

Наталья ПОКАТИЛОВА

Психолог, психотерапевт, основатель,
руководитель и муза женского тренингового центра
«Альтернатива» и просто счастливая женщина

Советы автора
помогли тысячам женщин
раскрыть свою

ЖЕНСТВЕННОСТЬ

Счастье быть ЖЕНЩИНОЙ

Две книги в одной

+ *Рожденная женщиной*
+ *Рожденная желать*

+ DVD-диск в подарок

30 Женских практик **20** лет опыта автора **4** Женские роли



Наталья Покатилова
Счастье быть женщиной.
Рожденная женщиной
+ рожденная желать
Серия «Звезда тренинга»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23294296

Счастье быть женщиной. Рожденная женщиной + рожденная

желать: АСТ; Москва; 2015

ISBN 978-5-17-089778-0

Аннотация

Мир готов давать нам все, что мы желаем, чтобы наши души могли расти, получать свои уроки и подниматься в более высокие сферы. Это очень, очень важное понимание: мир не против нас, он за нас. Он для того, чтобы мы получали то, что мы хотим.

Женщине, использующей свою силу, все достается легко и без усилий. Для того чтобы освободить вас от ига достижений и подвигов, выживания, глубинной неудовлетворенности жизнью и отсутствия счастья, мы создали специально для вас эту чудесным образом меняющую жизнь книгу. Вам обязательно нужно прочесть ее, если вы хотите приобрести другое качество жизни!

- не позволяйте себе постоянно приспособливаться
- желайте по максимуму
- мечтайте и боритесь за место под солнцем
- находите свое внутренне счастье и наслаждайтесь жизнью
- получайте радость от обретения желаемого

Диск прилагается только к печатному изданию

Содержание

Рожденная женщиной	9
Вступление	9
Часть 1	11
Глава 1. ИНЬ И ЯН – женский и мужской полюса	11
Качества, свойства, характеристики женского и мужского	15
Страх и тревожность – женское или мужское?	19
Глава 2. Чакры	20
Что это такое	20
Женский и мужской принцип вращения	23
Нарушения в тонком теле. К чему они приводят	28
Глава 3. Идеи и чувства или ум и разум?	30
Мы такие разные, но мы вместе	30
Как нам мужчины наводят порядок в голове	32
Как мы помогаем мужчинам справляться с чувствами	36
Глава 4. Отношения важнее достижений	40
Часть 2. Женщина	43
Глава 1. Кто она такая, женщина?	43

Глава 2. Не женское это занятие – достижения!	46
Глава 3. Сила женского желания	51
Глава 4. Состояние наполненности	57
Что это такое	57
Как происходит процесс наполнения	62
Глава 5. Почему наше сердце закрыто	64
Глава 6. Расслабленный живот – жизнь во 2-й чакре	67
Глава 7. Жизнь в голове	69
Глава 8. Менструация	72
Дар или наказание?	72
Что собой представляет женский цикл	74
Как изучить себя	78
Легитимные женские болезни по Ведам	80
Глава 9. Женская сексуальность по женскому и по мужскому типу	82
В чем различие	82
Манипурная женщина – властная женщина	85
Как измениться и стать другой.	87
Пошаговые рекомендации	
Родом из детства	91
Глава 10. Как расставлять приоритеты в жизни	95
Глава 11. Учимся на чужих ошибках.	101

Истории из жизни	
Часть 3. Мужчина	106
Глава 1. Возраст мужчины	110
Глава 2. Как устроены мужчины и какие у них кайфы	113
Идея = реализация	113
Учимся быть спасенными	116
Сегодня по расписанию подвиг	119
Мужчинам нужно ошибаться	123
Глава 3. Мужские приоритеты и источники любви	125
Приоритеты	125
Источники любви	128
Глава 4. Обязанности мужчины по отношению к женщине	130
Глава 5. Мужчина в ИНЬ	134
Часть 4. Отношения	139
Глава 1. Любовь и отношения в жизни женщины	139
Истинная любовь	139
Зачем мы нужны друг другу или в чем истинный смысл отношений	142
Как научиться принимать мужчину таким, какой он есть	148
Что означает принятие мужчины	151
Глава 2. Закрывая сердце от боли, мы	153

закрываемся от любви	
Чувствовать или не чувствовать?	153
Бегство от боли. Как это влияет на наши отношения	156
Наши чувства. Как мы их проживаем и как это делать правильно	162
Глава 3. Агрессия и то, как мы на нее реагируем	167
Конец ознакомительного фрагмента.	172

Наталья Покатилова
Счастье быть женщиной.
Рожденная женщиной
+ рожденная желать

© Покатилова Н.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Рожденная женщиной Твой путь к женской силе

Вступление

«Великое единое создает два полюса, которые в свою очередь порождают энергии тьмы (ИНЬ) и света (ЯН)».

Ли Шинь

«Рожденная женщиной... Кто она и какая? Что в ней есть такого, чего нет во всех нас? Как мне ею стать? Как при этом изменится моя жизнь? И изменится ли?!» – с этих вопросов, как правило, начинается любой мой тренинг, и эти вопросы естественны.

Естественны, потому что нас никто, никогда и нигде не учил быть Женщинами! Мы знаем, как приготовить суп, как засолить огурцы, как постирать белье, как заказать билеты через Интернет и многое-многое другое. Мы научились водить и даже ремонтировать машины. Мы знаем, как держать молоток, и понимаем, чем отличается паяльник от напильника. А вот чем отличается женщина от ЖЕНЩИНЫ, мы, увы, не догадываемся.

Я часто слышу от своих клиенток, что для того, чтобы

быть успешными в этом мире, надо быть мужчинами, ну или хотя бы обладать определенными мужскими качествами. «И коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет...» Нет, дорогие мои, спешу вас заверить, что это не так. В любых сферах жизни – будь то построение дома, семьи или любовных отношений – для более быстрого продвижения по карьерной лестнице или выстраивания собственного бизнеса женщине в первую очередь нужен контакт со своей женской природой! И я с радостью научу вас, как этот контакт наладить. Для этого мы здесь, собственно говоря, и собрались.

Быть женщиной – это не участь и не несение «креста», а радость и творчество!

Часть 1

Женское и Мужское

Глава 1. ИНЬ И ЯН – женский и мужской полюса

Чтобы нам с вами разобраться, кто же такая «рожденная женщиной» и какими качествами она обладает, я расскажу вам об ИНЬ и ЯН – женском и мужском полюсах. На страницах этой книги мы с вами очень много будем говорить о них, будем их противопоставлять, и все это для того, чтобы в них разобраться и отделить одно от другого.

ИНЬ и ЯН – две фундаментальные силы, создающие Вселенную и приводящие ее к гармонии путем своего взаимодействия. Они символизируют две противоположные энергии, которые, видоизменяясь и содействуя друг другу, представляют собой динамику мира.

В современной философии ЯН и ИНЬ – высшие архетипы. ЯН – мужское, белое, внешнее, небесное. ИНЬ – женское, черное, внутреннее, земное.

ИНЬ и ЯН зависят друг от друга. Как мужчина и женщина являются партнерами в танце, в любви, в жизни, так и ИНЬ и

ЯН не только противоположны, но и гармонично дополняют друг друга.

Китайские врачи считают, что левая половина тела человека – это проявление энергии ИНЬ, а правая – энергии ЯН. Верхняя часть – ЯН, а нижняя ИНЬ.

Итак, я хочу, чтобы вы понимали, есть два крайних состояния человека: ИНЬ – крайнее женское состояние, ЯН – крайнее мужское состояние. Что такое крайнее?! Представьте себе отрезок с точками «инь» и «ян» на концах. Каждого из нас: меня, вас и вообще всех людей, которых вы знаете, – можно условно «разместить» в какой-то точке этого отрезка. На этом отрезке есть середина – условная точка «ноль», точка, где располагается ОНО – существо, в котором в равных частях представлены как мужское, так и женское начало.

Существует теория, согласно которой для индивида, независимо от того, какого он пола, хорошо находиться в точке «ноль», в середине, так как это повышает его адаптивность, и под каждую конкретную задачу он может сдвигаться либо в ИНЬ, либо в ЯН. Я долго не принимала эту теорию, спорила, а потом поняла, что спорить бесполезно, и даже согласилась с ней. Но согласилась при одном условии: находиться в точке «ноль» хорошо только в том случае, если вы пребываете в состоянии самодостаточности и отношения вам не нужны. А если отношения, причем не просто отношения, а отношения с мужчинами, вам все-таки необходимы и в монастырь вы

пока не собираетесь, в состоянии ОНО лучше не оставаться.

У каждого из нас есть личное пространство, в котором, по мнению продвинутых психологов, помимо нас самих может поместиться сколько угодно детей и только 1 взрослый. Вдумайтесь: самым близким для вас может быть только один человек! Вопрос в том, кого вы туда поставите: маму, подругу, мужчину или кого-то еще. Дальше, в других слоях нашего личного пространства, за самым близким человеком располагаются остальные наши близкие. Но, повторяю, непосредственно рядом с вами есть место только для одного взрослого. Поэтому, если у вас есть друг и вдруг появляется второй друг, вы точно начнете выбирать, кто из них лучше, кто из них ближе, потому что они не могут быть одинаково близкими. И если вам кажется, что это так, значит, есть кто-то еще, кто ближе к вам, чем эти двое. Так мы устроены.

Так вот, если вы на это «самое близкое место» ставите существо противоположного пола, т. е. мужчину, то теория «нахождения в точке „ноль“» перестает быть эффективной. Почему? Потому что для «унисекса» (коим и является наше ОНО) актуально все что угодно, но не взаимоотношения полов. «Унисекс» может быть в гармоничных отношениях только с «унисексом». Если же один партнер находится в состоянии «унисекс», а другой сдвинут к какому-то полюсу, то тому, который сдвинут, будет все время не хватать в партнере качеств противоположного своему пола.

Женщине, находящейся в отношениях с мужчиной или только желающей в них попасть, лучше всего находиться ближе к женскому полюсу, к состоянию инь. Идеальный вариант, когда в вас 70 % женского и только 30 % мужского. Да-да, мужского. В современном мире без мужского, без ЯН, нам женщинам никуда. Мы должны обладать хотя бы минимальными навыками взаимодействия с социумом, чтобы заказать мебель по телефону, с доставкой разобраться, чтобы просто нормально функционировать в современном мире.

Однако слишком много активных, мужских качеств – это уже нехорошо. Сами подумайте, если в вас будет больше активных, мужских качеств, то каких мужчин вы будете притягивать к себе?!

Рядом с вами сможет гармонично функционировать только мужчина с противоположным комплектом: женоподобный, феминный. А если каким-то чудом рядом с вами окажется нормальный, с мужским набором качеств, мужчина, он очень быстро превратится для вас в спарринг-партнера. Вы постоянно будете с ним соперничать, спорить, мериться, «у кого длиннее». Это будет не жизнь, а постоянная борьба за лидерство, и как следствие – постоянные конф-ликты.

Так что либо соглашайтесь на феминного мужчи-ну, который будет вас слушаться, под вас подстраиваться, дабы сохранить отношения, т. е. у вас фак-тически будет эдакая «жена в штанах», либо перебирайтесь в женский полюс, становитесь нормальной женщиной с женским набором качеств.

Что выберете вы?

Качества, свойства, характеристики женского и мужского

Я предлагаю вам разобраться в полюсах: что относится к женскому, а что – к мужскому.

ИНЬ

женская
пассивная
покорная
мягкая
плавная
текучая
эмоциональная
(чувства, ум, интуиция)
уступчивая
принимающая
телесная
минор
пиано (тихо)
волновая

ЯН

мужской
активный
доминирующий
жесткий, твердый
резкий
постоянный
разумный (логика, идеи,
мысли, слова)
напористый
отдающий
духовный
мажор
форте (громко)
векторный

Мужская энергия – направленная. Мужчина в идеале пря-

молинеен. Он как стрела, как вектор. А женщина гибкая, текучая, волновая.

вода

огонь

луна

солнце

ночь

день

тьма

свет

холодная

горячий

Инь – холодный, Ян – горячий. Женщина – луна – холодная, а мужчина – солнце – горячий. Пример: спящая красавица и прекрасный принц, который приходит и оживляет ее, вдыхает в нее жизнь, делится частью своей «горячести». А то, что мы эмоциональные, чувствительные, порой даже истеричные, – это вовсе не признак «горячести».

горизонталь

вертикаль

внутри

наружу

Все, что вне семьи, весь социум, внешняя, социальная активность – это мужское. Мамонта добывают мужчины. А все, что внутри, дома: хозяйство, погода в доме, отношения, – это женское.

непроявленное
(то, что еще не произошло)

проявленное

Мы – чистая потенциальная возможность, из которой все рождается, но еще не родилось. Мы – эта та самая глубокая тьма, из которой может появиться все что угодно. Из этого качества проистекает наша с вами возможность породить другие миры – рожать детей. Поэтому говорят: «Должна быть в женщине какая-то загадка». Мужчина с загадкой – это нонсенс! Мы таинственны, мужчины очевидны!

ИНЬ и ЯН в каждом человеке сочетаются в разных пропорциях. Однако в «мужских» мужчинах преобладают силы ЯН, а в «женских» женщинах – силы ИНЬ. Идеальное соотношение, как я уже говорила, 70/30. То есть внешне женщина – ИНЬ, она пассивна, а внутри у нее есть ЯН, внутренняя активность. Активность, которая нам нужна и для адаптации в социуме, и для решения каких-то бытовых проблем. Кроме этого, ЯН – это источник бодрости, радости, вдохновения. И если бы в женщине не было ЯН, а было б только ИНЬ, мы бы получили с вами печальное, томное, абсолютно пассивное, погруженное вовнутрь существо.

Женщина в идеальном ИНЬском состоянии ощущает себя очень спокойной и умиротворенной. Она задумчивая, глу-

бокая, погруженная в себя, тихая, медленная, плавная. Ведь когда женщина находится в ИНЬ, а внутри нее горит огонь ЯН, это комфортное состояние, у нее все классно. А когда контакт с внутренним ЯНом по какой-то причине нарушен, в женщине нет этого жизненного огня, она впадает в депрессию – ИНЬ-состояние – и в этой депрессии просто киснет, заболачивается.

Я хочу, чтобы вы понимали: женщина, находящаяся в 100 % ИНЬ – это холодная, ленивая, лежащая на диване в полном покое дура с пустой головой. Это НЕ ТО состояние, к которому я вас призываю и к которому надо стремиться. Я вас зову к прекрасному женскому состоянию, в котором 70 % ИНЬ гармонично дополняют 30 % ЯН.

Помните такую китайскую манаду «Инь-Ян», две половинки в форме рыбок, белая и черная?! Так вот, на белой половинке нарисована черная точка, на черной – белая. О чем это говорит?! О том, что в каждом ЯН потенциально есть ИНЬ, а в каждый ИНЬ потенциально заложен ЯН.

Ярким примером женской внешней пассивности и внутренней активности является **БЕРЕМЕННОСТЬ**. Ну, сами посудите, мы с вами живем, ничего особенного не делаем, а внутри нас растет и развивается новый мир. Никакая работа, никакой проект не может сравниться с тем, что внутри нас происходит во время беременности. И это только нам, женщинам, подвластно.

Страх и тревожность – женское или мужское?

Очень часто девочки-клиентки на тренингах страх и тревожность причисляют к числу женских качеств. А причислив, долго и мучительно придумывают противоположное, свойственное мужчинам качество: храбрость, смелость, воинственность, спокойствие...

Чтобы не мучить вас, скажу... **Страх и тревожность – это чувства, они не относятся ни к мужским, ни к женским качествам.** Однако состояние тревоги все-таки больше свойственно женщине, чем мужчине. Только женщина может жить неделями в состоянии тревоги, в каких-то переживаниях. Мужчина же «такой ерундой» не занимается.

Чем отличается страх от тревоги?! Это очень похожие чувства, и отличаются они одним: у страха всегда есть причина, объект, а тревога – чувство беспричинное. То есть, когда мы испытываем страх, мы знаем, понимаем, чего боимся, а когда испытываем тревогу – непонятно. И страх, как правило, чувство из прошлого, а тревога – чувство из будущего.

Так вот, современная женщина, беря на себя мужские функции, сдвигаясь в мужской полюс, все дальше и дальше уходит из покоя в активность. Но по своей природе мы не созданы для активности, мы рождены для покоя! И поэто-

му эта энергия, энергия ИНЬ, начинает приобретать форму тревоги. И пока вы не сдвинетесь либо обратно в женский полюс, в покой, либо полностью в мужской полюс, в активность, вы так и будете испытывать тревогу.

Чтобы избавиться от тревоги, нужно что-нибудь сделать: либо полностью вернуться в женский полюс, либо полностью сдвинуться в мужской.

Глава 2. Чакры

Что это такое

Чакры. Сегодня, пожалуй, сложно будет найти человека, который не слышал это слово. Оно для нас стало обычным, обиходным и странным образом прочно прижилось в русском языке. И теперь буквально все, от подростков до седых стариков, со знанием дела рассуждают о чакрах: открыты они или закрыты, и что надо делать, чтобы их открыть. Правда, мало кто знает, почему они закрыты, зачем их нужно открывать, и вообще, что они делают и для чего они нам нужны... Но это уже, по мнению большинства, детали.

На своих тренингах я тоже часто говорю о чакрах, о том, как они работают у мужчин и у женщин, о том, за что они отвечают и т. п. Но я-то понимаю, о чем я говорю, и хочу, чтобы вы тоже понимали.

Чакры – это невидимые глазу энергетические центры, энергетические воронки, расположенные в тонком теле в местах нервных сплетений. Традиционная медицина ставит под серьезное сомнение и даже отрицает их существование... Но... тем не менее они существуют. И каждый, кто занимается йогой или другими духовными практиками, через определенное время сможет их почувствовать или даже увидеть.

Говоря о чакрах, обычно упоминают 7 основных, расположенных вдоль средней линии тела параллельно позвоночному столбу.

1-я чакра – муладхара – располагается в основании позвоночника, между половыми органами и анусом. Осуществляет связь с землей и отвечает за потомство человека, иммунитет, жизнестойкость, выживание во всех смыслах этого слова.

2-я чакра – свадхистхана – располагается между основанием половых органов и пупком (на ширину ладони ниже пупка). В ее ведении сексуальные отношения, она активно участвует во взаимоотношениях полов. Сюда же отнесем эмоции, желания, наслаждение и удовольствие.

3-я чакра – манипура – располагается в области солнечного сплетения. Это жизненная энергия, воля, власть, деньги, социум, достижения, реализация.

4-я чакра – анахата – сердечная чакра любви – располагается между лопатками на уровне сердца. Отвечает за чувства, любовь, эмпатию, чувственные и сердечные отно-

шения с людьми.

5-я чакра – вишудха – горловая чакра гармонии – располагается в основании горла. Отвечает за способности и умения человека, самовыражение, общение с другими людьми.

6-я чакра – аджна (агна, агия) – «третий глаз» – располагается в центре лба. Отвечает за способность видеть все как есть, без иллюзий и заблуждений, видеть истину. Ясновидение и ясновосприятие.

7-я чакра – сахасрара – располагается на макушке, там, где у новорожденных деток родничок, и отвечает за связь человека с космосом, мирозданием, универсальным порядком и божественным присутствием.

И в зависимости от того, по часовой или против часовой стрелки происходит вращение энергетической воронки, одни из них работают на прием энергии (воронка, закрученная вовнутрь), а другие – на отдачу энергии (воронка, закрученная наружу). У мужчин и у женщин чакры работают по-разному, и разница в следующем.

Мы с мужчинами комплиментарны. Та чакра, которая у женщины закручена вовнутрь, у мужчины закручена наружу. Там где у них выпукло, у нас вогнуто. Теми чакрами, которыми мы отдаем энергию, мужчины получают, и наоборот. Поэтому-то мы так притягиваем друг друга. И в паре женщина с мужчиной как сообщающиеся сосуды. У них получается общий энергетический котел, где каждый берет энергию

определенного чакрового уровня, что-то продуцирует, производит определенный продукт и предлагает это партнеру. Давайте рассмотрим поподробнее, как это происходит.

Женский и мужской принцип вращения

Первая чакра. У мужчины она активная, дающая, а у женщины – пассивная, принимающая. Мужчина берет свою энергию и энергию своей женщины по первой чакре и создает из нее выживание. В идеале – выживание по всем статьям: дом, материальное обеспечение, решение сложных бытовых проблем и т. д. А женщина все это принимает.

Нам самим очень вредно беспокоиться о своем выживании, переживать о завтрашнем дне, искать возможности заработать и как-то обеспечить себя, а то и свою семью. Нас это сдвигает в мужской полюс и делает очень жесткими, а порой даже жестокими.

Каждой из нас в тот или иной период жизни приходилось самостоятельно выживать... Всем знакомо это состояние? У всех был такой опыт? Вспоминайте! Вспоминайте то время, когда вы были вынуждены «собрать себя, свои чувства, эмоции в кулак», стать эдакой «бой-бабой» и с мыслями: «Как я буду жить, что я буду есть?» – идти напролом в поисках заработка. Думаю, особенно остро это чувствовали те женщины, которым пришлось одним растить детей...

А теперь вспомните, кем вы себя ощущали в тот период?

Женщиной?! Конечно, нет! В лучшем случае – бесполом существом, а в худшем – мужчиной. И это неудивительно. Принимая на себя задачу выживания, мы как бы вынуждаем **1-ю чакру** работать по мужскому типу. А сделав это, мы открываем себе дорогу в мужской полюс, что для нас совсем не хорошо. Это мужчин проблемы закаляют, женщин же проблемы делают очень жесткими. Они разрушают нас, сдвигают в мужское, и вот мы уже не цветочки, а воины, защищающие свою семью в битве под названием «жизнь».

В идеале для женской природы, для женской энергии хорошо, когда рядом есть мужчина, который обеспечивает выживание, решает все сложные проблемы, связанные с внешним миром. Мы тогда перестаем думать о выживании, расслабляемся и начинаем беспрепятственно отдавать мужчине свою энергию по первой чакре.

А еще мы организовываем быт, поддерживаем мужчину, вдохновляем его и вознаграждаем **по второй чакре – дарим ему удовольствие, поскольку у мужчины эта чакра – пассивная, а у женщины – активная**. То есть мы с вами, девочки, берем свою энергию и энергию своего мужчины по второй чакре и создаем ему хороший секс и еще кучу всего приятного.

Да, девочки, **хороший секс – это наша с вами работа, искусство, задача**. Мужчины в данном случае нам ничего не должны. Они не должны нас уговаривать, вдохновлять, возбуждать, а потом целовать наши ноги и нести молочко в

постель. Все как раз должно быть **НАОБОРОТ**: мы с вами постепенно копим энергию, собирая ее в области второй чакры, затем у нас там начинаются какие-то процессы, в нас просыпается желание, а затем мы своей энергией пробуждаем мужчину и «делаем» хороший секс, даря ему наслаждение и удовольствие. А кроме этого, энергия второй чакры хороша еще тем, что на ней и на энергии любви мужчина поднимается. Для него эта энергия своего рода бензин для автомобиля, на котором он едет в светлое будущее.

Дарить мужчине удовольствие – искусство женщины!!!

Это в идеале, девочки, если мы правильно функционируем, и наши отношения с партнером гармоничны. Почему я говорю в идеале?! Потому что в жизни очень часто бывает по-другому. У многих женщин, увы, подавлена сексуальность и нет контакта со 2-й чакрой. Знаете, как это проявляется? Если женщина толком не знает, чего она хочет, если ей очень сложно решить, что же ей надо на самом деле, то это, как правило, связано с нарушением контакта со второй чакрой. Еще это проявляется в пониженном тоне, отсутствии радости, бодрости. Это женщина, которая не умеет наслаждаться, у которой есть запрет на наслаждения.

Корни этого состояния обычно уходят в юность или детство. Именно тогда нас учили стыдиться своего тела, прятать его. Учили, что наслаждение – это плохо, и мы себе его не можем позволить. Ну, а дружить, флиртовать с мужчина-

ми, проявлять свою сексуальность вообще было ПОЗОРОМ мирового масштаба! Наши бабушки, мамы и мы сами росли под эгидой псевдоморальных ограничений и навязанных нам извне рамок. Вспомните крылатую фразу: «В Советском Союзе секса НЕТ!!!». К сожалению, многие из нас до сих пор скованы ее тяжелыми цепями...

Следующая, третья, чакра – манипура – чакра власти и богатства. В идеале у мужчины она активная, у женщины пассивная. Когда у женщины эта чакра функционирует правильно, в ней развивается вкус к покорности. Мне очень нравится эта фраза: «вкус к покорности»... Не состояние войны, не стремление противопоставить свою волю воле мужчины, а состояние удовольствия от того, что она сделала так, как сказал мужчина. Состояние удовольствия от того, что за нее кто-то что-то решил, кто-то позаботился о ней, за нее заплатил...

Ну, а в тех парах, в которых женщины тянут энергию третьей чакры на себя: ставят себе какие-то цели, добиваются их, чего-то достигают, навязывают кому-то свою волю, мужчины, как правило, постепенно сдвигаются в женский полюс. Они начинают больше «быть в отношениях», беспокоятся о своих женщинах, встречают их вечером дома с ужином, терпят их выходки, слушаются, радуются, когда женщина сама принимает все решения, любят поговорить по душам... Представляете себе такого мужчину?! Кошмар, правда?! Или это ваша суровая правда жизни?

А теперь вспомните такой период в своей жизни, когда рядом с вами был мужчина, который любил вас **ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ** сильно. Был готов на все ради вас, лишь бы быть рядом. Вспомнили?! А теперь вспомните свои ощущения. Наверняка, такой поклонник напрягал вас, а его преданный взгляд вызывал раздражение... Почему так происходило? Потому что мужчина стянул на себя энергию вас обоих по **четвертой чакре – анахате** – и начал продуцировать любовь, и вам сразу стало скучно. И это понятно! Ведь в идеале эта чакра, дающая у женщины, а у мужчины она – получающая. И это женщина должна брать свою энергию и энергию своего мужчины по **анахате** и создавать им обоим любовь. Когда же мужчина забрал всю энергию анахаты на себя, вам просто **НЕЧЕМ** было его любить! И нечем было заняться в отношениях. Точно так же чувствует себя мужчина, когда вы забираете **мани-пурную энергию** из пары и идете совершать подвиги и достигать свои цели. При таком раскладе мужчина может остаться с вами только по одной причине – ему так удобно! По этой же причине женщина может быть с мужчиной, которого она не любит. Да, ничего хорошего в этом нет, все несчастливы, но всем удобно.

Итак, четвертая чакра – анахата – сердечная чакра. Женщина – дает, мужчина – принимает. Т. е. вы, как я уже говорила, берете свою энергию и энергию мужчины по анахате и создаете любовь.

