до магазина без пробок, что для меня всегда будет свободным одно парковочное место. Так все и складывалось. «Как ты это делаешь?» – спрашивали меня знакомые. В ответ я лишь улыбалась. На самом деле женщине, которая наполнена энергиями природы, весь мир помогает в достижении целей. Потому что она выполняет свое предназначение – быть центром силы и благополучия в своей семье.

## Уверенность в завтрашнем дне

*ШЛЯПКА, КОТОРАЯ ТЕБЕ ИДЕТ, СЛУЖИТ БОЛЬШЕЙ  
МОРАЛЬНОЙ ОПОРОЙ, ЧЕМ ЦЕЛЫЙ СВОД ЗАКОНОВ.  
ЭРИХ М. РЕМАРК*

Когда вы верите в себя, вы уверены в своем будущем. Верите, что сможете подарить счастье своему мужчине и передать своим детям самое лучшее.

Женщина хочет быть уверенной в себе, в своем партнере, в том, что делает все необходимое для детей. Она хочет быть уверенной в том, что завтра будет не хуже, чем сегодня. Как минимум. И что завтра она будет такой же счастливой, красивой и желанной.

Уверенность в завтрашнем дне иногда дается дорогой ценой. Например, мой муж очень властный. И мне пришлось научиться подстраиваться под его характер. Наша совместная жизнь могла бы закончиться с первых месяцев. С первого раза, как он повысил на меня голос. Многие женщины расстались бы с ним на этом этапе. Но я приспособилась. Я использовала тактику: просто промолчать и уйти. Давала ему время успокоиться после тяжелого рабочего дня, прийти в себя. И только потом мы разговаривали. Он же, в свою очередь, благодарил меня за понимание, поддержку и обеспечивал всем необходимым для счастливой жизни.

Со временем благодаря практикам я все больше раскрывала свои внутренние ресурсы, а моя уверенность переросла в доверие к жизни. Однажды я проснулась и почувствовала, что нет нужды бояться будущего и переживать. Я ощутила глубокую любовь мира. Все мои желания начали реализовываться сами по себе без особых усилий.

Почему это происходит? То, что находится внутри вас, вы видите и снаружи. Когда внутренняя гармония и уверенность в себе становятся привычными состояниями, когда вы излучаете любовь и доброжелательность, когда направляете любовь своим близким, вселенная возвращает вам все обратно приумноженным. Можно сказать так: если хотите изменить мир вокруг, измените сначала себя изнутри.

Деньги – это тоже своего рода энергия. И она притягивается магнитом к сильным, уверенным личностям. Но нужно помнить, что, хотя финансовая устойчивость и обладание материальными благами, несомненно, дают чувство защищенности, настоящая уверенность в завтрашнем дне приходит только с верой в себя и свои силы.

## Жизнь здесь и сейчас

*ТОЛЬКО СЕГОДНЯ ЕСТЬ И ТОЛЬКО СЕГОДНЯ ОСТАЕТСЯ.  
ЗАВТРА НИКОГДА НЕ ПРИХОДИТ, НЕ МОЖЕТ ПРИЙТИ, ПОТОМУ  
ЧТО ОНО НЕ ПРИНАДЛЕЖИТ РЕАЛЬНОСТИ.  
ОШО*

Жизнь женщины бывает трудной, рутинной, обыденной. В такие моменты хочется сбегать в мир фантазий или воспоминаний. Это защитная реакция психики. Если мы недовольны тем, что происходит сейчас, не можем принять и полюбить себя, сознание пытается избавить нас от страданий – отвлекает и уводит в сторону от травмирующего настоящего.

Бывает и так, что мы сами загоняем себя в ловушку «отложенной жизни». Как это проявляется? Покупаем новое платье и туфли, но не носим. Думаем, что когда-нибудь потом наденем их по особому случаю. Или выстраиваем себе с фитнес-тренером специальный рацион питания, чтобы похудеть, но принимаем решение заняться этим после отпуска. А потом снова откладываем.

