

Студия благополучия и успеха Натальи Правдиной

**Я**  **НАТАЛИЯ  
ПРАВДИНА**  
**очаровательна  
всегда**



Вы способны  
достичь  
всего, чего  
только  
пожелаете!

Идеальный секс  
подарит вам  
саму силу  
жизни!

Вы — центр  
притяжения  
любви!

Станьте  
богиней любви  
и женственности!

# Наталья Борисовна Правдина Я очаровательна всегда

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=612295](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=612295)*

*Я очаровательна всегда: АСТ; Москва; 2007*

*ISBN 978-527-115992-3, 978-591-207039-6*

## Аннотация

«Студия благополучия и успеха Натальи Правдиной» – новая серия книг, издающихся специально по просьбам многочисленной армии последователей и почитателей таланта Натальи Правдиной – создательницы уникальной системы позитивной трансформации сознания, самого известного в России специалиста древнекитайского учения фэн-шуй, автора бестселлеров, вышедших миллионными тиражами. Каждая книга нашей новой серии поможет вам освоить уникальный метод обретения успеха, благополучия и счастья – несомненно, главнейших жизненных целей всех людей. Последователи учения фэн-шуй найдут здесь много интересной и полезной информации. Книга «Я очаровательна всегда» поможет добиться успеха в личной жизни, поверить в свою женственность и сексуальную привлекательность. Автор книги откроет вам секреты завоевания мужчин и обучит искусству флирта.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Искусство радостной жизни	8
Заповеди счастливой любви	15
Правило № 1	15
Правило № 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23



# Наталия Правдина Я очаровательна всегда

## Введение



Здравствуйте, дорогие мои читатели!

Все мы стремимся к тому, чтобы обрести счастье в любви. Любовь – это то чувство, которое сопровождает нас всю жизнь. Любовь к женщине, любовь к мужчине, любовь к детям, любовь к родителям, любовь к этому миру, любовь к себе...

А задумывались ли вы, что именно любовь к себе делает возможным создать прочные отношения, основанные на взаимной любви, уважении и верности?

В новой серии книг, посвященной разным аспектам любви, вы узнаете:

- как правильно относиться к себе, чтобы вас любили и уважали;
- как стать привлекательной и очаровательной;
- как улучшить и разнообразить свою сексуальную жизнь в любом возрасте;
- как привлечь к себе достойного партнера.

Об этом и о многом другом вы узнаете из новой книги «Я очаровательна всегда».

Желаю вам приятного чтения и удачи в любви!

*Ваша Наталия Правдина*



# Глава 1

## Бросаемся в океан любви

*К тебе придет любовь, придет такое ее изобилие, что ты будешь не в состоянии объять ее всю. Ты увидишь, что любовь, переполняя тебя, растекается во все стороны.*  
*Ошо*

### Искусство радостной жизни

О, любовь! Как много в этом слове заключено сильнейшей энергии! Энергии созидающей, творящей, захватывающей нас своей беспредельной силой.

Тот, кто ни разу в жизни не испытал неистового вдохновения, экстаза существования, которые дарит нам любовь, можно сказать, зря жил на этом свете. История хранит примеры того, как молодые люди рисковали своей жизнью, чтобы провести всего одну ночь с любимой. Даже самой жизни не жаль, чтобы погрузиться в этот сладостный океан безграничного горячего блаженства. Да, друзья мои, любить и наслаждаться любовью действительно здорово!

**ЛЮБОВЬ – ЭТО РОСКОШЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕ-**

## СТВОВАНИЯ.

Хотите ли вы находиться в таком бесподобном состоянии всегда или почти всегда? Уверена, что да, иначе бы вы не читали сейчас эту книгу. А возможно ли это? ДА! ДА! ДА! ВОЗМОЖНО! Я беру на себя смелость утверждать это, потому что научилась так жить сама и постоянно провожу занятия и встречи с множеством людей, которые тоже учатся, и довольно успешно, этому высокому искусству. Искусству жить в любви с самой жизнью!

А знаете, что при этом происходит? Немного (и это мягко сказано) смещается объект нашей любви. Да, мы по-прежнему стремимся к любви с людьми противоположного пола, к гармоничным взаимоотношениям, однако этим не ограничиваемся. Мы не ограничиваем свое счастье только одним человеком, выбранным нами. И тогда происходят удивительные события. Мы вдруг осознаем, что наше счастье не зависит от определенного человека. Мы счастливы всегда, постоянно, везде и со всеми.

Такое состояние называют по-разному: просветлением, нирваной, самадхи, обретением потерянного рая. И если вы думаете, что это замечательное состояние доступно лишь для избранных, для йогов, которые сидят и медитируют где-нибудь в отдаленных горных районах Индии, то вы ошибаетесь.

Есть вполне доступные для всех человеческих существ,

находящихся в здравом уме и ведущих обычный образ жизни, методы, которые помогают нам стать любящими, любимыми и несущими другим радость и любовь. Постоянно. Всегда. Причем чем дальше, тем больше.

Скажем проще – книга посвящена именно этому.



