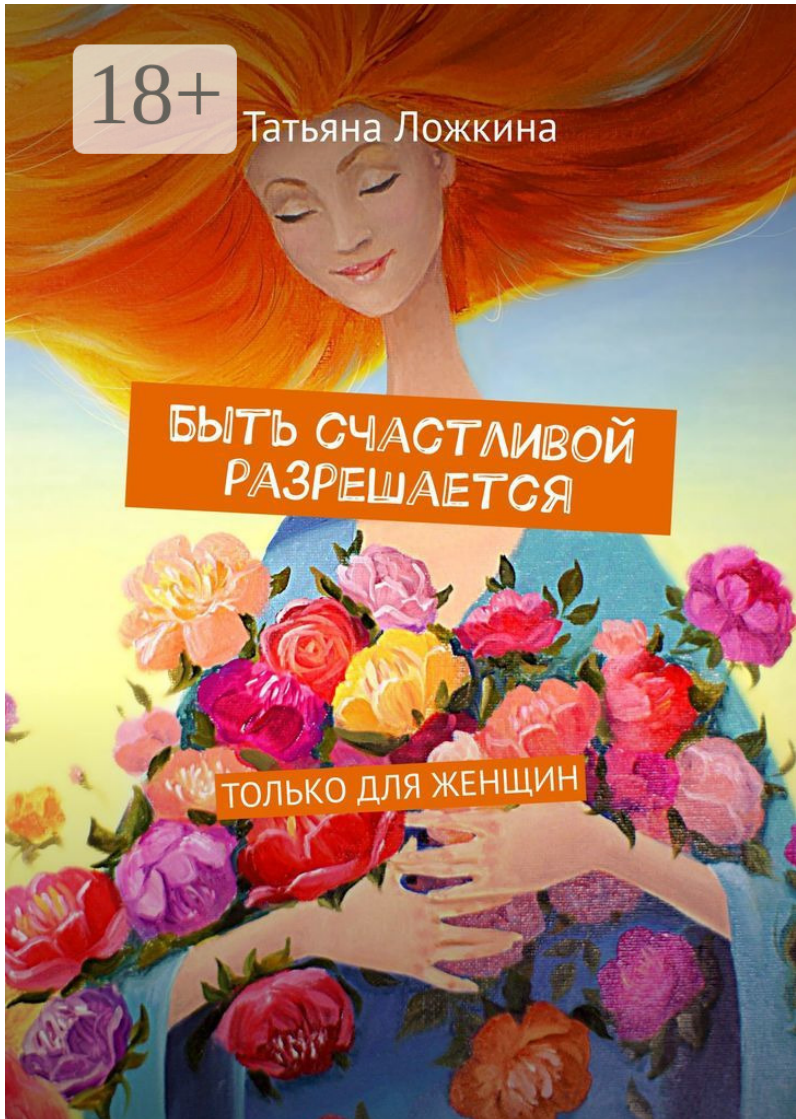


18+

Татьяна Ложкина

БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ
РАЗРЕШАЕТСЯ

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН



Татьяна Ложкина

Быть счастливой разрешается.

Только для женщин

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50283148
ISBN 9785449812810

Аннотация

Что делает женщину привлекательной? В чём секрет волшебного блеска в её глазах? Конечно же, это счастье. Оно наполняет душу и зажигает огонь в сердце. Счастливая женщина прекрасна в любом возрасте! В книге я поделилась простыми и действенными практиками для раскрытия своего сердца и женственности. Все эти методы я испытала на себе, многие применяю до сих пор. Они помогли мне приумножить женскую силу и создать крепкую семью.

Содержание

От автора и об авторе	5
О книге	9
1. Женщина – это целая планета со своими особенностями и прекрасными моментами	12
Женщина – сердце семьи	12
Искусство жить и любить по-женски	15
Отличается ли женская самооценка от мужской? Чувство собственного достоинства	20
Самодостаточная женщина – это благо или нет? Разные грани самодостаточности	23
Насколько велика женская ответственность	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Быть счастливой
разрешается
Только для женщин
Татьяна Ложкина**

Татьяна Бухарина *Автор обложки*

Нина Тербкова *Корректор*

Наталья Шаверина *Редактор*

© Татьяна Ложкина, 2020

ISBN 978-5-4498-1281-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора и об авторе

Я счастливая женщина, жена и мама двух талантливых весёлых дочек. Идея написать книгу возникла у меня ещё в школьном возрасте. Как это было давно! И вот мне исполнилось 40 лет. Наверное, это какой-то рубеж, открывающий новые правила жизни. Пришло время собирать камни. И писать книги!

