

*Женщина
и Время*

Лариса Аспектная

Счастливая

Служение
Миссия

Личная
жизнь

Я

Бизнес
Работа

Семья

каждый день

Практическое руководство для женщин

18+

ЛАРИСА ГЕННАДЬЕВНА АСПЕКТНАЯ

Счастливая каждый день

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55958678

SelfPub; 2020

Аннотация

Время женщин пришло! Современная женщина понимает, что дел, в которые она вовлечена сегодня, очень много. Однако за ней остается главное дело – быть просто счастливой женщиной. А счастливая женщина способна поделиться счастьем с любимым мужчиной, детьми, всем миром. Книга насыщена стратегическими идеями и практическими советами, которые помогут: – увидеть и поверить, что в центре вашей жизни стоите вы. Вы – хозяйка и владычица своей жизни; – наладить отношения с близкими и родными; – достичь высшего успеха в профессиональной деятельности; – стать великой женщиной.

Содержание

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИЦ семинаров и тренингов «ЖЕНЩИНА И ВРЕМЯ»	5
ОТКРЫТИЕ	11
Рекомендация от автора	16
ГЛАВА I. ОБРАЗ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ	17
Начала и ценности	20
Выбор Начал. Что и как вы выбираете?	24
Формируем ваш неповторимый Образ	27
Новый взгляд на Начала	31
О гардеробе. Учимся рождать	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Перед Вами первая, долгожданная книга Ларисы Аспект-ной, автора проекта Женщина и Время.

Книга насыщена стратегическими идеями и практически-ми советами, которые помогут:

- увидеть и поверить, что в центре вашей жизни стоите **ВЫ**. Вы – Хозяйка, Управитель и Владычица своей жизни;*
- наладить отношения с близкими и родными;*
- достичь высшего успеха в профессиональной деятель-ности;*
- стать Великой Женщиной.*

Благодарю моих близких и родных: мою дочь, мужа и родителей за поддержку, терпение и веру в то, что эта книга появится.

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИЦ семинаров и тренингов «ЖЕНЩИНА И ВРЕМЯ»

На семинаре Ларисы Аспектной мы выявили основные черты и качества женщины нашего времени. Список получился солидный. И самый главный вывод: развиваясь, надо учиться выражать и проявлять СВОЮ уникальность. Ту «изюминку» и неповторимость, которые есть в каждой из нас. Оказывается, самое трудное – в это поверить, это увидеть и это явить собою.

Маргарита, 50 лет

Этот семинар – взрыв мозга! Абсолютно нетипичное восприятие женщины! «Женщина нового времени – женщина, владеющая временем. Чтобы быть «над» временем, нужно действовать СО-ВРЕМЕНно!» Класс!

Софья, 31 год

Лариса, благодарю тебя за то, что ты такая мудрая! Я восхищаюсь твоими знаниями! Мне всё понравилось на семинаре! Особенно тренинг, практическая часть. Много знаний, надо всё «переварить», а потом и применять... Татьяна, 49 лет Всё понравилось. Благодаря семинару и тренингам приняла себя, почувствовала себя женщиной. Получила полезные знания по накоплению и правильному использо-

ванию своей энергии. Осознала всю свою ценность (как женщина). За что Вам, Лариса, безмерно благодарна! Спасибо!

Мария, 22 года

Лариса, очень понравился семинар. Я получила ответы на все свои вопросы. Получила очень много драгоценных знаний, которые буду применять в своей жизни. Применять так, чтобы это стало образом жизни. За эти несколько часов я почувствовала, как вырос уровень моей энергии, как изменилось моё отношение к происходящему вокруг меня. Я очень благодарна за это состояние.

Елена, 39 лет

Огромный объём информации, много нового и полезного для себя узнала. Тренер очень подробно отвечала на все вопросы и объясняла непонятное. Алгоритм техник объяснялся очень понятно и доступно. Для меня было немного тяжело из-за высокой интенсивности тренинга. Спасибо! Благодарю!

Наталия, 38 лет

Много слов благодарности хочу сказать. Потому что изменилась Я, мои отношения с мужчиной, изменились отношения с миром. Я стала другой. Я замужем 11 лет. У меня хорошая семья, есть муж и дети. Много забот, много радости. Муж работает, успешен. Дети развиваются, посещают кружки и секции. Жизнь кипит. Так было до тех пор, пока мы не поехали в отпуск всей семьёй. Я так его ждала, надеялась расслабиться, набрала нарядов, запаслась настро-