Считается, что каждая женщина должна уметь любить.

Почему? Да потому, что это наше с вами предназначение! Мы, женщины, собираем энергию в материю, т. е. в самих себя, и через сердце преобразуем ее в любовь. А любовь, будучи по определению возвышенным чувством, возносится наверх. Таким образом, мы энергию, пропущенную через материю, возвращаем обратно на небо. И в этом очень важное отличие между нами и мужчинами. Принципиальное.

Пятая чакра – горловая – мужчина отдает, женщина – принимает. **Шестая чакра** – «третий глаз» – женщина дает, мужчина принимает. **Седьмая же чакра** «пола» не имеет, она и у мужчин и у женщин функционирует одинаково.

Сейчас я не буду говорить подробно о верхних чакрах, нам важнее разобраться с нижними, а именно со второй, поскольку от того, как она функционирует, зависит очень многое.

Нарушения в тонком теле. К чему они приводят

На тренингах меня часто спрашивают, почему сегодня так много женоподобных, инфантильных мужчин. Куда подевались настоящие, brutальные, «янские» мужчины?! Причины могут быть разные, но одна из них основная – нарушения в тонком теле, когда чакры начинают работать наоборот, как у женщины. Вследствие этого у них меняется не только миропонимание, но даже может поменяться гормональный фон.

Нарушения в тонком теле могут произойти в результате каких-то драм, травм или быть следствием воспитания. Например, он «не обнаружил» в детстве отца... Считается, что в возрасте 5 лет мальчик должен отделиться от мамы и обнаружить отца. Обнаружить, т. е. начать тянуться, больше общаться с папой, обсуждать с ним какие-то их «мужские дела», играть с ним в мужские игры и т. п. Если до 5 лет ему было интересно посидеть с мамой, прижаться к ней, он просыпался и первым делом бежал к маме, ему надо было с ней обняться, то после 5 лет мама уже не нужна. Он уже не хочет сидеть у нее на руках, он может подойти к ней обняться, но не более того. Ему становится очень интересно с папой: отношения с папой, игры с папой, какие-то мужские дела с папой. Он начинает рассказывать о том, что он мужчина. И т. д. Этот период очень важен. Если же этого не происходит, мальчик начинает феминизироваться, и из-за этого его чакры могут начать работать как у женщины. А все потому, что отделения от мамы не произошло и он продолжает себя с ней идентифицировать. В итоге вырастает такой очень милый, теплый парень-душечка. Вот так.

То же самое происходит и с женщинами. В результате каких-то событий в них просыпаются мужские качества, которые впоследствии они продолжают всячески развивать в себе. В итоге мы видим перед собой «мужика в юбке»: счастливую лесбиянку, одинокую «мужекессу» или женщину, выполняющую роль мужа в семье и удачно женатую на прекрас-

ном и душевном парне с хорошим характером и склонностью к кропотливому ведению домашнего хозяйства.

Глава 3. Идеи и чувства или ум и разум?

Мы такие разные, но мы вместе

Ум и разум – два таких похожих, но при этом очень разных понятия. Ум – это инструмент, помогающий нам управлять нашими чувствами, идентифицировать их, называть, различать, проживать, ставить на паузу и потом опять к ним возвращаться. Разум же оперирует идеями, видит цель и знает истину. В ведической традиции чувства сравниваются с конями, они как бы скачут и влекут нас куда-то. Иногда они могут скакать в разные стороны. А ум – это вожжи, которые сдерживают чувства – коней. Возничий же, который сидит и управляет вожжами, – это разум. Вот такая, с одной стороны, сложная, а с другой – простая, система управления.

Ведическая традиция считает, что ум у женщин в шесть раз лучше развит, чем у мужчин. Это значит, что мы лучше управляемся со своими чувствами, используем их как инструмент в 6 раз лучше, чем мужчины. Мы можем испытывать и не испытывать их, мы можем, когда захотим, поставить их на паузу, а потом вернуться к ним. Чувства для нас – это нечто естественное, это наши верные спутники по жиз-

ни. А вот для мужчин чувства, скорее, враги, чем друзья, так уж сложилось исторически. Вспомните, что делает мужчина, когда его чувства накрывают?! Он либо морду бьет, либо водку пьет. Современные мужчины не умеют справляться с чувствами, и, по большому счету, чувств у них по сравнению с нами, женщинами, кот наплакал!!! А те, у которых чувств много было, уже давно вымерли. Сами подумайте, мужчине в любую погоду в лес надо идти за едой, а ему страшно, холодно и птичку жалко?! До нас такие не дошли!!! Се-ля-ви.

Однако у мужчин перед нами тоже есть значительное преимущество. Та же ведическая традиция считает, что разум у мужчин в 6 раз лучше развит, чем у женщин. А иначе говоря, та самая логика, которой, по мнению мужчин, у женщин вообще нет. У нас с вами чувств очень много, а мыслей мало. Кто из вас с этим не знаком?! Утром проснулись, в голову какая-то мысль закралась, и целый день вы с ней ходите и ее думаете. К вечеру вокруг этой мысли уже может быть целый мир выстроен. Хорошо, если мысль была позитивная, тогда жизнь удалась. А если мысль была так себе?! К вечеру вы наверняка уже сделали из своей жизни катастрофу вселенского масштаба. Знакомо? То-то же. А знаете, что это значит?!

Девочки, у меня для вас хорошая новость – это значит только одно: мы с вами **ДУРЫ**, в хорошем, конечно, смысле этого слова. Судите сами: мыслей мало, чувств много. Да нам с вами по определению положено дурить, тупить, мало

в чем разбираться и уж тем более не конкурировать в разумности с мужчинами. Если вы будете себя вести именно так, как я сказала, ваши мужчины будут вынуждены проявлять свой ум, интеллект, во всем самостоятельно разбираться и вам рассказывать и объяснять. Так что смотрите сами, какими вам быть: умными или красивыми. Мой жизненный опыт показывает, что красивыми быть легче, проще и выгоднее!

Ну не надо нам быть разумными, не надо! Нам достаточно, чтобы рядом был мужчина, который бы наводил нам порядок в голове. Мы же со своей стороны должны хранить его чувства и помогать ему с ними справляться.

Мужа чтут за разум, жену по уму (т. е. по рассудку).

У вас, конечно, сразу возникнут вопросы и по поводу порядка в голове, и по поводу хранения чувств, и это естественно. Но как только я вам расскажу, что это такое, вы сразу поймете, что много раз в своей жизни проходили через это. Начнем с того, как мужчины наводят нам, женщинам, порядок в голове.

Как нам мужчины наводят порядок в голове

Вспомните такой момент в вашей жизни: когда что-то произошло, вы пытались в этом разобраться, варились-варились в своем мыслительном процессе, но, так и не разобравшись, пришли и вывалили все на мужчину. А он, недолго мудрствуя: «Значит так, вот здесь ты не правильно подума-

ла, вот здесь ты права, здесь вообще не так, а вот так». Пять минут поговорили, он вам всего три слова сказал, а у вас уже порядок в голове.

Когда рядом с нами нет мужчины, эту функцию, скорее всего, выполняет какая-нибудь ваша подруга с активной жизненной позицией и мужским складом ума. В наши дни это довольно распространенная история, когда женщины дружат друг с дружкой по принципу: «Сегодня у меня проблемы, я запуталась, и мне нужно, чтобы ты помогла мне в этом разобраться, а когда тебе будет нужно, я тебе тоже помогу». Как это происходит? Рассказываю. Вы встречаетесь со своей подругой и вся на эмоциях говорите, говорите, говорите, а она внимательно вас слушает, анализирует, а потом все вам по полочкам раскладывает. Вам становится легче, и вы чувствуете себя такой дурой: «Как же я сама до этого не додумалась?!», а она вам кажется «ТАКОЙ РАЗУМНОЙ». И вы думаете, а может, даже и вслух произносите: «Что бы я без тебя делала?!» Все, конечно, хорошо, вы успокоены, порядок в голове наведен, но все-таки лучше, если это для вас будет делать мужчина. Тогда вам не придется сдвигаться в мужской полюс, чтобы «в свою очередь» подруге навести порядок в голове.

Так что, дорогие мои, всем нам хорошо бы научиться мужу все свои мысли излагать. Тогда у него будет прекрасная возможность вам «генеральную линию партии» задать, объяснить популярно, как вы должны думать, а как не должны.

Тогда в вашей паре не будет возникать никаких проблем, вы оба будете двигаться в одном направлении, в том, которое выбрал мужчи-на в соответствии со своей природой и жизненными задачами. И вы будете просто идти за мужчиной, как, собственно говоря, и положено ЗАМУЖНЕЙ женщине.

Вопрос автору

Наташа, а что делать, если все, что я накрутила, относится к мужу?! Я же не могу взять и все вывалить на него, он же обидится или будет оправдываться и защищаться, и, скорее всего, мы поссоримся... Куда мне с этим идти: к мужу или лучше к подруге?

К мужу конечно! Это же показатель качества ваших взаимоотношений.

Как правило, у нас, у женщин, в голове огромное количество всяких неправильных мыслей. И мужчина, в идеале, должен контролировать наши мозги. А мы его чувства. Для того чтобы он мог это делать, женщина должна мужчине все рассказывать. Все, что у нее в голове. А мужчина должен что-то отсеивать, а что-то сортировать и раскладывать по полочкам. Это в идеале, и к этому нужно стремиться в отношениях.

И если тебе не нравится что-то связанное с ним: какие-то его слова, поступки или отсутствие таковых, ты тоже должна ему об этом рассказывать. Иначе как он сможет это понять

и измениться?! Другой вопрос в том, что трудно спокойно рассказать об этом, когда у тебя уже накипело. Если бы ты ему все сказала сразу, было бы намного проще, и вы бы спокойно этот вопрос решили. А сейчас у тебя уже все горит. И это значит, что ты в этом варила, недели две как минимум, а то и больше, что не есть хорошо. Для таких случаев существует искусство беседы, которым женщина должна владеть.

Чтобы разговор не превратился в «разбор полетов», сначала нужно рассказать мужчине, какой он чудесный, замечательный и как вам повезло, что он именно такой и он рядом с вами. После этого можно как бы между прочим сказать: *«Дорогой, я тебе хотела кое-что сказать, можно?! Это, конечно, глупость, но я так чувствую. Послушай, пожалуйста. Ты же знаешь меня, знаешь, что я не успокоюсь, пока с тобой это не обсужу. Ты послушай, а потом скажи, так это или не так. Или скажи, что ты по этому поводу думаешь».*

Если женщина ищет конструктивного решения, мужчина рано или поздно откликнется на ее призыв, даже если в предыдущих отношениях он был «ранен». Постепенно он поймет, что вы не виноватого ищете, а действительно пытаетесь во всем разобраться.

Другой вопрос, что мы очень часто под эгидой высказывания того, что нам не нравится, удовлетворяем свою эмоциональную распушенность. Мы используем эти минуты просто для того, чтобы унижить мужчину, выпустить пар, испортить

ему настроение, высказать свои претензии... Мужчина, конечно, это чувствует и закрывается, а то и начинает в ответ кидать претензии. В итоге у вас получается банальная перебранка. Но если женщина подходит к разговору с умонастроением сотрудничества, она совсем по-другому будет преподносить свои мысли мужчине: *«Какой ты у меня хороший, какой ты у меня классный, как мне с тобой повезло... Единственное вот это... Конечно, может быть, я ошибаюсь, может быть, я не права... Или я неправильно чувствую... Но меня вот это волнует... Меня волнует, что ты... Давай это обсудим...»* И обязательно нужно выслушать, что он ответит. И не просто выслушать, а услышать все, что он сказал. Иначе вы возможный диалог превращаете в свой монолог. А потом жалуетесь на то, что как-то вам одиноко в отношениях.

Как мы помогаем мужчинам справляться с чувствами

Как я уже говорила выше, наша святая обязанность – хранить чувства мужчины и помогать ему с ними справляться. Иначе говоря, мы все время должны быть настроены на волну нашего мужчины. Не держать его «под колпаком у Мюллера», а просто чутко относиться к его настроению, эмоциональному состоянию в данный момент и помогать эту сферу жизни привести в гармонию.

Если, например, мужчина, слишком взвинчен и вот-вот бросится на кого-нибудь, включая вас, то хорошо бы вам уметь очень быстро его умиротворять. Традиционный способ – начать оглаживать мужчину, снимая с него излишки янской энергии. Причем если вы будете гладить мужчину сверху вниз, по спине, рукам, то вы его успокоите. Если же вы будете гладить его снизу вверх, то вы его еще больше взбодрите. Этот прием пригодится в том случае, когда мужчина как-то увял, засиделся, застоялся и уже хандрить начинает.

Как еще мы можем быстро успокоить мужчину? Мы можем его покормить, можем начать с ним разговаривать очень высоким голосом ласково и торопливо, как бы щебеча. А еще есть волшебная фраза, которая может очень быстро остудить мужчину. Вот она: «Ты прав! Ты абсолютно прав!» Когда мужчина на взводе, можно говорить только эту фразу, ничего больше не добавляя. Возможно, вам придется повторить ее несколько раз, но она точно сработает. Мужчина, слыша эту фразу, вдруг понимает, что воевать не с кем, и успокаивается. Попробуйте, потом расскажете.

Что еще умиротворяет мужчину? Массаж, хороший секс, спокойная обстановка в доме... Есть еще один мощный прием, называется: «Улыбнулась просто так». Вы ходите по дому, занимаетесь своими делами и, встретившись с мужем взглядом, тепло ему улыбаетесь и, ничего не говоря, идете себе дальше. А если муж подозрительно спрашивает, что это

вы вдруг улыбаетесь, вы невинным голосом ему отвечаете: «Даже не знаю. Просто так». Если вы будете так регулярно делать, у него выработается стойкое ощущение, что вам с ним хорошо, что в жизни все хорошо и что он тоже в порядке. И потом уже одно ваше присутствие рядом будет его успокаивать.

В обратном случае, когда в вашем мужчине скопилось много энергии ИНЬ, он вялый, ленивый, апатичный, пора его бодрить. Здесь пригодится поглаживание снизу вверх. Вы, проходя мимо, как бы между прочим проводите мужу рукой по позвоночнику от крестца к голове и идете дальше. И так несколько раз.

Еще можно применить искусство вдохновения. Посмотрите советский мультик «Влюбчивая ворона» и поучитесь. Смотрите на своего мужа восхищенно, все время ему между делом о его достоинствах рассказывайте: «Орел! Сокол мой ясный! Орел! Сокол!» и т. д. Очень хороший способ.

Если же у мужа проблемы и он о них вам не рассказывает, лезть в душу, выпытывать, что да как, не надо. Просто будьте рядом и демонстрируйте свою преданность и верность: «Я с тобой, что бы ни случилось. Ты лучший, что бы ни произошло. Мне с тобой повезло. Я в тебя верю. Ты справишься, я знаю». Если, наоборот, он хочет поговорить с вами о своих проблемах, просто задавайте наводящие вопросы и слушайте внимательно. Но **ни в коем случае не советуйте,**

как ему поступать. Поддерживайте, говорите, что он самый лучший, что он со всем справится, и все. Ну а если отвертеться не удастся и нужно дать свою экспертную оценку ситуации, то скажите, что на его месте, скорее всего, поступили бы так-то и так-то, но ему самому решать, как лучше поступить, потому что вы ведь можете и ошибаться.

Отдельного внимания заслуживает еда. Во-первых, мужчина привязывается к той женщине, которая его кормит. Так что, если еду в доме готовит его мама, не удивляйтесь его не всегда сыновней любви к ней. Даже царицам предписывалось несколько раз в неделю готовить для своего мужа. Задумайтесь об этом. Еда вообще очень мощный инструмент, которым вы можете влиять на вашего мужа. Например, если вы найдете момент и положите ему своими руками в рот что-то вкусненькое, вы таким образом будете «приручать» своего мужчину.

И вообще, настроение мужчины очень зависит от того, что он ест. Понаблюдайте за своим мужем, как меняется его состояние и настроение в зависимости от блюда, и возьмите себе это «на карандаш». В зависимости от его конституции и обмена веществ, одни блюда будут его бодрить и делать активным, другие – будут успокаивать и делать его вялым. Одни и те же блюда на одного и того же мужчину всегда оказывают один и тот же эффект! Так что методом проб и ошибок вы очень быстро сможете составить «лечебное меню» на

любые случаи жизни.

Если же вы хотите детально разобраться в вопросах влияния той или иной пищи на состояние здоровья, очень рекомендую вам изучить основы аюрведы и ее особый отдел – аюрведиче-скую кулинарию. В дополнение к этому вы можете посмотреть фильм «Принцесса специй» с Ашварией Рай в главной роли. Этот фильм о том, как она специями беду отводит, болезни убирает и улучшает отношения в семьях своих клиентов. Это, конечно, популярная версия, но в ее основе лежит тот факт, что то, что мы едим, целиком определяет наше состояние. А вывод такой: не использовать такой мощный инструмент, как еда, для влияния на мужчину и на его чувства абсолютно неразумно, мои дорогие. Так-то.

Глава 4. Отношения важнее достижений

Мы все с вами в той или иной степени ориентированы на достижения, кто больше, кто меньше... Почему? Потому, что мы с вами живем в мужском мире, и я хочу, чтобы вы четко это понимали. Мир мужской, потому что в нем сейчас доминируют, преобладают мужские ценности. Как мы друг друга оцениваем? По достижениям, по статусу, по материальному достатку, по напористости, по умению построить карьеру. «Цель оправдывает средства» – знакомая фраза, да? Можно и по головам...

Это наш мир сейчас. Но ситуация меняется, на смену миру достижений, мужскому миру, уже приходит мир отношений – женский мир. И самое яркое тому свидетельство – финансовый кризис, в который мы все вместе неожиданно попали. Вы только задумайтесь, почему он произошел?! Ведь денег меньше не стало? А потому, что на планете случился кризис доверия – все вдруг резко перестали друг другу доверять. А что такое доверие? Доверие – это отношения, понимаете?! Вот и получается, что у нас на планете произошел не финансовый кризис, а кризис отношений. Осознайте это, пожалуйста.

Как вы думаете, почему сейчас так важны, так популярны женские тренинги? Несколько лет назад, когда я начинала работать с этой темой, всего три тренера вели женские тренинги, ТРИ! А сейчас их ведут все кому не лень. Почему? Потому что время пришло. И сейчас, девчонки, все мы должны сдвигаться в женский полюс. Наступает эпоха отношений, и быть в женском полюсе нам выгоднее!

Я даже представляю в своем воображении то время, когда компании будут оценивать не по тому, чего они достигли, а по тому, какие они отношения выстроили со своими сотрудниками, партнерами, поставщиками, покупателями... По сути, это уже происходит, многие компании уже сейчас стараются выстроить с клиентом долгосрочные отношения,

а не разово продать и забыть. Понимаете, о чем я говорю? Отлично.

И еще я хочу, чтобы вы понимали: многие женщины сдвинулись в мужской полюс не от хорошей жизни – это был вынужденный шаг. Вынужденный потому, что мы жили в мужском мире, и, чтобы быть как-то принятыми и востребованными в нем, женщинам приходилось осваивать мужские качества. Да, это так... Но сейчас наступает другое время, другая эпоха. И нам снова выгодно быть в женском, потому что за ним будущее! И я вас всех приглашаю совершить это удивительное путешествие.

Часть 2. Женщина

Глава 1. Кто она такая, женщина?

Женщина – кто она такая? Кто мы все такие? Я уже говорила об этом во вступлении, но снова повторяюсь: **женщина – это существо, которое все получает без войны. Мы все с вами – существа, которые все получают без войны.** Просто некоторые из нас забыли об этом...

В идеале, девочки, мы с вами как цветочки. Мы рождены, чтобы ублажать и наслаждаться, «цвести и пахнуть». Такое простое бытие, существование, наполненное наслаждением. Без когтей, без клыков, может быть, с шипами для обороны, но никаких активных агрессивных проявлений! И правда, зачем нам воевать, если можно по-другому? Воевать так утомительно и неприятно, дискомфортно и даже, может быть, больно... Гораздо приятнее и интереснее гармонизировать все вокруг себя.

Однажды я выступала в роли организатора выездного семинара. Семинар проходил на Кавказе. Мы жили в санатории и почти каждый день куда-нибудь ездили: то к водопадам, то к озерам, то в ущелья. А поездки, тем более с медитациями в местах силы, – дело совершенно не прогнозируемое по времени. Мы завтракали в санатории, обед получа-

ли сухим пайком, а вечером нас ждал ужин. И сотрудники столовой этого санатория тоже нас ждали. Иногда бесконечно долго. И им, конечно, это не нравилось. Где-то на третий день такой жизни назрел конфликт. Мне передали, что заведующая столовой просит меня подойти к ней, потому что так больше продолжаться не может.

Помню, я сидела в столовой за завтраком, грустно подперев голову рукой и понимая, что сейчас мне надо будет пойти воевать и отстаивать интересы нашей группы. А она будет отстаивать интересы столовой и своих сотрудников. И мне так не хотелось в этом участвовать, но перепоручить было некому. Я чувствовала себя заложницей обстоятельств. Знаете, как у Мюнхаузена в известном фильме по расписанию был подвиг, у меня в тот день по расписанию была война.

Я поплелась к окну раздачи, собираясь попросить поваров позвать заведующую. В ожидании войны я отстраненно наблюдала за сотрудниками кухни. И тут случилось то, что перевернуло всю мою жизнь. В кухню вплыла девушка. Я видела ее раньше, она была воспитателем детского отряда (в санатории помимо взрослых были еще и дети).

С ее появлением все вдруг начало меняться. Она, улыбаясь, обходила всех по очереди, к кому-то прикасаясь, кого-то обнимая и с каждым перебрасываясь несколькими фразами. Одному она просто улыбалась, и человек улыбался ей в ответ, с другим в разговоре хмурилась, сочувственно качая головой, с третьим шутила. И пока она обходила каждую жен-

щину на этой кухне, все остальные радостно поглядывали на нее и ждали своей очереди. Из обрывков долетевших до меня фраз я поняла, что девушка «просто забежала на секундочку поздороваться».

Я изумленно наблюдала за этим. У меня было ощущение, что я присутствую при каком-то волшебном процессе, атмосфера кухни искрилась и сияла: все улыбались и радовались. Улыбались себе, улыбались друг другу и даже мне, хотя уж я-то их со своей группой ой как достала!

Из своего кабинета чинно выплыла заведующая, увидела девушку, ее мрачно-деловое лицо озарила улыбка. Они обменялись парой ничего не значащих фраз, и заведующая поплыла в мою сторону, а девушка выпорхнула из кухни, бросив напоследок: «Я к вам еще загляну».

Мы стояли с заведующей, она по ту сторону стола раздачи, а я по эту. Смотрели друг другу в глаза, и я понимала, что только что баррикады, по разную сторону которых мы находились, превратились в стол переговоров.

Она улыбнулась мне, как подруге, я расплылась в ответной улыбке. Мы прошли в ее кабинет, и ни у меня, ни у нее не было никакого желания воевать. Мне вдруг стали близки ее нужды и недовольство ее сотрудников нашим режимом. Она спросила, как наши люди, как нам отдыхается. Мы выслушали друг друга и нашли те варианты режима питания, которые устраивали обе стороны, и договорились, если что, сразу же обращаться друг к другу.

Весь тот день я была под впечатлением от случившегося. Ни водопад, ни ущелье не впечатлили меня больше. Как же могла одна-единственная хрупкая и ничем внешне не примечательная девушка изменить мир вокруг себя?

Для меня это была наглядная иллюстрация того высшего правила, по которому женщине суждено нести умиротворение и гармонию. В тот день девушка поделилась этими качествами с нами. Я больше ее не видела, но и по сей день у меня перед глазами стоит картина, как женщина просто своим присутствием, не делая ничего особенного, никого не уча и не переделывая, никем не командуя и ни с кем не споря, привнесла свет и любовь в мир кухни одного кавказского санатория. И в мой мир.

И я не зря повторяю и повторяю это определение: **женщина – это существо, которое все получает без войны**, – мы все должны вспомнить и запомнить эту ведическую мудрость и жить, опираясь на нее. Это определение должно стать нашим остовом, на который мы будем нанизывать все остальные наши качества, свойства, черты характера и т. п.

Глава 2. Не женское это занятие – достижения!

Отношения и достижения – женское и мужское, женская и мужская ипостаси... Сегодня, думаю, многие могут поспорить с этим моим утверждением, и это неудивительно. Со-

временные женщины уже давно ориентированы на карьерный рост, достижения, подвиги и практически не уделяют внимания такому, казалось бы, важному сегменту нашей жизни, как отношения. И причины этому разные...

Многие из нас вынужденно, под влиянием каких-то личных обстоятельств, сдвинулись в мужской полюс. Многие в прошлой жизни были мужчинами, и до сих пор по привычке несутся по проторенной дорожке. А многие, воспитанные в лучших традициях ожидания мальчика, еще с детства заражены идеей, как вирусом, что они что-то должны, что у них есть какой-то потенциал, который нужно реализовывать. Все это, конечно, так. Но ведь никто не заставляет нас с этим мириться!

Дорогие мои, знайте, нам с вами очень повезло, что мы женщины. И наше естественное состояние – это жизнь в женском полюсе. И именно отношения, а не достижения наш конек! Мы, в отличие от мужчин, свободны от потенциала, мы не должны ничего реализовывать, добиваться, достигать. Для нас самое большое счастье, когда рядом с нами есть любимый и любящий мужчина, который что-то реализует, чего-то добивается, а все плоды достаются нам. Любой женщине, какую ни спроси, намного больше нравится, когда о ней кто-то заботится так, как ей надо и как она хочет, чем когда она сама о себе заботится. И это естественно, такова женская природа. Не исключено, что вы сейчас начнете мне возражать, скажете, что вам приятнее самой зарабатывать,

быть независимой, правда, непонятно от кого...

Хорошо, я вам отвечу. Закройте глаза и представьте себе, что к вам кто-то пришел и принес столько денег, что их, сколько ни трать, не потратишь, и сказал: «Солнышко, зайка, любимая, все мое – твое, бери!» – Что бы вы ответили? Неужели бы отказали? «Забери свои деньги, они мне не нужны, я пойду сама заработаю», – да? Поймите, девчонки, не зависит наша женская самооценка от того, сколько мы заработали и кого мы победили. Это у мужчин так. А мы с вами себя классными считаем, когда нас все любят и все хотят для нас что-то сделать. И завидуем тем женщинам, которые вроде бы и не красавицы и не умницы (на наш взгляд), но «вот ведь как он ее любит, подарками завалил, пылинки сдувает». Правда? Вот то-то и оно.