Если регулярно переносить свою жизнь на завтра, в нас копится раздражение от нереализованных планов. И оно разрушает нашу внутреннюю гармонию.

Однажды я четко поняла, что живу в мире иллюзорной реальности, когда поймала себя на мысли, что переживаю о том, что сказала накануне подруге. Или мечтаю о светлом будущем. Думаю о какой-то ерунде из прошлого. О чем угодно, кроме того, что происходит сейчас. Постоянно переношу свои желания на потом. В конкретном моменте жизни я не чувствовала себя счастливой. Не умела наслаждаться тем, что есть сейчас.

**Уверенность в завтрашнем дне иногда дается дорогой ценой. Например, мой муж очень властный. И мне пришлось научиться подстраиваться под его характер. Наша совместная жизнь могла бы закончиться с первых месяцев. С первого раза, как он повысил на меня голос. Многие женщины расстались бы с ним на этом этапе. Но я приспособилась. Я использовала тактику: просто промолчать и уйти. Давала ему время успокоиться после тяжелого рабочего дня, прийти в себя. И только потом мы разговаривали. Он же, в свою очередь, благодарил меня за понимание, поддержку и обеспечивал всем необходимым для счастливой жизни.**

Почему это важно? Когда мы живем прошлым или в иллюзорном мире, наша энергия и внимание утекают туда. У нас меньше сил концентрироваться на настоящем и менять свое будущее. Мы перестаем радоваться, замечать приятные мелкие детали. Теряем чувство гармонии внутри себя.

Ощущение «здесь и сейчас» появляется, когда чувствуешь внутреннюю самодостаточность. Благодаря женским практикам мне удалось избавиться от обид, злости, агрессии, от какой-то ненависти. Я стала больше концентрироваться на том, что происходит со мной в каждую конкретную минуту жизни. Начала чувствовать уверенность в себе. Самодостаточность. Ощутила себя абсолютно другим, внутренне свободным человеком.

Как научиться жить в моменте здесь и сейчас?

Во-первых, дайте волю своим чувствам. Если в данный момент вы испытываете боль или страх, проживите это сейчас. Тогда вы сможете освободиться от негатива.

Во-вторых, чаще прислушивайтесь к своим ощущениям. Отключите ум. Если вы находитесь на солнце, просто дайте своему телу впитывать приятное тепло. Если погода дождливая, попробуйте кожей почувствовать приятную прохладу.

В-третьих, смиритесь с несовершенством мира. В жизни много несправедливости. Не судите мир. Цените то, что есть у вас сейчас.

В-четвертых, обращайтесь внимание на процесс. Научитесь получать удовольствие сейчас. В эту минуту. В эту секунду. Не отвлекайтесь ни на что другое. Когда вы играете с детьми, сконцентрируйтесь на игре с детьми. Начали готовить ужин, не отвлекайтесь на мысли о том, что надо сделать завтра на работе. Ну и сконцентрируйтесь на приятных ощущениях. На своих мыслях, душе и теле. Получайте удовольствие от каждого действия.

## **Отсутствие желания что-то доказывать**

*ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЗНАКОВ СЧАСТЬЯ И ГАРМОНИИ  
ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ ПОТРЕБНОСТИ КОМУ-ТО ЧТО-ТО  
ДОКАЗЫВАТЬ.*

*НЕЛЬСОН МАНДЕЛА*

Отсутствие потребности кому-то что-то доказывать является верным признаком гармонии внутри. Нам мешают наши же мысли, которые постоянно крутятся в голове. О том, что нам

надо больше времени уделять мужу и детям. Лучше выглядеть и одеваться. Уютнее обустроить свой дом. Купить новую дорогую машину. Поехать на самый модный курорт.

Мы боимся проиграть в соревновании за успешность. Хотим доказать окружающим, что у нас не просто все в порядке, а гораздо лучше. Показать, что мы все успеваем, путешествуем пять раз в год, дети готовятся поступить в Гарвард, муж обожает и подарил браслет Cartier, например, из последней коллекции.

