



16+

Алла Венгер

Я – женщина

ОСОЗНАННОЕ ПРОЦВЕТАНИЕ

**Алла Викторовна Венгер
Юлия Владимировна Дворецкая
Я – Женщина.
Осознанное процветание**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62702611

SelfPub; 2020

Аннотация

Книга-тренировка, книга-мотиватор, книга-движение, книга-жизнь, книга-маяк, книга-путь. Она для вдумчивого чтения и осознаний. Ты сможешь посмотреть на себя со стороны, примерять, анализировать, делать выводы, применять и получить результат. Она – тренажёр «счастья» в каждом мгновении жизни женщины. Основная ее задача: донести женщинам мысль о том, что внешнее благополучие и процветание начинается с ощущения счастья, удовлетворения и спокойствия внутреннего. В добрый путь!

Содержание

Предисловие	5
По пути женского процветания	6
«Рецепты» на каждый день	33
Питание	34
Прическа	36
Маникюр	37
Подтянутое тело	38
Улыбка	39
Быть интересной самой себе	40
Косметолог	42
Макияж	43
Ты счастлива сама по себе	44
Парфюм	46
Одежда	47
Аксессуары	50
Походка	51
Книги	53
Планирование	55
Мечта	56
Родители	58
Дети	60
Благодарность	62
Сексуальность	65

Чувственность	67
Дом	71
Настроение	73
Умение прощать	76
Грамотная речь	79
Отношения с женщиной	81
Маячки на пути	89
Время	91
Цель	93
Вдохновение	95
События в жизни	96
Путешествие	98
Послесловие	99
Отзыв о книге	102

Предисловие

Задумывалась ли ты когда-нибудь о том, что жизнь каждой женщины – это сплошная череда чудесных случайностей? Случайно встретила, случайно увидела, случайно выиграла, случайно нашла... А случайно ли? В этой книге я хочу поделиться секретом, который сокрыт в каждой из нас. Секретом о том, как открыть поток чудес в своей жизни и наслаждаться каждым мгновением бытия, научиться принимать дары Вселенной, отдавая лучшее ей, и при этом жить легко и в кайф. Какая она, женщина в состоянии осознанного процветания? И еще более важно: как она смогла достичь основного – баланса между собой и внешним миром?

Итак, начнем!

Сразу же давайте договоримся, что будем помнить вот о чем: во Вселенной все идеально. Всегда. Все подчинено единым законам. Каждая ее клеточка – любима, каждое существо действует согласно подписанному до рождения договору с Богом. У каждого свое предназначение, свои уроки и задачи на Пути. И самое первое твое предназначение – состояться в той ипостаси, в которой ты пришла в эту жизнь, – быть Женщиной.

По пути женского процветания

Для начала я расскажу вам одну историю. Жила-была маленькая девочка. Она очень любила громко петь, раскачиваясь на качелях. От пения на душе у нее становилось хорошо и радостно, и у всех вокруг поднималось настроение. Когда пришла пора идти в школу, у нее появилось много обязанностей, и времени на пение почти не оставалось. Да и мама утверждала, что лучше стать стоматологом, как папа: «И уважение, и почет, и голодная не останешься». А потом еще и на выпускном подруга заявила, что петь – это как-то не солидно... Так девочка стала стоматологом. Вышла замуж и родила дочку. И вроде все у нее в жизни хорошо: муж любит, работа солидная, дочка прекрасная, родители живы-здоровы, а в душе – пустота.

Время шло. Вот уже по утрам как-то не радостно просыпаться. Работа отбирает все силы, а деньги не тешат. Муж перестал говорить комплименты и дарить подарки. Подруги говорят: «С жиру бесишься. Глянь вон, дом полная чаша! Чего тебе еще надобно? Живи и радуйся!» Какая-то злость на себя проснулась у нашей девочки, чувство вины: «И действительно, чего это я? Все у меня не хуже, чем у других. Вон, Светку муж вообще бьет, а Людке благоверный изменяет направо и налево. А мой не пьет, с работы домой идет. Ну и что, что темы для разговора сводятся к решению быто-

вухи? Все так живут. Да и дом у нас свой, слава Богу...»

Стала она заедать пустоту душевную булками и котлетами. Поправилась и еще больше на себя злиться начала за то, что в спортзал нет времени ходить. Все меньше времени уделяла она своей прическе и нарядам. А зачем? Все быстренько, на бегу. Совсем потеряла себя девочка и тяжело заболела...

Но у нас же добрая история! И встретила ее «случайно» добрая женщина, которая объяснила девочке, что суть-то всей жизни – совсем не в накоплении материальных благ, а в развитии души своей согласно предназначению. Растолковала, что душа рождается со своими задачами и, если не выполняет их, очень страдает. Осознала девочка, что менять нужно в жизни что-то каждый день. Вспомнила, что больше всего в детстве любила петь. Записалась на курсы вокала, занялась правильным питанием, стала книжки читать по саморазвитию, похудела. В один прекрасный момент ее заметил известный продюсер, и она стала великой певицей. Наша героиня стала счастливой! Сама!

Так мир потерял несчастного стоматолога и приобрел счастливую жену-маму-дочь-подругу-певицу!

Вот она, одна из самых животрепещущих тем – женская самооценочность!

И наша первая отправная точка звучит так:

Правило #1

Люблю и ценю себя!

(Не путать с самовлюбленностью и высокомерием.)

Здесь именно о ценности себя любимой. С детства нам навешивают ярлыки идеалов: как себя вести, что и кому мы должны, какой должен быть идеальный вес и рост, кем должны стать... Со временем мы вообще забываем, чьими глазами смотрим на себя в зеркало. Родителей? Подруг? Начальника? Коллег? Мужчины? И всегда ли это глаза тех, кто искренне любит нас и желает нам добра?

Итак, самая первая точка, от которой мы будем отталкиваться, – взглянуть на себя СВОИМИ глазами.

Прими, что на данный момент времени с данным набором качеств ты идеальна. Я сейчас не говорю о том, что тебе нужно полюбить свой обвислый живот или толстую попу, нет. Для начала – принять. А приняв, думать, что можно с этим сделать. Это зона твоего роста. Глядя на себя в зеркало, ты осознаешь, что тело дано тебе одно и на всю жизнь, замены не будет. Допустим, ты рождена горной ланью – рост, длина ног, повадки. И однажды кто-то авторитетный заявил, что лань – слабая и не красивая, а вот рысь – другое дело! Она сильная, быстрая, гибкая. И вот ты уже изо всех сил стремишься стать рысью. Спортзал до одурения, курсы «Путь рыси» и еще много абсурдных вещей делаешь, а к цели не приближаешься. Уже не лань, но еще не рысь. И кто ты? Уже и сама забыла.

Или другой вариант: услышала от подружки или от умного дяди в телевизоре, что те, кто родился ланью, не соответствуют стандартам. Приняла эту аксиому и каждый раз, глядя в зеркало, расстраиваешься, видя свое несоответствие этим притянутым за уши стандартам. А время идет... И пока ты изнуряешься погоней за несуществующим идеалом, пока не скажешь «стоп» самобичеванию – в пункте «самоценность» не продвинешься ни на йоту.

Сейчас я тебе открою страшный секрет: как бы ты ни бололась за внешнее, люди вокруг реагируют на твое внутреннее состояние. Да, внешний вид желательно иметь опрятный, если ты живешь в социуме – его правила необходимо уважать. Но для окружающих не имеет значения, какой длины у тебя пальцы, размер ноги или объем талии. Об этих тонкостях своего тела знаешь только ты (может, еще пару подружек, с которыми ты любишь поговорить о своих «недостатках»). Если у тебя прекрасное настроение, светятся глаза и яркая улыбка, то именно этим ты и запомнишься человеку.

В мире есть много примеров, когда признанные красавицы страдали комплексом неполноценности. Вот, например, известная индийская актриса и модель Айшвария Рай.

В четырнадцать лет девятиклассница Эшу впервые снялась в рекламе. Ее красота несла в себе проклятие. У Айшварии никогда не было подруг, только завистницы – толстые неповоротливые, неуклюжие девочки с лоснящимися от жира пальцами. После того, как она впервые снялась в

рекламе, одноклассницы дружно плевали ей в след.

В колледже Айшвария избегала студенческих тусовок, опасаясь чрезмерного внимания по той же причине: ей, будущей иконе стиля, не хотелось красиво одеваться. Несмотря на все ее ухищрения, внимания мужчин избежать не удавалось. Все равно парни из соседних школ приходили и ждали ее у порога. Но Айшварию это не радовало, а лишь вызывало чувство вины перед неудачными воздыхателями...

Красавице из портового города Мангалора удалось закончить архитектурный колледж в Бомбее, после чего она поступила в Технический институт. Но по специальности не работала ни дня. В место этого она начала осваивать новую профессию – модели. Ведь ее необычная красота привлекла внимание опытных агентов...

После победы в конкурсе «Мисс мира – 1994» для Айшвариини распахнул свои объятия Болливуд. Но первый же фильм с ее участием провалился. Пережив неудачу, начинающая актриса не отчаивается, а продолжает сниматься, постепенно перенимая мастерство у именитых коллег. Уже в 1999 году она получила премию за лучшую женскую роль в фильме «Навеки твоя». Публика приняла фильм прекрасно отчасти и потому, что в нем снимался знаменитый индийский актер, имевший славу похитителя женских сердец Салман Хан. Сердце Айшвариини тоже оказалось в плену коварного донжуана. Их роман был страстный, однако Салман не переставал охотиться за юбками, к тому же частенько

поколачивал возлюбленную, хотя та и не давала ни малейшего повода для ревности.

В первый раз Хан ударил ее, когда поздней ночью вернулся из клуба. Проиграл крупную сумму денег и... сорвался на подруге. Утром, конечно, целовал ей руки: был пьян, расстроен, прости... Почему она не собрала вещи и не убежала сразу?

Ему везде чудились измены. Когда, уставшая от сумасбродства возлюбленного, Айшвария сказала ему, что они расстаются, Салман схватил стул и швырнул его в зеркало. Он ждал истерики и слез, но она не плакала: Айшвария его больше не боялась... Она научилась защищаться. Сначала отнесла заявление в полицию с требованием оградить ее от нападок Хана, потом дала интервью в газете, где рассказала все: и о приступах ярости Салмана, и о физическом насилии, которому она подвергалась. Салман не отступался. «Я не преследую ее, я просто люблю ее», – обращался он к Айшварии со страниц газет. Но было уже поздно. Женщина уже не верила в его любовь. Проявив завидную выдержку, она всецело отдалась работе. Теперь Айшвария знает себе цену и диктует продюсерам свои условия...

О чем эта история? О том, что, поднимая свою самооценку, ты открываешься для изменений и жизнь твоя волшебным образом складывается так, как ты того истинно хочешь.

Правило #2

Ты приобретаешь качества и умения исключительно для себя!

Что такое ценить себя? Это смотреть в зеркало и не выискивать в отражении недостатки, это уважать свои поступки и выборы, признавать уникальность набора своих качеств характера. Мир вокруг становится гармоничнее, и ты начинаешь видеть истинную красоту во всем, что тебя окружает. Это ежедневная победа в соревновании с собой. И вообще, зеркало – это волшебный предмет! Глядя на себя, ты как бы погружаешься в транс, и каждая подуманная тобой мысль или сказанное слово входит напрямую в подсознание и воспринимается как прямое руководство к действию. То есть о себе думать и говорить либо хорошо, либо никак.

Не для родителей (чтобы гордились), не для подруг (чтобы доказать что-то), не для любимого (готова ради него на все)... Только для себя! Научилась играть на гитаре – отлично! Не для гордости родителей, а для своего вдохновения. Научилась делать макияж – великолепно! Не для подруг, чтобы ахнули, а чтобы быть разной. Научилась готовить заморские блюда – супер! Не для любимого, а чтобы самой испытывать радость от того, что ему повезло с такой умелицей, как ты!

Давай рассмотрим вариант «Научилась ради кого-то...». Ты записалась на курсы тренировки интимных мышц (да,

существуют такие тренировки!), чтобы доставлять своему мужчине неземные удовольствия в постели. После окончания пришла домой и решила удивить его своим новым навыком. Одела красивое белье, зажгла свечи, зовешь объект применения знаний... В процессе стараешься изо всех сил применить свое новое «мастерство», напрягаешься... После «акта любви» спрашиваешь: «Хорошо ли тебе было, любимый? Что-то почувствовал новое?», а он расслабленно так отвечает: «Да все как обычно. Нормально». И у тебя в душе ничего, кроме пустоты. «Я же для тебя старалась...»

И тут самое время остановиться и рассмотреть этот же процесс под другим углом. Записалась на курсы тренировки интимных мышц для себя любимой, чтобы улучшить кровообращение в органах малого таза, поднять женскую энергию и при достаточной практике получать неземное наслаждение в постели. После окончания пришла домой, одела красивое белье, зажгла свечи, зовешь объект применения знаний... и расслабляешься, забывая обо всем, кроме своего удовольствия. После «акта любви» твой мужчина в невероятном восторге! Он чувствует себя альфа-самцом, способным на великие подвиги!

