



ШПАРГАЛКИ ЖЕНСКОЙ
ПРЕМУДРОСТИ

АЙНА ГАРД

18+

Айна Гард

Шпаргалки женской премудрости

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Гард А.

Шпаргалки женской премудрости / А. Гард — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Эта книга создана для женщин, которые хотят любить и быть любимыми. Автор книги, психолог, коуч Айна Гард виртуозно соединила знания и богатый опыт из разных областей: психология, сексология, эзотерика и предоставила самое "вкусное" и полезное для Вас. Эта книга обладает особым кодом, который запускает желаемые процессы изменений в личной жизни женщины. То, о чем говорить в этой книге, важно знать каждой уважающей себя женщине. Но этому не учат мамы, об этом не рассказывают подруги. И мудрая женщина поймет, если эта книга пришла к ней, то видимо настало время перемен. Читайте, пользуйтесь в своей жизни и достигайте желаемых результатов.

Содержание

Жизненный опыт	6
Если бы не Вы...	7
Любви нннада?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Несколько лет назад со мной приключилась поучительная история. Однажды ко мне пришла без приглашения одна приятельница в гости. Я, как хлебосольная хозяйка, накрыла стол и всячески её угощала. Но, то ли настроение у гостьи было не очень, то ли еще какие причины, я не знаю, почему она была раздражена и недовольна. В общем, когда она ушла домой, я обрадовалась.

Спустя день ко мне так же без приглашения пришла другая знакомая. Я тоже накрыла стол. И мне было приятно общество этой подруги. Она хвалила меня, мои угощения, интересовалась рецептом вкуснейшего моего пирога, благодарила за угощения и т.д. Что в итоге? Когда она уходила, я ей с собой еще завернула «вкусняшек». Настолько мне было приятно. Я, как психолог, понимаю почему так я поступила.

Этот пример я всегда рассказываю на женских тренингах, которые провожу. Благодарность – это сила, которая, как и любовь может многое.

Поэтому, я хочу начать свою книгу с благодарности.

Я искренне благодарю всех, кто встретился на моем жизненном пути и помог мне стать мудрее. Я благодарю жизнь, Бога за все ситуации, дарованные мне.

Я благодарю маму, мужа и дочь, что создали благоприятные условия, чтобы я могла эту книгу написать.

Я благодарю и Вас за то, что вдохновляете меня развиваться и совершать конкретные поступки.

Я благодарю себя за терпение и выносливость.

Я благодарю Вселенную, Бога за любовь, мудрость, способности и таланты, дарованные мне. И за чудеса и волшебство, которыми наполнена моя жизнь!

С Богом!

Разрешите представиться. Меня зовут Айна Гард. И перед вами не просто книга. Это мостик, который поможет вам стать наконец счастливой, любящей и любимой.

Каждая часть книги откроет перед вами мир настоящей, многогранной жизни. Вы станете еще мудрее, еще опытнее (и не важно, сколько вам лет). Вы по-другому посмотрите на себя, на свою жизнь и поймете, что нужно и как можно изменить, чтобы зажить по-настоящему!

Всё в ваших руках. И об этом древняя мудрая притча.

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Всё в твоих руках.

Жизненный опыт

Многие женщины, не только я, склонны для других делать много и даже очень много. Знакомо ли это Вам? Когда своим близким хочется сделать самое лучшее, приготовить самое вкусное, купить самое дорогое и т.д.

Или бывает так, что самой для себя женщине трудно похудеть. А вот ради того, чтобы любимый был доволен (ну или назло бывшему) сбросить вес оказывается легче всего.

Вот и меня коснулось это женское «заботливое» качество. В том смысле, что всё моё развитие, как личности и как профессионала – это чистой воды мотивация «я буду жить для людей». Пока другие покупали себе очередной наряд, ходили по модным кафешкам, отдыхали дома у телевизора, я свои ресурсы (время, деньги и энергию) направляла на получение знаний, практического опыта, анализировала и структурировала всё это. Я не жалею, а наоборот, благодарю! Благодарю, что вы меня мотивируете! Ради вашего светлого настоящего и будущего я живу. Я двигаюсь вперед!

Да, где-то на своих ошибках учусь, а где-то «подсматриваю» опыт моих клиентов. И особенно сильной мотивацией являются слезы счастья, улыбки и слова благодарности! Мне не слова благодарности важны, как признак признания меня, но в этом я вижу глубину, если человек благодарит, значит у него есть изменения! Хорошие, порой долгожданные и ценные перемены в жизни!

Поэтому я эту книгу посвящаю Вам. Именно Вам. Лично! Благодарю, что Вы есть на планете Земля, что Вы не стоите на месте, что сами творите свою судьбу. И я готова, открыта и отдаю до капельки всё, что я знаю, умею, чем живу сама.

Если бы не Вы...

Я не идеальная. И мой жизненный путь похож на американские горки. То вверх, вверх, то резко вниз. Так я сама себя «развлекаю». Ведь не секрет, что наша жизнь складывается из тех порой микро-решений, которые рождаются в головушке. То ли в голове «тараканы» мифические, то ли там «каша», то ли еще что... Но всё это влияет на выборы, которые мы делаем на жизненном пути. И от этого складывается наша жизнь.

В начале жизненного пути всё у меня было гладко да сладко, но ведь «в тихом озере черти водятся». Вот мои «черти» сидели, сидели тихонько, а в юности как «дали жару». Когда-нибудь я напишу автобиографию под названием «Из ада в рай» о том, как меня покидало из одних крайностей в другие.