Предлагаю вам на минуту остановиться и подумать, зачем вы это делаете? Самые главные ценности невозможно увидеть глазами. Можно выложить в Instagram красивые фото с подписью «Счастье любит тишину». Но потом все равно придется остаться наедине с собой, настоящими чувствами и отношениями. Вот над чем стоит работать.

Конечно, внешняя привлекательность важна для женщины. Мужчина любит глазами. И, разумеется, надо следить за собой. Но глупо доказывать всем, что ты самая красивая с помощью пластических операций, например. Лучше просто вести себя красиво. Людей ценят по их поступкам. Покажите, что у вас красивая душа и красивые поступки. Ничего другого доказывать не нужно.

## Радость

*ВОТ ПОСЛЕДНИЙ МОЙ ЗАВЕТ ТЕБЕ: ПОМНИ, ЧТО РАДОСТЬ НЕПОБЕДИМАЯ СИЛА, ТОГДА КАК УНЫНИЕ И ОТРИЦАНИЕ ПОГУБЯТ ВСЕ, ЗА ЧТО БЫ ТЫ НИ ВЗЯЛСЯ.*

*К. Е. АНТАРОВА*

Есть в моем кругу несколько людей. Они любой ответ, даже на самый сложный и серьезный вопрос, дают только после смеха или улыбки. Зачем они так делают?

Они, во-первых, таким образом располагают к себе собеседника. Во-вторых, немного обескураживают. А в-третьих, совершенно обезоруживают. Потому что радость – это мощная сила. Тот, кто радостен, непобедим. А смех – лучшая энергетическая защита. Как бы агрессивно ни был настроен собеседник, он отзовется на смех или улыбку.

Радость – вторая по силе положительная энергия во вселенной после любви. Радость устраняет препятствия в общении. Она улучшает обмен веществ и психоэмоциональное состояние, нормализует сон и аппетит. Умение радоваться помогает улучшить качество жизни, укрепляет внутреннее состояние гармонии.

Радость можно получать от множества самых простых вещей. Даже при очень скромном образе жизни. Когда мы с мужем начинали жить вместе, он получал обычную зарплату в компании. Полученные деньги мы откладывали – копили на квартиру. Занимались, отдавали, экономили. Все, как у всех. Но я всегда находила источники для радости. В отношениях с супругом, в детях, внутри себя.

Когда я начала заниматься энергетическими практиками, то увидела мир во всей полноте. Не просто глазами. Я научилась впитывать его красоту сердцем. Сегодня я умею восхищаться молча. Никаких шумных восторгов, все внутри. Мое тело радуется, моя душа радуется. Я начала любить сердцем и хранить в его «фотоальбоме» главные воспоминания. Предлагаю вам не бездушно потреблять красоту, а наслаждаться коктейлем положительных эмоций.

Нас завораживают прекрасные формы, созданные природой или руками известных мастеров: скульптуры Родена, Тадж-Махал, цветение сакуры. В поисках красоты мы отправляемся в дальние путешествия, посещаем музеи или просто листаем глянцево-журналы. Красота притягивает и пробуждает сильные эмоции. Вдохновляет нас радоваться.

## Цель в жизни

*ДАЙТЕ ЧЕЛОВЕКУ ЦЕЛЬ, РАДИ КОТОРОЙ СТОИТ ЖИТЬ, И ОН  
СМОЖЕТ ВЫЖИТЬ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.  
ИОГАНН ВОЛЬФГАНГ ФОН ГЁТЕ*

У нас с мужем уже было два сына. Но я очень хотела дочь. Поставила перед собой такую цель: родить доченьку. Чтобы предугадать, какого пола может родиться наш будущий малыш, я пошла к одной женщине. Она умела предсказывать будущее и сказала мне: «Ты женщина, которая рождает мальчиков. Но у тебя есть еще три месяца, когда можешь забеременеть и родить дочь. После этого в течение семи лет будешь зачинать снова только мальчиков».