Чувствуешь разницу?

Важно помнить: только женщина, способная получать удовольствие, может подарить его другим. И речь идет об удовольствии от всего, что тебя окружает: еды, общения, чтения, от своего тела и... от жизни!

Правило #3

Люблю себя (не путать с «жалею»), забочусь о своей красоте и своем комфорте

Есть женщины, которым удобно думать, что Бог/ Высшие силы/ Вселенная сидит и придумывает для них сложности и трудности, от которых они погибают с мыслью: «За что это мне?» И так жалко себя становится! Потому что высокопарные слова из серии «Ты должна...», которые мы слышим из уст «учителей», очень плотно оседают в сознании. И жизнь развивается в этих шаблонах.

Получается, если «я должна», то и «мне должны». И все. Замкнутый круг плюс неоправданные ожидания.

Запомни: ты «должна» в первую очередь самой себе. Женщина, которая может о себе позаботиться и делает это с любовью и без ожиданий от других каких-либо действий, транслирует в мир состояние уверенности.

То есть, если жить с мыслями о том, что вот-вот случится какое-то событие и обо мне/моей красоте/моим комфорте, уюте/ начнут заботиться и устраивать для меня сытую и красивую жизнь, – самое время выйти из этой иллюзии. Внешние обстоятельства могут лишь поддержать то внутреннее состояние красоты и комфорта, которое ты транслируешь.

Правило #4

Каждый день становлюсь лучше себя вчерашней

Мы, женщины, очень любим себя сравнивать. Есть в этой привычке одна хитрость: сравнивай только себя сегодняшнюю с собой вчерашней. И все! Нет людей «лучше» и «хуже». Мы изначально все разные. Ну не сравниваем же мы енота с бобром, не спорим, кто из них лучше! А с людьми – точно так же!

Правило #5

Ценю себя, при этом не высокомерная

В нашем обществе происходит немало перекосов, и самооценку иногда путают с самовлюбленностью. В чем же, собственно, разница? Для самовлюбленной натуры основной стиль поведения – сравнение себя с другими и выискивание в них недостатков. «Я» ставится не просто на первое место, а превыше всех. Окружающий мир – «бесплатное» приложение к эго такого человека. Весь мир вертится вокруг удовлетворения материальных капризов. Сюда же потребительское отношение ко всему живому, возвышение себя за счет унижения других. Другими словами, самовлюбленность, гордыня разделяют «Я» и окружающий мир. А вот женщина, которая ценит себя, принимает единство всего сущего. Вот и еще одна точка, от которой мы будем отталкиваться:

Правило #6

*Принимаю ответственность за все события в моей жизни,
при этом легко отношусь к спонтанностям*

Ответственность – звучит немного устрашающе. Что вкладывается в это понятие? А вот что: все в твоей жизни, все события, все хорошее и плохое ты создала себе сама. Своими мыслями и словами. Они порождают действия и поступки. Каждую секунду в твоей голове роятся разнообразные мысли: о прошлом и будущем, о друзьях и политике, критика по отношению к себе и окружающим, новое платье и несостоявшийся поход в баню с подругами – сплошной поток. Дальше какая-то часть мыслей облекается в слова. Какие они? Насколько чиста твоя речь? Много ли в ней слов-паразитов и критики? Осуждения или поддержки?

Помни, что мысли и слова – это начало поступков. Это закон. То, с кем и где ты живешь, как ведут себя с тобой продавцы в магазине, как обслужил парикмахер и увидела ты сегодня свадьбу или похороны – за все ответственна ты! Есть в этом утверждении прекрасная новость: поняв и приняв этот закон, ты можешь сама создать из своей жизни яркий шедевр! При этом «спонтанности» и «случайности» (в кавычках, потому что мы уже разобрались, что случайностей не существует) перестают тебя напрягать и раздражать. Ты начинаешь видеть во всем Божественный замысел.

Сейчас тебе предстоит принять ответственное решение – контролировать свои мысли и слова. И вот за все происходящее взяла на себя ответственность, а день-другой, месяц – в жизни ничего не меняется! Можно опустить руки и сказать: «Не работает!» Объясню, почему нет мгновенного результата: ты всю жизнь думала, говорила, поступала, как могла, наработав при этом определенные события. Теперь представь прямую линию. От минуса (нынешние мысли) до нуля (принятие решения) есть промежуток времени – карма, и пока все, что было наработано до нынешнего момента, не воплотится в жизнь, видимых изменений не будет. Но с этого момента ты нарабатываешь себе уже совсем другие события, и постепенно, по мере того как ты отработаешь предыдущие, жизнь начнет набирать позитивные обороты. Это, как если бы из крана текла горячая вода, а тебе срочно понадобилась холодная. Какое-то время из крана еще будет идти горячая, потом – теплая и только чуть позже холодная. Главное – работать в этом направлении, и скоро такое поведение войдет в привычку. Это и значит ответственность и осознанность в мыслях, словах и поступках.

Правило #7

Постоянно совершенствую свои знания

Жизнь каждого из нас состоит из нескольких стандартных этапов, предписанных обществом. Рождение – детский

сад – школа – дальше по желанию. Хотя в моем окружении все больше осознанных родителей, которые отдают детей в частные школы или оставляют на домашнем образовании. Но сейчас не об этом. Нам с детства внушают, что без высшего образования ты не добьешься в жизни ничего. Тебя не возьмут ни на одну «приличную работу». И получив, наконец, образование и выйдя в реальную жизнь, ты начинаешь понимать, что дело ведь совсем не в образовании. А в чем же?

Дело в ЖИВЫХ знаниях. Знаниях, применяя которые ты можешь получить реальный результат. И не только материальный. Внутренняя наполненность счастьем – основной критерий жизни процветающей женщины.

Нас, как правило, не учат ни в школе, ни в институте самому главному: девочку – быть женщиной, мальчика – быть мужчиной. А эти знания и есть основа всех основ! И ты вроде все сделала так, как говорили родители и учителя: всю жизнь получала знания, и результат материальный есть, а удовлетворения от жизни не чувствуется. И ты еще старательнее начинаешь добывать знания: поступаешь еще в один институт и параллельно ходишь на курсы повышения квалификации. При этом внутренняя неудовлетворенность не дает покоя. Живешь на надрыве, энергии нет ни на что – вся на учебу и на работу уходит. И тошно уже за учебниками и конспектами сидеть, но ты все учишься. А еще – родители гордятся тобой! И вот «случайно» подруга пригла-

шает тебя на презентацию курса по женственности. А у тебя все дни по минутам расписаны (чтобы не оставалось времени побыть наедине с собой). И ты, такая умная, делаешь одолжение подруге – чтобы ее поддержать, идешь на презентацию. И жизнь твоя разделяется на «до» и «после». В душе что-то отозвалось. Ты, не обдумав (что для тебя не свойственно), проплачиваешь абонемент на трехмесячные курсы по женственности. И закручивается: занятия, примененные на практике, – это знакомство с ранее не познанными гранями себя. Ты начинаешь вспоминать, как вела себя в детстве. Легкость, умение просить то, чего тебе хочется, и быть искренней в своих чувствах. Давать волю слезам, когда грустно или когда очень радостно. Примерять наряды и часами крутиться перед зеркалом. Любить все живое вокруг и наслаждаться летним дождем! Ты начала вспоминать свое естественное состояние – быть Женщиной. Тебе стало интересно проводить время наедине с собой, с девчонками на курсах познакомилась интересными и легкими. Начали рождаться новые совместные идеи. Ты стала видеть вокруг массу возможностей – записалась на уроки вышивания и визажа. Вспомнила, что давно мечтала играть на скрипке, – купила инструмент и начала учиться. Закончила институт легко и играючи, пользуясь своим внутренним светом и женским обаянием. Тебе стало интересно с каждым днем познавать новую себя! Ты открыла в себе целую Вселенную!

Знания всегда были вокруг тебя. Теперь ты готова их при-

нимать и применять, чтобы сделать из своей жизни шедевр и жить на полную! Мудрец – это не тот, кто много знает, а тот, кто знает главное!

Правило #8

Применяю полученные знания на практике, но не возвышаюсь

над другими

Не тот нас оскорбляет,

Кто нас хулит, поносит, посылает...

А только наше собственное мнение

О том, что мы считаем оскорблением.

Обретая истинные знания и мудрость, ты становишься проще, видишь полную картину мира, понимаешь суть вещей и воспринимаешь все события в своей жизни как уроки или награды. Людей, встречающихся на твоём пути, принимаешь такими, какими они есть, без попыток изменить или научить их без их на то согласия. Каждый для тебя учитель. Слова «я развивающаяся личность» уже звучат как возвышение над другими. Ты никому ничего не доказываешь. Ты просто следуешь по своему пути, помня, что ты и все, что тебя окружает, – одно целое. Ты – неотъемлемая частичка Единого.

Встречая человека, который совершает определенные действия, поднимая в тебе негативные эмоции, благодаришь

искренне и от всего сердца. Он своим поведением показывает, на что тебе нужно обратить внимание и что в себе нужно проработать. Негативные эмоции разрушительны и деструктивны для нашей сущности. Выявив их в себе с помощью «негативных» ситуаций, ты видишь поле своего роста и развития. Когда, переосмыслив эти ситуации, ты очищаешься, они перестают приходить в твою жизнь или еще будут происходить, но твоя реакция на них будет абсолютно противоположна.

Правило #9

Люблю людей, но помню о себе.

Начну с притчи.

Однажды человек нашел яйцо орла и подложил его курице. Орленок вырос вместе с цыплятами и стал похож на них: он кудахтал, как они, копался в земле в поисках червячков, хлопал крыльями и пытался летать. Прошли годы. Однажды уже выросший орел увидел в небе гордую птицу. С необычайной грациозностью она преодолевала порывы ветра, лишь изредка взмахивая большими крыльями.

Зачарованный, орел спросил:

—

Кто
это?

—

Это орел, король всех птиц, – ответил ему сосед.

– Он принадлежит небу. А мы, куры, принадлежим земле.

Так орел жил, как курица, и умер, как курица, ибо верил в свое куриное происхождение.

О чем эта притча? Твое окружение влияет на тебя, хочешь ты того или нет. Помни об этом, а также о том, что ограничивающие установки окружения вовсе не являются мерилom твоих способностей.

Вся проблема в том, что ты веришь: кто-то знает ТЕБЯ лучше, чем ты САМА. И если с этим ничего не делать, то можно, будучи в душе гордой орлицей, прожить в курятнике, считая себя курицей. Но окружение меняется с каждым шагом твоей осознанности. Люди либо меняются вместе с тобой и идут рядом, либо отказываются от изменений и остаются в прошлом. При этом они не становятся для тебя «хуже» или «лучше», они остаются собой. Уважай их выбор – со всей любовью и огромной благодарностью за все хорошее, что вас когда-то связывало.

Вот пример: встретила ты с одноклассницей, закадычной подругой детства, которую не видела два года. Обсудили всех друзей, подруг, повспоминали яркие события из прошлого... и все. Дальше разговор не идет. Ей скучно слушать о новой книге, которую ты прочитала, а тебе не хочется копаться в жизнях ваших общих знакомых. Напряжение... Она отмечает, что ты сильно изменилась, а твой отказ от бокаль-

чика пива вообще повергает ее в ступор! (Как же так? Мы же раньше так любили «отвиснуть»!) И она даже обижается, что ты через час общения убегаешь на другую встречу. (Столько лет не виделись, а ты...) А дальше твой выбор: чувствовать себя предательницей и терзаться чувством вины от того, что сделала подруге «больно» своим уходом, или поблагодарить ее в душе за прекрасные дни дружбы в юности, отпустить и следовать по своему пути.

Окружение, как правило, меняется не от ума. Нельзя прийти к своим друзьям и вывалить на них информацию о том, что ты решила меняться, а они в этом мешают. Давай без экстрима, с любовью к людям. Когда ты начинаешь меняться, появляются новые знакомые, с которыми тебе хочется идти рядом. Ты, конечно, чувствуешь, что старое окружение вряд ли тебя просто так отпустит. Они могут рассказывать о том, что все твои новые увлечения – это ерунда, что «старый друг лучше новых двух»! Будут приводить «аргументированные» доводы о том, что все, что ты познаешь, – не работает, и много другого. В людях срабатывает обычный эгоизм. А все почему? Потому что, применяя новые знания, ты получишь положительные изменения и своим примером докажешь, что все реально – стоит только захотеть. И у них уже не будет «аргументов», что «это не работает».

Им придется либо меняться самим, либо перестать тебя критиковать. Гораздо удобнее стянуть тебя обратно вниз, нежели начать менять свою жизнь. Это не делает их плохи-

ми. Просто некоторые люди не готовы к изменениям. Прими еще одну аксиому: в мире не бывает монотонности и стабильности. Дерево не может сказать Вселенной, что оно уже достаточно выросло и больше ему стремиться некуда. Оно либо растет, либо умирает. И самое страшное, что некоторые люди все еще стремятся к тому, чего не существует в природе – стабильности, вместо того чтобы жить полноценной событийной жизнью.