Ну что же, начнем с самого начала, а именно с того, что побудило меня написать эту книгу. Я, о возлюбленные мои, постоянно работаю с людьми и получаю невероятное количество писем, как обычных, так и электронных. Что же больше всего волнует тех, кто обращается ко мне? На первом месте в ваших письмах стоит проблема денег, вернее, их отсутствия. Затем следуют трогательные и иногда наполненные отчаянием истории об утраченной любви, о ненайденной любви, об изменах и о прочем в том же духе. При этом истории эти изобилуют описаниями таких страданий, и душевных, и физических, что мне, существу радостному и веселому, читать их очень тяжело.

Книга «Я привлекаю любовь и счастье», которую я посвятила этой теме, помогла многим моим читателям выйти из депрессии.

*Я пытаюсь вернуть себя в жизнь. Этой весной я умерла. Странное ощущение: ни желаний, ни надежд – одна боль. Я никого не виню. Знаю, что привело меня к такому результату – нелюбовь к себе, причем хроническая. И я стараюсь изо всех сил, работаю над собой: я хочу, наконец, ЖИТЬ! Спасибо Вам за прекрасную книгу! Много я и раньше читала, но воспринимала почему-то иначе. Ваша книга что-то зажгла внутри, что не смогли ни Норбеков, ни Жикаренцев, ни Вишлма...*

*Маргарита*

*Ваши книги, Наталия, на самом деле очень светлые и радостные. Когда я прочитала их, мы с мужем с удивительной легкостью разрешили множество проблем, которые тянулись за нами старящим «хвостом».*

*Василиса Б.*

Однако я чувствую, что назрела необходимость для нового разговора, нового путешествия в страну любви и радости. Отлично! В таком случае поговорим о любви (о ее привлечении в нашу жизнь) и сексе, который заслуживает намного более пристального внимания, чем принято думать!

Начнем с любви. Почему человек, неважно – мужчина или женщина, чувствует себя несчастным? Потому что его представления о жизни, предмете, событии или о браке не совпадают с жизненными реалиями. «Я думала, что он замечательный, а он оказался совсем не таким», – думает женщина. «Я думал, что ты нежная и удивительная, а ты...» – думает мужчина. При этом несчастливы оба. Только женщина плачет в ванной, а мужчина находит утешение в алкоголе, ищет встреч с другими женщинами или придумывает себе бесконечные дела, только чтобы не появляться дома. А на самом деле все просто. Даже слишком просто.

В тот момент, когда девушка достигает брачного возраста, у нее в голове складывается определенный образ того принца, который должен ее осчастливить. По поводу принца все ясно. А вот насколько ясно с самой девушкой? Пред-

лагаю каждой читающей эту книгу откровенно ответить на несколько вопросов:

- Кто ты? Какая ты?
- Чего ты ждешь от жизни, кроме создания семьи?
- Почему ты решила выйти замуж?
- Насколько ты определилась со своими целями в жизни?
- Что ты любишь больше всего на свете?
- Разделяет ли твой мужчина твои взгляды на жизнь?
- И самый главный вопрос: **ЛЮБИШЬ ЛИ ТЫ СЕБЯ?!!**

Эти вопросы я предлагаю внести в анкету для брачующихся (кстати, ну и словцо придумали!) пар в ЗАГСе. Насколько мне известно, когда пара подает заявление в ЗАГС, им обязательно дают время для размышления. Времято дают, а вопросов, над которыми действительно надо размышлять, там не задают. А жаль. Меньше бы детей росло без отцов.

Ладно, не буду о грустном, а буду о хорошем.

# Заповеди счастливой любви

## Правило № 1

### Самое главное – любите себя!!!

Уж сколько раз твердили миру о важности любви к себе, но поток писем от недовольных своей жизнью все не прекращается, поэтому я буду писать об этом вновь и вновь.

Как любить себя? Вот о чем чаще всего спрашивают меня читатели. Ну что ж, начнем все с самого начала.

Любимые, драгоценные мои, самый главный человек в вашей жизни – это вы! Да, у всех нас есть чудесные мамочки, мужья, дети. Это прекрасно. Однако **самый главный человек в вашей жизни – это вы сами!** И не говорите мне ничего об эгоизме. Почему? Да потому, что пока вы не научитесь быть счастливыми сами с собой, ваши мамочки, жены, мужья, дети не будут счастливы с вами!

**СЧАСТЛИВЫЙ И ПРОСВЕТЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ НАСТОЛЬКО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ, РАДОСТНЫМ, МИЛЫМ И ПРИЯТНЫМ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ, ЧТО САМО ЕГО ПРИСУТСТВИЕ ЕСТЬ БЛАГОДАТЬ.**

Счастливым человеком обладает редчайшей способностью изливать свое счастье на других. Для него это совершенно естественный процесс, как дыхание, и поэтому с ним хотят общаться все. И неважно, как вы выглядите или как одеты, люди вас любят, обожают, стараются прикоснуться, удержать рядом...

Ага, опять появилось слово «любовь»! Отлично! Как только мы начинаем любить себя, нас автоматически начинает любить все большее и большее число людей. Разве же это не то, к чему все стремятся? Вы же этого хотите, не так ли?