Мужчины же совсем по-другому устроены. Им вечно нужно куда-то нестись, ставить себе цели, добиваться их, они озабочены достижениями, доходами, карьерным ростом и т. д. Все мужчины оценивают себя и друг друга по достижениям: кто, где и кем работает; кто какую машину купил; кто на какую квартиру заработал; кто куда с семьей отдыхать ездил; и так можно до бесконечности перечислять.

Следующую историю я обычно рассказываю на женских тренингах и мастер-классах, и вам я тоже хочу ее рассказать. Представьте себе, что вы хотите в туалет, а туалета все нет и нет. Уже часа два, как хотите. Представили? А теперь представьте, что наконец-то нашелся туалет и вы его посетили.

Ну как? Легко и хорошо, и наконец-то можно расслабиться и не думать о туалете. Ничего не беспокоит! Вот так и среднестатистический мужчина живет всю свою жизнь. Он все время детерминирован, определен, захвачен какой-то идеей, мыслью. И не только о сексе. Помните, мы с вами говорили о том, что мужчина – это нисходящий поток и что он любую идею проводит через себя? Он вообще существо идейное. Так вот, эта идея как раз и называется внутренним потенциалом, который ему непременно нужно реализовать, иначе он себя уважать не сможет. Если у него не получается воплотить в жизнь то, что он задумал, его самооценка понижается. И так наши мужчины и живут всю жизнь, воплощая в жизнь идеи разного масштаба, от «газон подстричь» до «коммунизм построить». Воплотил – молодец, нет – ну что ж ты так!

А у нас с вами как? Задумала что-то, не сделала, плечами пожалала: «Ну, не смогла я, не смогла», – договорилась с собой, что «не очень-то и хотелось» и «не очень-то это и важно», и дальше живешь. А все почему? Потому что у нас с вами нет этой самой обусловленности и предопределенности. Нет в нас потенциала, который обязательно должен быть реализован. Мы можем, конечно, этим заниматься, если хотим, из своего внутреннего ЯН, но мы точно не должны. И это очень хорошая новость. Мы никому ничего не должны в смысле свершений. И мы можем просто жить, создавать и поддерживать отношения, вдохновлять мужчину, улаживать

его, цвести и пахнуть.

Так вот, ситуация, когда «собрался, мобилизовался, сконцентрировался, выдал свой максимум (т. е. совершил подвиг), а потом расслабился и отдыхает» – это мужской стиль поведения. По такой схеме живет большинство мужчин. И когда мужчина расслабился и отдыхает, он себя, девочки, чувствует так же, как вы после двухчасовых поисков туалета. Он абсолютно счастлив, потому что его наконец-то ничего не беспокоит.

А теперь вспоминайте себя после сдачи отчета или запуска какого-то важного проекта. Вы после того, как совершили подвиг и расслабились, в отличие от мужчин чувствуете себя уставшими, опустошенными и абсолютно несчастными. Это самое тяжелое состояние в жизни женщины. Именно в эти моменты нам в голову приходят мысли: «Ну почему я? Ну сколько можно? Ну где же он? Ну почему не он это делает? Ну пусть уже придет и спасет меня!» И из этого нашего с вами наблюдения напрашивается вывод: женщина не создана для подвигов! Мы с вами себя хорошо чувствуем в ровном и спокойном течении жизни, нам пики противопоказаны потому, что у нас с вами энергия не векторная, а волновая. Мы плавно течем по жизни без экс-трима и экстремизма, иначе мы закаляемся, как сталь, мужаем и становимся жесткими, грубыми и резкими.

Но если у мужчин стиль достижения – это подвиги, то что

же у нас с вами?

Глава 3. Сила женского желания

Вся жизнь женщины в идеале такова, что внешне она вроде бы ничего такого и не делает: никуда не спешит, никуда не стремится – но внутренним своим хотением она начинает делать желаемое действительным. Так проявляется один из основных принципов женского существования: женщина – это существо, пассивное снаружи и активное внутри.

Вспоминайте, как в ресторане или на вечеринке сидите вы такая, как будто и ни при чем: туда посмотрели, сюда посмотрели, вскользь улыбнулись, как будто в никуда. А какой-то мужчина, вашу волну поймавший, уже идет с вами знакомиться. Вы просто сидите, не двигаетесь, но внутренняя работа при этом идет колоссальная: обстановку вы уже оценили, уже отметили, какое впечатление производите на окружающих, внутри все переварили, на нужного субъекта настроились...

Да, женщина устроена так, что ей подвластно внешнее намерение. Разве у вас в жизни не бывало, что вы чего-то хотели, ничего для этого не сделали, а оно взяло и само появилось или произошло? Вспомнили? Как же это у вас получилось? Как вы «привлекли» желаемое в свою жизнь? Дело в том, что, как выяснили ученые, природа нашего мира волновая, так же как и мы с вами. И здесь можно вспомнить закон:

«Подобное притягивает подобное».

Когда мы с вами чего-то очень сильно, а главное, долго хотим, то мы «сонастраиваем» свои вибрации с желаемым и начинаем внутри звучать так же. И, сами того не осознавая, совершаем череду нужных выборов, которые один за другим приводят нас в нужное время в нужное место. Никаких внешних сверхусилий, но колоссальная работа внутри. И чем ближе мы к желаемому, тем сильнее мы ощущаем внутри нужный вибрационный отклик, и это доставляет нам удовольствие. Хорошеет как-то внутри ни с того, ни с сего: «Ну, просто мне показалось, захотелось, сама не понимаю, почему так поступила».

У нас в теле есть такой тонко чувствующий механизм «да-ответ и нет-ответ». «Да-ответ» добавляет нам комфорт и удовольствие в тело, нам «мурчит», а «нет-ответ» дает дискомфорт, «не мурчит». Так наше подсознание, которое совершенно волшебным образом связано с жизнью и всеми ее проявлениями, общается с нашим сознанием, и именно так мы можем понять его язык.

Именно поэтому так важно женщине жить в состоянии «Хочу», а не в «Надо». Когда мы живем в состоянии «Хочу», мы все получаем легко и без усилий, «по-щучьему велению». Чем ближе мы к желаемому во времени и пространстве, тем сильнее наш «да-ответ», тем больше удовольствия в теле. Этот принцип удовольствия – наш компас, наш подсознательный навигатор. Но для того чтобы желаемое все вре-

мя сбывалось, придется сначала приложить некоторые усилия, т. к. процесс обучения займет некоторое время. Освоив же эту премудрость, вы легко сможете находиться в гармонии со Вселенной и научитесь управлять реальностью, как и положено женщине.

Женщина по природе своей очень магична. И связано это с тем, что мы занимаем не духовный полюс (он, как вы помните, отдан мужчинам), а материальный. То есть материя – это женское качество Вселенной. А управление реальностью, материей и есть магия.

Ниже я привожу технику, освоив которую ни к какому экстрасенсу вы больше не пойдете, а сами сможете свой мир выстроить. Однако хочу вас заранее предупредить об одном очень деликатном моменте... По мере отработки приведенной ниже техники ваша способность влиять на окружающую вас действительность будет возрастать, так же как и ваше влияние на окружающих вас людей. И вот здесь вы должны быть очень внимательны – вы не должны влиять на кого-то против его воли. Иначе это обернется для вас ухудшением качества вашей жизни. Помните, карму никто не отменял. Так что прежде чем влиять на какую-то ситуацию, подумайте, не пострадает ли кто-нибудь при этом. Потому что, если вы своими действиями доставите кому-то страдания, они обязательно к вам вернуться. Проверено! Так что развивайте свои женские таланты и влияйте на жизнь себе в удовольствие и на благо всех живых существ. Хорошо даже прого-

варивать эту фразу: «Пусть будет так, как я хочу, и во благо всех на Земле!» – или что-то подобное. А то с нашим эго, перепуганным и излишне озабоченным выживанием, легко можно в злую ведьму превратиться. А обратно потом очень нелегко будет возвращаться.

А теперь техника. Она очень простая, и в то же время, чтобы сделать ее качественно, нужно будет потрудиться. Я в вас верю, у вас все получится. У многих уже получилось, значит, и вы сможете.

Техника (она небольшая, поэтому я решила не тянуть с нею до раздела «Практики», а дать ее вам прямо здесь, в этой главе):

Шаг 1. Разрешаем себе жить с удовольствием. Позволяем телу наслаждаться. Учимся это состояние отслеживать. Съехав, обязательно возвращаем себя в него.

Шаг. 2. Тренируемся постоянно осознавать, какие у нас в теле ощущения. Как можно чаще переносим фокус внимания из головы в тело.

Шаг. 3. Прислушиваемся к себе. Учимся жить в состоянии «хочу», а не в «надо». Учимся распознавать «да-ответ» и «нет-ответ».

Шаг 4. Создаем (взрачиваем) у себя внутри ощущение избыточности и щедрости Вселенной и все время его поддерживаем. В результате у вас должно появиться глубокое и уверенное состояние, что во Вселенной всего достаточно и вы легко можете получить все, в чем нуждаетесь.

Шаг 5. Культивируем состояние покоя и стабильности, чтобы хотеть чего-то продолжительное время и не передумывать по десять раз в день. Хотеть нужно много дней подряд, ни разу не передумав и не усомнившись в том, что вам это нужно, и в том, что вы можете это получить.

Шаг 6. Сомнения и возражения подсознания отслеживаем. Как правило, в голове периодически возникает идея: «Мне это не положено или я недостойна этого по такой-то и такой-то причине». Говорим себе, что это игры разума, что это иллюзия и самообман, и, не придавая этим идеям никакого значения, продолжаем хотеть.

Шаг 7. Желяя чего-то, представляем, что мы желаемое уже получили. Представляем, какие при этом у нас ощущения, мысли и настроения. Их регулярно внутри воспроизводим. Именно это сонастраивает нас с желаемым на одну волну и начинает нас к нему подводить.

Шаг 8. Обязательно проверяем желание на чистоту помыслов и отсутствие вреда для кого бы то ни было.

Шаг 9. Развиваем в себе еще одно достойное восхищения женское качество – терпение. То есть ждем спокойно и уверенно, продолжая жить и наслаждаться жизнью, зная, что то, что вам нужно, точно будет, как только ситуация созреет. Отпускаем желание на волю.

Шаг 10. Каждый день делаем для кого-то что-то очень хорошее и энергию благодарности других людей, адресованную вам, мысленно направляем на реализацию своего жела-

ния.

Шаг 11. Принимаем исполненное с благодарностью, подкрепляя внутри себя ощущение щедрости мира в ваш адрес.

Шаг 12. Для разнообразия можете чего-то желать не только для себя, но и для других. Тоже работает.

Знаете, что еще очень важно понимать? Когда вы это умение в себе разовьете, вы и мужчину своего сможете делать не только довольным, но и успешным. Потому что сила, энергия вашего ХОЧУ – это для мужчины топливо, на котором он к цели едет. Как бензин для автомобиля. У мужчины же со своими желаниями туговато. Ему вообще мало что нужно. Иначе он бы два года в армии не выжил: кровать, тумбочка и одна и та же одежда все время. Представили? А себя в таких условиях можете представить? О том и речь. Нам с вами все время что-то нужно, мы с вами должны в изобилии жить: платьев много, туфель много, шампунчиков и кремиков полная ванная комната. Ванных лучше две, чтобы одна только ваша. А еще вам хорошо бы гардеробную и комнату для медитаций, в которой можно лежать и ничего не делать. А еще... и еще... и можно вот еще что...

И если мы с вами вышеописанным искусством владеем, то мы так правильно всегда хотим, чтобы у мужа на работе все получалось, чтобы он вам и ванную, и гардеробную, и денег «на красоту» сколько надо мог предоставить. Для нас ведь Вселенной задумано, чтобы мы были щедрыми и изобиль-

ными. А поскольку Вселенная о нас часто с помощью нашего мужа заботится, то он и преуспевает, чтобы у нас все, что нам нужно, благодаря ему было.

Я, кстати, много раз от мужчин слышала, что хорошая женщина – это женщина изобильная: чтобы если кормит, то до отвала, если любит, то всем сердцем, и обеднеть не боится, если хочет, то всем телом и душой. Задумайтесь над этим, девчонки, есть ли у вас это качество и умеете ли вы его проявлять. А мы этому процессу в нашей беседе поможем.

Глава 4. Состояние наполненности

Что это такое

Вспомните, пожалуйста, такое свое состояние, когда вам ни с того, ни с сего захорошело. Просыпаетесь вы однажды утром. Жизнь та же, окружение то же, работа та же, проблемы те же, а вам как-то неприлично хорошо. Было? Наверняка было. Я сейчас опишу это состояние со слов участниц моих тренингов, чтобы вам легче было понять, что я имею в виду.

Итак, состояние легкости и радости. Внутри ощущение света. Не идешь, а низехонько летишь. Хочется петь, хочется всем помочь, поддержать, подбодрить. Если подруга грустит, и ты ее из этого состояния выдернуть хочешь, а она

не выдерживается, это сильно удивляет – жить так классно, а она сидит и «парится». Всех любишь, даже злобную соседку. Всем нравишься, люди за помощью обращаются, как пройти, спрашивают. На душе очень спокойно. Нет никаких тревог. Вера в себя колоссальная. Кажется, что все можешь. И все само получается. А если не получается, то не сильно-то и хотелось. Все и так хорошо. Нет ощущения дефицита. Присутствует глубинное ощущение достаточности всего и вся...

Вспомнили? Нравится вам быть в таком состоянии? Надеюсь, да. А теперь я хочу открыть вам самую важную тайну, которая в скором времени изменит всю вашу жизнь в лучшую сторону. Вы готовы? Если нет, то отложите книгу, сделайте все, что вас отвлекает, вернитесь обратно, взбодрите разум, соберите все свое внимание в этом месте текста. Потому что сейчас вы прочтете то, ради чего была написана вся эта книга. То, что обязана знать каждая женщина! Итак! Внимание!

Это состояние, которое я выше описала, мы называем состоянием **НАПОЛНЕННОСТИ**. Подходящее слово, не правда ли? Так вот, вам важно знать следующее: состояние наполненности – это состояние, данное нам от природы и положенное нам по праву рождения в женском теле. И единственное, чем на самом деле должна быть озабочена женщина, так это своим состоянием наполненности. Вот она, главная наша женская истина. Мы с вами все время, 24 часа в сутки, должны пребывать в состоянии наполненности. По-

тому что все остальное к этому состоянию прилагается. Вы всех любите, вас все любят, у вас все есть и все получается.

Давайте разбираться с тем, как же нам себя наполнять. Здесь мне тоже нужна ваша помощь. Вспомните время, когда вы были настолько измотаны жизнью, настолько опустошены, что понимали: «еще чуть-чуть, и начну на людей бросаться» или, того хуже, и вовсе помру. Было? А до отпуска еще далеко. И вы понимаете, что надо себя срочно реанимировать и реабилитировать. И что же вы с собой в таких вот экстренных случаях делали? Перечислю несколько традиционных ответов, а вы пока осознавайте свои собственные способности.

- Сплю очень много, могу весь день проспять.
- Устраиваю пижамный день. Не снимаю пижаму, беру тарелку еды, залажу в кровать и либо книгу читаю, либо фильмы запоем смотрю.
- Баня, спа-салон, маникюр, педикюр, в общем перья чисту.
- Рукодельничаю.
- Просто гуляю по парку или по городу или за город еду.
- Навожу порядок в доме. В шкафчиках все по полочкам раскладываю.
- Сажусь за руль и долго еду куда-нибудь. А потом так же долго обратно.
- Хожу по магазинам и что-нибудь себе покупаю.
- Готовлю что-нибудь вкусненькое. И так далее.

Вспомнили свои способы наполнения? Они у вас точно есть, иначе вы бы не дожили до сегодняшнего дня, а умерли бы уже от изнеможения. Хорошо. А теперь давайте рассмотрим основные законы, по которым происходит наполнение, и расширим арсенал собственных способов.

Первое, и главное, условие нашего с вами наполнения – это покой. Запомните это хорошенько! Это еще одна основная истина в искусстве быть женщиной. Мы с вами наполняем в покое, в отличие от мужчин, которые наполняются в активности. Задумайтесь над тем, когда мужчина кажется вам более привлекательным: когда он газон косит или когда на диване лежит и вяло пультом от телевизора щелкает? Обычно девчонки газон выбирают. А почему? Да потому, что, когда мужчина чем-то занят, он себя янской, мужской энергией наполняет, чем нас впоследствии и привлекает.

У нас же с вами все наоборот. Мы с вами должны быть в покое, в медленном, текучем состоянии, чтобы наполниться нашей родной иньской энергией. Как я уже сказала, состояние наполненности – это естественное женское состояние. В идеале женщина так живет: легла спать, побыла в покое, наполнилась, проснулась наполненная, всех любит, всех питает, обо всех заботится. К вечеру подустала, легла спать, наполнилась, утром опять всех любит и обо всех заботиться. Почему у нас так не происходит? Потому что каждый свой день мы проживаем в очень быстром ритме, не свойственном нашей женской природе. Нам нужно жить гораздо мед-

леннее. А мы все в суете да в цейтноте. В результате энергия наша очень быстро расходуется, мы как бы уходим в минус и за ночь не успеваем восстанавливаться.

Еще одним важным условием наполнения для женщины является отсутствие ориентации на результат. Для нас в этом вопросе очень важен процесс, а не результат. И существует в повседневности много таких дел и занятий, которые как реабилитационные меры могут экстренно запасы нашей энергии пополнить.

Но сколько их ни пополняй, если вы постоянно «на войну опаздываете», их все время будет не хватать. Поэтому первое, с чего стоит начинать управление своей наполненностью, это изменение вашего ритма жизни.

Известен факт, установленный теоретиками и подтвержденный практиками во всей областях жизни: 80 % проблем, если их не решать, решаются сами. Нам с вами очень важно научиться определять эти 80 % и позволить им жить своей жизнью, тогда у нас с вами высвободится много свободного времени, за счет которого можно будет ритм жизни сделать более размеренным. Тогда, даже занимаясь своими повседневными делами, вы сможете наполняться «без отрыва от производства».

Если замедлить ритм жизни не представляется возможным, то важно выделять время для себя и заниматься тем, что вас может экстренно наполнить. Тут важно понимать: существуют не только наполняющие женщину дела и занятия,

но и специальные практики, дающие такой же результат. И о том и о другом я вам очень подробно расскажу в разделе «Практики», здесь же я даю только основы, которые вам нужно осознать и как-то «переварить» внутри себя, прежде чем двигаться дальше.

Как происходит процесс наполнения

Мужчина – это дух, это нисходящий поток. Он через себя на землю спускает дух и одухотворяет материю, оживляет ее. А женщина – это материя, это восходящий поток. Женщина, контактируя с материей, накапливает энергию и складывает ее в матку, а потом внутри себя, в теле, поднимает наверх и через сердечную чакру преобразует в любовь. Так что наше с вами сердце, девочки, это инструмент по превращению энергий материального мира, энергий стихий в любовь, при условии, конечно, что 2-я и 4-я чакры у нас открыты.

Да, мы направляем любовь наверх. Мы генерируем ее в нашем сердце. Поэтому так важно, чтобы у нас, у женщин, сердце (сердечный центр, сердечная чакра) было живым, раскрытым. Наше сердце должно быть живым, оно должно чувствовать, оно должно любить, оно должно отдавать.

Сердце – самый важный после матки энергетический центр, которым мы продуцируем любовь, отправляя ее наверх, на небо. Таким образом мы связываем землю с небом. Мы с вами, вы только задумайтесь об этом, питаем любовью

Мироздание! Представляете, какая у нас важная функция?! Мы, женщины, рождены для того, чтобы наполнить небо, Бога, всю Вселенную, Мироздание ЛЮБОВЬЮ!!! И без нас никуда. И если мы не будем этого делать, то на планете будет очень мало любви. И будет очень мало энергии. И будут войны, конфликты, конкуренция. И будет мужской мир.

Патриархат, который сейчас заканчивается, как раз был тем самым «темным временем», когда у женщин было закрыто сердце. И мы, слава Богу, выходим из этого периода, переходим в другое, очень красивое, удивительное состояние, когда мир будет развиваться на женских энергиях. Наступит матриархат, такой, какого еще никогда не было. И я хочу, чтобы вы понимали, что матриархат – это не время женской власти над мужчинами, это время когда мир будет развиваться, двигаться вперед на женских энергиях. На энергиях любви, взаимопомощи, сотрудничества, на энергиях взаимоотношений. В социуме будет преуспевать тот мужчина, который способен так расположить к себе женщину, что она его с радостью одарит своей энергией. Так что готовьтесь, девчонки, мы с вами на пороге того мира, в котором женщину будут почитать, уважать, оберегать, где женщине будут поклоняться, и где ею будут восхищаться. И, конечно, дарить подарки и комплименты. Куда без них, без этих женских взяток?!! И мы с вами еще застанем это красивое время, в нем еще поживем и им насладимся.

Глава 5. Почему наше сердце закрыто

Сердце должно быть живым, должно любить, должно отдавать. Должно, должно, должно... У вас, наверное, уже сложилось ощущение, что под гнетом этого «должно» можно умереть.

Потому что когда приходишь усталая с работы, хочется только в тишине на диванчике полежать, книжку почитать. Какое там любить?! Упаси боже!

Почему же так происходит? Давайте разберемся.

В идеале женщина функционирует как фонтан. Она наполнена энергией, она фонтанирует ею, наполняясь при этом снова и снова. А когда женщина наполнена, ей легко любить и, главное, ничего не надо взамен. Ей просто хорошо от того, что ее чувства, ее энергию принимают. Вспомните, когда вы только познакомились со своим партнером, когда вы были влюблены, у вас было такое ощущение, будто вы летаете. Все люди вокруг казались красивыми, всех хотелось любить, всех хотелось облагоденствовать. Вспомнили? Почему вы так себя чувствовали? Потому что в этот момент вас переполняла энергия, вас переполняла любовь, фонтаном изливаясь из вас. В тот момент вы не испытывали внутреннего дефицита, наоборот, вы были наполнены, даже переполнены энергией и изливали ее на всех.

Когда же мы находимся в дефиците, наши взаимоотноше-

ния напоминают торги: «Я тебя, конечно, полюблю! А ты меня? Вот я сделала шаг навстречу тебе, а ты мне что за это? Хорошо, я сделала еще один шаг, но больше я уже не могу, потому что энергетически я сейчас уже погибать начну, сил у меня уже не осталось. Ты обязательно должен мне вернуть все, что я тебе отдала, и желательно с процентами, чтобы я опять могла дать тебе еще что-то». И конечно, в таких взаимоотношениях нет никакого фонтана, никакой любви, никакого изобилия. И это грустно...

Почему у многих женщин закрыто сердце? Потому что когда-то в жизни они столкнулись с болью, не справились с ней и закрылись, чтобы не чувствовать эту боль. У них было недостаточно сил, они находились в глубоком энергетическом дефиците, они не продуцировали любовь, у них не было фонтана.

Но, закрыв свое сердце от боли, они закрыли его и от любви. Потому что и за любовь и за боль в нас отвечает один и тот же орган, один и тот же энергетический центр – наше сердце. И если мы не хотим испытывать боль, нам придется не испытывать любовь. Не бывает так, что мы можем испытывать либо только боль, либо только любовь.

Когда сердце открыто, мы чувствуем и то и другое. И только если мы научимся проживать боль, а не бежать от нее и дойдем до состояния: «Вау, я чувствую боль! Это такое удивительное переживание!..» – мы не будем закрываться от нее и не будем платить за это любовью. Потому что никакая боль,

если ее правильно проживать, не приносит страдания. Она очень быстро исчерпывается и оставляет нас в покое.

Вспомните, наверняка у вас есть такой опыт: вы почувствовали боль, сели плакать, поплакали с чувством, через 5 минут успокоились, встали и думаете: «И чего я рыдала? Чего вдруг?» Это как раз то, о чем я говорю, – вы прожили боль, и она ушла. И это тот процесс, которому любая женщина должна научиться.

Наше сердце может выдерживать и любовь и боль. И кстати, боль – это неотъемлемая часть нашей жизни. Даже находясь в самых гармоничных, в самых «вкусных» отношениях, когда вы идеально подходите друг другу, даже прожив с таким мужчиной всю жизнь, вы неоднократно будете испытывать боль, я гарантирую вам это. Вопрос только в том, что вы с этой болью будете делать.

Как правило, все люди, а не только женщины, убегают от боли, не умея с ней взаимодействовать. Нас этому не научили, многие поколения предков до нас вырабатывали инстинкт: «Больно – ушел, больно – ушел». И теперь нам нужно самим учиться, преодолевая этот инстинкт, взаимодействовать с болью, проживать боль, не закрываясь от нее.

Я сама прошла через это, и знаю многих людей, которые тоже этому научились и теперь живут в состоянии: «Вау, мне больно – это такое удивительное переживание!» И только в этом состоянии сердце может действительно работать, вообще быть открытым, чтобы что-то пропускать.

Но и этого недостаточно. Нужно еще, чтобы в вас не было энергетического дефицита, а был поток энергии, чтобы ваше сердце не просто было открыто, а чтобы вы могли фонтанировать, ничего не ожидая взамен. Ну, а для того, чтобы из вас бил энергетический фонтан, у вас должен быть очень хороший, качественный женский низ. Нужен расслабленный живот и хороший контакт со 2-й чакрой.

Действовать нужно только в этом порядке. Нельзя открывать сердце, не наполнив матку. Чтобы выносить любые чувства, очень важно иметь опору на свой низ, иначе вас просто будет сносить.

Я очень люблю сравнивать женщин, которые могут опираться на свой низ, с куклой-неваляшкой. Помните, в детстве у нас такие были? Ее куда ни наклони, она все время встает, потому что у нее центр тяжести находится внизу. Так же ведем себя и мы, если у нас «центр тяжести» находится внизу, в матке. Собственно говоря, женская Женщина там и живет – живет в матке постоянно.

Глава 6. Расслабленный живот – жизнь во 2-й чакре

Для того чтобы мы могли аккумулировать энергию 2-й чакры, транслировать волну энергии, гнать ее в пространство, давать мужчине удовольствие и наслаждение, наш живот должен быть расслабленным. В идеале женщина вообще

«живет» в животе, во 2-й чакре, вся в сплошном удовольствии, желаниях, наслаждениях, которые щедро дарит мужчине. Здесь же она и наполняется энергией, которую потом через секс отдает мужчине.

Если же у женщины напряженный, железобетонный живот, в нем ничего не накапливается, ничего не продуцируется. Волна не течет, матка зажата, и вообще, что такое секс, она понимает умозрительно. Получается такая «смерть во льдах», как я это называю.