Скорости на планете постоянно растут. И если ты сегодня не узнала что-то новое и не сделала никаких усилий над собой, то завтра этих усилий нужно будет сделать в два раза больше, чтобы идти в ногу со временем. Кто не идет вперед, тот все равно не стоит на месте.

Представь, что ты на лестнице. Тебе хочется подняться на следующую ступеньку, при этом сзади тебя всячески хотят стянуть обратно вниз. Какой вывод? Спуститься вниз – легко! Тебе даже в этом помогут. При этом следует помнить, что, побывав однажды на ступеньку выше себя вчерашней, ты уже никогда не будешь прежней. Ты опустишься еще ниже изначального уровня, и подняться будет в несколько раз сложнее.

А вот другой сценарий: ты каждый раз поднимаешься на одну ступеньку выше, преодолевая сопротивление. Делая это регулярно, ты набираешь инерцию и формируешь навык учиться и развиваться. Со временем найдутся люди – учителя, которые протянут тебе руку помощи. Также стоит пом-

нить о том, что за тобой всегда следуют другие люди. Они ждут, когда ты поднимешься на следующую ступень, чтобы подняться за тобой. И когда ты наберешь достаточно инерции, ты сможешь сама протягивать руку помощи – быть кому-то учителем, вдохновлять своими достижениями. Этот процесс не имеет конца. Окружение – одна из решающих позиций в развитии. Поднимайся над собой вчерашней ради себя и с любовью к людям.

Но помни, что окружение – это не только люди, это и окружающая тебя информация. Она ведь тоже играет важную роль в твоём познании мира. Книги, музыка, передачи, семинары, лекторы – все, чем ты себя окружаешь, влияет на то, по какому пути ты идешь. Подумай, кому и какой информации ты позволяешь влиять на свою жизнь.

Правило #10

Уважаю материальный мир, при этом не привязана к вещам

В этом мире нам принадлежит все и ничего одновременно. Воплощаясь на этой планете, душа получает во временное пользование все необходимое для своего развития и выполнения задач воплощения: начиная с тела и заканчивая всеми материальными благами, которыми мы себя окружаем за время нашего здесь пребывания. Вот смотри: родился ребенок. Чистый, как лист белой бумаги. Родители окружа-

ют его всяческими материальными благами: одежда, соски, игрушки... Он растет, и все, что ему принадлежало в раннем детстве, теперь переходит в пользование к младшему поколению детей, а ему дают другие вещи, которые соответствуют его уровню развития... Дальше – школа: учебники, тетради, форма... Вырос – передал тем, кто идет следом за ним. Все течет, все меняется. Институт или любое другое «послешкольное» учреждение... Жизнь в общежитии или на съемной квартире... Все время за человеком кто-то идет следом и получает то, что когда-то «принадлежало» ему. А что же все время при этом оставалось с ним и только накапливалось? Знания и опыт! То, на что никто не может претендовать. То, чем он в любой ситуации сможет воспользоваться. На этом принципе и построена вся система планеты Земля. Все подвержено изменениям. И то, что не растет, деградирует и умирает.

А что происходит с большинством людей в нашем обществе? Они стремятся к стабильности. К тому, чего на самом деле не существует. Стабильность – это отсутствие изменений, то есть отсутствие роста, а мы уже выяснили, что на этой планете абсолютно все подвержено изменениям. Всегда. Во взрослой жизни человек часто сопротивляемся переменам, которые подготовила для нас Вселенная, доказывая ей, что «мне и так хорошо». Но Она мудрая и помнит, о чем он договорился с ней перед своим воплощением.

Да, людям иногда свойственно забывать, теряться, укло-

няться, сопротивляться, не следовать по запланированному Пути. Потому что нам дали право выбора. И тогда Вселенная, как заботливая мать, начинает создавать проблемы, болезни, справляясь с которыми человек снова возвращается на путь развития. Или выбирает не разбираться в этом, переложить ответственность на других, и тогда у него забирают и тело.

Что для женщины материальный мир?

Женщина изначально по своей природе рождена воплощением мудрости и интуиции, существом высокодуховным. Да, патриархальный социум забивает это состояние рамками и установками. Все походы на тренинги, семинары, «развитие» духовности – лишь попытки вспомнить свою истинную суть. Саморазвитие женщины заключается в развитии себя в материальном мире – улучшать, украшать пространство вокруг себя.

Даже к техническому прогрессу так или иначе причастна женщина. Представь ситуацию: жена инженера приходит к мужу и говорит, что, если бы у нее освободилось время, которое она тратит на стирку вручную, она смогла бы уделять больше времени ему, любимому. При этом она ощущает себя королевой – счастливой и удовлетворенной! Она не выносит никому мозг, а просто действует исходя из своего истинного внутреннего состояния. И он создает для нее стиральную машину! Мужчина просто хочет, чтобы его любимая была счастлива еще больше! Он изобретает, воплощает, строит...

И при этом счастливы все – и женщина, получившая то, что хотела, и мужчина, воплотивший ее желание и получивший порцию положительной энергии от любимой!

Женщина реализует себя в материальном мире через мужчину. Она не может в буквальном смысле слова взять лопату, цемент и построить дом. Или может, но этим она только разрушит свою женственность. Женщина мотивирует, направляет мужчину своей мудростью, «дает разрешение» продолжать дело, которым он занимается.

Еще один пример: подумай, была ли у тебя ситуация, когда, войдя в незнакомое жилище, ты сразу поняла, кто в нем живет – женщина или мужчина? В доме женщины уютно, чисто, пахнет вкусно, занавесочки на окошках, цветочки, красота и комфорт... А у мужчины? Только функционал – все предельно просто, ни о каком уюте речь даже не идет. Причем каждый чувствует себя комфортно в своем пространстве. Если бы не озвученные желания женщины, мужчине удобно было бы жить в шалаше, отапливаемом костром, и питаться мясом мамонта.

Желания женщины – двигатель материального прогресса. Мы призваны вдохновлять мужчин на воплощение материальных желаний. И не только мужа. Иногда брат, отец, друг может сделать этот мир лучше ради тебя. А что же взамен? А взамен ты даешь мужчине благодарность, чуткость, интуитивность, искренние положительные эмоции, понимание духовного мира, дополняешь своей мягкостью его твердость!

И от этого у него расправляются крылья, и он готов с каждым разом воплотить все больше и больше твоих желаний в материальном мире!

Мужчина по своей природе материален, и его задача на этой планете развить духовность. Женщина же – существо духовное, и ее задача – развить себя в материальном плане, реализовать свои «хочу». И если женщина находится в своей женской сути, ценит себя и людей, готова помогать и делиться, ее желания исполняются легко и приносят радость не только ей, а и всем, кто причастен к его воплощению.

И помни о том, что развитие себя – это самая главная инвестиция, которую ты делаешь в своей жизни.

Правило #11

*Притягиваю деньги в свою жизнь легко,
но помню, что они лишь средство, а не цель.*

Что вообще такое деньги? Почему в обществе принято их «хотеть»? Рассмотрим эту тему более детально.

Деньги – это нейтральная энергия. И только ты решаешь, какой заряд – «плюс» или «минус» – в нее вкладывать. Что значит «нейтральная»? Например, любовь – это только положительная энергия, нельзя убить с помощью чистой любви. Ненависть – это только отрицательная энергия. Нельзя создать что-либо хорошее с помощью ненависти. А деньги – это нейтральная энергия. Как огонь – можно согреться и

приготовить пищу, а можно сжечь все дотла и принести беду. Все зависит от того, какой смысл ты вкладываешь в это понятие.

Каждый из нас находится на разных ступеньках развития. И все мы получаем такие жизненные ситуации, такое благосостояние, которые соответствуют нашему внутреннему и внешнему состоянию, уму, сознанию и подсознанию. Как увеличить свое благосостояние? Ты просто переходишь на следующую ступеньку развития.

Задумайся: все, что нас окружает, нам на самом деле не принадлежит. Ни дом, ни машина, ни дети, ни родители – ничего! Бог может отнять это в любую секунду. Даже твое тело тебе не принадлежит. В любой момент можно заболеть и умереть. Все материальное временно. В чем же смысл? Что же принадлежит тебе по праву всегда? Знания и развитие! А материальный мир – прекрасный инструмент для этого.

Общество, в котором мы живем, больше склоняется к тому, что деньги – это зло. Богатый человек ассоциируется с воровством и нечестностью. Денег боятся, хотя сами деньги не несут в себе ничего плохого. Плохо или хорошо – решаешь ты сама. И это первая аксиома о деньгах.

Как же переходить на следующие ступеньки благосостояния? Первое – это знать, ЧЕГО я хочу. Есть прекрасный тренажер для «хотелки»: каждый месяц в течение семи дней подряд записывать сто пятьдесят своих желаний, не перечитывая предыдущие. Хотеть можно всего, начиная от зеленых

трусов и красивого подтянутого тела и заканчивая поиском своей миссии в этом воплощении. Все, что придет в голову, – без стеснений и скромности.

Или еще: ходить по дорогим брендовым магазинам и мерять дорогую одежду, обувь, шубы, бриллианты. При этом основная задача – запомнить внутреннее состояние при примерке той или иной вещи. Как я себя ощущаю? Для смелости и чтобы не заикливаться на том, что думает о тебе продавец, можно взять с собой подругу. После примерки обязательное условие – заземлиться, то есть дать физическую нагрузку телу: или покушать плотненько, или самостоятельно сделать уборку в доме, или хорошенько позаниматься в спортзале. Это нужно для того, чтобы не «улететь» в мечтания и помочь желаниям материализоваться в твоей реальности. И помни: деньги притягивает твое внутреннее состояние изобилия.

Необходимо вначале проявиться в материальном мире. Что это значит? Это значит, что для начала тебе нужно закрутить головокружительный роман с самым ценным человеком в твоей жизни с самой собой!

Вспомни, что с тобой происходит, когда ты влюблена? Как ты относишься к любимому человеку? Как ухаживаешь за ним? Как готовишься к встречам? Какими глазами ты на него смотришь? Какую энергетику транслируешь миру?

Важно не перепутать: вначале ты становишься женщиной, которая достойна роскоши и процветания, и только потом в

твоей жизни раскрывается денежный поток изобилия, не наоборот. Иногда я слышу такие заявления: «Вот будет у меня мужчина / деньги / хобби / новая работа, тогда и буду / учиться готовить / краситься для него / покупать наряды / учиться искусству секса/ счастлива...» Это и есть основная ошибка. Вначале делаешь – потом получаешь.

«Рецепты» на каждый день

А теперь некоторые «рецепты». Приоритеты расставь для себя сама.

Питание

Ты не экономишь на своем питании. Здесь я имею в виду качество, а не количество. Лучше съесть один дорогой салат в уютном ресторане и получить эстетическое удовольствие, чем купить килограмм пельменей и слопать их дома за три минуты. Сделай из приема пищи ритуал. Украшай ее, делай разнообразной. Ведь и остальным членам семьи повезет, если ты умеешь красиво готовить, подавать и кушать. Если ты ни разу не была в ресторане одна, начни ходить. Причем – важно! – выглядеть ты должна так, как будто идешь на свидание с самым важным и дорогим человеком на планете. И, желательно, заказывать себе то, что хочется, не глядя на цены. Начав смаковать пищу, ты постепенно научишься смаковать жизнь. Почитай литературу о специях, о их влиянии на организм. Экспериментировать. И здесь же не могу не сказать о вегетарианстве: лучше быть счастливым, добрым мясоедом, чем озлобленным, ненавидящим весь мир вегетарианцем. Знаю точно одно: с повышением уровня осознанности потребность в мясе отпадает как атавизм. И в этом случае ты действуешь из своих внутренних ощущений, истинных желаний и потребностей, а не из модно / жалко животных / многие так делают... Помни о том, что слушать и слышать себя – это одно из важных условий в достижении процветания.

Заметка для жизни: смакуя пищу, насыщаешься меньшим ее количеством и ощущаешь вкус жизни.

Прическа

Любовь к своим волосам – одно из важных условий. С годами волосы имеют тенденцию слабеть и выпадать, если за ними неправильно ухаживать. Возьми себе за правило: красить волосы только самыми безопасными красками у мастера, который имеет хорошие отзывы. О стрижке и подборе стиля прически читай между строк. Подбери с помощью профессионала шампунь, кондиционер, маску, масло – весь комплексный уход, который подходит для твоего типа волос. Очень важно, чтобы любой мастер, к услугам которого ты прибегаешь – парикмахер, мастер маникюра, массажист и т.д., – были позитивными, развивающимися в своем деле людьми (о важности окружения мы уже говорили). Забудь о покраске в домашних условиях! Чистота волос тоже не обсуждается. И еще, посмотри в интернете ролики о разнообразии причесок или возьми несколько уроков по этой теме у стилиста. Будь разной каждый день.

Заметка для жизни: ухоженные здоровые чистые волосы и разнообразие причесок придают уверенности в себе.