Я прошла длинный путь, как и каждая из вас. Были детский сад, школа, два ВУЗа. Личностное развитие, женские практики. Я училась строить семью, принимать себя и любить своего внутреннего ребёнка.

Сейчас я занимаюсь тем, что мне нравится. Веду занятия йогой офлайн и онлайн для взрослых и детей, пишу книги. Я благодарна своему мужу за то, что он поддерживает меня во всём. Родители тоже понимают и одобряют выбранный мной путь. Низкий поклон им за это!

Мне нравится быть Женщиной. Да, именно Женщиной с большой буквы. Я люблю заниматься йогой, передавать свои знания и опыт другим. Особенно женщинам, потому что лучше их понимаю. По крайней мере, мне так кажется. Когда женщина любит и принимает себя такой, какая она есть, ей становится легче понять других.

Мне нравится общаться с разными людьми. Я считаю, что любой человек интересен и приносит что-то новое в нашу

жизнь. Как говорится, никто мне не друг, никто мне не враг – каждый учитель. В какой-то степени это так. Каждый человек нам что-то показывает своим отношением и поведением, «зеркалит» наше состояние и настроение.

У меня есть друзья, и я благодарна им за поддержку и теплоту. Мой самый лучший друг – это любимый муж.

Меня всегда выручало умение идти по жизни с улыбкой. Испытаний и трудностей было немало, их хватает и сейчас. Просто со временем меняется отношение к проблемам – оно становится проще. Появляется больше доверия к себе и жизни. С улыбкой многое воспринимается легче. Когда смеёшься трудностям в лицо, они быстрее разрешаются и тают.

Признаюсь честно, иногда мне было совсем непросто улыбаться. Руки не раз опускались, но... Дорогу осилит идущий! Разделяю мнение, что в нашей жизни всё не случайно. Трудности делают нас сильнее, мудрее, укрепляют дух. Они помогают понять, что такое принятие и безусловная любовь. На мой взгляд, это две главные вещи, которым мы можем и должны научиться в течение жизни. Для этого мы и родились.

Мне всегда нравилось писать, выражать свои мысли на бумаге. Нередко получалось что-то интересное.

Вы держите в руках мою первую книгу в электронном или бумажном варианте. Могу без преувеличения сказать, что она уникальна. Я собрала здесь все самые эффективные практики, которые помогли мне самой. После их примене-

ния я наполнилась драгоценной женской энергией. С радостью делюсь этими живительными источниками с вами!

В конце книги вас ждёт подарок: интересная практика для привлечения в свою жизнь денежного потока. Я расскажу, как делать это легко, естественно и расслабленно. Ведь без денег стать счастливой в наше время непросто! Разве что где-нибудь в лесу или на необитаемом острове.

Я в социальных сетях и на Ютуб, милости прошу:

Моя страница во ВКонтакте: <https://vk.com/tanyalozhkina>

Группа ВКонтакте «Йога для женщин»:

<https://vk.com/practiceyogaforwomen>

Моя страница в Инстаграм

: https://www.instagram.com/yogaforwomen_tatiana/

Моя страница в Фейсбуке: <https://www.facebook.com/profile.php?>

id=100034940437664&ref=bookmarks

Мой канал на Ютубе:

<https://www.youtube.com/channel/>

[UCgiXuQ8X_eGnFmtCorZXLiw](https://www.youtube.com/channel/UCgiXuQ8X_eGnFmtCorZXLiw)

О книге

В этой книге я собрала простые правила, при соблюдении которых жизнь становится счастливой и радостной. Они действительно работают – проверено на собственном опыте! Это синтез того, что мной прожито и пережито. Надеюсь, что мои знания будут вам полезны и интересны.

Я начала писать книгу, когда мы вдвоём с мужем отправились отдыхать в Таиланд. Для меня это было очередное радостное событие. Мне кажется, как раз в таком состоянии надо писать жизнерадостные, лёгкие тексты. Надеюсь, что моя книга получилась именно такой. Жизнерадостность даёт нам силы, желание двигаться дальше и развиваться. Лёгкость помогает преодолевать трудности.