Я поверила. Понимала, что времени у меня немного и нужно очень постараться. Тогда я решила испробовать народные приметы. В то время моя подруга как раз была беременна. Я выпила с ней воду из одного стакана, потеряла ее живот, поделила с ней еду из одной тарелки. И знаете что? Все сработало.

Мы в тот день были в Тюмени. Муж защищал диссертацию. Я ему говорю: «Ты знаешь, сегодня по плану мы должны зачать дочь». Он отвечает: «У меня защита сегодня». Я говорю: «Меня это не волнует. Вот у меня сегодня по всем тестам самый благоприятный день». Настояла на своем. И все получилось по плану. Родилась дочь. Когда я ее родила, супруг сказал: «Доктор, еще раз перепроверьте. Точно дочь?»

У каждой женщины должна быть цель. Что-то, что вдохновляет. Для кого-то целью будет зачать малыша, для кого-то – открыть еще один филиал своей компании на Востоке.

Подумайте о том, что важен не только результат, но и сам путь к цели. Он тоже должен приносить радость. Какова ваша цель? Выйти замуж и стать богатой – это одна цель. Обрести личное счастье – другая. Можно выйти замуж за состоятельного мужчину. Но деньги дают лишь безопасность, комфорт и свободу и не гарантируют счастья в семейной жизни. А можно найти счастье внутри себя: достичь особого состояния души. И это состояние как магнитом притянет к вам любовь и богатство.

Что выберете вы?

**Мы в тот день были в Тюмени. Муж защищал диссертацию. Я ему говорю: «Ты знаешь, сегодня по плану мы должны зачать дочь». Он отвечает: «У меня защита сегодня». Я говорю: «Меня это не волнует. Вот у меня сегодня по всем тестам самый благоприятный день». Настояла на своем. И все получилось по плану. Родилась дочь. Когда я ее родила, супруг сказал: «Доктор, еще раз перепроверьте. Точно дочь?»**

## Глава 3 Гармония и баланс в жизни



## Расставляем приоритеты

*ВО ВСЯКОЙ ЖИЗНИ, КАК И ВО ВСЯКОМ ДЕЛЕ, ГЛАВНОЕ – ЭТО ОПРЕДЕЛИТЬ ГЛАВНОЕ.  
АРКАДИЙ И БОРИС СТРУГАЦКИЕ*

Мир изменился. Сегодня женщина может выбирать любые занятия: вести бизнес, заниматься политикой, вступать в свободные отношения. Девочкам с детства внушают, что надо быть наравне с мужчиной, не зависеть от него. Такие ценности, как любить, быть любимой, быть женой и мамой – часто отодвигаются на второй план.

Современные женщины много работают, некоторые одни воспитывают своих детей. Гордятся своей самостоятельностью: «Я такая молодец! Сама могу дать детям все, что нужно». Однако природа мужчины и женщины осталась прежней. Мы предназначены для разных целей, совершенно по-разному воспринимаем мир, по-разному накапливаем и тратим энергию.

Женщина по своей сути более мягкая, гибкая, обтекаемая. Ее задача – через мягкость и верность создавать атмосферу в доме, вдохновлять мужчину. Мужская природа проявляется в том, чтобы быть лидером, покровителем, заботиться о семье, защищать. Мужчина добывает и добывается. Женщина помогает ему раскрыть свой потенциал. Роль женщины при этом совсем не второстепенная.

В даосских учениях говорится: «Все, что мягкое и гибкое, – живет, а все, что твердое и жесткое, – умирает. Женщина – это вода. Мужчина – это огонь. Как мужчина должен научиться управлять водой, так и женщина обязана научиться управлять прежде всего своей водой, чтобы никого не заглушить. А потом уже научиться управлять мужчиной. Потому что женщина энергетически сильнее».