И такая женщина, как правило, сама осознает, что что-то с ней не так. И либо задумывает на какой-то тренинг по раскрытию сексуальности сходить (хотя дальше этого не идет, как правило), либо абсолютно не понимает, зачем вообще нужен секс, когда так много всего интересного в жизни и можно жить без этого, либо для нее секс становится супружеской обязанностью, но только чтобы его было поменьше и побыстрее заканчивался. Все это ведет и к энергетическим и к физиологическим нарушениям в женском организме.

Способов подружиться со своим животом и наладить контакт со 2-й чакрой много. Это и все практики и техники на развитие сексуальности, на принятие своего тела, на принятие своих желаний, на раскрепощение низа живота, на разрешение себе наслаждаться. Это и танец живота. Это и всевозможные женские тренинги, дающие понимание, что мы рождены наслаждаться и наслаждаться, что это наша жизненная задача. Ну и конечно, сознательное возвращение в тело. Имен-

но этому посвящена 2-я ступень проводимого мною тренинга «Рожденная женщиной». На второй ступени я помогаю девочкам «переехать» в низ живота, учу их быть в контакте со 2-й чакрой, учу продуцировать наслаждение и удовольствие для мужчины, который рядом с ними.

Испокон веков мужчин привлекали женщины, обещающие удовольствие и наслаждение. В современном мире это также осталось неизменным. И если женщина понимает это, она может осознанно работать с собой, увеличивая долю и степень наслаждения в своей жизни. И по мере того как она будет сдвигаться в женское и жить в парадигме наслаждений и удовольствий, прежде всего физических, она постепенно войдет во вкус и начнет дарить наслаждение и удовольствие своему мужчине.

Одно НО: прежде чем дарить удовольствия и наслаждения своему мужчине, женщина должна накормить, напитать саму себя, чтобы стать не просто сытой, а пресыщенной. В ней должно быть столько кайфа, чтобы не только себе хватало, но и можно было поделиться. Когда женщина пресыщена, ей начинает нравиться делать кому-то хорошо. И это ее состояние, конечно же, очень привлекательно для мужчин.

Глава 7. Жизнь в голове

Многие современные женщины вместо того, чтобы прекрасно жить и наслаждаться жизнью во 2-й чакре, живут в

голове. В мире мыслей, идей, стратегических планов... Они не чувствуют свое тело, они не уделяют ему внимание, им вообще непонятно, что такое полностью отдаться физическим удовольствиям и наслаждениям.

Хотите узнать, как определить, где вы живете? Если во время секса вам сложно отключиться от мыслей, это значит, что вы 100 %-ный «головастик» и живете в голове! Потому что «женской» женщине во время секса вообще не до головы! Какие там мысли?! Сплошные ощущения! Столько всего, что думать некогда. А вот если женщина, наоборот, не может попасть в ощущения, это уже беда, это значит, что женщина сдвинута в мужской полюс.

Как вы помните, энергетически женщины – это восходящий поток, мы свою силу принимаем низом и поднимаем ее наверх. Мужчины – это нисходящий поток, они головой принимают всякие идеи и спускают их вниз – воплощают в реальность. И если женщина, подобно мужчине, живет в голове, это значит, что она точно отключена от своей женской силы.

Но вот незадача... Женское тело создано так и для того, чтобы накапливать женскую энергию, а не мужскую. И любая женщина, даже если она сдвинулась в мужской полюс, в женском теле не сможет эффективно накапливать энергию идей. Какой бы она ни была, в ней все равно будет очень много эмоций. А идеи и эмоции – вещи плохо совместимые.

Даже самый среднестатистический мужчина думает на-

много лучше любой самой выдающейся женщины, и ему проще управляться с мыслями. Женщинам же проще управляться с чувствами – таков высший замысел. И для женщины жизненно необходимо жить в теле, быть в теле, потому что иначе она, во-первых, лишает себя удовольствия, во-вторых, она не может подарить никому удовольствие и, в-третьих, она отрезана фактически от своей силы, она не может брать, наполнять свой низ энергиями стихий и опираться на эти силы, для того чтобы так или иначе управлять своей реальностью.

Правильно хотеть, чтобы все сбывалось, – в этом женская сила. Хранить отношения, быть привлекательной, строить жизнь таким образом, чтобы кто-то защищал ее, заботился о ее выживании, чтобы она могла вообще об этом не думать. Для всего для этого нужна женская сила, чтобы ее муж любил, хотел ее и все время выбирал. Но когда женщина живет в голове, она, увы, ничего этого не может.

Еще одно характерное состояние для женщины, живущей в голове, когда она толком не знает, чего хочет. Довольно распространенное сегодня среди женщин состояние, вы не находите? А все почему? – нет контакта с телом. Что делать?! Переезжать вниз. Как это сделать? Об этом вся 2-я ступень моего тренинга, и об этом я подробно расскажу во второй книге. В этой же книге, в разделе «Практики», я вам дам доступные для самостоятельной работы техники наполнения своего низа энергией и научу, как правильно подготовиться

к переезду.

Ну, а пока я хочу подробно рассказать вам про менструальный цикл, поскольку для того, чтобы жить в теле, прежде всего нужно его досконально изучить и понять.

Глава 8. Менструация

Дар или наказание?

В идеале женский энергетический центр должен быть синхронизирован с фазами луны. На полную луну мы должны менструировать, на новолуние у нас должна быть овуляция. Почему это важно? Потому, что при таком раскладе наш энергетический и эмоциональный дисбаланс выравнивается. И мы спокойны, бодры, веселы каждый день цикла.

Не понятно? Объясняю. В полнолуние здесь у нас на планете в атмосфере очень много энергии. В это время обычно происходят какие-то из ряда вон события: у кого-то случаются срывы, кого-то на подвиги тянет... Движение какое-то начинается, свидания, романы, отношения закручиваются. А у женщины, когда она менструирует, очень мало энергии. И если она менструирует в полнолуние, когда на земле много энергии, это нивелируется – компенсируется. И наоборот, когда у женщины овуляция, она максимально полна, она на своем энергетическом пике в этот момент находится. И ес-

ли овуляция происходит в период новолуния, период энергетического спада на земле, это тоже компенсируется. Вот и получается, что при таком раскладе у женщины нет эмоциональных перепадов: то ПМС, то менструация, то овуляция, она энергетически выстраивается красиво и ровненько. И тогда женщина не тратит много энергии, а живет в гармонии с собой, с природой. Тогда женщина лунная, спокойная, умиротворенная, «без пиков», более ровная, легко выдерживает свой цикл.

Вообще менструация нам дана, чтобы мы очищались от грехов. Существо воплощается в мужском теле, чтобы карму накапливать, поскольку мужчина – это активное начало. А в женском теле – чтобы карму отрабатывать, поскольку женщина – это пассивное начало. И для этого нам дано несколько инструментов. Один из них это эмоции в ПМС, это ничем не объяснимое сильное эмоциональное состояние глобального масштаба, такая многовековая скорбь.

Другой инструмент – месячные. Во всех культурных традициях считается, что в этот момент женщина нечистая, и ходить в храм в это время она не должна. А у нас в культуре сохранилось даже такое поверье, что женщине в это время нельзя консервировать, и тесто у нее не поднимается.

Почему считается, что женщина нечистая? **Ведическая традиция** считает, что в это время «открываются врата» и весь негатив, накопленный за многие жизни и за этот последний месяц, начинает выходить. И поэтому в это время

женщину посещают мысли о смысле жизни, желание успокоиться, уединиться, отгородиться ото всех и побыть с самой собой. Также считается, что хорошо, чтобы в это время женщина никуда не ходила, потому что все, с чем она контактирует в это время, оскверняется плохой кармой. Поэтому лучше, чтобы в это время женщина находилась дома, в полном покое. А в первобытных обществах еще сохранилась такая традиция, когда менструирующих женщин отводят в специальную избушку на 3–4 дня, и они живут там с себе подобными и хорошо проводят время.

Если женщина готовит в эти дни, она оскверняет пищу, а потом этой пищей кормит своего мужчину, т. е. кормит фактически энергетически тухлой пищей. И так из месяца в месяц. И в итоге у него начинается охлаждение, подсознательное, непонятное. Когда вроде все хорошо, но что-то не так, что-то не то. Поэтому в идеале в дни месячных готовить не нужно. А также не нужно ходить в магазины, на работу и т. д. В восточных странах даже есть так называемый «женский больничный», когда женщина раз в месяц 3 дня может не ходить на работу.

Что собой представляет женский цикл

1–4 дня – месячные. Потом следует несколько дней трезвости – 4–5 дней, когда мы в адеквате. Затем у нас начинается подготовка к овуляции и сама овуляция. Во время

овуляции мы находимся в несколько невменяемом состоянии, единственное наше подсознательное желание в этот момент – зачать ребенка. В этот период мы расцветаем, начинаем как-то по-особенному прихорашиваться, надеваем каблуки, покупаем весьма нестандартные для нас вещи. Все мужчины вокруг становятся очень привлекательными: «не косою, а раскосый»... И почему же очень важно знать свой цикл, спросите вы. Потому что, с одной стороны, во время овуляции мы, женщины, находимся на своем энергетическом пике, а значит, в это время хорошо назначать свидания, ходить на собеседования, волосы лучше укладываются, макияж прекрасно ложится... А с другой стороны, надо понимать, что в этот период мы очень уязвимы, потому что в нас очень много желаний, похоти, страсти, влечения тела... И если в этот период мы поедem на курорт, то без приключений мы оттуда точно не вернемся.

Период овуляции – это такое незащищенное время в жизни женщины, когда ее мозги не на месте и ее очень легко может «снести». Любого мужчину, проявившего внимание в ее адрес, она может квалифицировать как любовь всей своей жизни и броситься к нему в объятия, а на самом деле у нее просто овуляция и ей срочно ребенка нужно зачать.

После овуляции яйцеклетка живет от 24 до 48 часов. Вот она вышла из фолликула, из яичников, и после этого живет 24–48 часов, за которые и должна быть оплодотворена. Затем, если оплодотворение не произошло, яйцеклетка умирает.

ет, и через 12–17 дней наступят следующие месячные. И в этот период у женщины наступает энергетический упадок.

Вспомните свое состояние, когда еще вчера вы летали, и все было хорошо, а сегодня проснулись – все ужасно, настроение плохое, сил нет, и ничего не хочется. Это обусловлено гормонально и физиологически и связано с женским циклом. Такой перепад настроения – это подсознательная трагедия по поводу неслучившегося зачатия. Мы впадаем в горе и горюем, пока не начнутся месячные. И пресловутое ПМС – это пик нашего горя.

У всех этих эмоциональных перепадов есть и гормональное обоснование. В первую фазу, до овуляции, преобладает один гормон – эстроген, а во вторую, после овуляции – прогестерон. Под воздействием этой гормональной регуляции масса питательных веществ стягивается к матке, после чего происходит выстилка дна матки питательными веществами. И этого питания должно хватить эмбриону на 3 месяца развития! И что получается?! Зачатие не произошло, яйцеклетка умерла, пошел обратный процесс – организм высасывает питательные вещества из матки. И ближе к менструации, примерно за 1–2 суток до нее, наступает такой период, когда существенно падает уровень женских гормонов, что, конечно, является стрессовой ситуацией для организма, происходит спазм сосудов, который мы не ощущаем, лопаются капилляры, матка сокращается, отторгая два наружных слоя эндометрия (слизистый слой, выстилающий матку из-

нутри. – *Примеч. ред.*). После этого спазм проходит, матка расслабляется и начинает сочиться кровь – наступает новый менструальный цикл.

И конечно, в этот период, с момента, как умерла яйцеклетка, и до начала месячных, мы снова неадекватны, мы страдаем, горюем, мир кажется нам плохим, нам очень импонируют убогие люди. В это время очень неблагоприятно брать кого-то на работу, знакомиться, начинать новые отношения, потому что мы легко впадаем в жалость. Знакомые мужчины в этот период нам не нравятся, мы разочаровываемся в них просто так, на ровном месте. Тот мужчина, который во время овуляции казался самым чудесным, может нам абсолютно не нравиться в предменструальные дни.

Так мы устроены, такие мы непостоянные, и поэтому, чтобы не совершить ошибок и быть в контакте с природой, нам женщинам очень нужно изучить свое тело. Ну, а чтобы ваш мужчина не воспринимал вас как «истеричную тетку», которую время от времени кидает из края в край, ему нужно все рассказать. Он должен знать и понимать, что с вами происходит.

Почему еще очень важно изучить свое тело? Потому что, когда ты чувствуешь свое тело, можно предохраняться естественным образом, без применения гормонов и т. п. Противозачаточные гормональные препараты – это самое страшное, что может быть для женщины. Когда женщина пьет гормоны, она пребывает в состоянии «постоянно немного бере-

менная». Организм сходит с ума, он ведь не задуман быть слегка беременным, да еще постоянно. Это очень вредно влияет на женскую энергию, на женскую цикличность, на ее волну.

Вопрос автору

Наташа, а как правильно рассказать об этом мужчине, чтобы он воспринял эту информацию, а не отмахнулся от нее?

Самый простой способ, когда вас вынесло из берегов, виниться перед мужчиной и говорить: «Прости, пожалуйста, у меня сейчас такая-то фаза, я сама не своя, дура-дурой...» Еще пару раз, и он запомнит, что вы в эту фазу сама не своя, и начнет воспринимать это как норму. Мужчины на самом деле все понимают и очень хорошо нас чувствуют. И если женщина в контакте с собой, со своей природой, и у нее нормально выстроен цикл, мужчина, пожив с ней год, начинает это дифференцировать подсознательно.

Как изучить себя

Изучить себя не сложно, для этого вам понадобится примерно полгода. Прежде всего, вы должны следить за тем, как меняется базальная температура. Для этого каждый день утром, не вставая с постели, нужно градусником измерять

температуру в заднем проходе и записывать ее в тетрадь. После этого вы идете в ванную, моете руки, садитесь на корточки и исследуете себя внутри. Надо сказать, что в зависимости от фазы цикла состояние влагалища очень меняется. Меняется флора, количество, цвет, вкус, запах жидкости. Все это нужно исследовать и записывать свои наблюдения в тетрадь по дням, чтобы вы знали, что с вами происходит, как меняется организм на пути к овуляции и к месячным.

Кроме того, по мере приближения овуляции шейка матки постепенно опускается все ближе и ближе к входу во влагалище, а затем раскрывается. Если матка подвижная, это расстояние может сократиться вдвое. Это происходит для того, чтобы облегчить процесс зачатия. Если сначала шейка матки была такая плотная, упругая и закрытая, то ближе к овуляции она становится мягкой, рыхлой, увеличивается и раскрывается. И вы все это пальчиком можете почувствовать внутри себя.

Вспомните дни, когда, занимаясь с партнером сексом, вам вдруг становилось немного больно или некомфортно и казалось, что член упирается во что-то. Это как раз был тот момент, когда шейка матки опустилась и раскрылась, а значит, это был период овуляции или день до нее, или день после нее.

Чтобы понимать, что и когда с вами происходит, все эти фазы хорошо изучить. А для этого, помимо отслеживания физических изменений, нужно наблюдать за тем, как меня-

ется ваше состояние, настроение, вкусовые ощущения, реакция на запахи, на мужчин и т. д., и все свои наблюдения также записывать в тетрадь.

Вопрос автору

Наташа, а почему у многих женщин месячные болезненные, с чем это связано?

Как я уже говорила, месячные – это спазм, необходимый для того, чтобы изгнать кровь, которая сочится из капилляров. И если у тебя расслаблен живот, это происходит незаметно. Но поскольку у большинства женщин внизу и так хроническое напряжение, то, когда к нему добавляется спазм во время менструаций, мы получаем болезненные ощущения. Практиками это легко убирается. Для этого подойдут упражнения на расслабление низа живота, танец живота – прекрасная выстраивающая и гармонизирующая практика, даосские практики управления энергиями, маточное дыхание и другие женские сексуальные практики, направленные на то, чтобы запустить сексуальную энергию и убрать застой, поскольку застой – это тоже напряжение.

Легитимные женские болезни по Ведам

Вы знаете, в Ведической традиции есть всего три легитимные женские болезни – всего три! Поскольку считается, что

мы с вами цветочки, что мы находимся в абсолютном покое и никакого напряжения в нас нет, значит, и никаких болезней, вызываемых напряжением, у нас быть не может. Мы находимся в полном расслаблении, и единственно возможные болезни это:

1. «Что-то мне взгрустнулось» – т. е. хандра.

2. «Что-то сердце прихватило». Мы же существа чувствительные, эмоциональные, впечатлительные... Можем иногда чересчур впечатлиться и не справиться со своими чувствами. И сердце может защемить, заболеть, забиться, затрепыхаться...

3. И «что-то я переела».

Все. Только эти три болезни. Никаких вам болезненных менструаций, никаких головных болей, никаких язв желудка или еще чего похлеще, никаких морщин на лбу. Знаете, почему мы именно лоб пытаемся избавить от морщин? Потому что морщины на лбу выдают наши мыслительные процессы. У тех женщин, которые живут в матке, у женских женщин, таких проблем нет, у них гладкая кожа на лбу. Ну, а переедание связано с тем, что мы стрессы, эмоции, неприятные чувства ощущения пытаемся заесть. Через вкусовые ощущения мы от них убегаем.

Вот так то.

Глава 9. Женская сексуальность по женскому и по мужскому типу

В чем различие

Женская сексуальность отличается от мужской тем, что она очень спокойная. В отличие от мужчин у нас внизу (имеется в виду весь низ живота: ягодицы, промежность, 2-я чакра и матка) большой объем, большое пространство, и мы устойчивы, наполнены. Энергетически мы напоминаем треугольник основанием вниз, помните, как на туалетах девочек рисуют, – в голове у нас мало, внизу много. Мужчины же, наоборот, напоминают треугольник основанием вверх – в голове у них много, а внизу – мало. И поскольку объем внизу у них маленький, энергия начинает концентрироваться и искать выхода. Поэтому-то им, бедолагам, приходится куда-то нестись и искать, с кем переспать. «Женским» женщинам такое состояние не знакомо.

Когда женщина в женском полюсе и ей хочется секса, для нее это очень приятное ощущение. Это не жажда, которую срочно надо утолить, а комфортное состояние, в котором она может прожить всю жизнь. Оно не требует срочных действий. Когда у женщины большой объем внизу, она очень легко может быть в покое. Именно поэтому традиционно

женщина не инициирует секс, не инициирует какие-то знакомства. Потому что ей и так хорошо, и ей не надо ничего куда выплескивать, ничего куда девать. А у мужчин, наоборот, энергия концентрируется и ищет выхода, и это движет их, создает в них импульс.

Так вот, когда мы энергетически правильно выстроены, когда мы наполнены и довольны жизнью, мы испытываем удовольствие от этого состояния, и этим удовольствием мы можем наполнять мужчину. И ради этого-то мужчины с нами и связываются: наслаждение, удовольствие и любовь – ничего другого им не надо. А как мы их наслаждаем, знаете?! Через еду, через секс, через свое восхищение, через определенные слова, через прикосновения – телесные вещи такие, понимаете. Телесные.

Ну, а когда женщине хочется секса, и ее это состояние будоражит, и она ищет, с кем бы переспать, это говорит о том, что у нее сексуальность по мужскому типу, а именно, как у мужчин: сверху – много, снизу – мало. Ее распирает, ей срочно куда-то нужно деть эту сексуальную энергию, потому что она получает удовольствие, не накапливая эту энергию, а освобождаясь от нее. Как я уже говорила, у таких женщин внизу очень маленький объем, они выстроены по мужскому типу, и энергия не накапливается, ей просто некуда накапливаться. Такие женщины нормально относятся к случайным половым связям.

Женская же женщина просто так к себе не подпустит.

Мужчина еще должен за ней поухаживать, подобиваться ее, чтобы она соизволила. Женской женщине очень хорошо внизу, она находится в состоянии постоянного 5 %-ного оргазма, в кайфе от самой себя, возбуждение не зашкаливает, нет спермотоксикоза, ей приятно и комфортно. И зачем она еще кого-то сюда будет впускать?! А ведь от секса происходит разрядка! И неважно, испытала женщина оргазм или нет, магнетизм все равно разряжается, и она на время из женского полюса сдвигается в зону «унисекс», так же как и мужчина. И потом снова происходит накопление энергии, магнетизма и сдвиг в женский полюс.

Есть еще одна причина, почему женщине лучше находиться в женском полюсе и самой не инициировать секс с мужчинами. Дело в том, что мы, женщины, автоматически начинаем строить отношения, как только произошел обмен жидкостями. Поцелуи сюда тоже относятся! Да, мы все, абсолютно все так устроены. Мужчина на нас только посмотрел, а мы уже думаем, какие у нас будут дети и какая у него хорошая фамилия, нам такая подойдет.

Ну, а теперь представьте себе женщину, сдвинутую в мужской полюс, которая в состоянии сильного возбуждения повелась на первого приличного мужчину, у них случился обмен жидкостями, и все, остановить она себя уже не может. Она начинает строить с ним отношения, полностью окунается в этот процесс, а спустя 2–3 месяца приходит в себя, находясь глубоко в отношениях не с тем парнем... Как вам

такая зарисовка, нравится?! И мне не нравится.

Вы, конечно, спросите: «А что же делать? Как избежать подобной ситуации?» Девочки, нужно открывать внизу свой объем и наполнять его. А затем прокладывать дорогу снизу вверх и открывать свое сердце. Действовать нужно именно в такой последовательности, не иначе. На тренингах, которые я провожу в своем центре, мы на 1-й ступени подробно рассматриваем и обсуждаем все основные вопросы, все то, о чем я рассказываю в этой книге, и подготавливаемся ко 2-й ступени. Вся 2-я ступень посвящена переезду сверху вниз – из головы в матку. И только на 3-й ступени мы подходим к нашему фонтану, к нашей любви, и открываем сердце. И если у вас возникнет желание пройти все эти этапы вместе с нами – милости просим в наш центр!

Манипурная женщина – властная женщина

Продолжая тему «женщины, сдвинутой в мужской полюс», будет уместно рассказать о манипурных – властных женщинах. Как вы, надеюсь, помните из 1-го раздела, *манипура* – это 3-я чакра, расположенная в области солнечного сплетения. Это чакра отвечает за жизненную энергию, волю, власть, деньги, социум, достижения, реализацию. В идеале у мужчин она активная, а у женских женщин – пассивная. Так вот, у манипурных женщин эта чакра работает по мужскому принципу – она активная. Такие женщины любят

власть, они часто занимают руководящие должности и получают удовольствие от того, что всех можно держать в кулаке, нагибать, прогибать и т. д. Однако манипурные женщины часто одиноки. Ни один нормальный мужчина не согласится, чтобы его строили и им помыкали, а прогибаться и подстраиваться под своего партнера такие женщины, увы, не умеют. Единственно возможный для них вариант – это найти мужчину, сдвинутого в женский полюс: чувственного, домашнего, все понимающего, все прощающего... Такой мужчина будет заботиться о своей женщине, будет встречать ее вечером дома с ужином, будет терпеть ее выходки, будет слушаться, радоваться, что его женщина сама принимает все решения и т. д. Вопрос только в том, нужен ли такой мужчина манипурной женщине?!

Как вы видите, любой женщине не выгодно быть в мужском полюсе, не выгодно быть активной, прогибающей. Потому что, если вы будете прогибать мужчину, он либо откажется от своей силы и станет слабым, что не особенно хорошо, либо будет вынужден жестко поставить вас на место, что тоже вряд ли вам понравится.

Женщина, переехав в женский полюс, автоматически перестает быть властной и прогибающей и становится вдохновляющей. И если прогибающая – это активное воздействие на окружающую действительность, то вдохновляющая – это воздействие пассивное. И оно не менее мощное, а порой даже более мощное, по крайней мере, применительно к отно-

шениям с мужчинами.

Как измениться и стать другой. Пошаговые рекомендации

1-й шаг. Вы можете начать с того, что задумаетесь о своей жизни. Проанализируете свое поведение, реакцию на людей, то, как вы общаетесь с мужчинами. Поймете, что вы манипурирующая женщина, и признаете, что это проблема.

2-й шаг. Следующий шаг в том, чтобы признаться самой себе, что самостоятельно с этой проблемой вы вряд ли справитесь.

3-й шаг. Обратиться за помощью, и желательно к тем, у кого этой проблемы нет.

Итак, 1-й шаг – признать, что у вас есть проблема. Почему этот шаг очень важен? Потому что, пока вы счастливы от того, что вы властная женщина, что вы всеми рулите, манипулируете и вас все боятся и слушаются, вам помочь невозможно. Да вы и сами не будете себе помогать. Зачем?! Вам хорошо, вы собою гордитесь! Для того чтобы вы могли как-то измениться и чтобы вам могли помочь в этом, вы сначала должны осознать проблему и признать, что она у вас есть!

Единственный способ что-то понять и увидеть – это задуматься над тем, что **почему-то не складываются отно-**

шения с мужчинами. Именно с мужчинами, т. к. родственники и друзья от вас вряд ли отворачиваются. Вы же за всех берете ответственность, всем помогаете, всех спасаете, денег даете, сложные ситуации разруливаете... Что они – дураки вас переделывать и от вас отворачиваться?

С другой стороны, для вас, скорее всего, существует всего два мнения: одно ваше, а другое неправильное. И вы вряд ли кого-то будете слушать, даже если вам и скажут. Так что понять и увидеть свою проблему вы можете, только обратив внимание на то, что вам все время какие-то не такие мужики попадаются, что отношения ни с кем почему-то не складываются.

Задумавшись об этом, осознав, что есть какая-то проблема, какое-то обстоятельство, которое не дает вам быть счастливой в отношениях, вы, скорее всего, начнете интересоваться, что это может быть, что вам с этим делать, как вам научиться быть женской женщиной и т. д. Вряд ли вы сразу обратитесь в женские центры, к психологу, вряд ли пойдете на какие-то тренинги. Вы будете думать, что сможете самостоятельно решить эту проблему, поэтому купите разных книжек и будете их штудировать с надеждой встретить заветное слово.

Прочитав гору книг, вы через какое-то время отодвинете их в сторону и признаетесь самой себе, что не можете самостоятельно справиться с проблемой – не получается. И, сделав 2-й шаг, вы плавно перейдете к следующему – **3-му ша-**

гу – вы обратитесь за помощью, и работа над собой пойдет быстрее, и через какое-то время вы будете приятно удивлены, встретив себя в женском полюсе.