Маникюр

Возьми себе за правило делать маникюр и педикюр у мастера минимум два раза в месяц. Не убеждай себя в том, что дома есть прекрасный маникюрный набор и я сама все умею, да и у подружки лак можно одолжить. Доверь себя профессионалу, почувствуй себя особенной. И еще – педикюр зимой так же необходим, как и летом. Будь всегда готова подать руку для поцелуя и, смело сняв обувь, пробежаться по свежей летней траве. Ухоженность придает тебе уверенности.

Заметка для жизни: иметь ухоженные ногти – быть готовой в любой момент подать руку для поцелуя.

Подтянутое тело

Здесь хочу сказать о том, что к своему телу нужно относиться с уважением. Я не говорю о том, что нужно бороться с лишним весом или изо всех сил стремиться приблизить его к общепринятым стандартам. Я о наличии в нем, в теле, энергии. Подтянутые мышцы – это не только эстетическое удовольствие, они способны пропускать через себя больше энергии, соответственно повышается сопротивляемость болезням и самооценка. Не обязательно ставить олимпийские рекорды в заплывах на дальние дистанции, достаточно подобрать физическую нагрузку, которая будет тебе по душе: фитнес, пилатес, йога, славянская гимнастика, плавание, утренняя пробежка и т. д. Выпиши на листок секции, которые отзываются тебе, запишись на пробное бесплатное занятие в каждую. Подбери то, что будет приносить удовольствие. Важна системность нагрузок. И очень важно делать это из состояния «хочу», а не из «надо».

Заметка для жизни: регулярные спортивные нагрузки дают больше энергии и здоровья телу.

Улыбка

Открою один секрет: улыбка – это тоже навык, который можно натренировать. Что я имею в виду? Возьми себе за правило улыбаться от уха до уха четыре раза в день по пять минут. Можно глядя в зеркало. Понаблюдай, как хорошее настроение подтягивается само собой. И постарайся, идя по улице, не изображать на лице решение вопросов мирового масштаба. Легкая улыбка! Вообще, все, что ты делаешь, делай легко, как бы играючи. Серьезность на лице добавляет женщине возраст, оно тебе надо?

Заметка для жизни: улыбка на лице дает ощущение легкости не только тебе, но и окружающим.

Быть интересной самой себе

Тебе бывает скучно рядом с человеком, в которого ты влюбилась? Тебе интересно с ним даже молчать! Вот об этом я и хочу сказать. Главное, начать ощущать разницу между одиночеством и уединением:

Одиночество

Ты суть всегда искал в глубинах мира,

И истина настигла вдруг тебя:

Ведь одиночество – отсутствие другого,

Уединение – присутствие себя!

Когда тебе становится с собой интересно? Когда в твоей жизни появляются новые увлечения и, переключаясь на любимое дело, твой мозг перестает думать. Поток мыслей останавливается, и у тебя включается чувство. Найти хобби в наш век продвинутых технологий достаточно просто: дать запрос в интернет по определению разнообразия увлечений. Что тебе это даст? Возможность делать свою основную работу быстрее, потому что все свободное время уже распланировано. Свободное время, проведенное с пользой и в удовольствии развития, добавит плюсы в раздел твоей самооценки. Также это возможность расширить свой круг знакомств. А если твое увлечение еще и материализуется в прекрасные картины / поделки / украшения и др. – это еще и отличный подарок на праздник близкому человеку. Или

возможность блеснуть своими стихами / песнями / игрой на музыкальном инструменте перед друзьями, прорабатывая в себе тем самым страх выступления перед публикой.

*Заметка для жизни: побыть иногда в уединении полезно.
Хобби придает жизни новый смысл.*

Косметолог

Ухаживать за кожей лица необходимо тщательно. Если ты до сих пор не поняла разницы между тоником и лосьоном, используешь крем из одной баночки утром и вечером, наносишь его на лицо, руки, ноги, тело и вокруг глаз, а слова скраб, скатка и пилинг относишь к разряду непознанного – срочно к специалисту! Для женщины жизненно необходимо знать секреты того, как поддерживать кожу своего лица молодой, свежей и сияющей. Для начала возьми за правило посещать косметолога минимум раз в месяц, попроси совета в подборе всего арсенала баночек. Запланируй визит заранее. Помни о том, что здоровая ухоженная кожа – залог привлекательности. Важно знать особенности своего типа кожи и как за ней правильно ухаживать. А если бюджет не позволяет купить все и сразу, планируй с каждого поступления денег постепенно выделять сумму на средства по уходу. Помни о том, что лицо – визитная карточка женщины, а женщина – визитная карточка мужчины.

Заметка для жизни: умение правильно ухаживать за кожей лица продлевает молодость.

Макияж

Уход за кожей лица плавно перетекает в искусство макияжа. Если у тебя есть желание быть наполненной, счастливой и привлекательной, тебе просто необходимо самой себе нравиться. Искусство быть женщиной состоит еще и в том, чтобы умело подчеркивать достоинства и скрывать недостатки. Знать секреты макияжа нюд (это как будто только проснулась, а уже такая красивая), разницу между вечерним и дневным макияжем, уметь правильно пользоваться кисточками, умело подобрать цвет теней, профессионально дома самой накладывать основу, тон и румяна... Женщина проявляется в мелочах. И владение искусством макияжа – одна из важнейших «мелочей». Запишись на курсы визажа для себя или поищи в Youtube – там можно найти массу полезных видео с обучением по этой теме. При этом помни, что деньги, вложенные в себя, в свое обучение, – самая выгодная инвестиция. И чем «напряжнее» для тебя сумма, тем больше пользы ты возьмешь себе в жизнь от полученной информации. Чтобы открыться потоку изобилия и жить в процветании и счастье, необходимо забыть про лень, особенно, в отношении своей внешности.

Заметка для жизни: навык грамотного нанесения макияжа – умение подчеркнуть достоинства и скрыть особенности.

Ты счастлива сама по себе

Не имеет значение, есть в данный период времени рядом мужчина или нет. Это тоже важный аспект в раскрытии потока изобилия.

Появление в жизни мужчины действует на женщину как увеличительное стекло, через которое проявляется ее внутреннее состояние. Что это значит? Если в жизни счастливой женщины появляется мужчина, его присутствие делает ее еще счастливее (если мужчина уходит, она просто остается счастливой). Если внутреннее состояние кричит: «Он сделает меня счастливой», приход даже самого идеального мужчины послужит лишь отображением истинного состояния и не принесет долгожданного удовлетворения жизнью (так же, как и его уход из твоей жизни лишь увеличит душевную пустоту), скорее, наоборот. Это значит, что никто не может сделать тебя счастливее или несчастнее, кроме тебя самой.

И раз уж мы затронули тему мужчин, открою еще один секрет: общаясь со счастливыми женщинами, они с огромной радостью готовы дарить им подарки, цветы, совершать подвиги, строить города и спасать мир. Женщина, которая умеет наслаждаться собой, всегда удовлетворена в постели, а от этого мужчина еще больше чувствует свою мужественность.

Меняй себя, и мир вокруг тоже будет меняться чудесным образом. Быть самой собой, вспомнить легкость, непринужденность, умение получать радость от окружающего мира, концентрировать свое внимание на светлых сторонах жизни – это и есть залог твоего счастья и процветания.

Заметка для жизни: никто не делает тебя счастливой. Все зависит только от твоего внутреннего состояния.

Парфюм

Запах входит в подсознание человека, минуя сознание. Вспомни, бывало ли у тебя в жизни так, что, почувствовав определенный запах, ты сразу в мыслях переносишься в то событие или вспоминаешь того человека, с которым у тебя этот запах ассоциируется? Правильно подобранный аромат вызывает в тебе то или иное внутреннее состояние. Например, сексуальность, собранность, состояние роскоши или игривости. Имея на своем туалетном столике несколько таких «состояний», ты можешь легко их менять и регулировать. Отыщи специалиста, который поможет тебе в этом разобраться. Качество парфюма указывает на то, насколько высоко ты ценишь себя. Это важная деталь женского гардероба. Почему гардероба? Потому что парфюм на себя надевают как дорогой аксессуар, подчеркивающий определенное состояние.

Заметка для жизни: парфюм может вызвать нужное тебе состояние.

Одежда

Какая часть одежды в твоём гардеробе женская? Я имею в виду платья, юбки, блузки... Той одежды, которая сразу подчеркивает половой признак. Только честно! А как часто ты ее надеваешь? Оправдания типа «неудобно», «выбежала за хлебушком» или «я так самовыражаюсь» не проходят. А сколько в гардеробе цветной одежды (белый, черный, серый и коричневый не в счет)? Теперь давай разбираться. Во-первых, необходимо четко знать тип своей фигуры и какие именно фасоны одежды тебе подходят больше всего, выгодно подчеркивая достоинства. Во-вторых, разобраться, как правильно сочетаются ткани и цвета в одежде. В-третьих, когда ты одета в платье и каблуки, у тебя уменьшается желание таскать тяжелые сумки или бежать сломя голову за уходящим автобусом. Курс по подбору собственного стиля позволяет еще одной твоей грани засиять яркими красками и повысит самооценку. Когда ты легко и комфортно чувствуешь себя в платье в любых ситуациях, носишь женственную одежду 95 % времени, можешь вводить джинсы, рубашки, толстовки и т.п. Важно, чтобы твое внутреннее состояние не сопротивлялось женской одежде. Эти пожелания для тех леди, которые хотят изобилия, процветания, наполненности через раскрытие своей истинной сути.

Хочу отдельно сказать о домашней одежде: она должна

быть такой, как будто ты принцесса и живешь в самом дорогом дворце с любящим тебя принцем. Перенесись мысленно в роскошное пространство и посмотри на себя со стороны. Вписываешься ли ты сейчас в тот интерьер?

Если на тебе стоптанные домашние тапочки, растянутые штаны и дырявенькая футболочка, вряд ли это образ изобильной принцессы. Подобную одежду – сразу в мусор без жалости. Украшай собой мир своего домашнего пространства!

Пересмотри свой гардероб. Если в нем есть вещи, которые ты не одевала год и более, поверь, им больше не суждено стать любимыми. Поэтому освободи в своем шкафу место для новых вещей, которые будут заряжать тебя даже одним своим присутствием. Одежду, которую ты подготовишь на вынос можно раздать подругам, отнести в церковь или приют, продать на сайте б/у одежды. Поверь, для некоторых людей твоя «старая» одежда может оказаться лучшим подарком! А ты, помимо доброго дела, еще и позволишь энергии новизны ворваться в твой шкаф и наполнить тебя. Здесь последовательность играет важную роль: вначале освобождаешь, потом он наполняется.

Мы уже затрагивали здесь тему перехода на следующий уровень достатка. Помни о том, что тебе нужно всегда хотеть большего. Не стесняйся хотеть дорогое вечернее платье, даже если ты пока не представляешь, куда сможешь его надеть. Поверь, будет платье – появится повод его выгулять.

Заметка для жизни: одежда должна быть красивой, любимой и подчеркивать достоинства.

Обновление гардероба – положительные изменения в жизни.

Аксессуары

Состояние женщины складывается из мелочей. Украшения, сумочка, шарфик... Недооценивать значение украшений – зло. По правилам этикета, должно быть максимум пять украшений одновременно. Причем сережки в ушах – это уже два, плюс еще три на выбор (колечко, браслетик, цепочка, заколка). Украшать себя – тоже искусство и навык, которому можно обучиться. В Индии говорят: «То, что не украшено, – не существует». Правильно подобранные аксессуары могут сыграть решающую роль в довершении прекрасного образа. Пробуй, экспериментируй, наслаждайся собой разной!

О женских сумочках вообще складывают легенды и анекдоты. «В женской сумочке есть все, кроме порядка» или «С содержимым среднестатистической женской сумочки можно прожить неделю в условиях крайнего севера». Добавлю лишь то, что следует иметь в арсенале модели сумок на разные случаи жизни, соответствующие времени года, цвету одежды, сочетающиеся с обувью и аксессуарами, гармонично дополняя, подчеркивая твой неотразимый образ. И еще: косметику желательно носить с собой в косметичке.

Заметка для жизни: аксессуары важны, они подчеркивают женственность.

Походка

Красота женщины – это совокупность идеального сочетания правильно подобранного фасона платья, безупречного макияжа, аксессуаров, парфюма и легкого внутреннего состояния. Есть еще одна немаловажная деталь в женском образе: походка и осанка. Это одни из наиболее запоминающихся внешних черт женщины и неотъемлемая составляющая часть имиджа. Окружающие считывают массу информации, наблюдая за твоей манерой держать голову, размахивать руками или подпрыгивать при ходьбе, и делают соответствующие выводы – как положительные, так и отрицательные. К примеру, сутулость и, как следствие, некрасивая походка сигнализируют о неуверенности в себе и располагают к навешиванию различных не очень лестных ярлыков.