Я не говорю сейчас о том, что нужно полностью перейти на содержание к мужчине и заниматься только домом и женскими обязанностями. Речь не об этом. Речь о том, чтобы научиться использовать свою женскую силу и преимущества. Когда женщина следует внутренней стратегии и раскрывает свою природу, мужчина берет на себя заботу о ней, о семье. И все живут в радости и удовольствии.

Есть женщины, для которых важно развиваться в профессии или делать бизнес. Например, та самая моя знакомая, которая рассказала мне про школу взаимоотношений. Она акушер-гинеколог. Всегда стремилась реализоваться и в своей профессии, и в науке, и в семье. У нее получалось гармонично совмещать все сферы. Написала кандидатскую. Семью крепкую создала. Потому что работала она для самореализации. Получала удовольствие от этого. Деньги особой роли не играли. Акцент в ее жизни был смещен не на достижение благ, как у мужчин, а на получение удовольствия, наслаждение процессом. Такой подход более гармоничен для женской природы.

Но если для женщины работа всегда стоит на первом месте, дети и мужчина часто отодвигаются на второй план. Такая модель поведения больше подходит к мужскому типу. Женщина ведет себя агрессивно, постоянно чем-то недовольна, очень требовательна, ставит цели и добывается их. Все это – проявление мужской энергии и природы.

Для меня семья всегда была на первом месте. Я получила образование педагога-психолога. Но никогда не видела себя работающей круглыми сутками. После практики в школе я сказала: «Нет. Я не готова посвятить свою жизнь работе по двенадцать часов в день». Не потому, что мне было плохо работать в школе. Я просто видела, что, если останусь там, у меня не будет никакой личной жизни. Хорошо помню Восемое марта, когда я принесла около шестидесяти тетрадок, которые нужно было проверить в тот же день. А еще написать план на следующий день. Помню, недоумевала тогда: «А где же праздник Восемое марта?» Родители и родствен-

ники праздновали, друзья отмечали. А мы с подружкой сидели и проверяли тетрадки, писали конспекты. У большинства наших учителей не было семей. Женщины воспитывали детей одни. Я тогда уже поняла, что на мужчин им физически не хватает сил. Как в анекдоте: «А тут еще вечером надо и сексом заниматься». Для себя я хотела другой жизни.

Предлагаю вам пройти небольшой тест и определить свои текущие приоритеты в жизни. То, как вы в данный момент себя ощущаете. По какой модели, мужской или женской, взаимодействуете с мужчиной и миром. Понимая свое текущее состояние, вы будете точно знать, над чем стоит поработать. Так каковы ваши приоритеты в жизни?

Ответьте на вопросы теста, отмечая кружком, подходящий вам ответ А, В, С, или D.

**1) Обычно люди описывают вас как:**

- A. Любящая, дающая, добрая и сострадательная
- B. Успешная, умная, остроумная и динамичная
- C. Привлекательная, сексуальная, блестящая и игривая
- D. Понимающая, чувствительная, нежная и ранимая

**2) Один из ваших любимых способов расслабиться – это:**

- A. Приготовить блюдо по новому рецепту
- B. Прочитать полезную деловую книгу
- C. Купить что-то новое из косметики
- D. Завернуться в плед и посмотреть любимый сериал

**3) Вы чувствуете себя лучше, когда:**

- A. Заботитесь, любите или спасаете других
- B. Получаете похвалу за ваши достижения
- C. Вам делают комплименты за вашу внешность и стиль
- D. Вас не заставляют жить по строгому расписанию

**4) Ваша реакция на последнее расставание с мужчиной:**

- A. Ела мороженое, потом плакала
- B. Делала все возможное, чтобы оставаться занятой и не плакать
- C. Листала записную книжку в поисках новых кандидатов
- D. Плакала и медитировала, пока не примирилась с ситуацией

**5) Какую волшебную таблетку вы выберете:**

- A. Для сердца, которая укрепит вашу любовь
- B. Для мозга, чтобы улучшить ваш разум
- C. Для тела, чтобы усилить вашу чувственность
- D. Для радости, чтобы всегда быть в хорошем настроении