Наша жизнь многогранна, разнообразна и непредсказуема. Сложно предугадать, что будет завтра. Состоянием и настроением мы можем влиять на свою жизнь и даже менять её в ту или иную сторону. Но непредвиденные события всё равно происходят. Многое зависит от того, как мы их встречаем. Я бы даже сказала: меняя отношение, можно изменить обстоятельства.

Многое в жизни зависит только от нас. Не зря говорят: «У Бога нет других рук, кроме наших». Человек либо начинает действовать и что-то делать, либо сдаётся. Женщина – это, прежде всего, состояние. Поэтому, меняя своё состоя-

ние, женщина может изменить окружающую её действительность.

Предлагаю вам моё простое стихотворение об отношении к счастью и жизни.

Быть счастливой разрешается

Быть счастливой разрешается,

Не стоит ждать разрешения извне!

Позволяю себе быть счастливой сегодня,

Позволяю себе радоваться жизни,

Позволяю себе наслаждаться,

Позволяю себе тянуться к свету,

Позволяю себе самой быть светом,

Позволяю себе удивляться,

Позволяю себе восхищаться

(И даже самой собой).

Позволяю себе проявляться,

Позволяю себе растворяться в любви,

Позволяю себе самой быть любовью,

Позволяю себе быть нежностью,

Позволяю себе быть лаской,

Позволяю себе просто БЫТЬ,

Ничего не ожидая взамен.

Как же иногда бывает это трудно,

И всё от страха, спрятанного внутри.

От страха, что меня не полюбят и не одобряют,

От страха отстать и остаться где-то позади.

Позволяю себе бояться,
Позволяю себе отпустить этот страх,
Позволяю себе проснуться,
Позволяю себе взлететь!
И вот уже я в полёте, я уже лечу!
Я отпустила всё, что было раньше
И просто поверила себе и жизни.
Ах, жизнь, как же я люблю тебя!
Ах, жизнь, я благодарю тебя!
Ах, жизнь, я принимаю тебя во всём твоём многообразии!
И это действительно так!

1. Женщина – это целая планета со своими особенностями и прекрасными моментами

Женщина – сердце семьи

Кто такая женщина? Та, что творит атмосферу. Я считаю, что именно с женщины начинается семья. Можно сказать, она Атлант, который держит на своих плечах и детей, и внутреннее пространство дома, и основу взаимоотношений с мужем.

Многое зависит от того, как женщина относится к самой себе. Вы хотите, чтобы ваша семья была счастливой и успешной, чтобы в ней царил изобилие и процветание? Тогда лучше всего начать с себя, любимой. Доверяйте своему сердцу, не оглядываясь на мнение и пожелания окружающих. Можно смело сказать, что вы просто обязаны полюбить и принять себя со всеми особенностями и недостатками.

Как этому научиться? Лично мне помогла йога, которую я практикую уже более 15 лет. Во время занятий внимание переводится внутрь себя, на собственные ощущения. Всё внешнее, наносное отходит на второй план. Со временем проблемы и задачи каким-то образом разрешаются или теря-

ют своё значение. Так жизнь постепенно переходит в ЛАД-ное русло, естественно и гармонично.

Ещё мне нравятся простые медитации-настрои, которые я повторяю почти каждое утро. Они освещают мой ежедневный путь. Для начала можно начать с одной и повторять её на протяжении 21 дня минимум 3 раза. Потом перейти к другой и проделать то же самое.

Вот эти медитации.

1. Светом своей любви я отменяю все негативные программы по отношению к отцу, к любимому мужчине, ко всем мужчинам. Я создаю новые, созидательные, развивающие всех отношения с отцом, с любимым, со всеми мужчинами и проявляю свет своей любви.

2. Светом своей любви я отменяю все негативные программы по отношению к матери, к самой себе, ко всем женщинам. Я создаю новые, созидательные, развивающие всех отношения с самой собой, с матерью, со всеми женщинами и проявляю свет своей любви.

Это сильные настрои-медитации, которые начинаются и заканчиваются светом вашей любви. Она дарована нам при рождении. Любовь всегда с нами, внутри и снаружи. Не стоит искать её в родных, близких, окружающих.

Попробуйте практиковать такие настрои-медитации. Это непременно принесёт вам прекрасные плоды – расслабленность, женственность, доверие к себе и жизни.