ением. И вот мы лежим на берегу моря, слушаем прибой, дети играют рядом... Идиллия. И муж говорит: «Здорово, что мы детей на море привезли». И в этой фразе я не увидела ни нас, ни его, ни себя. Так это было больно, как будто кипятком облили. В голове пронеслись вопросы, словно железнодорожные составы: «А где же мы? Где Я? Что с нами происходит? А мы ещё вместе? А после детей жизни нет?» И ещё миллион подобных вопросов. Больно было осознавать, что ты живёшь ради кого-то и забыла о себе. Стоит это понять, сразу становится очевидным, что твои близкие относятся к тебе потребительски. Как невыносимо сложно поднять голову, расправить крылья, которые ты сам себе подрезал. А особенно сложно, когда ты не имеешь знаний, мудрости, поддержки. Я благодарна Вселенной, что я встретила Ларису именно в тот момент, когда пришло осознание, что я должна изменить себя и свою жизнь. Я не наломала дров. Я справилась блестяще с этой задачей. И нет предела совершенству, поэтому работаем дальше. Моя семья сегодня – это Я, муж и наши дети. Мы стали счастливее, ближе и роднее. Мы вместе и осознанно проходим трансформации, видим результаты. В отношении с мужем вернулась романтика, внимание и забота. Он делает мне комплименты и дарит подарки. Дети стали самостоятельнее, стали реже болеть. От общения мы получаем удовольствие. Но самые главные изменения произошли со мной. Я стала мудрее: сначала думаю, а потом го-

ворю. Я стала спонтанной и лёгкой на подъём. Уверенная в себе – ловлю восхищённые взгляды. А муж-то как мною любит, за все эти годы никогда так не смотрел на меня. И с такой любовью и благодарностью говорит мне о том, что я стала другой, что о такой, как я сейчас, он всю жизнь мечтал и ждал, когда я пробужусь. Я сменила имидж и гардероб. Но самый главный показатель моего успеха – это избавление от серьезного хронического недуга. Нет универсальных рецептов счастья, а для женщин тем более. Но если есть желание и намерение, то стоит попробовать. Любой труд нам под силу, если очень этого хотеть. Труд над собой приносит долговечные результаты. И как здорово, что в лице Ларисы я нашла и мудрость, и знания, и терпение, а самое главное – поддержку и заинтересованность в моём результате! ЛАРИСА, БЛАГОДАРЮ!!!

Амина, 28 лет

Хочу поделиться с вами. Год назад я пришла на первый семинар, в поисках своей женственности. Тогда я гордилась: «Я сама всего достигла. Не женщина, а сталь!» Спустя год произошли изменения! Я стала принимать помощь мужчин, а они с удовольствием заботиться обо мне! Появилась уверенность в себе как в женщине и в своих женских качествах! Стала ценить и уважать себя. Как Человека и как Женщину. Перестала примерять мужскую роль! Я позволяю себе быть девочкой и радовать мужчину своей беззаботностью. Позволяю себе принимать подарки. Быть хозяйкой и в делах,

и в доме с женской мягкостью. Появились поклонники, достойные мужчины, которые восхищаются, что есть леди, рядом с которой они хотят быть джентльменами! Появилось уважение к женщине, к каждой женщине! Это увлекательный Путь! Спасибо Ларисе Аспектной!

Анастасия Дорош

До прихода на семинар к Ларисе моё поведение напоминало мужское. К 40 годам я так устала. Но некие требования ответственности за всё и перед всеми заставляли взвалить на себя всё и тянуть эту лямку: я и баба, и мужик... После первого же тренинга я вышла, чувствуя себя женщиной! Я почувствовала, что это изменение в моём сознании даётся мне легко! Ведь я иду к себе! Быть женщиной и поступать по-женски легко! На семинаре даются конкретные практические рекомендации, как сделать счастливой свою жизнь и жизнь своей семьи! Кроме этого, непринуждённая обстановка, чай с печеньками и доверие тренера Ларисы Аспектной располагают к открытости и искренности бесед. Лариса, спасибо за вашу программу. На семинаре Ларисы Аспектной я поняла, что самая главная проблема – это я сама, а точнее, моё поведение, в корне неправильное. Благодаря откровенному разговору и тренингам я заметила, что стала мягче, женственнее. Стала меньше придираться к окружающим. К своему мужчине. У нас стали налаживаться отношения, он стал более степенным и внимательным. Стал больше рассказывать и советоваться со мной. Сейчас

я с полной уверенностью могу сказать, что получила много важных знаний и практических рекомендаций. Я изменила себя и изменила своё будущее в лучшую сторону! Я счастлива!

Анна, 35 лет

ОТКРЫТИЕ

Время субъективно, и течёт оно через меня

Мы часто говорим о некоторых людях: Великий Человек, Великая Женщина! Мы восхищаемся достижениями этих Женщин с большой буквы, а о себе иногда думаем: «Не дано, я обычная, мне не до этого, устала...». Моё глубокое убеждение: каждая Женщина – Великая и может, даже должна раскрыть это величие собою и выразить его другим. Надо только «спящей красавице» пробудиться внутри, открыть двери и выйти в Жизнь. Согласитесь, Идея впечатляет!

Давайте познакомимся.