Слава Богу, когда я оказалась на самом «дне» мне хватило ума и я стала другой. На самом деле мне повезло встретить нужных людей в нужном месте. Я всегда искренне говорю, что если бы я продолжила ту прежнюю жизнь, то скорее всего меня бы уже не было бы на этом свете.

Поэтому когда ко мне приходят клиенты на прием и рассказывают трагедию своей жизни, свою историю, то мне не понаслышке понятно, о чем они говорят. Практически все эмоции, все переживания мне знакомы.

И когда начался мой личностный и профессиональный рост я легче, воспринимала многие знания, пропускала их через свой опыт и получала результаты.

Моя задача не похвастаться, а показать, что то, о чем будет идти речь в книге – не просто где-то прочитанная, услышанная и переписанная информация, а опыт и практика! Нет того, чем я делюсь, чтобы я не пропустила через фильтры практического применения.

Ладно. Хватит обо мне. Я предлагаю начинать. Но хочу попросить, Вы не просто читайте, а тоже, как и я, и мои ученицы, проживите через свой опыт. Пробуйте, делайте, а если возникнут вопросы – напишите мне на электронный адрес qspehu@gmail.com и разберемся что да как.

Это книга – концентрат знаний и опыта, который я собрала для вас, мои милые читательницы. Одной из главных задач этого труда является задача, чтобы женщины становились счастливее, чтобы укреплялись отношения в семьях, благодаря женской мудрости. Если вы мудры, то понимаете, что книгу стоит дочитать до конца. Ведь этот шаг сделает вас еще мудрее и откроет двери счастью, любви и радости.

Любви ннада?

Как же я люблю притчи. Они, как сказки завораживают и переносят в разные миры, но при этом обогащают и делают мудрее. И это происходит так легко и естественно.

Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племён было две дочери. Старшая – красавица, а младшая – не очень.

Один из моряков сказал своему другу:

– Всё, я нашёл своё счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

– Да, ты прав, старшая дочь вождя красавица, умница. Ты сделал правильный выбор – женись.

– Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей дочери вождя.

– Ты что с ума сошёл? Она же такая... не очень.

– Это моё решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошёл свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп коровами. Хорошая невеста стоила десять коров.

Пригнал он десять коров и подошёл к вождю.

– Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и даю за неё десять коров!

– Это хороший выбор. Моя старшая дочь красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен.

– Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на твоей младшей дочери.

– Ты что, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.

– Я хочу жениться именно на ней.

– Хорошо, но как честный человек я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за неё три коровы, не больше.

– Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились.

Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своём корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идёт по берегу, а навстречу

женщина неземной красоты. Он её спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит и видит: сидит его друг, вокруг детишки бегают.

– Как живёшь?

– Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина.

– Вот, познакомься. Это моя жена.

– Как? Ты что женился ещё раз?

– Нет, это всё та же женщина.

– Но как это произошло, что она так изменилась?

– А ты спроси у неё сам.

Подошёл друг к женщине и спрашивает:

– Извини за бестактность, но я помню, какая ты была... не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

– Просто, однажды я поняла, что стою десяти коров.

Многие женщины хотят обрести счастье рядом с любимым человеком. Только почему-то это не у всех выходит.

Красивая, умная, обеспеченная и... одинокая. Знакомая история? Или другой нерадостный сценарий – разведена... с ребенком... один на один с жизненными проблемами.

Я психолог. И ко мне часто приходят на консультацию с вопросами: как выйти замуж, как удержать своего партнера, как избавиться от ревности и что бы сделать такого, чтобы муж не изменял или чтобы вернулся от любовницы в семью.

Вот отрывок из письма, которое я получила однажды на электронную почту, одной моей клиентки Анастасии (имя я изменила по принципам профессиональной этики): «...И я поняла, что сама я не справлюсь уже. Не понимаю, как дальше жить. Поэтому решила обратиться к Вам. Хочу прийти на психологическую консультацию. История моя если вкратце такая. Сейчас мне 28 лет. Работаю главным бухгалтером. Хорошая зарплата. Родители помогли мне купить квартиру. И теперь у меня всё есть: квартира, машина, поездки за границу. Но мои подруги уже все замужем, деток воспитывают. И мне уже хочется ребенка. Очень хочется. И с каждым годом я понимаю, что время бежит. Даже летит, а я не реализовалась как мама. Вот пишу Вам и плачу. Вообще в последнее время постоянно плачу. Но в моей картине мира рожать надо от мужа. Я еще ни разу не была замужем. У меня нет постоянных отношений. Хотя внешность у меня привлекательная. Стройная фигура. Но на меня вообще не смотрят мужчины! Подруги несколько раз знакомить пытались с друзьями мужей. Но самый длинный роман длился 3 месяца. Я не понимаю, что во мне не так?! Я уже дошла до крайней точки. Помогите разобраться, пожалуйста...»

Читаешь подобные письма и через слова слышишь крик души. Женское одиночество, порой даже как «дамклов меч» сплошь и рядом.

Как часто при всей успешности и видимом благополучии женщины одиноки и не могут создать полноценные отношения с мужчиной.

Возможно, и вам знакомы такие ситуации на личном опыте, или опыте ваших подруг. Да, ведь каждая по-разному проходит уроки жизни. Кто-то обретает силу и мудрость, а у кого-то опускаются руки, и падает самооценка «ниже плинтуса».

Часто, многие винят в своих проблемах своих бывших партнеров, любовников, мужей, сожителей... Боль на сердце может не стихать годами.

А знаете, что основными причинами психосоматических заболеваний женских половых органов, рака груди являются обиды на мужчин, претензии к своему партнеру? Поизучайте психосоматические причины своих болезней и много станет понятно.

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.