На нашей любимой планете Земля живут миллиарды жен-

щин. Среди нас нет одинаковых, мы все разные. Поэтому нет единого пути, общих рамок. Есть только некоторая примерная канва, которая помогает женщинам двигаться по жизни.

Опыт каждой из нас уникален и неповторим. Жизнь каждой из нас особенна. Не стоит отчаиваться, если сразу что-то не получается. Как говорится в старинной поговорке: «Перемелется – мука будет». Старайтесь сохранять спокойствие и мудрость, тогда вы обязательно извлечёте что-то полезное из сегодняшнего дня и любой сложившейся ситуации.

Я благодарна судьбе за то, что родилась женщиной. Это очень интересный опыт. Благодарна всем женщинам и мужчинам, которые встречаются мне на жизненном пути.

Искусство жить и любить по-женски

Мы все разные, очень разные. Жить вместе и любить друг друга – это целое искусство. Любить с большой буквы, принимая человека таким, какой он есть. Часто возникает желание переделать, исправить своего партнёра. Ведь нам кажется, что он многое делает не так, и мы бы непременно справились лучше!

Всем хочется реализоваться в жизни. Причём сохраняя своё «Я», оставаясь такими, какие они есть. Но не все готовы принимать других людей с их особенностями, предпочтениями и пожеланиями.

Вы мне можете возразить, что это совсем не просто. И будете совершенно правы. Но всё-таки мы здесь собрались, чтобы научиться жить и любить, сделать этот мир чуточку краше и лучше. Каждый в меру своих способностей и наклонностей, в меру взросления и внутренней зрелости.

Часто бывает, что женщина после замужества планирует «переделать» и изменить своего супруга. Она думает примерно так: «Вместе со мной он начнёт вести здоровый образ жизни, будет любить детей, заботиться о своём здоровье...» Список добродетелей будущего мужа обычно довольно длинный.

Стоит ли строить такие планы? Конечно, нет. Что действительно стоит сделать – это принять человека таким, ка-

кой он есть, со всеми его особенностями, положительными и отрицательными чертами.

В этом вам могут помочь следующие три практики.

1. Возьмите лист бумаги и разделите его на 2 столбца. В левом напишите то, что вам не нравится в муже. В правом перечислите то, что в нём нравится, за что вы его выбрали среди всех остальных. Причём будет прекрасно, если положительных черт в правом столбце будет в 2 раза больше, чем отрицательных в левом. Может, и ещё больше!

Потом отрежьте левую часть. Сожгите её, порвите и выбросьте. Всё, её нет! Это как в магазине – уже купили. Потом периодически заглядывайте в оставшуюся правую часть и вспоминайте, какой рядом с вами сильный и достойный мужчина. Это работает! Где внимание, там и энергия. Чем больше вы концентрируетесь на хорошем, тем больше этого хорошего прибавляется в вашей жизни.

2. Возьмите лист бумаги и напишите минимум 100 положительных черт характера вашего мужа. Распишите своего прекрасного супруга во всех ярких красках, вдохновляющими прилагательными.

Второй шаг практики – применяйте эти прилагательные в разговоре с мужем. Он может спросить: «С чего ты взяла, что я такой?» Ответьте вопросом на вопрос: «Как ты думаешь, почему ты такой?» И вполне возможно, что он найдёт нужные слова, пусть даже внутри себя. Здесь тоже идёт ориентир на позитивную энергию, которая усили-

вается и прибавляется.

3. Найдите одну положительную черту вашего супруга и начните её повторять. Например: «Мой муж одевается со вкусом». Повторяйте эту фразу ежедневно по 10—15 раз на протяжении примерно месяца. Через какое-то время вы начнёте смотреть на мужа по-другому. Можно сказать, более заинтересованно. Это вас обязательно сблизит! Вы станете больше доверять супругу и открывать ему своё сердце, а это дорогого стоит во взаимоотношениях мужчины и женщины.

Эти полезные и действенные практики помогут вам открыть много нового в себе самой и в вашем спутнике жизни.

Самое трудное – это создание близких, счастливых, гармоничных отношений. Нас этому нигде не учат. Много, если практически не всё, мы познаём на основе собственного опыта. Иногда, правда, прислушиваясь к мнению окружающих. Но их опыт не всегда бывает положительным и полезным для нас.