Меня зовут Лариса, я кандидат технических наук, предприниматель, философ Синтеза. В определенный момент меня озарила мысль: почему предпринимательство воспринимается только как бизнес? А женщине, жене, маме надо что-то предпринимать в своей жизни? Или всё получится само собой? Я серьёзно задумалась: кто я как женщина, какой хочу быть, куда планирую прийти? Тема стала очень важной для меня, потому что, преуспев во многих делах, в какой-то момент увидела, что аспект «я – женщина» я часто реализовывала по остаточному принципу. Всегда находились более важные дела, а до женщины «не доходили руки». И у меня появился проект «Женщина и Время», по которому уже

много лет я провожу семинары и тренинги.

Найденные решения для развития гармонии внутренней наполненности и внешней применимости в жизни женщины нового времени и составили основу этой книги. Они подтверждены личным опытом и опытом многих участниц проведённых семинаров и тренингов. Наиболее интересные предложения, мнения, ответы участниц тематических встреч включены в книгу.

В жизни мы часто обращаем внимание на рост профессионализма, совершенствование знаний и умений, относящихся к профессии. Сегодня возникла новая необходимость: профессионально заняться совершенствованием себя как женщины, понять свою женскую суть и стать по-новому востребованной, по-новому состояться. Время изменилось, незаметно началась Эпоха Женщины.

В жизни есть правила, которые надо знать, и законы, которые надо исполнять. А каковы же женские правила? По каким правилам живёт и участвует в общем деле, вступает в отношения и реализуется женщина?

Зачем женщине разбираться, кто она такая? Дело в том, что жизнь развивается, когда каждый исполняет свою часть творения нашей общей жизни. Женщина, мужчина, учитель в школе, врач, любой специалист должны просто исполнять то творение, которыми занимаются. Стать созидателями, а не потребителями в той сфере, за которую каждый отвечает по праву рождения или выбранной профессии.

Нам всё дано, у нас всё есть, нужно просто устремиться перейти от потребления любых ресурсов, в созидание их. Например, наше здоровье: мы пользуемся, пользуемся, не заботимся о нём, не уделяем должного внимания, в результате – диагноз. Так и женщина. Все – принцессы. Но пользуясь только данным от рождения, а не созидая себя как женщину, королевами не становятся.

Творение, определённое женщине – это вдохновение, любовь, рождение, воспитание, красота. И это есть её святая обязанность, которую надо исполнить! Многие проблемы возникают в жизни только потому, что в ней просто не хватает любви, вдохновения, воспитания. Мы часто ищем вовне то, чего нам не хватает, не осознавая, что желанный источник развития – внутри! К примеру, женщина ищет «принца», который её полюбит, забывая о том, что сначала надо быть наполненной любовью, чтобы её просто отдать принцу. Или другой пример: женщина воспитывает ребёнка, забывая (или вообще не задумываясь), что сначала нужно воспитать себя. Потому что наши дети – будущие президенты, строители, учителя, музыканты – воспитываются (восполняются питанием) до 14 лет именно в поле матери, воспитываются без слов, просто энергией матери.

Великая роль женщины – рожать. Она добавляет ответственности и изысканности творения.

Нам надо разобраться, в чём же современные задачи женщины и как заняться творчеством!

Цель нашего общения этой книгой – направить внимание, пробудить в каждой женщине женские Начала, которые очень нужны в жизни и в обществе. Показать новый взгляд, современный подход и методы развития женщины.

Это исследование и разработка сути женщины. Помните. познаешь себя – познаешь Вселенную! «В каждом человеке есть солнце, только дайте ему светить», – сказал Сократ. Так же и каждая женщина – солнце, ей надо просто начать сиять.

Самое главное – увидеть, что все женские Начала у нас уже есть, они даны нам при рождении, скомпактифицированы внутри, в ядре. Одна женщина добивается их раскрытия и ей это удаётся, а другая занята чем-то иным и не думает об этом.

В первой главе мы разберём, что есть ядро, какие женские Начала в нас есть, какие из них активны и какие хотим разработать.

Во второй главе рассмотрим, где взять силы, чтобы начать светить. Ведь для того, чтобы начать отдавать, нужно сначала самой быть наполненной, а не опустошённой.

В третьей главе увидим, чем и как светит женщина – её реализацию. Если вы прекрасная певица, но поёте только дома и только для кота, ваше «солнце не засветит ярко на небе».

Четвертая глава – о перспективе: всегда должен быть следующий шаг или его видение, иначе любая остановка может затянуться. Проверяет нас время – это судья. С возрастом проявляется правда о вас для вас, истина о вас, ваших делах,

вашей жизни.

Женщина, владеющая временем – это женщина, которая переходит на следующий вид материи. Этой материей женщина одновременно и является, и в ней живёт. Чтобы быть «над» временем, нужно действовать СО-ВРЕМЕНно.

ДАВАЙТЕ НАЧНЁМ!

В книге затронуты разные женские аспекты, которые надо разрабатывать дальше. Главное – начать, сделать первый шаг, получить первые результаты. Если вам это будет интересно и важно, мы продолжим общение в следующих книгах или на обучающих семинарах и тренингах.

Книга написана для самостоятельной проработки многих важных женских вопросов.