Да, есть, конечно, такие женщины, которые считают, что прекрасно могут во всем разобраться, не прибегая к посторонней помощи. У них начинается какой-то свой процесс, они начинают присматриваться к подругам, анализировать, какая из них в женском, а какая в мужском полюсе. Знаете, у властных женщин обычно хорошо развиты аналитические способности, поэтому они начинают разбираться, придумывать себе какие-то стратегии и тактики, как из мужского полюса выбраться: «план по выходу из кризиса». Они начинают читать все подряд на эту тему, фильмы смотреть... И все бы ничего, единственная проблема в том, что они могут очень легко себя обмануть. Понимаете, поставить себе диагноз – это не проблема. Но вот что с ним делать дальше? Я видела очень много женщин, сдвинутых в мужской полюс, которые, начитавшись чего-то, притворялись женщинами. Не самое лучшее зрелище, честно могу вам сказать...

Чтобы реально решить проблему, нужно ее не только осознать, но и планомерно поработать другую модель поведения. Нужно не просто прочесть, какими качествами должна обладать женская женщина, а сделать эти качества своими. Сжиться с ними, измениться от начала и до конца.

Да, сделать это можно не только на групповых тренин-

гах или индивидуальных занятиях с психологом. Можно почерпнуть для себя что-то полезное и из книжек – во многих сначала описывают суть проблемы, а потом пути выхода из нее. Я делаю акцент на сторонней помощи потому, что с психологом вы решите любую проблему быстрее и эффективней. Я, например, свою проблему решала сама, мне для этого понадобилось 8 лет, с психологом я бы управилась за 3 года.

Женские тренинги для властной женщины тоже очень хороший вариант. Это возможность общаться с женскими женщинами, это возможность отслеживать и видеть внутри себя все негативные чувства, негативные оценки. Очень часто мне на 2-й ступени девочки рассказывают, что у них поменялось отношение к женщинам, и теперь они очень комфортно чувствуют себя в женском обществе. Обычно властные женщины для того чтобы им быть в мужском полюсе, вынуждены отрицать свою женскую природу, в связи с чем у них идет очень сильная внутренняя борьба. Контактируя с другими женщинами, принимая их женскую природу, они постепенно принимают и свою женскую природу. А как только они примут себя, они легко смогут сдвинуться в женский полюс, и там им будет гарантированно комфортней. Ведь они в женском теле и энергетика у них женская!

Вопрос автору

Наташа, а скажи, пожалуйста, как мне определить, в каком я полюсе. Я бываю с мужчинами и резкой и мягкой...

Единственная явная для меня проблема – я не могу принять деньги от мужчины. Когда я шла к вам на тренинг, мой мужчина прямо-таки настоял, чтобы за меня заплатил он. Я согласилась, но это обстоятельство до сих пор меня угнетает, и я не теряю надежды вернуть ему деньги.

Такое поведение характерно для женщин, сдвинутых в мужской полюс. Оно связано с их извращенным чувством независимости: «Мол, я сама по себе и никому ничего не должна». Эти женщины очень жадные, они не готовы чем-то обмениваться с мужчинами. Они вообще ничего не дают мужчинам! «Если он за меня заплатит, я буду ему должна!» – конечно, ты будешь ему должна. В этом-то и прелесть. Он за тебя заплатил, ты подарила ему удовольствие, восхитилась им, похвалила, посмотрела восторженно, вдохновила на новые свершения – вот обмен и произошел, разве это не прекрасно?!

Родом из детства

Часто на тренингах девочки задают мне вопросы, почему они такие, почему в них так много мужского, почему они так общаются: «Мы же не нарочно это делаем! Мы же не хотели сдвигаться в мужской полюс, это как-то само произошло!» На это я чаще всего отвечаю: «Все мы родом из детства!» Я свято верю, что все мы перед тем, как родиться, выбираем

себе родителей под задачу. И выбирая, мы четко видим, какую судьбу мы получим в наследство от наших мам.

Потом мы рождаемся и забываем об этом, но это не мешает нам впитывать с молоком матери все программы, все установки, все модели поведения. Вы как личность сформировались еще в раннем детстве. В тот момент вы не понимали, что хорошо, а что плохо, что правильно, а что не правильно. В вас просто загрузили все эти программы – чем мама владела, тем и поделилась. И если вам это не нравится – надо это исцелять. Для этого подойдет ритуал «Исцеление женского рода», вы найдете его в разделе «Практики».

Возможно когда-то, где-то в глубине веков в вашем роду что-то пошло не так. Например, мужчина ушел на войну и не вернулся. Женщина думает: «Ну и что, что убили! Все равно – предал, бросил, оставил одну, еще и с детьми. Доверять нельзя. Мог бы выжить! Другие выжили!» И начинает формироваться программа, которая потом передается девочкам по роду: «Нельзя доверять мужчине, нельзя полагаться на мужчину». Или, например, мужчина запил и по роду пошла программа: «Все мужики пьют». И эта программа передается из поколения в поколение. И при помощи специального ритуала эти и подобные этим программы можно исцелить. Займитесь этим. А пока я расскажу о женских инициациях.

Для того чтобы мы нормально развивались, осознавали себя девочкой, девушкой, женщиной, не отрицали свою при-

роду и принимали себя такими, какие мы есть, в нашей жизни должно было быть несколько инициаций. Их должны были проводить наши мамы, но зачастую они, к сожалению, этого не делали.

Первая инициация – это когда мы осознаем, что мы девочки, а не мальчики. Это происходит примерно в 3 года. Если вы представите детские тела мальчика и девочки, то вы увидите, что они отличаются только одним. Тем, что между ног. И если девочка видит это отличие, то незатейливый детский ум приходит к выводу, что с ней что-то не так и ей чего-то не додали. И лучше быть мальчиком. И в этот момент очень важно участие матери или заменяющей ее женщины. Мама должна нас инициировать в мир женщины: ногти вместе с нами красить, наряжаться, чтобы мы поняли, какое это счастье быть девочкой, а не мальчиком.

Вторая инициация – в мир хозяйки. Она происходит примерно в 6–7 лет. Мама торжественно вручает нам фартук, тряпочку, определяет наши обязанности по дому. Все рады. Празднуют это событие. Папа поздравляет, говорит, как он гордится своей дочкой. С этой инициацией у нас в культуре более-менее хорошо. Со словами: «А то замуж никто не возьмет» – мамы нагружали нас домашней работой, облегчая тем самым свою нелегкую женскую жизнь.

Третья инициация – в мир сакральных энергий, она происходит, когда у девочки начинаются месячные. С этого времени девочку обычно брали во взрослые дела: ворожить, ри-

туалы различные совершать, хороводы водить. С этого момента она могла попадать в сакральные пространства, в тайные энергии. И очень важно в это время оказать девочке поддержку, рассказать что к чему: о гигиене и о том, что это не грязно, а так и должно быть. Помочь ей сформировать правильное принимающее отношение к своей женской природе, к своему пробуждающемуся телу, к своей цикличности. И еще очень важно сохранить это событие в тайне, не говорить отцу, ведь это сакральное событие. Значит, тайна должна быть.

Четвертая инициация – в мир любовницы. Традиционно это происходило, когда девушку выдавали замуж. Невесту мыли, наряжали, пели в ее присутствии песни, создавая в ней с помощью ритма и звука определенное энергетическое состояние. Отголоски этой инициации мы сейчас можем видеть в кино про прошлые времена.

Пятая инициация – в мир жены, верной и преданной мужу зрелой женщины. Учили женщину на этом этапе принятию и прощению. Умению выстраивать отношения, создавать атмосферу в доме и хранить семью.

Шестая инициация – в мир матери, она происходила, когда ребенок рождался. Отголоски этого обряда существуют и по сей день. Это когда мама приезжает пожить к дочери, когда у нее ребенок рождается. Либо мама приходит помогать дочери внука или внучку купать.

И седьмая инициация, которая помогает перейти из со-

стояния зрелой женщины в климактерический период. Она учит нас стареть и принимать свое увядание.

И, к сожалению, наши мамы для нас этого не сделали, скорее всего, они просто не знали, что это нужно делать... Но вы теперь об этом знаете и сможете в нужное время инициировать своих дочерей.

Глава 10. Как расставлять приоритеты в жизни

Ну, и в заключение этого раздела я хотела бы рассказать вам о том, как у женщины в идеале должны быть расставлены приоритеты в жизни. Все знают, что такое «приоритет»? На всякий случай уточню... Приоритет – это понятие, показывающее важность, первенство. Так вот, я хочу предложить вам расставить в порядке приоритетности следующие пять категорий: ваша работа, вы сами, ваши дети, ваш муж или ваш мужчина и ваши близкие – родственники, друзья, подруги.

Для удобства я привожу таблицу, просто поставьте в ней напротив каждого пункта цифру от 1 до 5. Только я вас попрошу, не забегайте вперед, напишите честно, кто или что для вас на первом месте, кто или что на втором и т. д. Не обманывайте себя, это очень важно для дальнейшей работы.

Даже если у вас нет детей, это не значит, что вы не отводите им место в своей жизни, и это не значит, что они не мо-

гут стоять на каком-либо месте. Например, живет девушка, ей 30 лет, у нее нет детей, но она постоянно о них думает: «Боже, как же так, мне 30 лет, и у меня до сих пор нет детей?! Срочно надо что-то с этим делать!» Она одержима идеей рождения детей. И мужа она ищет себе прежде всего для того, чтобы родить детей. Так что, даже если у вас нет мужа, ребенок все равно может занимать все ваши помыслы и стоять на первом месте в приоритетах. Задумайтесь над этим.

Я сама место
Работа место
Дети (ребенок) место
Муж (любимый мужчина) место
Родители, друзья, подруги место

Сразу оговорюсь, мы не учитываем сейчас экстренные ситуации. Понятно, что, когда заболевает ребенок, или мама, или муж, вы все силы бросите на их лечение и будете думать только о них, и, пока они не выздоровеют, они будут для вас на первом месте. Мы сейчас не берем такие ситуации, а расставляем приоритеты из расчета обычной, повседневной жизни.

Еще раз напомним, важно, чтобы вы написали честно, так, как у вас приоритеты реально расставлены, а не так, как они

должны быть расставлены.

Написали? Хорошо, ну а теперь давайте разберемся, как в идеале должны быть расставлены приоритеты у женской женщины, к коей мы, собственно говоря, и стремимся.

Кто или что у вас на первом месте? Вы, работа или ваш мужчина? Я хочу, чтобы вы знали: все, кто не поставил себя на первое место, находятся в состоянии жертвы. Ставить кого-то выше себя – это психология жертвы. От этого лечат. И всем, у кого есть такая проблема, обязательно нужно лечиться – я имею в виду лечение у психолога или в психотерапевтических группах. В психологии это называется «созависимостью».

Если это ваша история, то найдите в Интернете литературу на эту тему и почитайте. Удивитесь, что про вас книги написали. Обычно ноги растут из идеи, что вы – такая, какая вы есть, – любви не достойны, и чтобы вас любили, вы должны постараться что-то сделать, чем-то пожертвовать. А когда теоретически с темой познакомитесь и поймете, отчего так много страданий в вашей жизни, милости просим в психотерапевтическую группу. Напомню, самостоятельно решить эту проблему тоже можно, но со специалистами проще и быстрее. **Итак, на первом месте в идеале должны стоять ВЫ САМИ.**

На втором месте в идеале должен быть ваш МУЖ

или ЛЮБИМЫЙ МУЖЧИНА. Как только вы поставите между собой и мужчиной кого-то или что-то, готовьтесь к проблемам, а то и к разводу. Если же вы хотите полноценных, близких, теплых отношений, корректируйте ситуацию. Между вами и мужем никого и ничего быть не должно! Даже детей!

Как вы думаете, что произойдет с вашими отношениями, если вы поставите между собой и мужем своих детей, а то и от предыдущего брака? Поверьте мне, ничего хорошего. Такой брак может существовать только в одном случае: если ваш муж с вами, так же как и вы с ним, живет из-за детей. В таких семьях супруги обычно друг друга называют «мама-папа», и когда дети вырастают, им приходится либо разводиться, либо в срочном порядке что-то менять и учиться жить друг с другом. Либо внуками спасаться.

И если вы понимаете, что между вами и вашим мужем кто-то или что-то стоит, с этим нужно разбираться: переустанавливать приоритеты. Если у вас в приоритетах работа, не рассчитывайте на качественные отношения в семье, ведь вы отношения на достижения променяли.

Если вы там свою маму обнаружите или подругу, дело тоже плохо. Моя подруга однажды засиделась у меня в гостях и опоздала на свидание к своему парню. Он ее долго ждал и, когда она появилась, высказал ей свое недовольство. А она, знаете, тоже мне «умная женщина», ему сказала: «Я с ней 15 лет дружу. А тебя 3 месяца знаю. Как ты думаешь, кого я

выберу, если что?..» Их отношения сложились. Она за этим парнем замужем, они детей растят. А меня он с тех пор не то чтобы не любит, а просто очень сильно недолюбливает. И мы с ней сейчас очень редко видимся.

Если же вы видите, что с вашими приоритетами все в порядке, а ваш муж ставит между вами, например, свою маму, постарайтесь мягко, нежно, с любовью объяснить ему, что это очень неконструктивно для ваших отношений потому-то, потому-то и потому-то. Возможно, вам придется не один раз поднимать этот вопрос. Но если вы будете делать все правильно, терпеливо, без давления и истерики, со временем ваш муж услышит вас и перестроится.

На следующем, на третьем месте, должны стоять ДЕТИ.

И ваши дети от предыдущего брака тоже там. Я часто слышу на тренингах: «Ну да, мужчины приходят и уходят, а дети-то со мной!» Так поэтому мужчины и уходят, что у вас не те приоритеты. Поймите, если вы с мужчиной гармоничные отношения выстроили, то детям вашим, и общим, и только вашим, и только его, в гармоничной атмосфере вашей семьи будет хорошо и уютно.

На четвертом месте должны стоять близкие. В первую очередь ЕГО родные: мама, папа – а потом уже ваши. Вам кажется это несправедливым?! Отнюдь. Еще издревле считалось, что женщина, выходя замуж, уходит в чу-

жой род, и для своего рода она становится «отрезанным ломтем». Так что с момента, как вы выходите замуж, вашими родителями становятся его родители. И ваша святая обязанность общаться с ними, звонить, поздравлять со всеми праздниками, помнить о днях рождения, сглаживать конфликты – в общем, строить с ними отношения.

И только на пятом месте у женщины должна стоять работа. Традиционно женщина, вообще, на работу отдыхать ходит.

Потому что дома так много всего, что наконец можно пойти отдохнуть на работу – спокойно посидеть поработать. Ведь самая большая загруженность у женщины, конечно, в семье. А работа – это так, хобби. И я хочу, чтобы вы это понимали.

Ведическая традиция говорит, что если женщина не замужем и некому о ней позаботиться, некому ее кормить, поить, одевать, то она может работать, но минимальное время, только чтобы не умереть с голоду, а все остальное время она должна заниматься повышением своего качества и выставлением себя на всеобщее обозрение, дабы найти себе удачно мужа.

Ведическая мудрость актуальна и для нашей действительности. Только когда у вас все четыре категории в порядке, т. е. вы сами в порядке; ваш муж в порядке, и он не против

того, чтобы вы работали; ваши дети в порядке; ваши родственники в порядке, живут своим чередом, никто не заболел, не переругался, никого не надо спасать и мирить, вы можете пойти поработать.

Вот так-то, девчонки.

Глава 11. Учимся на чужих ошибках. Истории из жизни

Эти две истории рассказали мне участницы тренинга. Мы как раз проходили 1-ю ступень, я очень долго и основательно объясняла, почему именно так, а не иначе нужно расставлять приоритеты, что бывает, когда они расставлены по-другому, и, вот совпадение, две участницы поделились с нами историями из жизни, которые очень наглядно демонстрируют все плюсы и минусы. Эти истории я рассказываю с их согласия. Не уверена, что абсолютно точно передам все подробности, но это и не важно. Главное – суть осталась неизменной.

История 1. Знакомая участницы тренинга много лет назад удачно вышла замуж. Муж ей достался толковый и работающий. Денег заработал столько, что хватит на несколько поколений. А она, нереализованная, по ее ощущениям, домохозяйка, вдруг решила открыть свой бизнес. Для нее, конечно, это было не вдруг, она не один год вынашивала эту идею, но ничего не говорила об этом мужу. И когда идея наконец полностью сформировалась и бизнес-план в голове этой да-

мы был готов, она все рассказала мужу и ВДРУГ открыла собственный бизнес. Ей хотелось доказать себе и ему, что она чего-то стоит. И ее бизнес постепенно даже стал приносить какие-то деньги... Но ее муж после этого ушел от нее... жить к маме. Слава богу, к маме, а не еще куда! Она долго металась, не знала, что делать, даже возникали мысли развестись с мужем и начать новую, независимую жизнь. Повстречалась с разными мужчинами, все не то, с мужем никто не сравнится. В итоге она нашла в себе силы, признала свою неправоту и стала делать все, чтобы вернуть мужа. Он через какое-то время согласился вернуться, но при условии, что она перестанет столько работать. Она сделала это. И когда они первый раз встретились после расставания, она спросила у него, почему он ушел, муж ответил: «Ну, а что ты хотела?! Ты же пошла бизнес делать. А мне это зачем? Бизнес я сам делать могу». Сейчас у них все наладилось. Она продала свой бизнес. Они пару лет прожили в Европе, ездили по работе мужа. Чужбина их еще больше сблизила... В общем, сейчас у них все хорошо.

Это история очень ярко иллюстрирует, во-первых, что бывает, когда женщина ставит что-то между собой и мужем, а во-вторых, что бывает, когда женщина ставит работу на первое место, при этом забывая о семье. Как я уже говорила, женщина может устраиваться на работу только в том случае, если муж согласен и никто из семьи от этого не пострадает.

Вторая история тоже не менее интересная. Она показывает, как... ну, вы сейчас сами все увидите и поймете. Итак, знакомая другой участницы тренинга в студенческие годы встречалась с очень красивым дагестанцем, у них была очень страстная любовь, все им пророчили долгую счастливую семейную жизнь, но... Закончилась их история тем, что он, собираясь зачем-то к себе на Родину, сказал, что его родители никогда не примут русскую девушку и продолжать отношения нет смысла, и т. д., и т. п. Очень тяжелый для них двоих это был разговор, ни он, ни она еще не исчерпали себя в этих отношениях, между ними не было равнодушия, рвали, как говорится, «по-живому».

После того как они расстались, эта знакомая поехала на лето к бабушке в деревню, там познакомилась с парнем из студенческого лагеря, за которого впоследствии вышла замуж и родила от него двоих детей. Мужчина, как я поняла, попался довольно хороший, немного вспыльчивый, но ответственный, работающий, преуспел, денег заработал. Но история, которую я хочу пересказать, произошла после 14 лет их совместной жизни.

Как-то, собравшись со старинными подругами на девичник, они стали вспоминать, кто кого в институте любил. И эта самая знакомая стала жаловаться на свою жизнь. Она и до этого периодически жаловалась на мужа, но как-то по мелочи... А в тот раз совсем разошлась: и плохой, и мужлан, и совсем ее не понимает, и, слово за слово, оказалось, что

она каждый раз, когда ее муж обидит, шла спать, ложилась и представляла себя со своим дагестанцем: представляла, что они живут вместе, какой он чудесный, внимательный, любящий, заботливый и все такое. Лечила, так сказать, себя такими фантазиями, прежде чем заснуть. А фактически приглашала в семейную постель третьего, пусть и не реального, и клала его между собой и мужем. 14 лет жила в двух мирах, представляете?! Она только одной ногой была в своих реальных отношениях, а второй была в фантазийном идеальном мире. Она там и детей родила, и мир в путешествиях весь посмотрела, и в замках пожила, и в соболях походила. А друзья все никак не могли понять, чего она все жалуется и почему несчастлива...

Эта история так и могла ничем не закончиться, а точнее, закончиться ничем... Но у этой женщины подруги были хорошие, правильные. Они нашли этого дагестанца – оказалось, что он живет в Москве, женат на русской, у них трое детей, – и заставили ее с ним встретиться. Эта знакомая очень волновалась, долго собиралась, пребывала в фантазиях, как они сейчас сольются в экстазе и эта виртуальность превратится в реальность... Они встретились, даже попытались назначить свидание, но ничего из этого не получилось, поскольку реальность никак не совпадала с ее представлениями о том, как все должно было быть. И она очень быстро освободилась от этой виртуальной жизни.

14 лет!!! А ведь она очень хорошо, очень удачно была за-

мужем. У нее было достаточно благочестия (что это такое и для чего нужно, я расскажу чуть позже), чтобы выбрать себе правильного парня. Ведь когда она выходила за него замуж, он был простой бедный студент. А через несколько лет супружеской жизни стал серьезным и уважаемым бизнесменом. И все в их жизни было бы хорошо, если бы она не убежала от реальности и, вместо того чтобы прикрываться мифическим дагестанцем, попыталась бы наладить отношения со своим мужем. Вот такая история. Думаю, дополнительных комментариев она не требует.

Часть 3. Мужчина

Очень часто я сталкиваюсь в жизни с необъяснимым феноменом. Женщины, говоря о том, какого мужчину они хотят видеть рядом с собой, о ком мечтают в своих грезах, кого ждут с замиранием сердца, рассказывают о том, что он должен быть не таким, как она. Он должен быть другим, принципиально другим. Он должен прийти в ее жизнь и решить все ее проблемы, потому что он умный, зрелый, успешный, добрый, щедрый, любящий, смелый, заботливый и ответственный. Он как-то должен дополнить ее в том, что у нее никак не получается или что она делать не любит. Одна моя клиентка вышла замуж потому, что ее избранник очень любил мыть посуду, а она это делать не любила. Так и есть. Мы хотим видеть с собой не такого, как мы.

Но когда мы его встречаем, когда начинаются наши отно-шенческие будни, мы вдруг забываем, что он иной, что мы его такого специально долго ждали и выбирали, и начинаем относиться к нему, как к себе. Мы проецируем на него, как на экран, свое кино. Свои установки, свои эмоциональные сложности, свой образ мыслей и свои поведенческие стереотипы. И не понимаем, как он вообще может работать и смеяться с коллегами, если мы вчера так сильно поругались?! Как он может давать мне советы, не выслушав до конца мой обстоятельный рассказ о том, что у меня случилось, как это

было в прошлый раз, что я по этому поводу чувствую и что обо всем этом сказала моя подруга?! Кто его вообще просил советы давать? Посидел бы молча, послушал внимательно, повздыхал бы вместе со мной, посочувствовал. И почему он, когда у него неприятности, отстраняется и ничего не рассказывает? Рассказал бы мне все, я бы его пожалела, глядишь, и полегчало бы. И почему, когда я ему говорю, что по такому-то вопросу думает моя мама или психолог из книжки, он бесится? Какой-то он вообще не такой!!!

Девчонки, у меня к вам хорошая новость. Он действительно не такой! Он другой, он по-другому устроен, он по-другому думает, для него важно то, что вам даже в голову не приходит. И если вы эту идею глубоко в свое сознание и подсознание заложите, вам гораздо легче будет жить и с мужчинами общаться.

Однажды, когда я была еще студенткой, на одном психологическом практикуме мы изучали глубинные техники работы с подсознанием, которые позволяют настроиться на человека и в результате которых происходит моделирование его поведения, в голову приходят его мысли, начинаешь видеть мир его глазами и чувствовать то же, что и он. Обучались мы всем этим техникам друг на дружке, работали в парах, и мне в партнеры достался один парень. Его звали Джеки. Он был ярко выраженный ЯН-ский мужчина армянского происхождения. И ему было очень интересно понять, как видит и воспринимает мир женщина, как она видит мужчин,

на что обращает внимание, что чувствует. В обмен на это он предложил мне мужское восприятие реальности. Мы провели вместе несколько часов. Я училась ходить, как он, сидеть, как он, дышать, как он. Он учил меня быть им, комментировал свои поступки, обращал мое внимание на детали и мелочи. И у меня в памяти остались два очень ярких случая, которые до сих пор в моей голове хранятся под кодовым названием: «Надо же! Как у них все...!»

Первый случился, когда мы как-то вышли с ним из столовой в длинный узкий коридор. Мы шли в аудиторию, где у нас были занятия, и я, автоматически повернув в нужном направлении, бодро, по-мужски, немного раскачиваясь из стороны в сторону, пошла по коридору. И услышала его голос вслед: «Ну как же так! Как ты могла! Почему же ты сначала не посмотрела в другую сторону коридора? Вот ты идешь сейчас по нему и не знаешь, что и кто у тебя за спиной, а если там опасность, враг?!» Я возразила ему: «Джеки, ты паранойик, какой враг, мы в институте, мы ходим по этому коридору каждый день!» – «Мужчина всегда контролирует ситуацию вокруг!» – был его не терпящий возражений ответ.

Второй момент, который остался в моей памяти, произошел, когда мы завязывали шнурки. И у него, и у меня были высокие ботинки со шнуровкой. Он завязывал свои шнурки, а я старательно повторяла его движения, завязывая свои шнурки. Поразительно, сколько может быть различных способов завязывать шнурки! Так вот, я справлялась плохо, и

нам обоим это было очевидно. Он завязывал свои шнурки, развязывал и снова завязывал. Его движения были четкими и конкретными, мои плавными и мягкими, и я никак не могла завязать эти порядком поднадоевшие мне шнурки так, чтобы мой учитель был доволен. Я старалась и кряхтела, закусывала губу и тяжело вздыхала, слыша его: «Нет, нет, куда не годится, давай еще раз, смотри, вот так, вот так». Наверное, надо мной сжалились Небеса, потому что в следующий момент я услышала: «Ты пойми, мужчина со всем, что он делает, вступает в отношения. Вот хотя бы эти шнурки: или я их, или они меня. И всякий раз, завязывая их, я побеждаю». И у меня тут же получилось, я их победила. Так просто и так непостижимо сложно. Вам когда-нибудь приходило в голову воевать со шнурками и их победить? В тот день я, пожалуй, впервые была абсолютно и безоговорочно счастлива, что я родилась женщиной и мне не нужно все контролировать и все побеждать, а можно просто быть, цвести и пахнуть.

К чему я вспомнила эту историю? К тому, мои хорошие, что нам с вами все время, 24 часа в сутки, нужно помнить: у них отношения со шнурками. Они не такие, как мы, они совершенно другие. Они не разные, они не меняются по несколько раз в день, нет. Они все время не такие, как мы. Они такие, какие есть, постоянно, просто это отличается от нас. И для успеха нашего с вами предприятия по выстраиванию гармоничных отношений просто нужно знать их отли-

чия, видеть, как они проявляются в повседневности, позволять им быть самими собой и уметь с ними взаимодействовать. Этим мы с вами сейчас и займемся.

На страницах этой книги мы не сможем разобрать все нюансы, для этого существует целая наука «мужчиноведение», которую мы досконально изучаем на занятиях нашей школы. Но даже знание основных моментов существенно улучшит ваше общение.