Ну что, убедила я вас любить себя, мои хорошие?

## ЛЮБИТЬ СЕБЯ – ЭТО ЗНАЧИТ ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ С ЛЮБОВЬЮ.

- Это значит никогда не позволять унижать себя.
- Это значит уважать свои желания, свои мысли и мечты.
- Это значит ставить свои интересы выше общественных,

тогда общество будет вас обожать.

Как это ни парадоксально, это правда.

Любить себя – это значит перед принятием важного решения всегда спрашивать себя, свое единственное, неповторимое, уникальное сердце: «Хочешь ли ты этого?». И если у вас возникает неприятное чувство, какое-то покаяние, дискомфорт, то ни в коем случае не делайте этого! Даже ес-

ли это очень важно по каким-либо соображениям.

Сколько раз я убеждалась в этом! Будьте очень внимательны к сигналам своего сердца, потому что оно никогда, никогда, никогда не ошибается, только позвольте ему говорить! Не забивайте его, свое сердце, общепринятыми истинами и оправданиями.

*Недавно я пришла по рекомендации в одну фирму, которая занимается оформлением документов. Все вроде бы было хорошо. Люди были вежливы и приветливы. Офис – современный и приятный. Человек, работавший со мной, выглядел безукоризненно. А мне вдруг захотелось уйти оттуда как можно быстрее. Более того, у меня было такое ощущение, что если я останусь здесь еще хоть на пять минут, то со мной что-то случится. Мне было тяжело, я чувствовала себя дискомфортно, просто ужасно. Я-то знаю, что мое сердце ни с того ни с сего так вести себя не будет. И что же я сделала? Я с милой улыбкой, используя первый попавшийся предлог, забрала свои документы и вылетела оттуда, как пробка из бутылки. На следующий же день мне сообщили, что фирма эта пользуется очень дурной славой и занимается тем, что обманывает своих клиентов. Кто меня предупредил? Мое драгоценное, уникальное сердце, которое может чувствовать и предвидеть то, что скрыто от глаз.*

*А я полностью доверилась ему и, как всегда, оказалась абсолютно права.*





Доверяйте себе, доверяйте своему сердцу, и вы всегда будете в выигрыше! И наоборот, если вам чего-нибудь очень-очень-очень хочется, то сделайте это несмотря ни на что! Поверьте мне, я знаю! Значит, это было, и есть, и будет важно для вас. Пусть это выглядит нелогично, нерационально, неприлично, даже невыгодно, но обязательно сделайте это! Это нужно вам! Вы этого хотите, значит, этого хочет ваша душа, ваше сердце, а оно уж знает, что для вас лучше! Вот что говорит Элизабет Профет<sup>1</sup>: «Если Бог вложил в мою душу это желание, то значит это желание Божественно!».

Правильно, любить себя – значит полностью и абсолютно доверять себе!

## ДОВЕРЯЯ СЕБЕ, ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ БОГУ!

**Когда мы любим себя, мы любим Бога в себе.** Отрицая, не любя себя, мы отрицаем и не любим Бога в себе.

Как только мы понимаем, осознаем это, наша жизнь, о возлюбленные мои, преображается. Мы понимаем, что радость, любовь и счастье есть у нас с рождения, просто надо вспомнить об этом.

Вспомнить и возрадоваться, что мыто, оказывается, очень и очень важны в этой удивительной мистории жизни, мисте-

---

<sup>1</sup> Элизабет Профет – известная американская проповедница, основательница церкви, духовный лидер.

рии любви, мистерии изобилия. Важны потому, что мы – часть Создателя, и эта часть в принципе заключает в себе все. В нас самих заключается и любовь, и радость, и блаженство, и знание, и бессмертие.

**БОГ СОЗДАЛ НАС ДЛЯ СЧАСТЬЯ, НАСЛАЖДЕНИЯ И ЛЮБВИ!**

Поверьте в это! Это так, я знаю.

### **Упражнение для повышения самооценки**

А начните прямо сейчас, не откладывая на «потом». Это быстрое, несложное и приятное упражнение. Скажите – вслух или про себя, если вы едете в транспорте, – такие могущественные слова:

**Я – чудесное проявление жизни.**

**Я – ценность в глазах Божественной любви.**

**Я – радость людей.**

И мое любимое выражение:

**Я просто прелесть!**

## **Правило № 2**

### **Взрачиваем любовь в себе**

Будем считать, что любить себя мы уже научились. Если у

вас остались сомнения на этот счет, вернитесь, пожалуйста, к правилу № 1.

Теперь приступим к бережному и чуткому возвращению трепещущего росточка нашего нового отношения к себе. На этих ранних стадиях развития он наиболее чувствителен к постороннему воздействию и требует постоянного взрыхления почвы и подпитки. Что же мы с вами вырастим, друзья мои? Я знаю и поэтому заранее радуюсь за вас! Мы вырастим мощное, упругое и надежное дерево, на многочисленных ветвях которого расцветут ваши таланты, радости, новые возможности, встречи и удача. Вот что мы вырастим с вами!

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.