Есть четыре уровня, этапа взаимодействия с ней. Вы можете выбрать любой:

Просто прочитать >>> и получить информацию.

Задуматься над поставленными вопросами >>> и найти ответы на них, основываясь на вашем личном опыте.

Выполнить задания >>> и продвинуться в достижении поставленных целей.

Включить наиболее важные рекомендации, эффективные упражнения, действенные советы в свою ежедневную практику, дополнить личными наработками >>> и сложить собственную методiku современной успешной женщины, регулярно развивая и обновляя её.

Рекомендация от автора

Истина у каждого своя, а информации, предлагаемой женщинам сегодня – много. Как узнать, что вы читаете именно то, подходит лично вам?

Важно отслеживать, что происходит с вами, что меняется, когда вы читаете книгу или работаете над домашним заданием.

Если происходит подъём духа, настроения, возникает интерес к чему-либо, к самой себе, хочется развиваться, складывается внутренняя цельность – это для вас и вы на правильном пути. Если так, важно это проговорить, записать, чтобы ЭТО в вас закрепились внутри.

Если что-то не так – пропустите это или не обращайтесь внимания.

Если вы научитесь «ловить», что для вас, а что нет, не осуждая и не вовлекаясь в ненужное для вас СЕЙЧАС, у вас включится внутренний реактор и двигатель. Помните – «а вместо сердца пламенный мотор»? И вы сможете двигаться всё выше и выше!

УСПЕХОВ В ПУТИ!

ГЛАВА I. ОБРАЗ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Какова я есть и какой могу стать. Как познать в себе Женщину

Если вы читаете эти строки, вы – женщина, которая готова к диалогу с самой собой, хочет обновить и активировать свой внутренний источник сил и энергии, стать умнее, сильнее и успешнее. И я благодарна вам, потому что всё, о чём я пишу здесь, я открываю в себе по-новому каждый день, преобразаясь и открывая в себе новую женщину. Это поистине увлекательное дело. Я думала, что всё о себе знаю, что я уже ТАКАЯ. А сейчас у меня появилось много новых женских дел, интересов, я реально заинтересовалась Женщиной в себе. И это уже замечают окружающие люди, отмечая, что я стала как-то по-новому выглядеть.

Мы можем меняться и делать новые открытия вместе, если вы тоже начнёте действовать по рекомендациям. Я глубоко убеждена, что когда меняется одна женщина, меняются все женщины! От сердца каждой из нас, как ядерная реакция, сразу идёт импульс преобразования и любви всем!

Поскольку вы держите в руках ПРАКТИЧЕСКОЕ руководство, вам надо запастись карандашом и терпением, чтобы отвечать на поставленные вопросы. Важно самой НАЧАТЬ

что-то делать, начать исследование вашей женской сути и вашего пути преображения.

Кто же такая женщина?

Общаясь с женщинами, я выяснила, что женщины не задумываются об этом. Женщины разного возраста затрудняются ответить на вопрос: КТО же Я как женщина? Это значит, что женская жизнь идёт по привычке и по сложившимся шаблонам. Может быть, поэтому иногда наступает женское разочарование вместо очарования.

Чтобы быть очарованной жизнью и очаровывать всех вокруг, важно видеть образ, мечтать, какой женщиной я хочу быть. В молодости это свойственно многим, а со временем, когда появляются дети, много дел, мечты уменьшаются или вообще затухают.

Пришло время, когда надо переосмыслить и поднять Статус «Женщины» внутри каждой женщины и развернуть его по-новому в жизни.



ЗАДАНИЕ

*Представьте, что инопланетянин,
прилетев на нашу планету, увидел впервые женщину и у
него возник вопрос: кто это?*

Как бы вы ответили на него?

Начала и ценности

Итак, что же интересует женщину, что для неё важно? В целом на первый взгляд у всех приблизительно одинаковые интересы:

- внешний вид,
- тело,
- семья,
- отношения,
- доход,
- профессия,
- дом, квартира.

Но все женщины абсолютно разные. Что же различает нас? Давайте с этим разберёмся.

В каждой из нас заложены одинаковые женские Начала, но они по-разному нами раскрываются и применяются. ***Начало – это источник, который есть в каждой женщине, данный ей Создателем, её природа. Его можно представить как ядро, в котором таится источник – набор возможностей и особенностей.*** И женщина своей волей и желанием выбирает, какое Начало является для неё сейчас важным, является ценным для неё здесь и сейчас и формирует свои жизненные ценности. Любящая женщина везде будет любить, практичная женщина во всём развернёт практичность. Женщина, для которой красота стала ценностью,

не только красиво одевается, она красиво говорит, красиво строит отношения.

Раскрывая свои Начала, формируя ценности, мы выражаем их собою и создаём жизнь, среду, в которую притягиваем всё и всех по подобию своих Начал и ценностей.

Возникает закономерный вопрос: что для меня значит «быть женщиной», какой женщиной я хочу быть?