Для женщины походка является еще и инструментом соблазна. Она с легкостью может разрушить самый элегантный образ – элегантность не совместима с неуклюжестью движений, а может приковать внимание к неприметной серой мышке – ведь она держится королевой! Походка дает нам неограниченные возможности, используйте ее для достижения своих интересов! Безусловно, походка зависит и от телосложения, и от наряда. В любом случае, она должна быть максимально естественной. Всегда и при любых обстоятельствах «держи спину». Спина должна быть прямая –

и когда ты идешь, и когда сидишь. Прямая спина – символ душевного равновесия, согнутая свидетельствует об упадке жизненных сил. Красивая осанка не дается сразу. Можно предложить для начала несколько минут простоять, прижавшись к стенке затылком, всей плоскостью лопаток ягодицами и икрами. Запомнив это положение, нужно стараться сохранять его и при ходьбе. Голову нужно держать высоко. Голова, опущенная ниже плеч, ни о чем хорошем не сигнализирует. Держать уверенно голову, конечно, потребует некоторых усилий, но они окупятся сторицей, когда твоя осанка станет привлекать восхищенные взгляды окружающих. Еще одна важная составляющая красивой походки – движения рук. Надо признать, что проблема «Куда деть руки?» осложняет жизнь многим женщинам. Руки, не будучи заняты никакой ношей, мешают и при разговоре стоя, и при позировании для фотографа, и при ходьбе. Движения рук должны быть соразмерны размеру и ритму шага: руки не должны висеть как плети вдоль тела, но и размахивать ими тоже не стоит. Кроме того, желательно, чтобы руки были всегда на виду – походка и осанка от этого всегда выигрывают. Так что придется забыть о спасительных карманах – этот способ занять руки демонстрирует закрытость, полную неуверенность в себе и даже некоторое наплеватьство по отношению к окружающим.

Заметка для жизни: красивая походка и ровная осанка – это важный навык и запоминающаяся черта в женщине.

Книги

Что читать и зачем? Чтение книг – это наполнение. Ты восполняешь нехватку знаний. Если чтение становится целью жизни – это проблема. Слезливые любовные романы, детективы, эзотерика... Книги поглощаются залпом одна за другой, но при этом в твоей жизни нет никаких изменений: ты живешь в том же месте, работаешь на той же работе, общаешься с теми же людьми, финансовых изменений тоже не наблюдается? Пришла пора остановиться и задуматься: для чего я это делаю? Как эта книга приблизила меня к моей цели? Самое главное при прочтении книги – это вывод. Не автора, а твой на основе информации, которая вошла в тебя. Книги – как ступеньки. Каждая прочитанная поднимает тебя на следующий уровень, потому что ты веришь, что она приблизит тебя к твоей цели.

То же самое происходит и с любыми другими источниками информации, с которыми ты взаимодействуешь: люди, тренинги, семинары. Выбирай то, что приближает тебя к цели. Лучший показатель правильности прочитанных книг и пропущенных через себя развивающих мероприятий – это твой личный результат в жизни на основе примененных знаний. Применяя полученные знания, вспоминай свою истинную суть, становись наполненной, интересной личностью.

Заметка для жизни: читай только то, что приближает

тебя к цели.

Планирование

Речь пойдет о дисциплине. Можно очень долго рассуждать о важности каждого предыдущего пункта, но это все так и останется очередной прочитанной книгой, если не начать планировать свой день. Причем рекомендую делать это с вечера. Основные дела можно запланировать на неделю, месяц, год вперед. В планер, помимо обычных рабочих моментов, обязательно необходимо вписать время, отведенное для себя, семьи, друзей, развития. Да, это время нужно планировать. Семья сама собой не сохранится и не построится; радость от друзей, нагрянувших не вовремя, тоже невелика, да и на заботу о себе тоже нужно выделить время, чтобы получить удовольствие от результата. Если в твоей жизни еще нет мужчины, начни планировать время, когда бы ты могла ходить на свидания, и запиши его в своем ежедневнике. И не нужно паники, если что-то идет не по плану. Вселенной виднее, что для тебя лучшее на данный момент. В этом и заключается секрет гибкости – уметь планировать свою жизнь, при этом спокойно подстраиваясь к спонтанностям.

Заметка для жизни:

для успеха планировать – необходимо.

Вносить события, связанные со всеми важными сферами жизни, – обязательно.

Мечта

Имеешь ли ты мечту? Знаешь ли, где хочешь быть через 5–10–30–60 лет? Какие люди будут вокруг тебя? Чем хотела бы заниматься? Чем можешь быть полезна человечеству? Сколько бы хотела получать денег? Ответь себе на эти и другие вопросы. Важный момент: когда ты на них себе ответишь, обязательно опиши себе состояние, в котором ты уже всего достигла (здоровая, счастливая, успешная, любимая и т.д.). Важно знать, куда ты идешь, что бы ты хотела в итоге и как при этом себя чувствуешь. Существует масса техник визуализации желаний, но нужно быть с ними осторожной. Суть в том, что когда ты представляешь себе крупную цель, то, как правило, ты видишь только плюсы от обладания ею, энергия внутри тебя поднимается, и ты чувствуешь прилив сил. В этом случае ты ворующь энергию из будущего, отдаляя материализацию желания. Но если при визуализации представлять не только плюсы, но и минусы, тогда ты балансируешь энергию, и Вселенная ускоряет процесс приближения тебя к цели. Например: хочу автомобиль Toyota corolla синего цвета. Хочу ездить на нем счастливая, красивая, здоровая. Плюсы: красота, комфорт, удобство, статус, возможность на нем путешествовать, подвозить друзей и подруг... Минусы: дорогая в обслуживании, стоимость бензина, оплата места на стоянке, стоимость страховки и т.д. Если после того, как

ты обрисовала и прочувствовала и плюсы, и минусы, ты все еще не перестала желать – это твое, истинное. Пожелала – отпустила свое желание. И знай, что мир всегда готовит для тебя лучшее на данный момент времени, даже если сейчас тебе так не кажется.

Помни о том, что, если никуда не идти, никуда и не придешь. Процветающая женщина четко знает, чего она хочет, умеет мечтать и воплощать мечты в реальность.

Заметка для жизни: мечтаю, нужно помнить и о плюсах, и о минусах достижения, но не зализывать ни в одно, ни в другое.

Родители

Очень важный пункт в достижении процветания. Наши самые близкие люди – родители. Мы их не выбираем осознанно, но они иногда могут задавать тон всей нашей жизни. Давай по порядку. Ты родилась в семье, которую подобрала себе сама перед воплощением. С набором тех уроков, которые запланировала пройти твоя душа. И если бы не твои родители, ты была бы не тем человеком, которым сейчас являешься, и не важно – это «благодаря» или «вопреки». Необходимо запомнить одно: они давали тебе лучшее из того, что у них было в силу своего материального достатка и мировоззрения. Простить детские обиды на папу или маму иногда тяжело, но это очень облегчает твое движение по жизни. Принять, что у них свой путь и идут они по нему так, как умеют. Существует множество практик по проработке вопросов, связанных с родом. И если ты хочешь, чтобы тебе и твоим детям было легче шагать по жизни и чувствовать незримую поддержку целой родовой системы, тебе это сделать необходимо.

Налаживание связи с Родом – это одна из главных задач женщины. Изучи свои корни, возьми оттуда ресурс. Социальная реализация и материальный достаток в семье достигается легче, когда ты чувствуешь их незримую поддержку.

Любить своих родителей – значит принимать их такими,

какие они есть, не пытаясь поучать и переделывать. Проявлять любовь и заботу – значит иногда принимать банки с вареньем, которые бабушка закатывает с огромной любовью, даже когда у тебя на счету несколько миллионов долларов и ты можешь себе позволить все варенья мира. И благодарить, когда тебе, приехавшей на мерседесе с водителем, отец всовывает сто гривен в карман на шоколадку. Позволь им жить своей жизнью, такой, какой они считают нужным, и не важно, что ты думаешь по этому поводу. Не учи их и не подсовывай настойчиво книги и тренинги о смысле жизни. Стань такой, чтобы они сами у тебя спрашивали рекомендаций. И не осуждай, если они этих рекомендаций не придерживаются. Просто люби и наслаждайся их присутствием в твоём пространстве. Даже если их уже нет в живых, знай, что ты всегда можешь попросить их совета и поддержки.

Есть еще один важный вопрос в отношениях с родителями – это сепарация: *отделение взрослого ребенка от родительской семьи, его становление как отдельной самостоятельной и независимой личности.* Изучи эту тему детально, это очень важно. Проанализируй, произошел ли этот процесс в твоей жизни, и если нет – ищи рецепты для изменений. Посмотри на свою жизнь со стороны.

Родовая система играет далеко не последнюю роль в достижении изобилия и процветания!

Заметка для жизни: люби родителей просто так, позволь им жить своей жизнью, и ты живи своей.

Дети

Наши дети, конечно, лучшие в мире! Это естественно. Для каждого родителя его дитя уникально. И порой нам кажется, что мы знаем, что для него является наилучшим и самым полезным. Как правило, большинство родителей в воспитании ребенка руководствуются либо своим жизненным опытом, либо опытом своих родителей. Благими намерениями, как говорится... «Я мама, мне виднее...» «Я старше, я лучше знаю...» «Вырастешь – поймешь...» и т. д. Знакомо? А все почему? Потому что ребенок является самым сильным учителем в жизни. Он всегда «бьет» в самые болевые точки и слабые места твоего существа, заводя своим поведением родителя в тупик. И ты развиваешься.

А можно по-другому. Нас не учат в школе, институте быть родителями. Странно, правда? Почему, чтобы получить права, нужно изучать правила вождения несколько месяцев, чтобы получить диплом в какой-либо отрасли, нужно несколько лет коптеть над учебниками? А вот о том, как родить и воспитать ребенка гармоничной личностью, нет обязательной программы к изучению?

Давай разберемся основательно. Когда человеку приходит в голову почитать литературу по воспитанию или послушать лекцию по этому вопросу? Когда проблема уже проявилась и ее нужно срочно решать. А почему бы основа-

тельно ни подготовиться в вопросе воспитания детей? Здесь не важно, сколько тебе лет на данный момент. Есть у тебя дети, внуки, или ты еще только готовишься стать мамой, или не собираешься заводить детей вообще – это не имеет значения. Счастливые, реализованные дети в социуме – ответственность женщин. Необходимо понимать детей и грамотно, «экологично» с ними взаимодействовать. Возможно, ты своим примером вдохновишь сотни мамочек к изучению этой темы. Ребенок— это огромный поток позитивной энергии и счастья. Общение с детьми дарит легкость, молодость и дает заряд позитивных эмоций.

Изучай тему воспитания и взаимодействия с младшим поколением. От тебя зависит, насколько гармоничными и счастливыми будут прежде всего твои дети и какие у них будут взаимоотношения с их отцом и Родом.

Заметка для жизни: учиться быть хорошим родителем так же важно, как учиться читать и писать.

Благодарность

Человек так устроен, что ему всегда чего-то не хватает. Получая желаемое, он быстро привыкает к нему и уже не испытывает наслаждения от того, что имеет. Он смотрит жадно в будущее, на то, что сейчас ему еще не принадлежит. Получается, что настоящее не заряжает. А ведь кто-то страстно желает заполучить то, что ты не ценишь! Например, человек, у которого есть две ноги, абсолютно не задумывается над тем, что это настоящий Дар Божий и что те, кто не имеет возможности самостоятельно передвигаться, с завистью наблюдают за теми, кто стоит на своих ногах. Подобных примеров можно привести много.

Подумай еще над таким вопросом: когда чаще всего ты обращаешься в молитвах к Богу? Тогда, когда хочешь что-то попросить или решить проблему? Получается, ты настроена только на получение. А как на счет того, что ты уже получила?

Один из секретов процветания – благодарность. Это самая сильная и мощная молитва. Искренность – одно из обязательных условий.

Как, когда и за что благодарить?

Каждое утро, просыпаясь, еще не открыв глаз, радуйся и благодари за пробуждение, за работающие органы чувств, руки-ноги – за здоровое тело, за то, что проснулась на кро-

вати и у тебя есть крыша над головой (сколько людей сегодня ночевали на улице?). А если с тобой рядом еще кто-то живет в квартире – мужчина, дети, – это ли не счастье? Сколько людей просят в молитвах о таком благословении! Родители живы, здоровы? Друзья есть? Вода из крана течет? Холодильник с едой присутствует? А машина? А работа? А город, в котором ты живешь, мирный? А газоны чистые, радуют глаз? Думаю, у каждой из нас есть масса пунктов, за которые можно искренне сказать вселенной: «БЛАГОДАРЮ!»

А если брать приятные поступки других людей по отношению к тебе? Они не должны для тебя ничего делать, это их личное желание. Представь, человек делает что-то ДЛЯ ТЕБЯ! Просто так! Это ли не чудо? Не прерывай круговорот добра во Вселенной – благодари! Даже за самые мелкие, на твой взгляд, поступки. Обслужили качественно в магазине – искренне скажи «спасибо». Соседка навела порядок в подъезде – отметь это вслух приятными ей словами. Ребенок с трепетом показывает нарисованный на новых обоях цветок для тебя – благодари (за ребенка, за место, в котором новые обои, за намерение сделать тебе приятно!).

Для твоего мужчины искренняя благодарность – как воздух. У него вырастают крылья, и захочется сделать еще больше. Сделай такую практику: в течение месяца каждый вечер пиши минимум тридцать пунктов, за что ты сегодня благодарна своему мужчине. Любые мелочи в счет: ласково посмотрел, шлепнул нежно по попе, вынес мусор, убрал свои

носки... И не ожидай ничего взамен. Ты просто тренируешь свое существо концентрироваться на позитиве, а не выискиваешь недостатки.