Глава 1. Возраст мужчины

0–7 лет. Это время, когда ребенок находится целиком и полностью под опекой своих родителей и под влиянием их судьбы. Его собственная судьба как будто бы спит. И все психологи и педиатры знают, что если серьезно болеет ребенок этого возраста, то лечить нужно родителей.

8–14 лет. В это время у мальчика начинает разворачиваться своя судьба. Постепенно становится понятно, как он будет проживать свою жизнь. К 14 годам подросток «лицом к лицу» встречается со своей судьбой и понимает, что ни папа, ни мама не могут его от нее защитить. Проживать ее придется самому. Отсюда разочарование в родителях в этом возрасте. Ребенок обнаруживает, что родители не боги, что они не всемогущи и не всемогущи.

14–21 год. Бурный рост и формирование ЭГО. Складывается система ценностей и убеждений. Формируется миро-

воззрение. Время поиска и экспериментов. Еще нет ни зрелости, ни ответственности за свои поступки. Другие люди часто воспринимаются как декорации. Нет дела до их чувств. Время познания процессов Я, МНЕ, МОЕ.

22–28 лет. Весь период проходит в интенсивных коммуникациях. Идет дифференциация: мое – не мое. К концу этого периода у мужчины заканчивается формирование личности. И мы можем говорить о первом уровне зрелости, когда он уже может быть ответственным за себя, свою жизнь и поступки. Но пока что только за себя. Это еще время эгоизма.

29–35 лет. В этот период фокус интересов сдвигается на эксперименты в социуме: что могу, что не могу. Исследование своих талантов, возможностей и способностей. И только на этом этапе у мужчины естественным образом внутри рождается желание позаботиться еще о ком-то. О том, с кем хорошо и приятно. В это время мужчина наконец-то готов взять на себя ответственность за свою женщину. Другими словами, готов жениться: «Если она такая милая и чудесная, то я, так и быть, подумаю не только о себе, но и о ней». Это уже внутренняя готовность, а не идеи, привнесенные извне.

36–42 года. Это период максимальных свершений и прорывов в социуме. В это время мужчина естественным образом созревает до потомства. Он готов думать не только о своей женщине, но и о своих детях. Ему хочется продолжить себя в них и что-то им передать.

43–49 лет. Идет накопление профессионализма. Мужчи-

на становится мастером своего дела. Он уже более спокоен в достижениях. Он проверил себя, знает, что он может, а что ему не подвластно. Он знает цену своего успеха. В это время в нем естественным образом пробуждается потребность позаботиться о своих родителях. Наконец-то его забота и ответственность начинают распространяться на них.

50–56 лет. Время формирования окончательной зрелости. В сферу заботы и ответственности мужчины попадают другие люди, в том числе малознакомые.

56 и далее. Зрелый проявленный мужчина, способный не думать о себе и жить судьбами мира. Время истинного служения людям и Богу. Время мудрости и отречения.

О чем нам с вами говорит эта периодизация? О том, что не надо ждать от мужчины того, к чему он внутренне не созрел. И если он в 19 лет думает не только о себе, но и о своей девушке, если он в 25 лет в восторге от того, что у него дети один за другим рождаются, если он в 30 искренне интересуется у матери: «Как твое самочувствие?» – то это нам говорит скорее о его хорошем и правильном воспитании, а не о его внутренней зрелости. Вот такие дела.

Глава 2. Как устроены мужчины и какие у них кайфы

Идея = реализация

Рассказывая о том, чем отличаются мужчины и женщины, я очень люблю упоминать об условных обозначениях мужчин и женщин на дверях туалетов. Женщина, как мы уже знаем, это треугольничек основанием вниз, это восходящий поток. А мужчина – это треугольничек основанием вверх. Мужчина – это нисходящий поток. У него сверху, с головы, все начинается и постепенно вниз, к гениталиям, спускается.

И если мы, женщины, в идеале живем во 2-й чакре и у нас здесь большой объем, то мужчины живут в голове, т. е. там, где у них большой объем. Если у нас мир удовольствий внизу, то у них мир удовольствий – наверху, в голове: идеи, концепции, размышления, стратегические планы и т. д.

Когда у мужчины возникает какая-то идея, он детерминирован этой идеей, и его кайф в том, чтобы эту идею реализовать. Он получает огромное удовольствие, когда обдумывает, как это сделать: схему, стратегию, технологию разрабатывает, анализирует, плюсы-минусы прикидывает, – и непосредственно в момент реализации этой идеи, в момент воплощения ее в жизнь. При этом идея может быть любой: на-

чиная от «коммунизм построить», заканчивая «водки най-ти»... Уровень и глобальность идеи роли не играют, главное, чтобы она в принципе была. У женщин в идеале этого нет. И если бы нас не воспитывали как мальчиков, не прививали бы нам ценность достижений, мы бы вообще не понимали, о чем речь.

Мужчины, в отличие от женщин, получают удовольствие от воплощения какой-то идеи в жизнь.

Мужская самооценка зависит от того, реализовал он идею или нет. И если реализовал, то молодец, победил, если нет – проиграл. Если еще кто-то эту идею разделяет, то он с нами, если не разделяет – он против нас. Поэтому в мужском организме много склонности к войне. Помните, мужская энергия – как вектор, четко направлена на определенную цель, т. е. на реализацию той или иной идеи. Если еще кто-то хочет эту идею реализовать, он соратник, мы команда, и мы будем сотрудничать, помогать друг другу, потому что вместе легче и быстрее. Дайте своему мужчине ощущение, что вы с ним, что вам туда же, куда и ему, что вы заодно, это в ваших интересах. Это и называется следовать за мужчиной. А если вы не можете просто сказать ему «да», или «да, ты прав», или «да, я тоже так хочу», или «да, мы сделаем так, как ты решил, я согласна», не тратьте его и свое время. Ищите другого мужчину, путь которого вы сможете разделить, и сделайте его счастливым.

Несколько раз от разных мужчин я слышала о методах,

которыми они проверяют свою подружку на начальном этапе отношений. Мы тоже мужчин тестируем. Когда мужчина за нами ухаживает и добивается нашего расположения, то мы принимаем решение, развивать с ним отношения или не развивать, глядя на то, заботится он о нас или нет и подходит ли нам его способ заботы. Так, если мужчина звонит и спрашивает, где я, и хорошо ли я добралась, и как мое настроение, то для меня это – забота, а для кого-то может быть контролем.

Точно так же и мужчины оценивают, подходим мы им для серьезных отношений или нет, если они вообще хотят от нас чего-то более существенного, чем секс. И у них тоже есть главный критерий. И этот критерий – доверие. Доверяет ему женщина или нет, может ли за ним последовать и его идеи своими сделать. И проверяют они это очень просто – когда мы с ними дорогу переходим, мы продолжаем на него смотреть или по сторонам, контролируя, есть машины или нет, и можно ли дорогу переходить. Так что учитесь, мои дорогие, мужчине себя вверять и на него полагаться. И знайте: куда он, туда и вы.

В команде мужчины частенько устраивают «джигитовки», демонстрируют свои качества и умения, меряются силой и потенцией. Для нас конкуренция – это уже почти война, мы в мобилизации и в стрессе. А для мужчины – это игра, кто кого, это один из основных стимулов его развития. Он без этого не может. Ему все время нужно соревноваться. Наде-

юсь не с вами. Иначе вы очень скоро превратитесь в спарринг-партнера, потеряете свою женственность и очарование. Девчонки, если вы тоже захотите помериться силой и мужчина вызов примет, вы проиграете. Лучше не суйте свой нос в мужские турниры и состязания, а давайте своему мужчине регулярно ощущение, что он самый сильный, самый ловкий, самый быстрый, самый умный, самый смелый и далее по списку, и не соревнуйтесь с ним. Расслабьтесь, наконец. И вы получите все плоды его побед, все трофеи. Сидите только спокойно на своем балконе, следите за ходом состязаний и выражайте восхищение блеском глаз и междометиями. Почему междометиями? Да потому, что чем проще ваша речь в этот момент, тем больше в ней эмоций и тем меньше смысла. А это как раз то, что нужно герою. Он не ждет от вас разбора полетов и рекомендаций по технике боя. Он ждет восхищения! Запомните это. Ради женского восхищения мужчина горы готов свернуть.

Учимся быть спасенными

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что ни один мужчина ни разу в жизни не мечтал о принцессе на белом коне, которая приедет и спасет его от всех его невзгод просто потому, что он такой чудесный? Задумайтесь. И если вы это сейчас сделали, то закономерно возникает вопрос: а чего же они ждут? Я вам отвечу. Каждый мужчина в глубинах своей

мужественной и отважной души хочет спасти красавицу! Да, да, каждый, и непременно красавицу. Спасти от кощея, от дракона, от начальника, от деспота отца, от негодяя жениха или мужа – нужное, как говорится, подчеркнуть. И это не так у них происходит, проснулся утром и думает: «Эх, кого бы спасти?» Это глубинная определяющая программа. Понимаете?

Кто такая красавица? Это слабая, беспомощная, беззащитная девушка с мягким и покладистым характером, не способная воевать и защищать себя сама, а способная кротко терпеть, томиться и ждать спасения и потом вознаградить героя благодарным взглядом и восхищением. И когда мужчина видит женщину, попадающую в его архетип красавицы, и если при этом красавица в беде, есть кто-то, кто ее мучает или неволит, то эта глубинная программа активизируется автоматически, и мы уже видим не просто мужчину, идущего по своему пути, куда ему надо, а храброго героя. Рыцаря на белом коне, отложившего все свои дела, поставившего на паузы все идеи, ждущие воплощения, свернувшего со своей дороги и целеустремленно и самозабвенно спасающего красавицу, чтобы получить ее восхищение и благодарность и потом уже вернуться к своим делам.

Однако, увы, многие современные женщины научились сами себя спасать. Девчонки, если вы в их числе, срочно прекращайте это делать. Не мешайте мужчинам выполнять свое предназначение и спасать вас. Всем нам пора переучивать-

ся обратно. Становиться слабыми и не умеющими воевать, но умеющими вдохновлять мужчин делать это ради нас. Во-время отступить, проявить свою слабость и беспомощность, попросить о помощи, опустить глаза – вот и вся технология. Ах, нет, не вся. Когда спасет – «включить» блеск в глазах и восхищаться.

Девочки, милые мои, вам достанутся все дары мужского мира, которых вы так ждете и о которых так мечтаете, если вы просто усвоите одну истину: каждый мужчина внутри – герой, и, признав это и научившись так его воспринимать, вы будете каждый день иметь дело с Настоящим Мужиком, Орлом и Героем. Ну, а для того, чтобы вы как можно скорее научились быть спасенными, даю задание. Минимум в течение месяца каждый день вы должны попросить хотя бы один раз какого-то мужчину, лучше всего незнакомого, о помощи: открыть что-нибудь, передвинуть, сумку поднести, подвезти, подсказать, объяснить и т. д. Просите беспомощно, а когда поможет, усиленно благодарите. Во-первых, вы удивитесь, как охотно мужчины реагируют на ваши просьбы и какое им это доставляет удовольствие. Во-вторых, у вас выработается полезная привычка рассчитывать на мужчину в сложной ситуации, а не изображать из себя героиню канувшей в Лету телепередачи «Я САМА». В-третьих, вы научитесь быть щедрой и изобильной в благодарностях. Очень полезная практика, попробуйте.

Сегодня по расписанию подвиг

Как вы думаете, что еще движет нашими так не похожими на нас возлюбленными? Ну конечно же, у каждого мужчины генетически заложено стремление совершить подвиг и стать героем. Это не о том, чтобы спасти красавицу. Это, конечно, тоже подвиг, но ограничиться только этим – мелко для настоящего мужчины. Настоящий подвиг – это когда он вынужден мобилизоваться на 100 %, выдать миру максимум возможного и справиться с ситуацией. Помните барона Мюнхаузена, у которого подвиг был по расписанию? Эта история хорошо иллюстрирует мужское отношение к этому вопросу. Мужчины ищут и подсознательно ждут, что им представится шанс стать героем, поэтому-то в их жизни так много преодолений. Они восходят на вершины гор, бродят одни в лесу, спят на снегу, охотятся на разъяренных кабанов и ездят на джипах по сложным трассам. Приезжают – сами все грязные, машины покореженные – и с упоением рассказывают о том, что дерево упало, ехать было нельзя, лил проливной дождь, а они под дождем это дерево подцепили лебедкой и всего-то за три часа управились, и это в полной темноте, потому что ночь была... Слушаешь эти рассказы и думаешь: «Ну и сумасшедшие же! Что им дома не сидится?» А не сидится, потому что они постоянно или подвиг совершают, или к нему готовятся. Этого нам с вами, девчонки, не

понять, поэтому надо просто принять как аксиому – **им это нужно**. И не мешать им это делать. У нас с вами свои способы наполнения и подзарядки своих ИНЬских батареек, а у них свои. В этих сложных, суровых, аскетичных условиях крепнет их ЯН, а следовательно, вы получаете в результате ОРЛА, сильного, гордого и смелого.

Я вспоминаю одну очень показательную историю. Однажды мы проводили выездной тренинг. Дело было на Селигере. Выезд был посвящен Купальским мистериям. И поскольку Купала – это соединение, свадьба мужского и женского, на тренинге было очень много практик, посвященных усилению женского и мужского начала. Часто женщины делали что-то женское, а мужчины мужское, потом на некоторое время соединялись в общем кругу и через некоторое время опять занимались каждый своими энергиями.

Так вот, мы занимались рукоделием и готовили украшения для купальского деревца, символизирующего в мистериях невесту. А наши мужчины сели в лодки и отправились на другой берег озера тренировать свой ЯН в боевых искусствах. Когда они не вернулись к обеду, женщины начали вести себя очень интересным образом. Основная часть группы выказывала недовольство: от «им на нас вообще наплевать, сидим здесь голодные, ждем их, а они ерундой какой-то там занимаются» до «пусть только вернуться, скалкой их огреть, чтобы знали». Всего пара женщин проявляли заметное беспокойство и говорили: «Господи, какой скалкой, пусть толь-

ко вернуться, может, случилось у них что-то». И только одна, отложив свое рукоделие со словами: «Не могу я что-то ничего делать» подошла к окну и все смотрела молча на озеро, выглядывая, не покажутся ли вдалеке лодки. Я тогда очень огорчилась, видя, что большинство моих учениц все еще живут с образом врага и непозволением мужчине заниматься своими мужскими делами.

Так прошло несколько часов. И вот наконец-то появились лодки. И сразу стало понятно, что что-то не так. Их лица были очень серьезные, сосредоточенные и уставшие. От них веяло мобилизацией всех внутренних сил. И женщины как-то сразу притихли и обмякли. А случилось вот что. Они добрались до другого берега и ушли на несколько километров вглубь леса. Нашли там подходящую поляну. Каждый смастерил себе посох. И они стали изучать приемы борьбы с посохом, тренируясь в парах. Один парень сделал свой посох из трухлявой палки, и первый же мощный удар его напарника разбил не только его посох, но и его голову. Он получил сильное сотрясение и кровоточащую рану на голове, потерял сознание и долго приходил в себя. Так что вместо одной обычной игровой мужской практики они получили другую, вполне реальную и настоящую. Они получили раненого товарища и необходимость его спасать ценой собственного комфорта. Соорудили носилки из подручных материалов. Кто-то отдал свою одежду, потому что парня знобило. Несли его несколько километров по бурелому, сменяя друг друга,

везли потом его лежа в маленькой лодке, которая постоянно норвила опрокинуться. Голодные, уставшие и обеспокоенные его состоянием, они таки довели этого парня, спасли, совершили подвиг! Словами сложно передать ту трансформацию, которая с ними произошла. Уезжали веселые, беззаботные, переругивающиеся и подшучивающие друг над другом дети, отправившиеся играть «в войнушку». А вернулись собранные, серьезные, ответственные, сплоченные общим нелегким делом мужики. Их движения были четкими и лаконичными, взгляды прямыми и твердыми, слова краткими и емкими.

Я не знала, на кого мне смотреть: на мужиков, таких красивых своей мужской суровой красотой, или на женщин, которые менялись на глазах. От их боевого духа не осталось и следа. Они как-то тихо и покорно выстроились вдоль пристани, сделав коридор, по которому шли наши герои. В их глазах читались и принятие, и теплота, и поддержка, и восхищение. Я никогда больше не видела их в таком красивом женском состоянии – тихие и принимающие. Они не проронили ни слова, не выразили никакого недовольства. Как же я люблю, когда жизнь вносит свои поправки в программу тренинга, просто и наглядно обучая нас тому, чему не научит ни одна техника. В тот день я видела, как мужчины, оказавшись в силу не зависящих от них обстоятельств в своем мужском полюсе, соединенные со своей мужской силой, легко и просто преобразили женщин. Принимающие, поддерживающие,

восхищенные. Я учила этому, но не смогла бы их так преобразовать, если бы сама жизнь не пришла мне на помощь.

Мужчинам нужно ошибаться

Ну, а теперь я хочу поговорить с вами еще об одном немаловажном моменте. Возможно, вам это покажется странным, но так есть, и с этим нужно считаться. Девчонки, примите как факт и запомните: **мужчинам нужно ошибаться**. Да, да, ошибаться! Каждый мужчина должен иметь негативный опыт. С его помощью мужчины учатся и развиваются. Они должны иметь дело с последствиями своих ошибок, делать выводы и в следующий раз поступать по-другому. Так мужчины ищут, так открывают что-то новое. Помните Эдисона с его бесконечным количеством неудавшихся опытов? Какая бы женщина это выдержала? Ошибки, их последствия и их преодоление делают мужчину более стойким и мужественным. Так «закаляется сталь». Поэтому мужчине это необходимо, а женщине нет.

Нам с вами для своей женской жизни и женской реализации негативный опыт не нужен. Он нас делает сухими, жесткими и мобилизованными. Нам чем все благоприятнее и тепличнее, тем мы лучше выглядим, цветом и пахнем. И поэтому у нас внутри есть программа избегания неудач, мы лучше ничего вообще делать не будем, чем будем иметь дело с ошибками. Мы более консервативны и осторожны, чем

мужчины. Это генетически в нас заложено, потому что мы потомство растим, и это для нас самое главное – сохранение жизни любой ценой. Мы пассивное начало, вовне активно себя не проявляем, так что нам рискованные эксперименты ни к чему.

Другое дело мужчина. Если у него нет права на ошибку, если он боится неудач и сомневается в том, что он все преодолеет, то он скован и пассивен. Он не проявляет активность, не исследует новое, не захватывает новые рынки, не открывает новые горизонты и очень быстро превращается в злого домашнего хомьяка. Поэтому, девочки, дайте мужчине это право – **право на ошибку**. Не критикуйте его за неудачи, не произносите: «Я же тебе говорила», – не спрашивайте: «Почему твою голову посещают только безумные идеи?» В моменты неудач вы нужны ему принимающей его и поддерживающей. Скажите, что все ошибаются. Что он сейчас во всем разберется, поймет, что было не так, и все сделает правильно, и у него все получится. Что он обязательно справится. А если ваш мужчина на глазах теряет энтузиазм и впадает в уныние, скажите ему, что он себя недооценивает. Только это, и все, никакой критики, разбора полетов, «дельных советов», жалости и сюсюканий. Четко, коротко, ясно и уверенно: «Ты себя недооцениваешь».

Глава 3. Мужские приоритеты и источники любви

Приоритеты

Вообще, в мужском мире всегда четко определена иерархия. Главный обладает неограниченной властью и такой же неограниченной ответственностью. Как боевой командир – его приказы не обсуждаются, а выполняются, но и вся ответственность за исход боя на нем. Мужчины всегда выясняют в любом сообществе, кто их выше, а кто ниже. И любой нормальный мужчина, даже если он хорошо воспитан и молчит, когда вы принимаетесь им командовать, претендует на руководящую роль в ваших отношениях. А женщины народ странный. Мы хотим, чтобы он делал все точно так, как мы сказали, но при этом вся ответственность за последствия должна лежать на нем. Не логично как-то. Уж если мы хотим, чтобы он отвечал за наше выживание, безопасность, комфорт, то и решения принимать должен он, и командовать он, и приказы его не обсуждаются, а выполняются. Тогда с него и спросить можно. Так что назначайте его смело главным, а потом ведите себя соответственно.

Еще несколько слов об иерархии, только не внешней, а внутренней. В предыдущем разделе мы с вами разобрались с

тем, как должны быть расставлены приоритеты у женщины. У мужчины же все по-другому, в этом они тоже от нас кардинально отличаются. Ну, или почти кардинально.

Итак, **на первом месте у мужчины** по пяти базовым категориям (напомню: он сам, женщина, дети, работа, родственники), конечно же, должен быть **он сам**. Иначе ничего хорошего не получится. Каждый человек, в том числе и мужчина, должен о себе позаботиться. Потому что когда он в порядке, с ним может быть и плохо и хорошо рядом. Но когда он не в порядке, то хорошо рядом с ним точно никому не будет.

На втором месте у мужчины должна быть **работа!** Вот так вот! Не вы, не ваши родственники, а его любимое дело, в котором он себя реализует и которым он живет. Не должны быть важнее вы, девчонки, несмотря на то, что вам бы этого хотелось, иначе он не сможет от вас оторваться, когда придет время решительно действовать. Ему в бой, а вы плачете, он вас утешает, а тут враги и пришли... В общем, все умерли... Хотите вы такого?! Тогда перестаньте обвинять своего мужчину в том, что для него работа важнее, чем вы. Это нормально, так и должно быть. А если вам его внимания не хватает, займитесь собой. Повышайте свое качество. Сделайте свою жизнь интереснее, и вы сразу же станете интересны вашему мужчине. И заслуженно получите его время, внимание и все, что он там на своей работе заработал. Он ведь для вас же и старается на самом деле. Чтобы ни вы, ни дети ни в чем

не нуждались и им гордились. Гордится не забывайте!!!

На третьем месте у него, конечно же, **вы**. Не его мама, и не его дети от первого брака. Если это место занято не вами, то пора начинать кампанию по отвоевыванию своих территорий. Мягко и регулярно объясняйте вашему мужчине, что рядом с ним может быть только один взрослый. И если он хочет жить с вами, то это место ваше, а если с мамой, то мамино. Пусть выбирает. И если вы сможете дать ему любовь, такую же безусловную, как его мама, то я точно знаю, кого из вас он выберет. Вы же моложе и привлекательнее!!! Что касается его детей от предыдущего брака, то чем лучше вы к ним относитесь, тем проще ему будет отдать самое близкое место рядом с собой вам. Так же мягко донесите до него, что детям хорошо в атмосфере любви, и что если ваши с ним отношения гармоничны, то дети получают все, что им необходимо.

На четвертом месте дети. Что касается детей от предыдущего брака, то хочу вам напомнить – они тоже его дети. Не пытайтесь поставить интересы своих детей выше, он не делит детей на ваших и не ваших. Они для него все его.

Ну, и **на пятом месте друзья и родственники**. Если друзья оказались важнее, ищите неполадки в ваших отношениях. Веды говорят, что обязанность женщины по отношению к своему мужчине – стать ему самым близким другом. Дерзайте.

Источники любви

Источники любви... Очень интересная тема. Как я уже много-много раз говорила вам на страницах этой книги, женщина – это восходящий поток, а мужчина – нисходящий. Мужчина спускает на землю дух, а женщина через сердце наверх отправляет любовь. Мы эту любовь продуцируем, взаимодействуя с окружающим пространством, с энергиями стихий. Знаете о них? Стихия Земли, Воды, Огня и Воздуха.

Так вот, мы, женщины, питаемся, наполняем себя, взаимодействуя с материей. И из этого взаимодействия мы черпаем энергию, которая внутри нас превращается в любовь (если, конечно, все у нас нормально функционирует и сердце полностью не закрыто). У нас с вами внутри такая фабрика по производству любви. И у нас этой любви может быть, ну, как гуталина на гуталиновой фабрике! Мы с вами можем получать энергию для любви от чего угодно: от цветочка, от ребеночка, от милой собачки, даже от стирального порошка, если захотим! От чего угодно мы можем легко наполняться. Мужчины же в этом от нас кардинально отличаются! Они могут черпать любовь **только из трех источников.**

1. Господь Бог. Это Святые люди, монахи, схимники и т. д. Таких сразу видно. Как вы понимаете, эти мужчины – не наш с вами контингент. Такому, как ни моргай, как с ним

ни кокетничай, он все равно не отреагирует. Он выше этого.

Зачем ему мы, женщины?! Он и без нас любовь напрямую с небес получает 24 часа в сутки.

2. Работа, свое дело, бизнес. Такому мужчине женщина нужна скорее как соратница или как обслуживающий персонал, как боевая подруга, но не как женщина.

3. И третий источник, как вы уже догадались, это мы с вами.

Любой мужчина видит тонким взором, даже не осознавая этого, нашу сердечную чакру – в каком она состоянии, – видит, что за женщина перед ним. И если у нас тут хотя бы пульсирует, он не может оторвать взгляда от нашей груди.

Так что, девочки, я хочу чтобы вы осознали: **единственная причина, мотив, почему мужчина хочет с вами быть долго, хочет жениться на вас, взять на себя за вас ответственность, – это получение Любви.** Потому что все остальное, как вы сами понимаете, нормальный мужчина может купить. В нашем мире можно купить абсолютно все, включая наслаждение, секс, мас-сажи, всевозможные сексуальные удовольствия, вкусную еду, тепло, уют... – все, кроме любви. Любовь купить нельзя! Поэтому они вынуждены иметь дело с нами, с женщинами, несмотря на наш отворотительный характер, ПМС, жадность, меркантильность, желание использовать его во всех своих жизненных проблемах. **ЛЮБОВЬ!** Ну и, конечно, кроме любви, мужчина рас-

считывает, что он еще будет получать удовольствие и наслаждение по 2-й чакре. Собственно говоря, для этого-то мы с вами и созданы: цвести, пахнуть, наслаждаться самим, наслаждая вокруг себя вообще всех, и мужчин в частности.

Глава 4. Обязанности мужчины по отношению к женщине

Обязанности обязанностями, но самое главное, что нужно понимать: **готов ли мужчина нести за вас ответственность?** Готов ли он заниматься вашим жизнеобеспечением? И позволяет ли он вам развиваться в рамках вашей семьи? Можете ли вы расслабиться и положиться на него? Приходит ли вам в голову, если у вас что-то случилось, сразу же набрать его номер или нет? Если нет – задумайтесь! Потому что это первое, что с вами должно случаться. Вам должно хотеться сразу набрать мужа, независимо от того, что с вами произошло. И в идеале он должен вас спасти и привести в порядок ваши мозги. Сказать: «Я сейчас приеду, стой», – или если он не может сразу приехать, он должен успокоить ваш мозг и сказать вам конкретно все, что вы должны делать. Успокоить вас. В этом проявляются мужские качества. В этом его забота о вас, в этом его ответственность. В этом заключаются его обязанности мужчины по отношению к женщине.