Женщина всегда несла высокое Начало – новую жизнь. Когда женщина беременна, на неё фиксируются самые высокие силы Планеты, Создателя в поддержку новой жизни. Поэтому у женщины контакт с Создателем был всегда, она знала и проживала, как рождается жизнь. Мать так любит своё дитя, так чувствует его на расстоянии именно потому, что она участвовала в созидании ребёнка. Мощь Создателя определена ей свыше, поэтому в ней столько силы и воли.

Что произошло в последнее время? Женщина «вышла» из дома, где поддерживала очаг и воспитывала детей. На неё «легло» много функций: рождение, воспитание, профессия, карьера. Иногда женщина и зарабатывает больше, чем мужчина, и ответственности у неё больше. В результате она частично перестала выполнять свои женские функции, взяла на себя многие мужские. А мужчины согласились и, передав ей некоторые свои функции, стали более пассивными. Женщина сама частично забрала инициативу и устремление у мужчины – смешалось женское и мужское.

В этой среде воспитываются дети и происходят мно-

гие некорректные вещи именно из-за отсутствия «чистоты» женских Начал. И если мы хотим пробудить в мужчине мужские Начала, корректно воспитывать детей, нам надо увидеть и реализовать собою Начала женские.

На семинарах и тренингах женщины разного возраста, разных профессий чаще всего называли важными и определяющими женскую суть такие Начала:

1. *Материнство*
2. *Вдохновение*
3. *Красота и Стать*
4. *Любовь*
5. *Радость*
6. *Конкретность*
7. *Сила*
8. *Выносливость*
9. *Терпение*
10. *Страсть, сексуальность*
11. *Забота*
12. *Интуиция*
13. *Развитие*
14. *Обаяние, шарм*
15. *Свобода*
16. *Гармония*
17. *Энергия, энергичность*
18. *Рождение и созидание*
19. *Воспитание – ответственность*

20. *Формирование среды, атмосферы*

21. *Динамичность*

Список Начал женщины можно продолжать.



ЗАДАНИЕ

Предлагаю следующее маленькое задание. Расставьте, пожалуйста, Начала по степени значимости для вас на СЕЙЧАС. Позднее эта последовательность может меняться. Можете расширить список важными для вас Началами.

Выбор Начал. Что и как вы выбираете?

Начала не являются чем-то статичным и обязательным. Они развиваются, складываются между собой в зависимости от необходимости, возраста, ваших целей. Дома нужен один набор Начал, а на работе – другой. В жизни каждой из нас наступает момент, когда надо определить, куда идти дальше, когда происходит кардинальная смена условий жизни: замужество, развод, рождение ребёнка, самостоятельная жизнь детей... На каждом «повороте» жизни надо быстро реагировать и перестраиваться.

Мы часто видим жизненные примеры, когда женщина продолжает оставаться мамой взрослому сыну, у которого своя семья, и от этого возникают проблемы с сыном и с невесткой. А маме просто надо чуть «убавить» Начало материнства и «добавить», например, страсти и вдохновения.

Нужно сознательно определять и выбирать свой пакет Начал на каждый этап вашей жизни. Давайте посмотрим, почему личный выбор так важен.

При выборе надо видеть четыре важных момента:

1. Выбираете ВЫ. Вы – главная героиня своего ВЫбора. Это сразу добавляет свободы и силы, так как вы не «жертва» обстоятельств, а автор всего происходящего. Даже если что-то пока вам не нравится, вы точно знаете, что ВЫ може-

те это изменить. Это очень важно для женщины в сложных жизненных ситуациях, когда включается эмоциональность. Это важно и с вступлением в новый возраст, когда происходят важные перемены.

2. Вы выбираете из тех Начал и ценностей, которые сами определяете. Нужно поддерживать интерес к САМОЙ СЕБЕ в «живом» режиме времени. То, что было важно вчера, сегодня может быть противопоказано! Набор Начал меняется во времени, по обстоятельствам. Вчера нужна была страсть и энергичность, сегодня – забота и обаяние.

3. Общаясь с человеком, с мужем, с ребёнком, вы выбираете, какие его Начала учитывать. Можно бурно среагировать на оплошность, а можно помнить, что это человек, которого вы любите, но сделал он что-то не так. И гораздо важнее сделать акцент на любовь, а не на пустяк, который сейчас кажется просто ужасным. Можно в человеке увидеть грубость и жадность, можно – неопытность и экономность.

Когда я вижу свадьбы, влюблённых на улице, в метро, хочется, чтобы и 10, и 20 лет спустя они также влюблённо смотрели друг на друга. Хочется, чтобы дети, милые и близкие, оставались для родителей такими во все времена. Нам даётся величайший дар любви, возможность близких отношений, которые нам надо сохранить и развить, а не «развеять» по пустякам.

4. С этим выбором вы живёте и будете жить дальше. Но ВСЕГДА можно систему поменять! Опять же решаете ВЫ!

Что произойдёт, если вы не будете сознательно выбирать? Всё будет происходить стихийно, и вы не сможете управлять собою, своей жизнью. Бывает, в магазине, когда вы голодны, несознательно бросаете в корзину разное, оплатите, а потом, возможно, выбросите. И так же незаметно складывается жизнь.