Благодарная, счастливая женщина – очень привлекательна!

Заметка для жизни: благодарность – самая сильная молитва. Искренне благодари за то, что имеешь, и получишь то, что хочешь.

Сексуальность

Что такое истинная женская сексуальность? Это доброта и излучение счастья, помноженные на чувственность и удовлетворенность жизнью. Умение получать наслаждение от самой себя и от окружающего мира. Это понятие не имеет ничего общего с глубоким декольте, короткой юбкой и ярким макияжем. Сексуальность – это состояние расслабленного счастья, которое женщина транслирует миру. И именно от этого состояния зажигаются звезды. О нем складываются песни, стихи, пишутся картины и возводятся города. Ради такой женщины мужчины способны совершать поступки.

В современном мире женщины забыли в себе эту присущую только им способность. И сейчас необходимо время и усилия, чтобы снова вспомнить ее, вернуться в свое исконное право – быть женщиной.

Сексуальность никак не отождествляется со слабостью. Это внутренняя сила, стержень. Умение отказывать с огромной любовью, умение мягко отстаивать свои границы, умение правильно доносить свои желания, умение принимать и благодарить, умение жить в доверии ко Вселенной и верой в лучшее, умение позволять себе быть разной с любовью ко всему живому.

Заметка для жизни: сексуальность – это состояние, которое нарабатывается работой с собой, своими внутрен-

ними ресурсами.

Чувственность

Чувственная женщина – это, прежде всего, расслабленная женщина. Состояние процветания не придет в твою жизнь, если ты будешь напряжена. Вспомни, к примеру, половой акт: чтобы процесс произошел, мужчине нужно напрячься, а женщине – расслабиться. Иначе ничего не получится или кому-то из партнеров будет больно.

Как научиться расслабляться в условиях современного мира? Есть некоторые секреты. И самый главный – это развитие пяти органов чувств. Посвяти этому процессу минимум неделю. Попробуй жить по следующему рецепту:

День первый: развиваешь визуальную чувственность. Весь день концентрируешь свое внимание на красоте. Замечаешь в людях красивые элементы одежды, макияжа, походки, причёски. Поройся в интернете в поисках красивых пейзажей, ярких цветов. Поменяй заставку на телефоне и компьютере на такую, что вызывает у тебя эстетический трепет. Пусть твои глазки сегодня видят только красивое в себе, в людях, в окружающем мире. Проживи весь день, осознанно возвращая себя в созерцание красоты.

День второй: развиваешь аудиальную чувственность. Человеческий слух способен воспринимать огромное количество окружающих звуков, но в городских условиях мы постепенно блокируем его возможности. Сегодня твоя задача раз-

личать как можно больше звуков. Прислушивайся, как дышит сотрудник, как поет птица за окном и шумит ветер. Концентрируйся на звуках, стараясь выделить конкретные в общей массе шума. Сделай подборку любимых мелодий. Окружи себя сегодня приятными звуками. Превратись в слух. Послушай тишину.

День третий: обоняние. Мы уже говорили о важнейшей роли запахов. Сегодня задача состоит в том, чтобы ко всему приноживаться. Начни утро с себя – понюхай свое тело, волосы. Если рядом мужчина – понюхай его. Насладись ароматом его тела, смешанным с парфюмом, гелем для бритья и табаком, к примеру. Кстати, партнера ты тоже выбираешь по запаху, и, если его запах тебе не подходит, какими бы положительными качествами он ни обладал, ты не сможешь быть счастлива рядом с ним. Дальше – пища. Прежде чем положить что-то в рот, понюхай. Если ты хоть немного сомневаешься в запахе – не ешь. Все, что тебя окружает – мыло, крема, скрабы, средство для мытья посуды и т.д., – пусть вызывает у тебя приятные ощущения. Посвяти весь день своему носику. Подбери себе эфирные ароматические масла, которые будоражат твое сознание. Принимая ванну, добавь немного вкусного аромамасла и зажги свечу с запахом, который подарит тебе наслаждение. Нанеси по несколько капель под коленку и на солнечное сплетение на ночь – наслаждайся своим любимым ароматом на теле. Зажги в своем доме аромалампу, создай атмосферу. Экспериментируй со смешива-

нием любимых эфирных масел, предварительно обязательно почитав аннотацию к ним. Изучая влияние эфирных масел на состояние человека, ты становишься настоящей волшебницей. Ты сможешь создать нужное тебе настроение, соединив правильные составляющие. Для мужчины, к примеру, самый лучший запах в доме – это запах сдобы. А что входит в этот запах? Ваниль, корица, шоколад, какао, кофе, банан. И твое пространство будет у него ассоциироваться с уютом и спокойствием, домом, куда хочется возвращаться. Устрой себе праздник запахов!

День четвертый: тактильный. Сегодня все на ощупь. Погладить котенка, насладиться мягкостью его шерсти. Одеть шелковое белье и постараться ощутить его на своем теле во время ходьбы. Устрой день обнимашек с друзьями. Обнимай с нежностью любимых людей. Порадуй себя спа-салонном или массажем, концентрируясь на прикосновениях к своей коже. С закрытыми глазами постарайся определить на ощупь окружающие предметы. Кстати, если «отключить» один из органов чувств (например, закрыть глаза), то остальные будут испытывать ощущения острее. Сегодня чувствуй кожей, телом.

День пятый: вкус. Заметь, я поставила вкус только на пятый день, а не на первый. Человек, у которого слабо развита чувствительность, чаще всего испытывает острое удовольствие только от двух вещей: от секса и от еды. И еда, как правило, находится в зоне доступа чаще, чем секс. Поэтому

многие женщины, не умея получать сексуальное наслаждение, добирают его вкусоностями. Но это чревато. Поэтому мы учимся получать удовольствие от всех своих органов чувств, развивая их, поставив вкус лишь на пятое место.

В природе существует девять основных вкусов: сладкий, кислый, острый, горький, вяжущий, пряный, смолистый и слизистый. Задача научиться определять их по отдельности и раскладывать на составляющие их сочетания.

Проживи этот день на кончике языка, давая определение на вкус всему, что попадет тебе в рот. Изучай теорию и применяй на практике. Ты начнешь есть медленнее, будешь насыщаться меньшим количеством пищи и научишься кайфовать от самого процесса потребления еды. А это и есть основной мотив: научиться получать наслаждение от процесса!

Заметка для жизни: работая над своей чувственностью, ты ощущаешь вкус жизни в разных ракурсах.

Дом

Как выглядит место обитания изобильной, процветающей женщины? Как ощущают себя те, кто живет с ней? Как чувствуют себя гости? Создай у себя в мыслях идеальное пространство, в котором тебе хотелось бы жить. Например, мой дом наполнен энергией любви, уюта и гармонии. Место, куда хочется возвращаться и не страшно быть собой. В доме продумана каждая мелочь от планировки до наполнения. Занавески гармонично сочетаются с ковриками, цвет мебели гармоничен цвету стен, лампы и торшеры создают атмосферу солнечного тепла. Пахнет свежестью постельное белье, мягкие подушки и невесомые теплые одеяла, ароматные, пушистые, большие махровые полотенца. Приятные мелочи добавляют шарма интерьеру. Чистота и комфорт без пафоса. Кухня – эстетический рай и наслаждение. Красивая посуда и салфетки, вафельные свежие полотенца и сияющие поверхности. В вазе живые цветы. Много света и улыбок. Все на своих местах. Оазис отдыха, спокойствия и расслабления. Чистое место и энергетически, и фактически.

Можно составить список того, что бы ты хотела поменять в своем жилище, дабы сделать его уютнее, ароматнее, гармоничнее.

Избавиться от старых малофункциональных вещей – задача ¹ 1. Они не позволяют энергии свободно течь в твоём

жилище. Порядок в кладовой, на балконе, в дальних углах – первый шаг к благосостоянию.

Каждая женщина – волшебница и хозяйка в своем пространстве. Создание благостной атмосферы в доме присуще только ей. Подумай, чем ты наполняешь свое пространство? И если ты кайфуешь от пребывания у себя дома, он дарит тебе наполненность и заряжает, то остальным обитателям тоже комфортно в нем находиться. В таком месте, как правило, уменьшается количество скандалов и болезней в разы.

Окутай себя комфортом жилища. Наслаждайся.

Заметка для жизни: энергетика дома транслирует состояние его хозяйки. Наполняйся!

Настроение

Как это – иметь хорошее настроение всегда? Начинается все с твоего утреннего настроения и заряда. Открыв глазки, первое, что сделай, – улыбнись! Скажи себе мысленно: «Сомной сегодня произойдет что-то чудесное!» и посмотри, как будет складываться твой день. Продолжай замечать красоту и доброту вокруг. Благодарю за уроки и подарки от жизни.

Чтобы всегда было хорошее настроение, научись себя контролировать. Не обижайся по пустякам, постарайся не ссориться с близкими людьми, прощай их, ведь прощая, ты избавляешься от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь тебя саму. А что значит прощать? Это позволять другим быть неидеальными и давать им и себе право на ошибки.

Смотри на мир с юмором. Даже если тебя оскорбили или ты попала в непростую ситуацию, все равно улыбнись и скажи себе: «И это тоже пройдет!» И помни, что плохое событие или хорошее определяется только твоей реакцией на него. У людей, которые умеют смеяться над собой, гораздо больше шансов пребывать в приподнятом расположении духа. Развивай в себе это чувство.

Если произошло неприятное событие, не сиди в одиночестве дома, обижаясь на весь мир! Можешь не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим

не бывает. Ищи новые знакомства. Есть масса мероприятий, где собираются единомышленники. Найди в себе смелость посещать такие. Не загоняй себя в скорлупу!

Внеси в свою жизнь элементы новизны. Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки. Например, найти новое хобби, или сменить стиль одежды, или добираться новым способом в привычные места, или начать писать той рукой, которая для тебя непривычна. Взбодри себя новизной!

Относись к жизни проще. В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда. Старайся сосредоточиться на том, что ты делаешь в эту минуту. Радуйся даже мелким успехам и маленьким достижениям. Хвали себя и поощряй за каждое достижение хотя бы словесно. А за крупные достижения дари себе подарки!

Сохраняй чувство перспективы. Жизнь – это движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят: утро вечера мудрее.

Забудь о неприятностях. Если тебе хочется полежать в постели и пожалеть себя, лучше не идти на поводу у этого желания, оно не приведет ни к чему хорошему. Находи в себе силы двигаться – и твои эмоции также станут более подвижными. Посмотри фильм, сделай уборку, дай нагрузку на тело спортом... Помни: ты ответственна за свои чувства и ощущения.

Когда ты пребываешь в хорошем настроении, составь спи-

сок из пятидесяти вещей, которые приносят тебе радость. И как только чувствуешь, что настроение куда-то уходит, бери этот список, выбирай любой пункт и действуй! Ты – сама кузнец своего прекрасного настроения. Не позволяй внешним факторам влиять на него.

И помни: не бывает стрессовых ситуаций, бывает стрессовое реагирование.

Заметка для жизни: хорошее настроение можно научиться генерировать

Умение прощать

Давай поговорим об этом подробнее. Начать нужно, прежде всего, с себя, то есть простить себя за все. В потаенных уголках женского подсознания могут скрываться темные пятна обиды на себя: не так закончила школу, не в том платье пошла на свидание, не те слова сказала маме, не туда поступила... Да много разного! Женщины вообще большие любительницы накручивать в себе чувство вины. А это самое деструктивное и разрушающее чувство для человеческого существа. Первое, что нужно понять: в тот момент ты не могла поступить иначе! Тот поступок был лучший на то время. И бессмысленно осуждать себя за то, что ты уже не в силах изменить. Можно только простить. Сбросить с себя пласт негатива, который мешает поднять высоко голову, расправить крылья и воспарить легко по жизни. Направить энергию из копания в прошлом в настоящее для достижений в будущем.

Следующий шаг – это люди, которые причинили тебе боль. Принято считать, что если ты прощаешь, то совершаешь великодушный жест по отношению к обидчику. Порой кажется, что, если ты прощаешь, то тем самым приносишь невероятную жертву. А на самом деле прощение – это не жертва и не великодушный жест по отношению к человеку, который сделал тебе больно. Прощение – это освобождение!

Освобождение себя! И польза от прощения – в первую очередь самой себе.

Каждый из нас прекрасно знает, что обида, ненависть, злость – это тот груз, который очень тяжело носить, с которым тяжело дышать и тяжело жить. Ненависть, жажда мести – вещи зачастую просто «неподъемные». Из-за этого возникает плохое настроение, ты можешь становиться сварливой, агрессивной, недоверчивой, резкой с теми, кто вообще ни в чем не виноват.

Как спутники этого «груза» появляются и другие проблемы, в том числе телесные болезни. Но ты не замечаешь, что неприятные ситуации, которые тебя окружают, есть прямое следствие того, что ты не способна отпустить негатив и становишься его рабыней. Ты носишь его с собой, пестуешь, лелеешь...