На материальном же уровне мужчина должен дать женщи-

не... в Ведической традиции перечисляются всего четыре вещи:

1. Жилье (дом, квартиру)

2. Утварь в дом: все, что необходимо для жизнедеятельности.

Даже картинку, даже зеркальце, пуфик, диванчик, занавесочки – все, что вы попросите в дом, все вам мужчина должен дать, потому что дом – это ваша жизненная территория, и вам на ней должно быть комфортно. Ламинат, обои, посуду, унитаз, рюшечки, бантики – по его средствам (на что вдохновили, то и получили), но те, которые нравятся вам. Вы обозначаете, например, ламинат, который вы хотите, разных ценовых категорий, а мужчина оценивает свои возможности и решает, какой из них он в данный момент может купить. Решающее слово за женщиной.

3. Не реже чем раз в месяц мужчина должен женщине куда-то приглашать и что-то женщине дарить. Почему для нас это так важно? Потому, что мы – женщины, мы питаемся впечатлениями. И если нас не впечатлять, то мы засыхаем, как цветочки, которые не поливают. Поэтому так важно нам дарить подарки и приглашать куда-нибудь, хоть в кино, хоть в цирк, там, кстати, тоже можно получить очень много впечатлений.

4. И последнее, что должен дать мужчина женщине на материальном уровне, – столько детей, сколько она захочет.

И все. Вот и все обязанности у мужчины перед женщиной с этой (материальной) точки зрения. Понятно, что наш мужчина должен продвигать нас на духовном уровне, понятно, что он ответственен за наше развитие, а не за деградацию, и еще много всего понятно. Но с точки зрения такого простого бытового уровня мужчина должен женщине только то, что я перечислила выше. Так что вы иногда просто вспоминайте эти четыре пункта, хотя бы в тот момент, когда вас «накрывает» и вы мучаетесь вопросом: «А тому ли я дала?!»

Вопрос автору

Наташа, а я знаю многих мужчин, которые категорически не хотят, чтобы их жены были домохозяйками. Почему так может быть?

Для многих мужчин женщина-домохозяйка ассоциируется с таким существом, которое ничем, кроме как контролем мужа, не занимается. А еще «это существо», по мнению мужчин, регулярно «выносит мозги» мужу, и поэтому он не сможет спокойно посидеть на переговорах или с друзьями, потому что она будет звонить ему каждые полчаса и спрашивать, когда же он придет домой. А когда женщина кроме него будет еще чем-то занята, он наконец сможет жить спокойно своей жизнью. Поэтому, когда муж говорит жене: «Я хочу, чтобы ты работала», – чаще всего это означает: «Я хочу, чтобы ты перестала выносить мне мозг и контролировать каж-

дый мой шаг». Ну, а если в семье не хватает денег и мужчина не справляется один, эта фраза, конечно, имеет прямое значение. Но тогда непонятно, что делает в этом случае женщина. Почему она мужа не вдохновляет и не наполняет энергией, на которой он бы мог подняться. Ведь если женщина пойдет на работу, это все равно не решит проблему мужчины, проблему наполнения. От того, что она будет постоянно уставшая, мужчина больше получать не станет.

Вопрос автору

Наташа, а что мужчина имеет в виду, когда говорит, что он хочет, чтобы его женщина была умной?

Мужчина имеет в виду, что он хочет восхищаться своей женщиной, хочет, чтобы она была популярна в его кругу, чтобы с нею считались, – все это повышает его самооценку. Ведь мужчины во многом в себе не уверены. У них очень редко бывает здоровая самооценка, и, как правило, мужчины решают эту проблему за счет женщин. Они либо количеством берут, кочуя от женщины к женщине, как «переходящее красное знамя», либо качеством, останавливаясь на одной женщине, но она должна быть какой-то особенной, чтобы ею можно было похвастаться. Срабатывает установка: «Если такая особенная женщина принадлежит мне, значит, и я особенный». Поэтому-то мужчины хотят, чтобы их женщины развивались, занимались собой, росли куда-то и бли-

стали в обществе. И мужчина в этом случае, безусловно, будет вами гордиться.

Глава 5. Мужчина в ИНЬ

Ну, и в завершение этого раздела я хочу рассказать вам о мужчинах, сдвинутых в ИНЬ, о том, какие они, об их особенностях и т. д. В 1-м разделе я уже вкратце рассказывала вам о том, что по разным причинам мужчины могут сдвигаться в ИНЬ, в данном разделе я хочу раскрыть эту тему более подробно. В этом аспекте для нас, для женщин, есть очень много полезной информации. Не пропустите ее.

Итак, мужчина, сдвинутый в ИНЬ... Многие, путаясь, называют таких мужчин инфантильными (не повзрослевший, ведущий себя по-детски. – *Примеч. ред.*), но это не совсем верно. Такие мужчины не инфантильные – они «женские», женоподобные. Обычные мужчины, с нормальной ориентацией, только «женские». Тонко чувствующие, сопереживающие, ориентированные не на достижения, а на отношения, отрицающие войну и приветствующие пацифизм, философствующие, любящие атмосферу создавать, свечи зажигать, стихи читать, на луну смотреть... Такими мужчины или рождаются, или становятся по собственному желанию. А еще можно мужчине так выбить почву из под ног своей опекой, 100 %-ным контролем и рассказами, как надо и как не надо поступать, что он в итоге уходит в ИНЬ и становится абсо-

лютно неактивным. Кстати сказать, чересчур активные женщины так и поступают со своими мужчинами... Но, продолжим.

В «женском» мужчине нет потенциала, нет импульса. Ему ничего не надо, ему и так хорошо. А если возникает какое-то беспокойство, он в компьютер поиграет или на роликах покатается. Чтобы вас не пугать, хочу сразу оговориться: такое состояние мужчины не железобетонно. Как вы сдвинули его в ИНЬ, так вы же можете его обратно передвинуть в ЯН. Вообще, когда женщина начинает сама меняться и сдвигаться в ИНЬ, ее мужчина автоматически возвращается в ЯН, поскольку вы, находясь в контакте, в близких отношениях, действуете, как сообщающиеся сосуды.

Еще один способ сдвинуться в ИНЬ – это алкоголь.

Мужчина прибегает к этому способу, когда мы не снимаем с него излишки ЯН, не оглаживаем, не выслушиваем, не успокаиваем, а иначе говоря, когда не помогаем справляться с чувствами. Раз женщина не умиротворяет мужчину, мужчина начинает умиротворяться сам при помощи алкоголя. Либо, если мужчина недополучает от женщины любовь, не дополучает сладкого ИНЬ, он начинает самостоятельно это заменять все тем же алкоголем.

Алкоголь – это заменитель любви, так же как и шоколад. Только шоколад несет в себе ЯН, поэтому его чаще предпочитают женщины, а алкоголь несет в себе ИНЬ, поэтому его в основном предпочитают мужчины

либо «мужские» женщины.

Если мужчина начал пить, еще когда был один, вне отношений, то, как правило, он прекращает пить, когда встречается женщину – я имею в виду нормальную женщину, способную дать ему любовь, заботу и наслаждение. Если же у женщины сердце закрыто, вряд ли что-то изменится.

Бывают, правда, такие случаи, когда у женщины сердце открыто, она изливает любовь мужчине, но он не может ее взять и продолжает пить. Почему? Потому что мужчина закрыт. Потому что в его жизненном опыте сложено много боли, которую ему причинили женщины, начиная с его мамы. И он обижен, он зол, разочарован, он презирает женщин, даже если открыто это и не показывает. Находясь в таком состоянии, он просто не сможет взять любовь, которую вы ему даете, и будет постоянно «сбегать» в алкоголь. Но это уже, как вы понимаете, не отношения. Да, есть много семей, которые годами так живут, но такую жизнь не назовешь полноценной. И такого мужчину нужно исцелять. Однако, прежде чем его исцелять, нужно, чтобы он захотел быть исцеленным. Потому что, если он не считает это проблемой, исцелить его невозможно.

Помочь и исцелить мужчину можно только в том случае, если он считает склонность к алкоголю проблемой. Он может не справляться, он может срываться, он может оправдываться, он может злиться, но он должен считать, что у него есть проблема, с которой он хочет справиться-

ся. **Он должен хотеть жить по-другому.** Тогда это возможно.

Вопрос автору

Наташа, скажите, а почему может пить женщина? Проблема женского алкоголизма довольно распространена в наши дни.

Женщины, по сути, пьют по той же самой причине, что и мужчины. Такие женщины, как правило, находятся в ЯН-ском полюсе, и таким образом снимают напряжение, стресс. Либо при помощи алкоголя восполняют недостаток любви. Выпили, им захорошело, жизнь приобрела краски, они всех любят, и все любят ее. Красота! В кавычках, конечно.

Кроме этого, когда любой человек, будь то женщина или мужчина, не справляется с какой-то жизненной ситуацией либо не принимает какие-то обстоятельства или свою жизнь, как таковую, алкоголь помогает отключиться от этого всего, помогает уйти от реальности.

Вопрос автору

Наташа, а если мужчина не пьет, а наоборот, ест много сладкого? Он тоже восполняет недостаток любви или здесь что-то другое?

Шоколад, в отличие от алкоголя, несет в себе ЯН. Так что

от недостатка любви шоколад обычно едят женщины. Мы все с детства едим много сладкого, потому что у нас неправильно функционирует сердечная чакра – чакра любви, и за счет шоколада мы пытаемся как-то решить эту проблему. Именно поэтому мужчины, когда за нами ухаживают, дарят нам цветочки, конфетки – этим они пытаются пробудить наше сердце, нашу любовь. Они неосознанно это делают.

Если же мужчина ест много сладкого, это говорит о том, что он находится на женской половине, в женском полюсе, и, подобно женщине, получает любовь таким способом. Вот и все.

Часть 4. Отношения

Глава 1. Любовь и отношения в жизни женщины

Истинная любовь

Каждая женщина без исключения рождена для любви. Каждая женщина ищет ЛЮБОВЬ, но в силу разных обстоятельств не каждая ее находит. УВЫ!

Говоря о любви, я имею в виду ИСТИННУЮ ЛЮБОВЬ, бескорыстную, любовь как состояние, находясь в котором, женщина просто любит и ничего не ждет в ответ. Истинная любовь – это такое состояние, когда ты внутренне летишь, у тебя много сил и энергии, ты можешь просто отдавать, ничего не ожидая взамен. И парадокс как раз в том, что чем больше ты отдаешь, тем больше у тебя остается. Любви так много, что нет ожидания, стяжательства.

Реальная же любовь, та, что «живет» в современных отношениях, – это любовь с коммерческим уклоном. Эдакая сделка между женщиной и мужчиной, о которой последний чаще всего даже не знает. Отдавая свою любовь, силы, энергию мужчине, женщина всеми фибрами души ждет ответной

реакции: «Я тебя сейчас полюблю, но и ты, пожалуйста, полюби меня в ответ, а то я сейчас уже умру от бессилия, если ты меня не полюбишь». Это состояние, когда женщина двигается в отношения из-за энергетического дефицита. Она ищет кого-то, кто может ее дефицит восполнить. Это как на базаре: женщина торгуется с мужчиной о том, что она сейчас готова дать, но перед этим она должна узнать, получит ли она что-то взамен и что получит. Она готова что-то дать, если только обратно получит больше, иначе ей не выгодно давать. Но в действительности это не та любовь, которую всем сердцем ищет женщина, ей самой тяжело находиться в подобном торге. Подсознательно она ищет того состояния, когда любовь из нее фонтанирует, когда ее так много, она делится ею, а у нее не убывает. И самое приятное в такой любви не то, дал ли мужчина что-то взамен, ответил ли, а то, принял ли он то, что женщина отдала.

Беда в том, что мы, современные женщины, либо вообще не способны находиться в этом состоянии, либо находимся в нем только в момент влюбленности. Почему? Потому что в нас мало женственности, у нас нет энергетической наполненности, нет этого фонтана. В лучшем случае у нас есть какой-то маленький ручеек, которого только-только хватает на нас самих, а о том, чтобы делиться с кем-то, даже речи не идет. Мы находимся в состоянии дефицита, мы не способны любить, мы не способны строить нормальные, полноценные отношения, мы боимся потерять, ничего не приобретаем. Вот

и получается, что в современном мире практически все женщины **выхолены**: есть форма, но нет содержания.

Мы живем в состоянии страха, в котором постоянно встречаем «не тех» мужчин, либо мучаемся от одиночества. Нам кажется, что жизнь тяжела, нормальных мужчин уже не осталось, они все женаты либо почему-то проходят мимо нас. Ну сами посудите, возможно ли, находясь в состоянии хронического стресса, найти подходящего мужчину, того мужчину с которым вам будет хорошо, с которым вы сможете создать семью?! Конечно же нет!!! Потому что вместо того, чтобы беспристрастно выбирать будущего партнера по браку, вы бездумно будете цепляться за любого мужчину в надежде, что он вас спасет. А такой подход, скорее всего, ни к чему хорошему не приведет. Так что, прежде чем выбирать мужчину и строить с ним отношения, нужно привести себя в состояние покоя и равновесия, в состояние внутренней наполненности. Иначе вы рискуете допустить ошибку, а ведь согласно Ведам, кармически именно женщина несет ответственность за выбор супруга.

Шрила Прабхупада (религиозный деятель, автор, переводчик и комментатор священных писаний индуизма. – Примеч. ред.) говорил: «Семейная жизнь означает сотрудничество». Поэтому и мужа надо выбирать как сотрудника, а не по красоте, богатству или романтичности. Определить в мужчине качество сотрудника достаточно легко, если проверить его чувства временем. Год, два серьезных отноше-

ний полностью раскроют ваши претензии друг к другу. Все несчастные браки несчастны оттого, что они строятся только на симпатии, а не на планировании взаимоотношений на всю жизнь.

Для правильных взаимоотношений с мужем необходимо питать к нему почтение и доверие и, самое главное, поддерживать цель его жизни.

Зачем мы нужны друг другу или в чем истинный смысл отношений

Девочки, я хочу, чтобы вы понимали, самый быстрый и самый лучший способ расти – это отношения. Отношения не с папой, не с мамой, не с детьми, не с сослуживцами, а отношения с партнером – именно в них столько всего обнаруживается! Но иметь гармоничные отношения, подходя к ним с идеей получения чего-либо, с идеей обретения какой-то спокойной жизни, НЕВОЗМОЖНО! Отношения не для того созданы, чтобы впадать в нирвану. А для того, чтобы выявлять все темные стороны партнеров, для того, чтобы расти.

Отношения – это зеркало. Мы все существуем только во взаимоотношениях. Все, что мы собой представляем, все, что мы чувствуем, думаем про себя, все это следствие тех или иных взаимоотношений. Ценны, конечно, любые отношения, с любыми людьми, но самые сильные, самые

глубоко затрагивающие – это отношения с тем самым единственным и неповторимым. Они самые глубоко достающие и глубоко открывающие нас. И для того чтобы эти отношения были гармоничными и счастливыми, в них как раз нужно идти с идеей исследования самой себя. Тогда все, что бы ни происходило, будет восприниматься вами как интересное и увлекательное путешествие. Или же честно признайтесь себе, что идете в отношения для того, чтобы решить свои проблемы, например финансовые, но тогда и не ждите от отношений того, чего в них изначально не закладывалось и не предполагалось.

Среднестатистическая женщина идет в отношения для того, чтобы почувствовать себя востребованной, нужной и, как следствие, повысить свою значимость, и для того, чтобы что-то получить. Выбрав себе мужчину и вступив с ним в отношения, с чем она обычно сталкивается? С тем, что партнер почему-то не торопится решать ее проблемы, повышать ее самооценку и что-то ей давать... И вполне возможно, что он так же, как и она, пришел в отношения не для того, чтобы что-то давать, а для того, чтобы что-то получать... И что получается?! Да ничего не получается, во всяком случае хорошего. Хотя очень многих мужчин и женщин устраивают компенсаторные браки, и они живут в них очень долго.

Вот смотрите, **существует два типа отношений: компенсаторные и отношения зрелых людей. Компенсаторные** – это когда у женщины есть какие-то потребности и

у мужчины есть какие-то потребности, и они эти потребности друг для друга успешно удовлетворяют. Они могут страдать, мучиться, выводить друг друга из себя, но все равно будут жить вместе, потому что не могут жить один без другого, потому что удовлетворяют жизненно важные потребности друг друга.

Зрелые отношения – это отношения людей, которые научились самостоятельно удовлетворять свои потребности. Это отношения самодостаточных людей. Когда мужчина и женщина могут удовлетворять свои потребности без помощи других людей, они обретают определенную независимость. И тогда они находятся в отношениях не потому, что не могут друг без друга, а потому, что могут, но хотят быть именно друг с другом.

Чем любовь отличается от зависимости? Зависимость – это когда: «я не могу без него», а любовь – это когда: «я могу без него, но хочу быть с ним». И это принципиальная разница.

Однако любые взаимоотношения близкого характера, независимо от их типа, – это очень хорошая площадка для роста, они так много всего в нас поднимают!.. Как вы думаете, почему мы так часто не принимаем своего партнера таким, какой он есть, и стараемся переделать его? Потому что мы хотим, чтобы он не затрагивал какое-то наше неблагополучие. Ведь мы так его хорошо спрятали, за-

маскировали, приукрасили, и так не хочется, чтобы оно стало явным и активизировалось. Ну, а для того, чтобы наше неблагополучие осталось неприкосновенным, нужно, чтобы партнер стал другим, поэтому-то мы с таким рвением его и переделываем.

Только не расстраивайтесь, при грамотном подходе это наше рвение можно использовать в своих позитивных целях. Ну, например, что-то случилось, и у вас в очередной раз всколыхнулось желание переделать своего партнера. Очень здорово, если в этот момент вы вспомните идею о том, зачем мы переделываем других, остановитесь и прислушаетесь к самой себе, попытайтесь понять, что за чувство, с которым вы не хотите иметь дело, сейчас в вас пробуждает ваш партнер. Действуя так, вы сможете исследовать себя, видеть свое неблагополучие, встречаться с ним, исцелять его и становиться все более и более счастливыми в любых отношениях.

Понимаете, чем меньше внутри нас неблагополучия, тем более мы адекватны в отношениях. Если же неблагополучия много, любую «кнопку» нажми, и нас уже понесло, мы уже работаем на прием, мы уже вне контакта со своим партнером, мы уже глубоко в себе и в травме, которую эта «кнопка» включила. Мы думаем, что все еще танцуем парный танец, а на самом деле в этот момент мы танцуем свой танец, а наш партнер – свой, пытаюсь подстроиться под нас или наоборот. В любом случае в этот момент между нами уже нет контакта,

потому что мы внутри своей травмы.

Чем больше мы таких травм исцелим, тем свободнее, спонтаннее мы будем, тем больше мы будем присутствовать в отношениях.

А чем больше мы будем присутствовать в отношениях, тем больше у нас будет адекватности и тем легче нам будет выстраивать гармоничные отношения. Потому что, только присутствуя, не замораживаясь большую часть времени, мы сможем быть зеркалом для своего партнера. Ведь все, и мужчины и женщины, нуждаются в том, чтобы их принимали, отражали и показывали, какие они есть: «Ты сейчас дуришь, я тебя все равно люблю, я тебя не отвергаю, но посмотри, ты сейчас чудишь!» И это как раз то самое зеркало, в котором мы так нуждаемся и ради которого с такой маниакальной настойчивостью идем в отношения!

Еще одна очень важная причина, почему нам нужны мужчины, заключается в том, что **мужчины определяют нас! Описывают! Поэтому нам необходимы их комплименты. Посредством их мужчины рассказывают нам, какие мы есть. Мы сами этого не понимаем.** Мы подобны стихии, у нас нет рамок, нет форм, мы не понимаем, какие мы, пока мужчина нам это не расскажет. И если нам не ставить рамки, мы разливаемся, как вода в половодье. Мы заполняем собой все, и наша жизнь превращается в хаос. Нам обязательно нужны ограничения, какие-то правила, «стены», и как раз все это нам дают мужчины.

Многие женщины, не понимая истинный смысл отношений, сталкиваясь с любой трудностью, начинают задаваться вопросом: «А тому ли я дала?!» – довольно распространенный, но очень неконструктивный женский вопрос. Почему? Потому что его нужно было задавать до того, как вы вступили с кем-то в интимные отношения, а не после. Как я уже рассказывала, все мы, женщины, стоит нам обменяться с мужчиной жидкостями (Внимание! Поцелуи тоже считаются!), автоматически начинаем строить с ним отношения. А все неудавшиеся, разорванные отношения ложатся на нас тяжким бременем.

Но и это не единственная причина, по которой означенный вопрос неконструктивен. Поскольку мы сильно обусловлены гормональным фоном, во время ПМС для нас все плохое, а во время овуляции – хорошие. Так что очень часто наши претензии к партнеру обусловлены только фазой нашего цикла и больше ничем. И если все мы будем это понимать, проблем, конфликтов и неприятных моментов станет в разы меньше. Более того, живя с идеей: «А тому ли я дала?!» – вы ставите себя в весьма незащищенную позицию. Вы постоянно сравниваете своего партнера с кем-то, и, естественно, вы всегда найдете кого-то, кто круче, выше, умнее, сильнее, богаче, чем ваш избранник. Но как вы со всем этим потом будете жить? Как вы будете строить отношения, вдохновлять своего партнера, помогать ему расти, делать его счастливым? Отвечаю: никак, поскольку вы постоянно будете озабочены

идеями, где взять другого.

И вообще, я считаю, что каждая женщина заслуживает именно того мужчину, который находится с ней рядом. И пока женщина не изменится сама, ей постоянно будут попадаться однотипные мужчины. Можно, конечно, так всю жизнь пробегать, перескакивая из одних отношений в другие. А можно принять мужчину таким, какой он есть, и вместе с ним расти, двигаться вперед, становиться лучше. На мой взгляд, это более увлекательно.

Как научиться принимать мужчину таким, какой он есть

Любое принятие начинается с себя. Мы сможем принять другого человека, неважно, кто это, мужчина или женщина, только тогда, когда мы примем себя такими, какие мы есть. А принимать себя – это знать правду про себя и принимать ее как данность. Мы настолько привыкли оценивать себя и все, что вокруг нас происходит... А что значит оценивать? Это значит разделять все на «хорошо» и «плохо», на «правильно» и «неправильно». И, конечно, мы пытаемся спрятать то, что плохо в нас самих. И получается, что внутри нас проходит невидимая граница, в психологии это описывается как «тень». Это то, что всегда с нами, всегда рядом, мы этого не видим, но оно никуда не девается. И в эту тень вытесняется все, чего мы не хотим знать про себя, все, с чем

мы не хотим иметь дело. И получается, что мы цельны только тогда, когда перестаем разделять себя на хорошее и плохое.

Второй шаг – научиться чувствовать, понимать другого человека, как самого себя. Если почувствовать не получается, нужно поселить в свою голову концепцию, что другой человек вообще ничем не отличается от нас. У него есть та же боль, тот же страх, обида, неуверенность, жажда любви, потребность давать и получать любовь и т. д. Это как два сериала про любовь: суть одна и та же, только разные герои и немного отличается последовательность событий. И получается, что, если у нас есть принятие себя и понимание того, что другие люди такие же, как и мы, так же устроены, живут по тем же самым законам, мы начинаем принимать и своего мужчину, и всех остальных людей.

Только находясь в женском полюсе или переместившись в него, женщина может принимать себя такой, какая она есть.

Вообще, **абсолютно все люди, живут в двух состояниях:**

1. Состояние, когда есть только один реальный человек, и это Я, а все остальные люди прилагаются ко мне, к моему миру в качестве декорации. Они не живые: не страдают, не переживают, не боятся, не радуются... Большинство людей живут именно в этом состоянии.

Так, например, если вы обиделись на своего партнера, вам все равно, что он чувствует. Вы думаете о своих пережива-

ниях, а партнер для вас все равно что не живой. Такое состояние для вас естественно, и вы не понимаете, как может быть по-другому. Но при этом вам очень не нравится, когда вы сами становитесь декорацией. Правда?

2. Состояние, когда все люди, так же как и Я, реальны, у них есть свои мысли, чувства, желания, к которым Я с уважением и пониманием отношусь.

И очень важно понимать и отличать эти два состояния, всеми фибрами души стремиться попасть во второе состояние и закрепиться в нем. Это, конечно, постепенный процесс, переход из одного состояния в другое никогда не происходит в одночасье. Но если вы будете держать это в фокусе своего внимания, ваше сердце постепенно начнет открываться, вы начнете чувствовать сердцем, а не головой то, что чувствует другой человек. И тогда станет возможным принятие другого человека просто таким, какой он есть. А для женщины принятие – это самое приятное состояние, и все мы подсознательно к нему стремимся, но нам мешают наши детские программы, обусловленности, страхи, тревоги и состояние выживания.

К сожалению, сейчас почти все женщины находятся в состоянии выживания. Даже если она благополучно замужем, даже если у нее все хорошо в работе, в карьере, все равно присутствует некоторая озабоченность, беспокойство, навязчивая идея... Это как «импринт», с детства заложенная программа, когда женщина, что бы ни происходило, в каком

бы состоянии благополучия она ни находилась, будет это разрушать, подсознательно создавать себе разные трудности, а потом героически их преодолевать.

Это наша общая коллективная проблема. Мы все находимся в этом положении. И мужчины, кстати, тоже, но для женщин это особенно катастрофично. Ведь мы ответственны за отношения, за атмосферу в семье, за тех, кого мы родили. Первые пять лет жизни ребенок практически полностью находится под влиянием мамы. Это основные годы, когда закладываются жизненные программы. И если мама неблагополучна, то она не может воспитать благополучного ребенка.

Мать может компенсировать неблагополучие отца, но свое собственное неблагополучие она ничем компенсировать не может.

Как можно снизить тревожность и постоянную озабоченность выживанием? Очень просто:

Шаг 1. Постоянное культивирование состояния наполненности.

Шаг 2. Переезд из головы в тело и в идеале в матку, чтобы чувствовать себя куклой-неваляшкой.

Шаг 3. Выполнение практик, усиливающих состояние заземления. Это даст устойчивость и основательность.