Ещё один пример. Допустим, у вас участок земли, на котором вы решили посадить сад. Может быть много фантазий, картинок, но в один момент вы решаете посадить, например, яблоню. Она маленькая, занимает мало места, и вам трудно представить, что из этого саженца вырастет раскидистое, мощное дерево, которое даст плод – яблоко. Что посадил – то и поешь. Такая «посадка» происходит каждый раз, когда мы делаем выбор: действовать, обижаться, лениться...

Формируем ваш неповторимый Образ

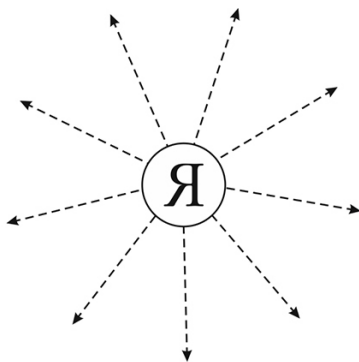
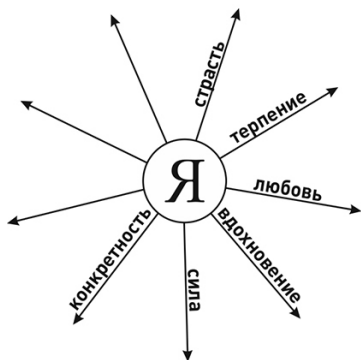
Из этих Начал, которые вы развиваете и выбираете, складывается ваш образ, и вы становитесь такой!

Посмотрим на Начала, которые мы выбираем.



ЗАДАНИЕ

Какие Начала сейчас у вас? Заполните, пожалуйста, самостоятельно линиями.



Когда вам хочется что-то сделать по-другому, а получается «как всегда» – это значит, что работает ваш образ, ваш неповторимый отпечаток.

Если не обращать внимание на свой образ, не разрабатывать Начала, может начаться без-образие или одно-образие, следствием которого является женская старость, которая наступает независимо от фактического возраста.

Образ начинает формировать условия, подтягивать возможности, в которых женщина будет жить. Вспомните, когда вы влюблены – вы в хорошем настроении, видите вокруг прекрасных людей, погода замечательная. Если у вас на душе тяжесть – и вокруг всё ужасно. А происходит это всё в одном месте и в одно время. Когда мы возвращаемся из отпуска и рассказываем, например, о Париже, мы в первую очередь рассказываем о нашем состоянии, наборе Начал, о цен-

ностях, которые мы смогли развернуть из своего ядра-источника, а уже потом – об увиденном. И поэтому одна говорит, что Париж – это «вау!», а вторая – «ничего особенного». И обе правы.

Образ не только подтягивает внешние условия, он запускает и внутренние процессы. Наш мозг из образа рисует провидческую картину – судьбу: какой тебе быть. Многие думают, что судьба – это неизбежность. А это не так! Судьбу можно и нужно менять, рисуя мечтами новые образы себя и своей жизни. Этот образ непосредственно действует на наши «хочу или не хочу», «могу или не могу». Попробуйте неделю походить в одежде серого цвета, а потом неделю в красном цвете – увидите кардинальные изменения.

У меня был определенный период жизни, когда было «не очень», и после этого я начала пользоваться помадой красного цвета, специально. Для меня это было трудное решение, мне казалось, что на мои губы смотрят все. Я как будто бросила вызов окружающему миру красной помадой. Потом для меня эта помада стала просто помадой, которая бывает близка по настроению или гардеробу.

Если женщина хочет похудеть, но ей хочется сладкого или жирненького – надо поработать с образом. Кто Я, чего хочу, какой хочу стать? Если женщина любит своего мужа, но возникают конфликты – надо поработать с образом. Не хочется тренироваться, хочется полежать – поработать с образом. Важно вовремя увидеть, какое именно ваше Начало «просит

еды»? Почему так сложились несколько Начал, что появилась лень? Далее можно сложить образ семьи, профессии, будущего семьи. Но это уже следующий шаг.

Для женщины важно иметь высокую самооценку. «Цена», самооценка и есть сумма всех ценностей, Начал, которые женщина сложила и синтезировала собою. Вот почему важно разрабатывать Начала – главные женские ценности, знать, что для вас есть «Я—Женщина».



ЗАДАНИЕ

Сделайте ревизию Начал в вашем женском образе, определите, какие Начала вы хотели бы разработать в себе.

Новый взгляд на Начала

Многие Начала, которые мы определили, нам хорошо знакомы. Мы часто говорим: «Я это знаю, я это понимаю». Может быть, поэтому мы и НАСТУПАЕМ на одни и те же грабли однообразия и тупика.

Надо искать новое видение, новые смыслы хорошо нам известных понятий и вещей.

Давайте вместе посмотрим по-новому, по-другому, глубже на известные нам Начала, найдём акценты, которые добавят в них другие краски.