Будьте мудры! При возникновении конфликта или сложной ситуации не разрушайте отношения сразу. Вспомните всё хорошее, что было в вашей совместной жизни. Сконцентрируйтесь на таких событиях, думайте о них. Будьте за то, что этот человек есть в вашей жизни. Всё непременно наладится и сложится наилучшим образом для всех! **БЛАГОДАРНЫ**

Хочется добавить, что гневаться, проявлять свои чувства

совершенно нормально и даже естественно. Мы ведь не деревянные и не каменные. Напротив, если человек замыкается в себе, сдерживает своё недовольство, то это может грозить хроническими заболеваниями или даже самоубийством. Так что ищите хорошее в близких людях! Радуйтесь, что рядом с вами живой человек со своими неповторимыми чувствами.

Если негативных эмоций накопилось много, лучше начать с этим работать. Хороший способ – выражать мысленно или вслух благодарность за то, что вы имеете. Например, я просто иду и думаю о вещах, за которые могу сказать своей жизни спасибо. И нахожу столько хорошего, замечательного в окружающем меня пространстве! Как следствие, начинаю ценить всё это, свою жизнь и, конечно же, саму себя. Попробуйте! Вас захватит удивительная сила благодарности. Вы найдёте много прекрасного и удивительного в своей жизни.

Главное, не опускайте руки и не отчаивайтесь. Жизнь обязательно ответит вам взаимностью. **Благодарите, открывайтесь, любите!**

Отличается ли женская самооценка от мужской? Чувство собственного достоинства

Мужская самооценка в основном складывается из достижений и успехов в бизнесе или карьере. Женская – из того, что говорят и думают окружающие люди.

Поболтала с хорошей подругой, сделали друг другу комплименты, и жизнь заиграла новыми красками. Кто-то толкнул нечаянно на улице или в транспорте, и настроение изменилось. Особенно когда нет твёрдого стержня внутри. Поэтому нужно его укреплять и учиться любить себя.

Моя самооценка начала расти, когда я стала чаще обращаться к своему внутреннему миру. Сегодня мне уже не нужно подтверждение моих достоинств извне. На повышение самооценки очень повлияла йога. Эта практика – не просто гимнастика или физкультура. Йога учит смотреть внутрь себя, обращаться к своему «Я», искать у него источник силы. И это дорогого стоит!

Вообще, жизнь очень интересна. Как только мы переводим взгляд извне внутрь, она удивительным образом преображается. Поэтому полезно:

** прислушиваться к себе и дружить с самой собой;*

** любить себя и принимать во всех проявлениях (ниже*

будет практика, которая помогает этому научиться);

** дружить со своим телом, лелеять его, баловать приятными процедурами;*

** ценить свой внутренний мир, имея чувство собственного достоинства.*

Моя подруга! (Можно, я буду к вам иногда так обращаться? Надеюсь, что да! Так мы станем ближе. Будем, так сказать, «на одной волне».) Есть ли у вас чувство собственного достоинства? На мой взгляд, для женщины оно стоит не на последнем месте. Можно даже с уверенностью сказать, в числе первых.

Когда у женщины прекрасное чувство собственного достоинства:

** она чувствует себя самодостаточной;*

** окружающие люди относятся к ней уважительно и с почтением;*

** она знает, что достойна самого лучшего, и это к ней приходит;*

** она позволяет себе быть самой собой, проявлять свою уникальность.*

Есть несколько способов повысить чувство собственного достоинства.

1. Проговаривайте вслух или про себя следующую аффирмацию (позитивное утверждение): «У меня есть чувство собственного достоинства, и я с радостью принимаю заботу и внимание мужчин».

2. Возьмите лист бумаги и продолжите фразу разными способами (минимум 25 вариантов): «У меня есть чувство собственного достоинства, поэтому я позволяю себе...»

3. Напишите на листе бумаги, как вы понимаете чувство собственного достоинства. Что вы ощущаете, когда произносите эти 3 слова?

Отслеживайте свои достижения в этом направлении ежедневно. Повышайте чувство собственного достоинства, и вскоре вы заметите результат!

Самодостаточная женщина – это благо или нет? Разные границы самодостаточности

Самодостаточная женщина не заикливается на мнении окружающих людей. Она устанавливает собственные правила, а при необходимости гибко и мудро их меняет. Такая женщина имеет свои ценности, по которым выстраивает жизнь.