А что же сам объект твоего гнева? Обидчику ни жарко, ни холодно от твоей ненависти, обиды и злости. Он живет своей жизнью.

Представь, что ты собираешь обиды своей жизни: большая обида – большой камень, маленькая – маленький. Собираешь их в огромный мешок. Эти камни тебе нужны для того, чтобы, встретив человека, который нанес эту обиду, взять соответствующий камень и кинуть в него, чем, наконец, отомстить, «восстановить справедливость». Но ты не знаешь, где и когда встретится человек, который тебя обидел. Поэтому ты вынуждена всегда и везде носить с собой этот огром-

ный наполненный камнями мешок. Уже изнемогаешь под ним, теряешь последние силы, не можешь ни думать, ни двигаться толком, потеряла ко всему интерес – не можешь под такой тяжестью радоваться жизни, но все равно тащишь.

Негативные состояния очень быстро разрастаются в душе. Это такой сорняк, которому не нужен уход, он сам разрастается с огромной скоростью и губит все вокруг. Как только семена этого сорняка попали в благодатную почву (жалею себя, прокручивая обиду в уме) – все, берегись! Он начнет вытеснять собой позитивные состояния.

Если состояние начинает принимать привычный оборот, ты вроде страдаешь, хочешь избавиться от сорняков-обид, но... вдруг понимаешь, что на месте сорняков, если их вырвать, образуется... пустота. И становится страшно. Если я сейчас обиду отброшу, с чем я останусь-то?

Чем больше негатива накопилось, тем сложнее и больше из него выбираться. Будь осторожна!

Смени вектор, найди время выбросить эти камни за борт своей жизни. Все до одного! А потом вдыхай полной грудью! Прости себя и весь этот неидеальный мир! Почувствуй легкость и счастье очищения от негативных, разрушающих тебя состояний.

Заметка для жизни: прости другого человека ради себя, не ради него.

Грамотная речь

Насколько важна чистота речи для женщины, особенно в достижении ею процветания и изобилия?

Важно, ЧТО ты говоришь и КАК это делаешь. Словом можно убить, а можно поднять с колен и вселить надежду. С учетом силы и мощи женской энергетики, звуки, исходящие из уст женщины, наделены огромным потенциалом. Вопрос: куда ты его направляешь – на созидание или на разрушение?

Сила женской речи – в ее мягкости и магнетизме.

Интересный физиологический факт: мужчины воспринимают речь женщины тем полушарием и зоной мозга, которая отвечает за восприятие музыки, в то время как мужская речь, обращенная к мужчине, воспринимается зоной мозга, отвечающей за прием и обработку информации.

Для женщины необходимо научиться красиво говорить, излагать свои мысли, владеть интонацией. Твоя речь должна стать инструментом передачи эмоций и чувств, состояний, желаний. Если женщина выражается жестко, прямо, конкретно, мужчины начинают воспринимать ее как мужчину. Ее внешняя женственность стирается после жесткого мужского общения.

Наши прабабушки издревле умели лечить и заговаривать словами, благословлять, напутствовать и вдохновлять. При этом есть и противоположная сторона медали: женщина мо-

жет растрачивать всю свою мистическую силу на пустую болтовню, сплетни, сквернословие, осуждения! Это убивает истинную женскую природу, притягивая все плохое из того, что она говорит. Каждое негативное слово, сказанное в адрес другого человека, привносит в твою жизнь именно то, что ты осуждаешь, то есть ты берешь на себя негативную карму другого человека и обрабатываешь. Это серьезно!

То, что ты произносишь вслух, как заклинание, начинает действовать на тебя и на окружающих. Отследи свою речь. Какие программы ты себе устанавливаешь? Например: «Ничего себе» – пожелание себе самой ничего не иметь... «Ужас», «Кошмар», «Дебилизм», «Ну я и дура!» / «Вот я идиотка!» – это тоже очень распространенные выражения!

А также магические «мотивирующие» слоганы, написанные на холодильниках и звучащие в голове женщины: «Отойди от холодильника, свинья!», «Встань с дивана, ленивая корова!»... Ну и так далее. Какое «замечательное» использование Божественного дара во имя разрушения себя и своей жизни! Подумай над этим! Сделай ревизию своих внутренних диалогов! Переименуйте себя из «свиньи» в «Богиню», своего мужа из «увальня» в «Моего Героя». Жизнь вскоре начнет меняться в связи с появлением новых персонажей! Говори красиво о прекрасных вещах! Это один из способов создать вокруг себя изобилие и процветание!

Заметка для жизни: то, что ты говоришь, формирует твою реальность.

Отношения с мужчиной

Особая тема. Отвожу ей одно из последних мест в списке «рецептов» процветающей женщины неспроста. Эта тема очень важная, при этом – не главная, если в ней разобраться. Но почему-то именно на этот пункт опирается большинство представительниц прекрасной половины человечества. Часто слышу вопросы: «Как его найти/встретить», «Как его изменить?», «Как его вдохновить, чтобы он зарабатывал больше?» или один из популярных вопросов: «Как выйти замуж за миллионера?» Все вопросы направлены на него!

Давай представим себе историю.

Живет себе в городе Петушки хорошая симпатичная девушка, пусть будет Наташа, двадцати семи лет от роду. Хорошо училась в школе, была примерной студенткой педагогического института. Мальчиков близко к себе не подпускала, потому что любила мечтать. Каждый день она мечтала встретить богатого парня с серьезными намерениями, который на первом свидании разглядит под ее старомодным платьем глубокий внутренний мир и умчит на белом мерседесе в свой заморский замок, где она будет примерной женой, нарожает ему детей и будет любить до самой смерти. А, еще можно добавить сюда мечты о том, что по пути в заморский замок он завезет ее в салон красоты и дорогой бутик, сделав из нее королеву неземной красоты.

И жила себе девушка в этих мечтах, отшивая хороших парней города Петушки, которые пытались покорить ее сердце. Все шло хорошо. И вот однажды темной-темной ночью ей исполнилось сорок семь лет! Все. Конец истории.

Так о чем это я? Да о том, что многие девушки застревают на иллюзии о том, что Он должен соответствовать ее требованиям и стандартам, навеянным детскими сказками. Да, в этой истории присутствует доля утрированного сарказма, но лишь для того, чтобы подчеркнуть патовость мечты без конкретных действий, направленных на себя. Я не вижу ничего плохого в том, чтобы ставить планку требований при поиске партнера. Скорее, наоборот, я настойчиво рекомендую ее ставить... для себя!

А вот теперь внимание! Это важно! Чтобы в твоей жизни появился мужчина в точности такой, как хочешь ты, тебе нужно быть именно той женщиной с набором его требований, которую захочет он. Все просто. Что это значит? Это значит, что, если муж лежит на диване и не хочет двигаться по жизни вперед, ты задаешь себе вопрос: «Какой женщиной мне нужно быть, чтобы муж совершал в мою честь подвиги?» Хочешь выйти замуж за миллионера? Тогда задаешь себе вопрос: «Какой мне нужно быть женщиной, чтобы в меня влюбился миллионер?» То есть любой вопрос, касающийся отношений с мужчиной, начинать со слов «Какой мне нужно быть, чтобы...»

Здесь снова про ответственность. Чем больше требований

у тебя к партнеру, тем шире зона роста у тебя лично. И это прекрасно! В мыслях каждой девушки есть место для Него – того единственного, желательно на всю жизнь, мужчины. Каждая девочка в детстве мечтает о нежных, особенных чувствах между двумя бьющимися в унисон сердцами. Пусть не все признаются, но все мечтают. А что же делать, чтобы мечты стали реальностью?

Первое правило, которое женщине нужно усвоить: она не должна никого «искать». Ей достаточно расслабиться, будучи наполненной энергией, быть в истинном состоянии женщины. То есть направить свое внимание на улучшение себя (смотри предыдущие пункты), научиться кайфовать от самой себя, пребывая в любви и сексуальности. Такую женщину невозможно не заметить. Ты становишься заметна для всех мужчин! Каждый хочет иметь рядом с собой этот неиссякаемый источник энергии! Мужчины начнут ухаживать за тобой, создавая друг другу конкуренцию. Им хочется находиться рядом с такой женщиной, просто делать для нее приятные мелочи, наслаждаясь искренней благодарностью. Хочется совершать великие подвиги, показывая, что он наилучший для нее.

Интересно также то, что рядом с наполненной, истинно ресурсной женщиной может быть счастлив только целостный мужчина, который умеет правильно обращаться с огромным океаном энергии, который она несет в себе. Если мужчина слабее, он либо вырастет рядом с ней, либо разру-

шит ее и себя.

Можно отследить яркий признак женской и мужской стратегии поведения на примере оплодотворения. Чтобы произошло зачатие, яйцеклетка (женская суть) сообщает о своей готовности к оплодотворению, излучая определенные вибрации, при этом оставаясь на одном месте. А как себя ведет мужская составляющая – сперматозоиды? Их довольно много и каждый стремится завладеть ресурсным объектом – яйцеклеткой. Они подвижны, они устремлены к вибрациям, исходящим от женской частицы. И в итоге удастся завладеть желанным объектом лишь одному счастливцу, самому лучшему для нее на данный момент. В мужчине от природы заложен дух соревнования, достижения, конкуренции в битве за обладание лучшим с другими «самцами».

А что происходит, когда женщина начинает душить себя установками из серии «Все уже замужем, а как же я?» или «Годы идут, а мне еще рожать», судорожно ища себе пару? Уровень вибраций падает, начинает активно работать мозг, о расслабленном состоянии вообще речь не идет. Женская суть постепенно утрачивается. Она соглашается на первого попавшегося мужчину, на того, кто просто обратил на нее внимание, цепляется за первого встречного, не прислушиваясь к себе. Женщина, которая не ценит себя, в глазах мужчины выглядит слишком доступно и просто. И вряд ли мужчину, который по жизни привык охотиться, завоевывать, побеждать, привлечет женщина, которая готова на все ради...

чего угодно.

Человек не способен управлять только двумя вещами – смертью и любовью. Влюбилась – это значит, что ты получаешь огромный поток энергии благодаря этому человеку. Огромная проблема бывает в том, что ты начинаешь искать партнера не от чувств, а от ума. Искать комфортной жизни, или отца для своего будущего ребенка, или еще какие-то другие параметры. Такой союз приносит только несчастье, депрессию, муку и смерть души.

Представь охотника, который идет охотиться на лань, – его состояние, азарт, настрой, предвкушение борьбы. Он готовится, выжидает удобный момент, раскладывает приманки, интересные для лани... И тут опа! Неожиданно добыча сама выходит из леса и ложится у ног охотника. Готовая. И что он ощущает при этом? Чувствует ли он себя победителем? Хочет ли забрать ее к себе домой и рассказывать друзьям, как она ему досталась? Он, конечно, может воспользоваться сиюминутным порывом страсти, удовлетворив животные потребности. Может даже некоторое время задержаться рядом все для тех же целей. Но при этом дух охоты у него не был удовлетворен, и поэтому добыча не ценна.

А что происходит в это время с женщиной? Проходит время, и внутри нее все кричит от несоответствия желания и действительности. Хотелось все быстро и сразу, а так не бывает. Потеряв себя, счастье не обретишь. Любые счастливые отношения – это труд, ежедневный труд над собой.

А как же старая бабушкина поговорка: «стерпится – слюбится»? Не работает. И чем дольше, тем болезненнее для обоих. Дальше она верит в сказку «Он изменится», он впадает в иллюзию «Она никуда не денется». И так, пока кто-то не решается на трансформации в себе, что влечет за собой изменения в паре.

Невозможно встретить принца просто так, ничего не делая. Принца нужно заслужить своей женственностью, количеством энергии. При этом ожидать нужно счастливо. Это очень важно!

Мужчину делают королем, а женщина становится королевой.

Каждый человек тянет за собой набор сложных ситуаций, которые ему предстоит решать по жизни. И чем выше масштаб личности, тем сложнее уровень задач.

Мало кто задумывается о том, что, даже когда все звезды сойдутся и ты по огромной любви выйдешь замуж за богатого человека, тебе придется справляться с тем объемом проблем, который мужчина с собой несет.

Мы уже говорили о правильной визуализации. Хочу более подробно остановиться на этом моменте в контексте «мужчина, которого я хочу видеть рядом с собой». К примеру, есть желание быть женой миллионера. Плюсы: жить в роскошном доме, иметь возможность путешествовать в любые точки мира на собственном самолете, свободно покупать любые вещи, одежду, украшения, дать детям лучшее образо-

вание, заниматься благотворительностью и плюс все, что ты только можешь себе придумать. А теперь рассмотрим обратную сторону этой медали: тебе нужно каждую секунду соответствовать своему статусу – поддерживать великолепную форму, быть готовой к тому, что у твоего мужчины может оказаться масса поклонниц, которые все еще видят его в своих снах в роли мужа или хотя бы любовника; передвигаться по городу с охранником и водителем; быть готовой к тому, что жизни твоих детей могут угрожать конкуренты бизнеса мужа; уметь правильно поддержать и, если нужно, нежно утешить; быть гуру в сексуальной жизни; уметь исполнять вторую роль и при любом настроении искренне восхищаться своим мужчиной; быть истиной королевой с глубочайшим чувством собственного достоинства, интеллекта, доброты и сексуальности. И если ты будешь играть роль королевы, а не истинно ею быть и ощущать себя так, то быстро устанешь, а разочарование будет огромным. Главное для достижения внутреннего комфорта – оставаться собой.