Любовь

Прежде чем читать дальше, напишите ваше видение Начал на свободных строках.



Любовь для вас – это:

В нашей жизни всё начинается с любви. Любовь даёт силу на каждый новый шаг, поэтому такое большое значение она имела во все времена. Женщина собирает воина в путь, ребёнка в школу и наделяет их такой силой для этого пути, которая равна её любви.

Сила любви спасёт человека во всех трудностях, которые есть и вовне, и внутри.

Любовь – это слияние, проникновение, из которого рождается новое. Мы часто в жизни говорим: «Надо собраться с силами» – это значит вновь слиться, убрать преграды, всё наносное, лишнее и вспыхнуть любовью.

Любовь заряжает нас энергией. Энергия – это субстанция, из которой любовь может делать совершенно разные вещи, направляя её своей силой.

Любовь – это процесс, это деятельность, это труд, который даёт самые дорогие и ценные результаты. Мужчина и женщина в любви – рождается ребёнок, новая жизнь. Сердце и

разум в любви – рождается творчество.

Любовь – отдача, возможность своим присутствием менять людей, их настрой, результаты. Отдавать – принцип жизни женщины.

Женщина – загадка, которую трудно отгадать даже ей самой, а не только мужчине. Ключ к этой загадке – любовь. Когда женщина любит – всё меняется и открывается ей по-новому. Любовь даёт новую базу данных, основание на новую жизнь или новый этап жизни.

Любя другого, мы выражаем любовь вовне и освобождаем место внутри для любви вышней для нас – всевышней любви, более высокой.

Любовь конкретна, нельзя любить то, что не оформлено. Любим конкретного человека, конкретную работу. Когда «всё и всех люблю», часто бывает, что ближнего ненавижу. Если нет любви, значит, есть ненависть, в первую очередь к самой себе: неудачна, другие лучше – низкая самооценка.

Жизнь всегда показывает, когда у нас заканчиваются силы и поддерживающая их любовь: возникают сложности, проблемы, напряжение. Если не хватает сил – значит, не хватает энергии. А новая энергия притягивается на новые смыслы. Нужен новый смысл, чтобы получить новые силы. Нужны силы на отношения – нужны новые смыслы отношений, нужны силы на бизнес – нужны деловые смыслы.

Красота



Красота для вас – это:

В обществе приняты определенные эталоны красоты, которые, в первую очередь, основаны на пропорциях, формах и размерах. Именно поэтому многие женщины не видят себя красивыми, так как считают, что им генетически не даны «нужные» формы. И абсолютно зря!

Красота – наивысшая целесообразность. Каждая женщина красива, надо увидеть красоту и выразить её.

Красота – это синтез всех Начал женщины. Надо их раскрывать как вечный источник. Пора начать открывать путь к источнику женской красоты внутри себя, видя и созидая себя неповторимой, единственной, красивой.

Красота – понятие космическое, недаром говорят, что «красота спасёт мир». И, кстати, вашу семью, профессию, жизнь и любовь. Когда мама смотрит на своего ребёнка, она не видит его физических показателей, она видит его истинную красоту.

Конкретность



Конкретность для вас – это:

«Чего хотят женщины?» – этот вопрос постоянно мучит и мужчин и женщин. Известная формула: «чего хочет женщина, того хочет бог». Все от женщины ждут конкретности. И ей самой, в первую очередь, надо разобраться, чего же она конкретно хочет как женщина? Профессию и другие внешние сферы деятельности в расчёт не берём, там всё понятно.

Женщина всегда конкретна: она беременна или нет. Это изначально в её природе. Это очень важно, потому что вся материя конкретна. Когда мы чётко не определились в чём-то, не видим цели, мы просто топчемся на одном месте. А жизнь идёт вперёд и отставание от неё, разрыв всё увеличивается. Очень важно понимать, кто ты есть и куда идёшь **КОНКРЕТНО**.

Цельность



Цельность для вас – это:

Каждое дело, отношения, сама жизнь – есть определённая цельность здесь и сейчас. Например, вы приняли решение открыть свой бизнес. Что вы начинаете делать? Начинаете складывать цельность деловых, интуитивных, интеллектуальных, профессиональных, умственных способностей внутри, мобилизуясь – и делаете это дело.

А если вы вообще хотите сложить цельность во всём? Всё

– это ничего. Всегда есть запрос, необходимость внутри вас или вокруг – в обществе, в семье, на которую включаются ваши силы, возможности и – складывается новая цельность. И когда вам необходимо мобилизоваться на что-то конкретное, вы начинаете складывать новую цельность, стремясь к конкретному результату.

Когда женщина приходит домой, к ребёнку, она «достаёт» из себя любовь, радость, ласку, нежность, заботу и в этой цельности общается с ребёнком. В обществе другой набор составляющих: харизма, профессионализм, общительность – и уже новая цельность. Для женщины очень важно меняться. Она может достичь этой новизны причёской, кофточкой. А может – новой цельностью!