Что означает принятие мужчины

Принятие мужчины означает, что вы его воспринимаете

таким, какой он есть в данный момент, не пытаясь его изменить. Да, вы можете понимать, что его поведение, он сам могли бы быть лучше, но сейчас он такой, и точка. Принятие – это не розовые очки, одев которые вы начинаете видеть сияние вокруг вашего партнера, нет, вы продолжаете видеть его недостатки, но относитесь к ним как к простым человеческим слабостям, как к чему-то временному. Вы можете не соглашаться с идеями партнера, но, принимая его, вы предоставляете ему право на собственное мнение. Вы можете не разделять его интересы, мечты или отсутствие таковых, но, принимая партнера, вы предоставляете ему свободу заниматься или не заниматься тем, чем он хочет. Принимая мужчину, вы признаете его право быть самим собой, к лучшему это или к худшему.

Принимать не значит терпеть, принимать – это значит соглашаться со всеми чертами характера, поступками, со всеми проявлениями своего партнера, как с положительными, так и с отрицательными, не сопротивляясь, не борясь и не пытаясь его переделать. Принятие означает, что вы признаете своего партнера живым существом, которое, так же как и вы, состоит из достоинств и недостатков, и одобряете его целиком со всеми его качествами.

Есть очень хороший способ научиться принимать своего мужчину. Нужно найти в нем те качества, которыми вы могли бы восхищаться, и сконцентрировать свое внимание на них. Для этого возьмите лист бумаги, разделите его на две

части, в одной части напишите все «минусы» своего партнера, а в другой – все «плюсы». Согните лист бумаги и разорвите пополам, «минусы» сожгите, а «плюсы» оставьте на видном месте в качестве напоминания. И дальше в течение дня фокусируйте свое внимание на этих плюсах и на идее, что вы принимаете своего мужчину таким, какой он есть. Наблюдайте за собой, отслеживайте моменты, когда вы опять начинаете «не принимать», анализируйте причину этого. Старайтесь не хитрить с собой и четко видеть, какое ваше неблагополучие в тот или иной момент задевает мужчину. Осознав это, снова возвращайтесь к идее принятия. И т. д. Таким образом, вы и принимать научитесь, и от своего неблагополучия избавитесь. Как говорится, двух зайцев убьете!

Глава 2. Закрывая сердце от боли, мы закрываемся от любви

Чувствовать или не чувствовать?

Все женщины, какую ни спроси, хотят любить и быть любимыми, но не у всех это получается. Мы уже говорили об этом, но я повторюсь, потому что это очень важно. Только с открытым сердцем можно продуцировать и воспринимать любовь, а у большинства женщин сердце закрыто.

Почему у многих женщин закрыто сердце? Потому что

когда-то они испытали боль, не справились с нею и закрылись, чтобы вообще боль не чувствовать. Но за то, чтобы не чувствовать боль, они заплатили любовью, потому что и за любовь, и за боль отвечает один и тот же энергетический центр – наше сердце.

Да, такова правда жизни: если мы не хотим испытывать боль, нам придется не испытывать любовь. Не бывает так, что мы чувствуем либо только боль, либо только любовь. Когда сердце открыто, мы чувствуем и то и другое. И только если мы с вами научимся проживать боль, а не бежать от нее, и дойдем до состояния: «Вау, я чувствую боль! Это такое удивительное переживание!..» – а я знаю многих женщин, которые уже находятся в этом состоянии, – мы не будем закрываться от нее и не будем платить за это любовью. Почему так важно научиться проживать боль? Потому что даже самая сильная боль не приносит страдания, если ее проживать. Она очень быстро проживается и оставляет нас в покое. И это тот процесс, которому любая женщина должна научиться.

Еще один важный момент. Пока вы не наполнены снизу, пока у вас нет опоры на низ, сердце лучше не открывать, потому что вы тут же влюбитесь не в того парня, вас будет сносить, и это будет любовь, лишённая реальности и силы, как бабочка-однодневка. Практически все наши мимолетные влюбленности в эту категорию попадают: придумала – поверила – влюбилась.

Однако я не хочу, чтобы вы думали, что женщины с за-

крытым сердцем похожи на роботов. Нет, они живут, что-то и как-то чувствуют, даже, по их мнению, испытывают любовь. Но такая любовь напоминает торг на рынке, она как бы с коммерческим уклоном: «Я же тебе вот это сделала, теперь ты мне должен что-то сделать», «Я тебе ничего больше не дам, пока ты мне это и вот это не сделаешь, я тебе и так уже много отдала». Женщины с закрытым сердцем вступают в отношения, находясь в глубоком энергетическом дефиците. Они не наполнены, им нечего отдавать, им нечем фонтанировать. Они что-то отдают и смотрят, вернулось это к ним или не вернулось. И желательно, чтобы вернулось в двойном размере, тогда они смогут покрыть существующий дефицит, а иначе вообще нет смысла что-то отдавать. Вот такие дела. Но вернемся к нашему сердцу.

Наше сердце спокойно может выдерживать и боль и любовь. Боль – это неотъемлемая часть нашей жизни. Даже находясь в самых гармоничных отношениях, идеально подходя друг другу, прожив со своим партнером всю жизнь, вы неоднократно будете испытывать боль, это нормально. Вопрос только в том, что вы с этой болью будете делать. В наших интересах уметь взаимодействовать с болью, проживать боль, не закрываясь и не уходя от нее. В наших интересах иметь наполненный низ, на который мы всегда можем опереться. Поскольку только при таком раскладе наше сердце действительно может быть открытым, чтобы что-то пропускать. Только при таком раскладе мы можем фонтанировать,

ничего не ожидая взамен. Для любой женщины это самое «вкусное», самое классное, самое женское состояние, к которому обязательно нужно стремиться всеми фибрами души.

Бегство от боли. Как это влияет на наши отношения

Как я уже говорила, боль – это неотъемлемая часть нашей жизни. И, находясь даже в самых идеальных отношениях, вы неизбежно время от времени будете испытывать боль. Это нормально. Однако, если вы не умеете взаимодействовать с болью, вы будете схлопываться – избегать боли, каким-либо способом заслоняться, закрываться от нее, уходить из болезненной ситуации. Но боль-то не прожита, а значит, она никуда не ушла! Да, вы сделали анестезию, да, вы не чувствуете боль, но боль все равно с вами, хотите вы этого или нет. И что в этом случае происходит с отношениями? Ничего хорошего, уж поверьте мне.

Вот смотрите, что-то между вами и вашим партнером произошло, вы по какой-то причине поссорились и не разговариваете друг с другом. Вся эта ситуация вам неприятна, потому что задевает некое ваше неблагополучие, вы чувствуете себя брошенной, преданной, обиженной... вам больно. Ощущение не из приятных. И что вы делаете?! Вместо того чтобы прожить боль, вы от нее убегаете. Как вы это делаете?! Сначала вы ищете, кто виноват, потом в чем именно

виноват, вы придаете великий смысл своим страданиям, для того чтобы в них был хоть какой-то смысл. Так вы себя ставите в позицию «жертвы», а тому другому оставляете роль «палача». Затем вы решаете, что никаким врагам не сломить вас, и, закрывшись от боли, делаете вид, что вам не больно и что вам все равно. На самом деле, не справившись с этой болью, а также многими другими, вы постепенно становитесь все более и более закрытой и все более и более отгораживаетесь от партнера. И так, шаг за шагом, ваши отношения из идеальных превращаются в отношения чужих людей, т. е. в слабое подобие нормальных отношений.

Чтобы вы понимали, о чем речь, расскажу вам об основных стадиях, через которые проходят отношения большинства.

Существует 6 стадий отношений:

1-я стадия – это идеальные отношения. Отношения – сказка, мечта, когда лучше не придумаешь, когда: «Боже, как все классно!» Вы испытываете страсть, сопричастность, возбуждение.

2-я стадия отношений – это нормальные отношения. В общем-то, все хорошо, но что-то из них ушло. И кажется, что если еще чуток подкорректировать здесь, там, сям, особенно в партнере, то будет опять сказка, т. е. идеальные отношения.

3-я стадия отношений – это отношения соседей по коммунальной квартире. Когда люди живут вместе про-

сто потому, что так удобно финансово, эмоционально, социально. Уже нет той близости, любви, внутренней связи, нет идеальных отношений, нет нормальных отношений. Есть просто люди, и между ними некоторая дистанция. Я это определяю так: люди научились жить в этикете и не мешать друг другу. Соседи: хорошие соседи, плохие соседи – неважно. Соседи. По большому счету вы уже друг для друга ничего не значите.

4-я стадия отношений – это этап, когда кто-нибудь из партнеров или оба планируют побег. Вы либо угрожаете партнеру, либо тайно вынашиваете свои планы.

5-я стадия отношений – это когда партнеры так или иначе сепарируются: разводятся, разъезжаются, расходятся, т. е. каждый начинает жить отдельно свою жизнь. Это период может длиться несколько лет, а может прожиться всего за один вечер. 5-я стадия отношений – это период разрыва.

6-я стадия отношений – это когда женщина настолько измождена, что способна только на отношения с самой собой. И она не готова ни к чему другому. Через какое-то время она, конечно, восстанавливается, и у нее снова 1-я стадия отношений, у нее снова сказка, только уже с другим мужчиной. И единственный способ выйти из этого замкнутого круга – это научиться сохранять близость в отношениях, потому что с каждой следующей стадией дистанция между вами все больше.

Близость в отношениях теряется постепенно, и причина

этому – обида. Когда вы обиделись и не справились с болью, которую вызывает обида, вы отгораживаетесь. Сначала эмоционально, потом у вас появляются фантазии, касаемые намерений партнера, выстраивается очень ясная, четкая картина, что на самом деле он сознательно хотел вас обидеть, подавить, унижить, оскорбить и т. д. И все, дело сделано, вы уже соседи.

Чтобы этого не происходило, очень важно понимать, что ваши чувства и эмоции – это ваши чувства и эмоции, и по большому счету они не имеют к партнеру никакого отношения. В этом смысле мне очень нравится поведение моего мужа. Когда он на меня злится или ему что-то не нравится, а я у него пытаюсь выяснить, что не так, он мне всегда отвечает: «Не бери в голову, это мое. Сейчас проживется, пройдет, и мы дальше будем жить хорошо». Он не впадает в подробности, не переделывает меня... И это очень хороший для нас, для женщин, рецепт: понимать, что наши чувства, эмоции по большому счету – это реакция на наше собственное неблагополучие, а мужчина просто экран для проекции, наше зеркало. И мужчины, как правило, это подтверждают, когда в ответ на наши заморочки и обиды говорят: «Да не бери в голову, я просто уставший пришел, и ничего плохого не имел в виду».

Как-то на тренинге я рассказывала обо всем этом и привела эту фразу в качестве примера. Одну из участниц она очень возмутила: «Как это не бери в голову?! А если он пришел и

накричал на меня? Мне же неприятно! Хорошо, он устал, он раздражен, а я тут причем?!» Это был такой непроизвольный крик души, думаю, она сама от себя такого не ожидала... Такая реакция не редкость. Уверена, многие женщины, оказавшись в подобной ситуации, среагировали бы так же. И я сама когда-то так реагировала... Однако это неправильная реакция, неблагоприятная. Дело в том, что, даже если мужчина пришел раздраженный и накричал на вас, это не значит, что он хотел вас обидеть, задеть, унижить и т. д., и это не значит, что он раздражен на вас и чем-то в вас недоволен. Просто на работе у него что-то произошло, он разозлился, пришел со своим раздражением домой и здесь его разрядил. Ну, негде ему было больше его разрядить! Вот и все. И правильной женской реакцией в данном случае будет не принимать это на свой счет, а увидеть все как есть и жить себе дальше. В этом и заключается искусство взаимоотношений, когда женщина дает мужчине право проявлять себя и быть самим собой.

Скажу даже больше, когда мужчина пришел домой и накричал на вас, это не время на него обижаться, а время снимать с него излишки ЯН, умиротворять его: носиться, суесться вокруг него, оглаживать, успокаивать. И только когда мужчина успокоится, с ним уже можно будет поговорить: «Слушай, ну ты пришел сегодня! Я еле справилась. Что ты там вообще такое делал на работе? Я еле тебя успокоила! Ты такой нервный был. Это вообще-то тяжело, когда ты та-

кой нервный приходишь! Если тебе интересно...» И все, и нет проблемы, и нет обиды. Есть констатация факта: «Ну, ты пришел!.. Ну, я молодец!» – и все, этого достаточно. Никаких нравоучений, никаких «больше так не делай, мне неприятно» и т. д. Только констатация факта.

И вообще, что значит неприятно?! Куда еще мужчине все «это» нести, если не к вам?! К друзьям-алкоголикам?! Они все в пятницу выпьют, разрядятся... Кстати, это вариант для мужчины. Он раз пришел, ему не помогли, два, три... Еще и обвинили, что он домой злой и раздраженный пришел, обиделись на него... Естественно, что после такого он станет искать успокоение в бутылке, а то и у другой женщины. Задумайтесь над этим.

Вообще, хочу я вам сказать, мы, женщины, часто сами себе противоречим. Кого ни спроси, все хотят сильного, мужественного, ЯНского мужчину, а это значит яростного, активного, целеустремленного и т. д. Но при этом, когда мужчина проявляет свои ЯНские качества в нашем присутствии, мы этого не выдерживаем. А не выдерживаем по одной-единственной причине – мы все принимаем на свой счет, а это НЕПРАВИЛЬНО!!! Задача женщины – не обижаться на мужчину, а его умиротворять. А задача мужчины – бодрить женщину, что, собственно говоря, мужчина и делает.

Есть одна очень красивая фраза в Ведах, она была бы непонятна без всего того, о чем я рассказывала выше, и звучит

она так: «Святая обязанность женщины хранить светлый образ мужа в своем сердце». Эта фраза говорит о том, что, несмотря на возможную грубость, жесткость, резкость, несправедливость нашего мужа, мы должны верить в то, что он самый лучший, самый замечательный, что он не имел в виду ничего плохого, просто так случайно вышло, просто он устал или расстроен, и ничего больше.

Так что, девочки, если вы хотите сохранить отношения, и сохранить близость в отношениях, меняйтесь, учитесь взаимодействовать с болью, учитесь ее проживать, давайте себе время и место, чтобы выплакаться, прокричаться, проругаться и т. д., дабы выпустить из себя всю боль и дать ей уйти. Ну и, конечно, учитесь искусству взаимоотношений, ибо именно женщина несет ответственность за отношения, а не мужчина.

Наши чувства. Как мы их проживаем и как это делать правильно

Развитие, проживание любого чувства, переживания похоже на развитие сюжета в романе. Происходит какое-то событие, которое в романе называется «завязка», в этой точке интенсивность, напряженность сюжета невысока. Затем происходит развитие сюжетной линии, характеризующееся нарастанием напряжения. Оно длится, пока не доходит до своего пика, т. е. до момента наивысшего напряжения – «куль-

минации». После «кульминации» наступает период, характеризующийся резким спадом напряжения, «развязка». И наконец «финал». То же самое происходит и с чувствами. Происходит какое-то событие, вы на него эмоционально реагируете, затем у вас начинается мыслительная деятельность, вы пребываете в этом чувстве, и оно постепенно доходит до своего пика. И когда вы доходите в проживании, в контакте с ним до пика, происходит разрядка, и чувство уходит, оставляя вас в покое.

Вообще, все чувства делятся на негативные и позитивные весьма условно, по критерию – хотим мы их проживать или не хотим, приятно нам их чувствовать или неприятно. И, например, радость обычно называется позитивным чувством, и мы легко находимся с ней в контакте, проживаем ее, она доходит до своего пика и уходит. Хронической радости, как вы знаете, не бывает. А, например, обида чувство неприятное, дискомфортное по своей природе. И нам неприятно ее проживать, мы постоянно на что-то отвлекаемся, прерываем с обидой контакт. Как мы это делаем? Коротко об этом я уже упоминала в предыдущей главе... Сначала ищем виноватых: «кто это со мной сделал». Нам кажется, что это поможет, но, увы, легче не становится. Затем мы мысленно мстим, ругаем, виним нашего обидчика, и все равно не помогает – только хуже становится. Но мы все равно делаем это всякий раз, поскольку это глубокая подсознательная программа, в которой мы все находимся. Что мы делаем дальше? Придаем своим

страданиям особенный смысл: «Боже, как я страдаю!», «Это моя карма! Это мой жизненный урок!», «Боже, за что ты послал мне такие страдания?!», «Я прохожу важный жизненный урок! Мне это для чего-то нужно!», «Я очищаю свою карму!» и т. д., у всех это по-разному звучит, но смысл один. Все это мы делаем с идеей, что нам станет легче. Но и после этого легче не становится. Затем мы концептуализируем проблему, т. е. у нас начинаются рождаться концепции на тему: для чего это? почему это? и что мне с этим делать? – и все равно это не помогает. УВЫ, УВЫ, УВЫ. Тогда мы идем есть, пить или тратить деньги в магазине, или общаться с подружкой, или мы выпиваем снотворное или успокоительное и засыпаем или успокаиваемся, или идем петь в караоке, или записываемся на какие-нибудь тренинги, курсы, с мыслью, что я сейчас пойду чему-нибудь научусь, и меня от этого всего курсы избавят.

Казалось бы, мы столько всего сделали, столько усилий приложили, но ничего так и не изменилось, только хуже стало... На самом же деле единственное, что мы делали, – это пытались разными способами прервать контакт с чувством, и только. Почему нам не стало легче?! Потому что, девочки, – и я хочу, чтобы вы это запомнили, – **любое вытесненное из сознания чувство стремится обратно, для того чтобы быть прожитым**, – природа у него такая. И все, что чувству нужно, чтобы оно было в нашем сознании, чтобы у нас был контакт с ним, и больше НИЧЕГО, оно само дей-

дет до пика. То есть, когда вы чувствуете обиду, все, что вам нужно делать, это сидеть и проживать ее, а не рассказывать о ее особом смысле, не искать виноватых и не винить себя.

И ладно, если бы это было одно чувство! Но у нас ведь таких 33 в день. И колоссальное количество нашей энергии связано вокруг каждого непрожитого чувства... А мы еще потом удивляемся, откуда у нас синдром хронической усталости взялся?! У меня была одна клиентка, мы с ней занимались непосредственно проживанием чувств, выпуская законсервированной энергии, и у нее это очень хорошо получалось. В итоге за один сеанс она столько всего прожила, что потом не спала несколько суток. У нее такая была эйфория.

На самом деле все тренинги личностного роста на этом построены: вас погружают в какие-то неприятные, болезненные моменты и удерживают там во время процесса. И получается, что вы волей-неволей вынуждены прожить все этапы до кульминации и отпустить неприятное чувство. В результате тренинга у вас высвобождается столько энергии, что на ней вы буквально за 3 месяца реализуете все свои задумки, мечты, добиваетесь поставленных целей. Казалось бы, вы только что 3 часа подряд рыдали в этой «лодке», а в следующий момент вы встаете, отряхиваетесь и думаете: «Боже, как хороша жизнь!» И вы совсем не устали, а наоборот – наполнены силой и энергией. На этом построено все. Это закон. И мы лишь можем либо использовать его, либо с ним

бороться. Ничего другого не существует. Игнорируем – он «бьет нас по голове». Как? Рассказываю.

Все вытесненные из сознания чувства создают так называемый эффект поддона – чувства есть, но мы их не видим. И с каждым днем нам приходится все больше и больше энергии тратить на то, чтобы чувства так и оставались «невидимыми». И как следствие, наши силы постепенно заканчиваются, а стрессовое состояние, наоборот, все нарастает и нарастает. И в какой-то момент силы полностью покидают нас, и ранее удерживаемые чувства начинают накрывать, одно за другим, как цунами. И мы оказываемся в состоянии: «Боже, жизнь абсолютно не удалась, и нет впереди никакого просвета». Через какое-то время мы частично восстанавливаемся, и снова начинается работа по вытеснению непрожитых чувств из сознания... Такова наша реальность. Ужасно, правда?! И вот, чтобы избавиться свою жизнь от всех этих «ужасов», наша с вами задача – просто сидеть и ничего не делать, и позволять этому чувству быть. Оно будет все больше и больше вас накрывать, оно будет усиливаться, и в какой-то момент вам будет казаться: «Все, больше не могу, сейчас помру»... Этот момент наступит незадолго до того момента, когда вам полегчает, не надо его бояться. Главное, в этот момент ничего не делать, **ВООБЩЕ** ничего, даже не вставать с дивана, тогда вы точно не помрете.

Любое прожитое чувство уходит, и в итоге остается только то, что я называю «мертвой памятью», т. е. вы

помните событие, но эмоционально оно вас не цепляет. Это и есть критерий прожитого чувства.

Почему нам надо этому научиться? Потому что, когда у вас будет открыто сердце, вы гарантированно будете чувствовать боль, а значит, вам надо уметь с нею взаимодействовать. Чувствовать боль – это не плохо, это жизнь. Когда вы умеете общаться с болью, она не длится больше 5 минут. И постепенно, с каждой прожитой болью, вы становитесь все проточнее и проточнее. Все больше и больше вы становитесь подобны воде, которую нельзя ударить, потому что любой кулак проходит сквозь нее, не причиняя боли. В этом-то и заключается суть нашего с вами роста. И рост начинается как раз с того, что вы учитесь проживать боль. Да, это сложно, но возможно. Именно этому мы учимся на 3-й ступени тренинга «Рожденная женщиной» в нашей школе. Так что милости просим. Приходите к нам, пройдите все 3 ступени, вам это очень пригодится в жизни.

Глава 3. Агрессия и то, как мы на нее реагируем

В этой главе я хотела бы поговорить с вами об агрессии и о том, как мы на нее реагируем.

Агрессия – это естественная реакция здоровой психики на фрустрацию. А фрустрация – это обман, неудача, тщетное ожидание, расстройство планов, замыслов, т. е.

ситуация, когда вы рассчитываете что-то получить, но по какой-то причине не получаете. Это такое неприятное ощущение, что потребность, которая у тебя есть, не удовлетворена. Такое чувство досады, раздражения. **В психологии это называется фрустрированная потребность.**

Так вот, здоровой реакцией любой психики, и мужской, и женской, на фрустрацию является агрессия. Слово «агрессия» в переводе с латинского значит «движение к...». Движение к... и все! Это не плохо, это не зло, это не ужас. Это просто энергия определенного качества. Она сконцентрирована и направлена в определенное русло.

Многие исследователи агрессии как синоним употребляли слово «активность». А активность – это одно из главных мужских качеств. Кроме того, агрессия – это векторное чувство, оно, как и все в мужском мире, всегда имеет объект, всегда куда-то направлено, в отличие от всепространственного чувства любви, традиционно относимого к женскому полюсу. В идеале агрессия нужна нам для того, чтобы устранить все факторы, мешающие удовлетворению той или иной нашей потребности, актуальной и, одновременно, фрустрированной в данный момент. Либо для того, чтобы устранить саму потребность. Знаете такое состояние: «не очень то и хотелось». Поскольку это чувство векторное, оно может быть направлено вовне или вовнутрь.

Агрессия, направленная вовне, проявляется как гнев. Гневаясь, мы можем что-то изменить либо конструктивно:

«Надо разозлиться, и мы победим!» – так это звучит, когда мы все усилия направляем на устранение фактора фрустрации; либо деструктивно – уничтожить на этой волне всех обидчиков: «Всех убью, один останусь», – так я называю эту стратегию. Мы нашли виноватого и по полной программе ему отомстили. Сколько сил было, настолько его и приложили. После этого мы какое-то время чувствуем себя счастливыми.

Как я уже сказала, гнев – это внешнее проявление агрессии, и, как правило, таким образом обычно реагируют мужчины: они либо морду бьют, либо как-то меняют, преобразовывают в свою пользу действительность на этой волне. Женщине же свойственно направлять агрессию вовнутрь, так как у нее активность не внешняя, а внутренняя.

Ведическая традиция говорит, что во вселенной существуют два вида существ: те, которые на агрессию отвечают агрессией, и те, которые агрессию принимают вовнутрь, и потом вынуждены с ней что-то делать (см. схему). Поэтому к священникам и психологам ходят 80 % женщин и только 20 % мужчин. А в тюрьмах, наоборот, сидят 80 % мужчин и только 20 % женщин.

Так вот, когда мы приняли агрессию вовнутрь и не знаем что с ней делать, не знаем, как ее переварить, у нас появляется обида, самокритика, психосоматические заболевания, депрессия и еще куча всего. Мы уничтожаем себя за то, что мы вообще чего-то захотели. Но если у нас внутри качественное

женское состояние с любовью, с отсутствием дефицита, то мы легко можем переварить этот импульс и трансформировать его.

Часто бывает так, что на разных уровнях мы по-разному воспринимаем и трансформируем агрессию. Так, например, женщина, которая очень хочет секса: если мужчина подойдет к ней со своим агрессивным вектором, она будет счастлива это вовнутрь себя принять. Но при этом, если мужчина подходит с этим агрессивным вектором не на уровне 1–2-й чакры (секс, удовольствие), а на уровне 3–4-й чакры (любовь, жизненная энергия), женщина не может переварить эту агрессию и от этого очень страдает.

Однако есть и такие женщины, которые даже низом не выдерживают мужскую агрессию. Они требуют от партнера, чтобы все было очень аккуратно, деликатно, вежливо. Любое явное проявление страсти ими воспринимается как жестокость. Это связано с тем, что у таких женщин каким-то образом «покорженный» в результате их жизни и неисцеленный низ. Слава богу, в наши дни есть много женщин, которым подобная мужская ярость нравится. У меня была одна клиентка, которая говорила: «Вот классно мужика разъярить, а потом только, главное, юбку успеть задрать». Это есть здоровое женское желание принять мужской импульс. Чем он сильнее, тем агрессивней воспринимается теми женщинами, которые не справляются низом с мужской агрессией, и тем приятнее для тех женщин, кто эту агрессию готов

принять. Мягкий, открытый, расслабленный, принимающий низ легко поглотит и переварит этот импульс. А напряженный, испуганный, зажатый – воспримет как насилие. Если это ваша история, то обязательно надо это исцелять. Существует много практик, позволяющих это сделать, от танца живота, упражнений Кегеля и маточного дыхания до целенаправленной работы с крестцом, промежностью и гениталиями. Это что касается низа.

Теперь поговорим о верхе. Если у женщины здоровое сердце, имеется в виду сердце как энергетический центр, а также манипура, работающая на прием, а не на отдачу, она нормально воспринимает мужскую агрессию. И если мужчина ей, например, говорит: «Ты должна сделать то-то и то-то, так-то и так-то», – она с радостью подчинится: «Хорошо, милый, как скажешь». Женщина с нездоровым сердцем среагирует по-другому, она начнет воевать: «Ты что, решил мне указывать? Да я сама могу рассказать тебе, что делать. И вообще, какое право ты имеешь мне приказывать?!» Такая реакция говорит не только о нездоровом верхе, но и о том, что эта женщина сдвинута в мужской полюс, т. к. отвечать агрессией на агрессию – это мужская реакция.

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.