Самодостаточность может проявляться в разных сферах – финансовой, социальной и даже физической. Если женщина обладает этим качеством, она играет свою «мелодию жизни». Прекрасно, если это происходит в ЛАДу с окружающими. Такая женщина максимально приближена к гармонии. Она не нуждается в одобрении и признании извне. Самодостаточную женщину пробирает восхитительная дрожь от своей сущности! Она спокойно принимает себя со всеми достоинствами и недостатками.

Только вот у самодостаточной женщины есть, на мой взгляд, один «минус». Она никогда не попросит о помощи. Всё сама! Её основной принцип: «Никто не сделает лучше, чем я».

Долгое время я стремилась к тому, чтобы стать самодостаточной на 100%. Мне казалось, что это буквально верх

совершенства в женском облиции. Потому что так воспитывали в детском саду, учили в школе и ВУЗе. Пришлось преодолеть все перегибы, чтобы выйти на новый уровень развития и принятия происходящего.

В процессе взрослой жизни стали приходить осознания. Взгляд и мировоззрение начали меняться. Отношение к жизни стало более доверительным и гармоничным. Признаюсь честно, у меня до сих пор проскакивает эта 100% самодостаточность. Она проявляется в «контроле» над окружающими, в отсутствии полного доверия к жизни. Но самодостаточность, по большому счёту, напрягает и изматывает.

Думаю, здесь важно найти гармонию внутри себя. Значимо то, как мы себя чувствуем, ощущаем ли радость и лёгкость. На мой взгляд, дорогая подруга, мы и родились для того, чтобы быть . **счастливыми**

Если вы решили строить карьеру, то занимайтесь этим с удовольствием, не обращая внимания на возгласы вокруг: «А как же семья, дети?»

Если хотите посвятить себя мужу и детям, то сделайте это без сожалений об упущенных возможностях в карьере.

Если желаете совмещать семью и карьеру, то ищите «золотую середину». Здесь важно научиться переключаться, менять сферы деятельности. Это помогает не зависать в переживаниях.

Насколько велика женская ответственность

Перейдём от самодостаточности к женской ответственности. Нередко мы «взваливаем» на свои хрупкие плечи очень много – содержание семьи, обеспечение детей, переезды. Я сама, так сказать, не без греха. Это происходит даже тогда, когда женщина замужем. Кроме активной работы и карьеры, у неё ещё масса домашних забот и хлопот. В то время как муж после трудового дня сидит в смартфоне, перед компьютером или телевизором. Но не стоит на него обижаться. Мы сами создаём такие ситуации. По большому счёту, своим отношением и поведением муж нам что-то показывает.

Дорогая подруга, для передачи ответственности мужчине предлагаю вам применить следующую простую практику.

Примите положение сидя или лёжа, расслабьтесь. Переделите внимание на свои плечи, ощутите груз ответственности, который вы на них взвалили. Когда вы прочувствуете всю его тяжесть, начинайте мысленно отдавать эту «ношу» мужу. Если на данный момент у вас нет спутника жизни, отправляйте её Богу или Высшим силам. Вы пришли в эту жизнь Женщиной и имеете полное право ощущать «лёгкость в плечах». Мужчину «ноша» делает сильнее. Чем больше ответственности он берёт на себя, тем успешнее становится.

Знаю случай, когда женщина применяла такую практику на протяжении года. За это время её муж буквально вырос на сантиметр и расширился в плечах, так что ему пришлось покупать одежду на размер больше. Если вы отправляете «ношу» воображаемому мужчине или Богу, то в скором времени у вас может появиться спутник жизни, который возьмёт ваши заботы на себя. Ему это будет только во благо!

Признаюсь честно, не всегда всё так просто. Предлагаю не останавливаться в передаче «ноши» мужчине при появлении первых положительных результатов. Мне казалось, что я уже освободилась от неё. Но глубоко в подсознании сохранилось ощущение, что я должна продолжать «тащить» то, что не свойственно моей женской природе. Это какие-то внутренние доказательства того, что я могу, что я сильная, что я хорошая. Причём все окружающие практически в один голос говорили, что «не надо столько на себя брать, нагружай мужа». А я как будто не слышала, считая себя однозначно правой. Ничем хорошим это не закончилось. Пострадали люди, которые мне помогали. Моя чрезмерная ответственность вышла им боком. Обещаю, что больше этого не повторится.

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.