**6) В социальных сетях вы обычно:**

- A. Комментируете чужие посты
- B. Регулярно пишете о своих успехах и достижениях
- C. Постоянно выкладываете свои новые селфи
- D. Просто смотрите и ставите лайки

**7) В отношениях с мужчиной вы больше всего любите:**

- A. Заботиться о близком человеке и видеть его счастливым
- B. Когда мужчина понимает юмор и готов идти на компромисс
- C. Флирт, секс, сексуально одеваться, дразнить мужчину, заигрывать
- D. Побывать слабой и незащищенной, чтобы мужчина о вас заботился

**8) Ваша слабость, от которой вы хотели бы избавиться:**

- A. Вы никогда не можете сказать «нет» и отказать в помощи
- B. Вы чувствуете себя виноватой, когда отдыхаете, хотя знаете, что вам нужно расслабиться
- C. Вы тратите слишком много денег на то, чтобы хорошо выглядеть

D. Вам всегда трудно соблюдать планы и жить по расписанию

**9) Когда ваш любимый мужчина присылает вам сообщение, вы:**

A. Отвечаете сразу, спрашивая, как прошел его день

B. Отвечаете в свободный момент остроумной шуткой

C. Отвечаете в игривом тоне с легкой эротической провокацией

D. Отвечаете радостными смайликами

**10) При приеме на работу вы обычно:**

A. Отправляете благодарственные письма всем, с кем вы общались

B. Говорите, что ваша самая большая слабость – это ваш перфекционизм

C. Больше всего заботитесь о том, чтобы выглядеть безупречно

D. В очередной раз убеждаетесь, что работа – это «не ваше»

Посчитайте, сколько ответов у вас получилось в сумме по каждой букве А, В, С и D. Запишите результаты в табличку. И посмотрите значения ниже.

	Сумма баллов по ответам	Ваше состояние
A	4	Мамочка-домохозяйка — стихия земля, физическая власть, дает энергию
B	3	Бизнес-леди — стихия воздух, ментальная власть, забирает энергию
C	2	Роковая женщина — стихия огонь, сексуальная власть, дает энергию
D	1	Нежный цветок — стихия вода, эмоциональная власть, забирает энергию

В состоянии **A** и **C** вы отдаете энергию, в состоянии **B** и **D** – получаете энергию от мужчины. Ваша цель – усилить те состояния, которые в вас проявлены слабо, чтобы достичь целостности и баланса. Тогда вы сможете ощутить всю полноту жизни, найти и удержать мужчину своей мечты.

**A** Мамочка-домохозяйка – заботливая, понимающая, добрая. Всегда готова помочь и поддержать. С ней очень комфортно и спокойно. Отдает свою энергию через заботу и внимание.

Вы слишком стараетесь быть приятной в ущерб своим истинным целям и желаниям. Если потребности других людей имеют приоритет над вашими, внутреннее равновесие нарушается. Ваша задача – научиться говорить «нет» без чувства вины или эгоизма.

**B** Бизнес-леди – сильная, нацеленная на карьерный рост, бизнес, реализацию в социуме. Привыкла сама брать и добывать энергию. Добывается и получает то, чего хочет.

Если работа – ваш главный приоритет, вы не находитесь в равновесии. Вы можете слишком подавлять мужчину. Как сказала Хиллари Клинтон: «Не путайте карьеру с жизнью». Ваша задача – научиться воспринимать вашу интуицию, женственность и чувства.

**C** Роковая женщина – чувственная, игривая, притягательная и очаровательная. Раскрывает свою женскую сущность через флирт и соблазнение.

Легко отдает свою энергию через секс. Наполняет своей женской энергией мужчину.

Прекрасно, если ваши главные козыри – чувственность и сексуальность. Вы знаете, как привлечь мужчину, но вам сложно его удержать. Ваша задача – выйти на эмоциональную и ментальную связь с мужчиной.