Можешь представить, какого уровня проблемы решает человек, который не нуждается в деньгах? А деньги, спешу заметить, не приносят счастья сами по себе.

Что же нужно делать, когда душа заиграла всей гаммой чувств? Первое: задать себе вопрос: «А какой я должна быть, чтобы быть счастливой рядом с этим мужчиной?» Становиться той, без которой он жить не может: развивать свою энергию, красоту, любовь, взаимопонимание, внутреннюю

энергетику, потенциал, счастье. Стать для него источником энергии.

И еще: не нужно делать резких движений и в один день сразу внедрять все советы в жизнь. Так можно надорваться и перехотеть вообще что-либо делать. Расставь приоритеты: в какой области необходимо доработать. И добавляй себе раз в неделю что-то новенькое. Включи в свой бюджет новые средства или увлечения, постепенно наращивая оборот.

Заметка для жизни: какая ты, такой и мужчина рядом с тобой.

Маячки на пути

Человеку нынешнего времени свойственно «залипать» на удовлетворении своих первичных потребностей, хотя в современном мире созданы все условия для развития души. Уже не нужно охотиться на мамонта, жить общинами, защищать свою территорию, строить самостоятельно жилище. Век технического прогресса позаботился, казалось бы, обо всем.

Стала ли при этом женщина счастливее? Стиральная машина, кухонный комбайн, пылесос, горячая вода в кране... Освободилась уйма времени. Все блага цивилизованного общества как бы намекают на то, что пора задуматься о смысле жизни.

Но многие женщины просто-напросто боятся свободного времени. Окунаются с головой в работу, детей, мужа или, еще печальнее, к ним «на помощь» приходят «убийцы времени» – соцсети, сериалы, компьютерные игры, бульварные романы, желтая пресса, пустые разговоры... Список можно продолжить. А все почему? Потому что, оставаясь наедине с собой, приходится заглянуть себе в душу. А это порой бывает очень страшно, потому что там... пустота. И от того, что заполняешь ее суррогатом, легче не становится. Как бы ни было печально, иногда наступает «точка невозврата», когда уже купила белые тапочки и место присмотрела на... Страш-

но?

Страх духовного развития – это глубинный страх одиночества. Нет никаких гарантий, что там, куда ты идешь, будут классные друзья, надежные партнеры и настоящая любовь. Поэтому жить по накатанной привычнее. При этом жизнь в развитии полна Сюрпризов и Чудес, о которых ты себе даже в самых смелых мечтах не представляла!

Бытует мнение о том, что с возрастом количество энергии уменьшается и все меньше хочется что-либо делать. Здесь не соглашусь. Отсутствие энергии – это не показатель возраста, это показатель отсутствия цели в жизни и желания к ней двигаться!

Время

Это единственная величина, которая фиксирует нас в этой реальности.

Человеку удобно думать, что «...смерть – это то, что бывает с другими». И у него еще целая жизнь... Или не думает об этом вовсе, «убивая время» пустыми действиями.

Страшно звучит: «Убить время». А что, если с ним подружиться? Найти способ его остановить, замедлить? Ведь правда, что когда мы по-настоящему счастливы или занимаемся чем-то очень-очень интересным, время просто перестает существовать?.. Мы растворяемся в пространстве, часы и минуты не властны над нами...

А как насчет «жить здесь и сейчас»? Прошлого уже нет, будущего еще нет, есть только этот неповторимый миг! Из этих самых мгновений и складывается целая жизнь!

Чем ты наполняешь свое существование? Ценишь ли мгновения счастья быть в этом воплощении? Или фокусируешься на копании в прошлых ошибках / будущих победах?

Да, о будущем, конечно, думать нужно, но не больше, чем об увлекательном приключении с массой разнообразных сюрпризов!

В любой сложной ситуации думай: а будет ли иметь это значение через пять лет? И иди дальше, будучи благодарной за минуты, часы, дни, годы, отведенные тебе как разумному

человеческому существу!

Заметка для жизни: время – твой союзник.

Живи в этом моменте.

Цель

Жизнь без цели скучна. Просыпаться на полчаса раньше нет смысла. Идти в спортзал не охота? Следить за своим здоровьем – а зачем? Жить до ста лет хочу, но планов нет даже на выходные! Инерция получается какая-то, отсутствие событий и драйва...

А ну-ка, вспомни события в жизни, когда у тебя была цель (экзамен, поступление, соревнование, вылет за границу). Хотелось ли тебе лежать лежнем, смотреть сериалы или тратить время на пустые разговоры? А может, встать на несколько минут раньше было проблемой? Ценна и заполнена была каждая минута! И откуда бралась энергия? А все просто! Отгадай, что нас делает счастливее, моложе, энергичнее? Да-да! Это именно она – цель!

И важен порядок действий: вначале цель, потом – энергия! Никак не наоборот! Количество энергии, затраченной для лежания на диване, очень отличается от той, что дается на изобретения космического корабля!

И только работая с собой, понимая себя, ощущая себя в этом мире, ты можешь разобраться в истинности своих целей!

Для нас мир всегда готовит лучшее! Главное – сделать все на 100 % и вовремя расслабиться!

Заметка для жизни:

цель дает энергию двигаться по жизни.

Вдохновение

Что это за субстанция такая? Как будто наваждение, мимолетность, огромный глоток свежего воздуха, полет, рывок...

Многие его ждут, но не многие могут отличить ожидание вдохновения от обычной лени. Да-да, лени! В каждой, даже самой любимейшей деятельности, существует рутинная работа, для выполнения которой необходима обычная человеческая организованность и обязательность. Сказал – сделал.

Как пример, написание книги: можно сидеть годами и ждать этого самого заветного состояния, а можно запланировать себе полчаса в день писать в одно и то же время, и, как ни странно, через какое-то время оно, вдохновение, уже знает, когда его ждут, и начинает заглядывать к вам все чаще и чаще.

К чему это я? К тому, что лучше делать, пробовать, ошибаться, снова начинать, чем просто сидеть и ждать, оправдываясь отсутствием этого самого вдохновения.

Заметка для жизни:

вдохновение приходит к тем, кто действует.

События в жизни

А вот не бывает в жизни стрессовых ситуаций! Любая ситуация, происходящая с тобой, несет в себе нейтральный заряд, а уже твоя реакция на это событие окрашивает его в «хорошее» или «плохое». И что получается? Единственное, с чем нужно работать, – это свои реакции на происходящее.

Прошу заметить, что каждый из нас по-разному реагирует на одно и то же событие. Кто-то радуется, кто-то нервничает, а кому-то вообще все равно. Так вот, для того, кто радуется, событие дается как награда за прошлые «заслуги», тому, кто расстроился – это урок, который нужно пройти, ну а тот, кому все равно, – это вообще не его уроки в этой жизни.

Но нас же не напрягает положительная реакция на происходящее, на нас активно действует только отрицательная! Хочется поскорее избавиться от нее. И тут начинается как раз работа с собой. Да-да! Только работа – кропотливая, каждодневная со своим существом меняет реакции из «–» на «+».

«Проблемы» могут приобрести совсем иной окрас, если относиться к ним как к препятствиям, преодолевая которые ты становишься сильнее. В твоих силах сделать их созидательными или разрушающими. Как это? А очень просто: если ты позволяешь «проблемам» воздействовать на тебя, разрушаешь себя и эмоционально, и физически. Но если научишься

позитивно ими управлять (заметь, этому можно научиться!), то сможешь питаться их силой и расти!

Преодолевая препятствия, ты становишься на шаг выше и сильнее себя вчерашней.

И спустя время ты начнешь замечать, что пробитое колесо в машине – уже не вселенская трагедия, а лишь небольшая неприятность, которую можно быстро устранить. И это совсем не повод выходить из своего ровного состояния счастья!

Заметка для жизни: события в жизни нейтральны.

Только твоя реакция на них определяет, станут они для тебя уроком или наградой.

Путешествие

Подумать только, каждый человек меряет расстояния ограничениями в собственном мозге! Для кого-то выйти в магазин в соседнем подъезде – это неподъемное путешествие, а кто-то, уходя утром на работу, кладет в сумку загранпаспорт – на всякий случай: а вдруг сегодня предложат смотаться в Париж, отведать круасанов?

Вся суть в том, хочет ли человек развития / новых впечатлений / знакомств / приключений / познания неведанных доселе граней себя или ищет отмазки «почему нет». А еще и мозг баюкает: «Таити, Таити... Нас и здесь неплохо кормят!»

Расширяя рамки видения мира с помощью познания новых мест даже в своем городе, ты позволяешь себе испытать новые ощущения. Все системы твоего организма активируются с большей силой, настраиваясь принимать в себя новое!

Тебе нужно лишь сделать первый шаг из дома и наметить конечный пункт путешествия. Пусть для начала это будет даже новый для тебя магазин в соседнем районе...

Заметка для жизни: впустив в свою жизнь новые впечатления, ты расширяешь свое сознание.

Послесловие

В последнее время все чаще и чаще обсуждается вопрос «Женственности». Особенно интересно наблюдать, как этот вопрос преподносят некоторые «мастера»-мужчины: «Женщина должна / рождена / призвана / создана для того, чтобы вдохновлять / поддерживать / направлять / понимать мужчину. И это, по их словам, одно из ключевых предназначений существа женского пола. При этом, если рядом с женщиной нет мужчины в определенный период времени, то она «должна» все силы / навыки / умения (не умеешь – иди учись) бросить на поиски этого объекта для вдохновения.

Как по мне, прослеживается какая-то странная потребительски-пользовательская тенденция... Женщина и вправду начинает думать, что без мужчины она «не такая». И вместо того, чтобы заниматься познанием себя, своего «Я», внутреннего мира, истинных желаний, развивать Душу, Дух, Тело – женственность в полном, истинном понимании этого слова, она начинает с курсов типа «Устрой ему лучший секс в его жизни» или «Как завлечь / получить / найти / завести его... а лучше сразу миллионера!» или еще круче – «10/20/50/100... способов сделать ему приятно»...

Я не против таких тренингов, но хорошо было бы наложить эти знания / умения на истинную глубину познания себя.

Я очень хочу донести всем женщинам мира мысль:

«Ты родилась в теле женщины – и ты уже идеальна на данный момент. Улучшай, совершенствуй, трудись, работай над познанием себя, своего внутреннего мира, понимания концепции жизни, причинно-следственных связей, Законов Вселенной. Люби себя как равную, ценную единицу Мироздания».

Когда ты знаешь истинно свои желания, когда ты полна любви ко всему миру, когда наполнена счастьем и благодарностью за то, что просто живешь (и не важно, есть рядом с тобой мужчина или нет), в твоей жизни происходят чудеса, о которых ты даже не решалась мечтать!

Помни о том, что подобное притягивает подобное: к женщинам, пустым внутри, заикленным на «секс / одежда / еда / деньги», притягиваются такие же мужчины. К наполненным, уверенным в своей ценности, любящим, счастливым, развивающимся женщинам приходят такие же мужчины.

Милые, хорошие, родные девушки, не позволяйте себя держать в разряде «самок для удовлетворения потребностей самцов». Работайте над собой! Познавайте себя! Не разменивайте свой океан энергии на первичные инстинкты! Будьте счастливы сами по себе – и вы обязательно встретите в свое время такого же целостного партнера!

Женщина создает себя только от волевого решения работать с собой. Бывает, что плоды этой работы заметны не сразу, так как происходят во внутреннем мире. Но каждый

новый день – это возможность создать себя обновленную, счастливую, наполненную, красивую внешне и внутренне, и осознанный подход к своей жизни – это фундамент в построении себя как истинной женщины!

Процветания тебе в каждом мгновении жизни!

С любовью, Алла Венгер

ОТЗЫВ О КНИГЕ

Я прочитала эту книгу еще в не отредактированном варианте и поняла, как много мы порой знаем, но не осознаем эти знания. Они – просто набор определенных файлов, заметок и конспектов. В лучшем случае с пометкой на полях «интересно!» или «да, это можно использовать в жизни».

Многое из того, что написано-прожито лично Аллой в книге, я знаю. И пользуюсь этими знаниями. НО! Структурированное и ясное, последовательное изложение приводит эти знания в систему. И этой системой можно брать и пользоваться.

Книга мотивирует любить себя, заботиться о себе, радоваться жизни и таки ДЕЛАТЬ для этого вполне определенные шаги.

Прочитав последнюю страницу, я взяла лист бумаги и написала себе список актуальных дел. И сделала их! Для себя, потому что Я – Женщина, практикующая осознанное процветание.

Думаю, что эту книгу стоит прочитать многим из нас. И тем, кто еще не знает, и тем, кто знает, но не делает.

Виктория Махно