**Д** Нежный цветок – мечтательная, слабая, чувствительная. Привыкла получать желаемое просто так, потому что она нуждается в помощи и защите. Легко и «между делом» забирает энергию у мужчины.

Вы женственны, интуитивны, выразительны и очаровательны. Вы доверяете этому миру, привыкли плыть по течению. Вы не беспокоитесь по пустякам и уверены, что в случае чего, мужчина позаботится о вас и решит все ваши вопросы. Ваша задача – научиться не только брать, но и отдавать.

## Успех и карьера

*КАРЬЕРА – ЧУДЕСНАЯ ВЕЩЬ, НО ОНА НИКОГО НЕ МОЖЕТ  
СОГРЕТЬ В ХОЛОДНУЮ НОЧЬ.  
МЭРИЛИН МОНРО*

Многим кажется, что жизнь должна быть наполнена значительными событиями, важной миссией или большим внешним успехом. Но согласно древним даосским знаниям главная миссия женщины – накопление и сохранение энергии.

Женщине нужна энергия прежде всего для самосохранения. Для себя. А во-вторых, для того, чтобы делиться ею с мужчиной, окружающими, своими детьми. Даосские монахи верили, что все держится на женщине. Женщина – это земля. Как мать, которая все порождает. И если ее почва плодотворна, она построит благоприятную жизнь для близких людей.

Однажды к моему учителю по женским практикам пришла женщина. Идеальная внешне. Красавица. Умница. И ухожена. И бизнес свой. Она пришла и говорит: «Объясни мне, пожалуйста. Вот у меня маникюр. У меня идеальный макияж. Что у меня не так? Фигура идеальная. Складочки на животе ни одной нет. Целлюлита нет. Почему же меня не хотят мужчины? А мою секретаршу хотят. К ней мужчины как мухи липнут. Почему так?»

Он ответил: «Потому что она женственна. Она наполнена. А для тебя это – лишь внешняя оболочка, боевой раскрас. Ты идешь в бой и надеваешь на себя амуницию женщины. Но внутри ты – мужчина. Ты выбрала мужской способ жизни и перешла на мужской уровень энергии: ставить цель, выстраивать план, как в битве, и идти на врага. Мужчины это чувствуют на интуитивном уровне. Как запах женщины. Запах секса. Запах денег. Запах бизнеса. От тебя пахнет бизнесом. От тебя пахнет деньгами. Но от тебя не пахнет женщиной. Ты прекрасный бизнесмен. Может, ты женщина чудесная. Но мужчины боятся таких».

Когда женщина занимается бизнесом и целиком вкладывается в работу, часто на мужчину ее энергии не хватает. Женщина хорошо и быстро продвигается по служебной лестнице, делает карьеру. У нее повышенная работоспособность. Дети в полном системном порядке. Уроки делают. Чистые и ухоженные. Мужчина часто в таком случае берет на себя женскую модель поведения: помогает по дому, готовит еду, нянчит детей. Они как бы меняются ролями. И тогда уже мужчина отдает свою энергию и силы, а женщина берет ее, когда захочет.

Два сильных лидера в семье на практике уживаются редко. Им сложно подстраиваться друг под друга. Женщина не питает мужчину своей энергией. Но и от него получить не может. Или они оба вступают в постоянную борьбу за выяснение, кто сильнее. Или один из пары добровольно отказывается от лидерства.

У меня есть знакомая. Сильная женщина, большой начальник. Выглядит всегда безупречно. Начала встречаться с мужчиной. Вышла за него замуж уже в зрелом возрасте. Муж-

чина такой же сильный. Так вот, она ушла ради семьи с работы. Оставила карьеру, связи. Они переехали жить в другую страну. И знаете что? Она счастлива.

Верх мастерства – совмещать бизнес и семейную жизнь, оставаясь внутренне гармоничной и наполненной. Таких женщин немного. Они умеют в работе применять свою женскую энергию и даже управлять мужскими коллективами, но в семье всегда передают лидерство мужчине. И искренне наполняют партнера своей любовью.

У меня есть знакомая пара. Она – большой начальник в одной компании. Давно занимается со мной практиками и получает от этого удовольствие. Общается только с мужчинами. Кабинет всегда в цветах. Сильная очень энергетически. А он – еще сильнее духом. С ней другой мужчина не выжил бы, потому что она как фурия. А он очень уравновешенный, спокойный. Позволяет ей быть такой деловой. При этом она его превозносит, говорит, что ее муж – это Бог в семье. В бизнесе она лучше добивается своих целей, когда подключает женственность. Для нее коллеги-мужчины – «ее хорошие», «ее любимые». Партнеру по бизнесу обычно так не говорят. А моя подруга позволяет себе такие вольности. Поэтому мужчины ее воспринимают не только как бизнес-партнера, но и как восхитительную женщину. Они видят, что она сексуальна.

Подруга сознательно включает технику актрисы (об этой технике я расскажу обязательно в следующих главах). Когда ей нужно, она может всех построить, посчитать, все ее боятся. С партнерами может быть гибкой, мягкой. Как угодно может под них подстроиться.

Теперь немного о мужчинах. Нам всем нужна в жизни поддержка. Мы – существа парные. Мужчина-бизнесмен может говорить, что ему никто не нужен, делать вид, что он – волк-одиночка. Но на самом деле ему хочется, чтобы был уют в доме, а рядом женщина, с которой приятно разделить вечер, выпить бокал вина.

**Однажды к моему учителю по женским практикам пришла женщина. Идеальная внешне. Красавица. Умница. И ухожена. И бизнес свой. Она пришла и говорит: «Объясни мне, пожалуйста. Вот у меня маникюр. У меня идеальный макияж. Что у меня не так? Фигура идеальная. Складочки на животе ни одной нет. Целлюлита нет. Почему же меня не хотят мужчины? А мою секретаршу хотят. К ней мужчины как мухи липнут. Почему так?»**

Мужчинам нужна женская энергия. Без нее они теряют чувство опоры. Посмотрите, сколько женщин окружают миллиардеров-холостяков: мамы, сестры, любовницы, домработницы. Мужчина, так или иначе, получает от них энергетическую подпитку. Либо меняет партнерш, либо окружает себя кучей женщин, которые его поддерживают.

А еще сильному мужчине нужно много внимания и энергии. Не каждая женщина сможет долгое время находиться с таким человеком рядом. Ему нужно соответствовать. Чтобы и внешность была, и внутренний мир, и энергетическая наполненность. Причем постоянно.

В 2000-х годах была история у кого-то из знакомых. Очень состоятельный мужчина встретил девушку. Красивую – глаз не отвести. Идеальная внешность, фигура. Как с обложки журнала девушка. Другие мужчины вокруг ходили, как мартовские коты. Только облизывались. Через несколько месяцев этот состоятельный мужчина девушку бросил. А на вопросы друзей отвечал: «Хочешь? Забирай!» Дело было вовсе не в отсутствии хорошего общения или качественного секса. Секс, говорят, у него с ней был отменный. Дело было в отсутствии у партнерши достаточного количества женской энергии. Он уставал от нее. Не получал удовлетворения, энергии. Наоборот, она энергию у него забирала.

## Семья

*ДЛЯ СОЗДАНИЯ СЕМЬИ ДОСТАТОЧНО ПОЛЮБИТЬ. А ДЛЯ  
СОХРАНЕНИЯ – НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ТЕРПЕТЬ И ПРОЩАТЬ.  
МАТЬ ТЕРЕЗА КАЛЬКУТТСКАЯ*

Однажды я общалась с одной дамой-астрологом и сказала ей, что хочу получать радость от семейной жизни. Она мне ответила: «Я тебя умоляю. Семья – это работа». Я долго не хотела впускать эту мысль в свою голову. Но потом подумала: а ведь она права.

## **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.