Динамичность



Динамичность для вас – это:

Желание меняться, преображаться, быть постоянно новой, открывать свои новые грани – женская суть. У женщины даже два речевых центра (у мужчин – один), настолько динамичность у неё в крови. Семью разбудила, накормила, проводила, на работе профессионально выложилась, деньги заработала, дома порядок навела, еду приготовила и ещё с подружками встретилась. Динамика – двигатель женщины.

Надо научиться динамично менять набор Начал. Случается, что вас «душит» обида, вас предали, унизили. В жизни бывает всё. Вопрос – сколько ВЫ в этом будете оставаться? Динамика заключается в том, как быстро вы признаете в себе автора случившегося, на фоне «ужасной несправедливости», и сможете изменить набор Начал в следующий момент.

В процессе жизни женщина пересматривает и вновь дорабатывает Начала. Если вы в личной жизни достигли динамичности, к примеру, то эта динамичность в вас развёртывается и во всех других областях жизни. Если вы, наоборот, снизили – знаете, бывает, что активная-активная, потом

незаметно лень подобралась и вы «расквасились» – в одной области уже темп медленный, а потом и во всех снижается.

Своей динамичностью вы создаете среду. И в этой среде реализуете возможности. В какой-то момент маму «включили», в какой-то – подругу, в следующий – ещё кого-то. Можно так сказать: «На базаре – думай о базаре, а дома – думай о семье». А часто бывает, что домой приходите – приносите с собой работу, а на работе переживаете за домашних. И получается, что вас нигде нет.

Динамичность – это важное женское качество. Умение быстро встраиваться, преображаться, сонастраиваться, проявлять гибкость, входить в ситуацию, выходить из неё. В женщине это заложено.

Рождение и Созидание



Рождение и Созидание для вас – это:

Рождение и созидание, в первую очередь, ассоциируются с рождением ребенка, и это так, потому что это величайшая миссия женщины. Давайте расширим взгляд на созидательность и углубим это Начало. Не все женщины – мамы, но при этом они женщины. Бывает, что после рождения младшего ребёнка, женщина перестаёт созидать. Считается, что человек растёт до 25 лет, после этого начинает стареть. Косметологи говорят, что уже в 18 начинается старение кожи.

Как только женщина перестаёт рожать, она начинает по-женски стареть. Потому что она перестаёт выполнять свою основную функцию деторождения. В природе – если не можешь рожать, ты как женщина не нужна, поэтому процесс старения происходит активнее, когда женщина выходит из репродуктивного возраста. Значит, чтобы не стареть, женщина должна постоянно рожать, созидать.

Посмотрите на сам процесс рождения. Он не ограничен только воспроизведением себе подобных существ. Знаете ли вы, например, что люди в основном пользуются мыслями

других людей? Свои собственные мысли не рожают. Поэтому даже есть многочисленные издания «Великие мысли великих людей». Получается, что мы пользуемся чужими мыслями.

Давайте будем учиться рождать: другой взгляд на себя, новое чувство, мысль.

Для того, чтобы родить, мы должны быть оплодотворены. «Я имею любовь» – это значит, что любовь внутри наполнила, женщина «занята» любовью, готова к оплодотворению. Когда женщина выражается вовне всей любовью, она внутри освобождает место для прихода более высокой любви. И вот эта более высокая любовь, как новый дух любви, входя внутрь, оплодотворяет её. Вы выразились вовне – опустошились, и внутрь входит что-то новое.

Поэтому этот процесс – сначала накопить, а потом выразить вовне, отдать, напитать другого любовью, знаниями, чувствами, которые вы сами в себе смогли сложить, – и есть рождение нового.

Обратите внимание: женщина, которая активна в жизни, имеет жизненную активную позицию, совершает какие-то дела во многих направлениях. В результате у неё всегда полно сил внутри. Женщина ленивая, которая в основном сидит, мало и однотипно двигается, со временем даже думать начинает медленнее, потому что у неё все процессы замедляются.

Мы говорим о том, что женщина для сохранения моло-

дости, здоровья, инициативности и многого другого должна постоянно выражаться вовне, чтобы оплодотворяться более высоким Началом, иначе внутри происходит застой.

Рождение – появление нового человека, элемента, проекта. Если в жизни застой, надо добавить ещё один элемент. Когда появляется ребёнок – меняется всё и все. Когда появляется новая идея – происходит то же самое!

Развитие



Развитие для вас – это:

После рождения начинается процесс развития. Развитие тесно связано с интересом. Когда жизнь интересна – она развивается, когда работа не интересна – происходит застой. Если человек теряет интерес к семье – начинаются проблемы.

Надо увидеть, что в центре всего стоит «Я» – сгусток всего лучшего, что вы смогли накопить, что вы смогли развить в себе. Когда вы являетесь привлекательной для себя самой – вы можете привлечь и других, но если вы для себя уже не интересны, то и никого другого привлечь не сможете.

Человек до 25 лет биологически растёт, формируется, дальше начинает расти его сознание, душа, интеллект, его начинания. А если нет дальнейшего развития, девушка после 25 становится медленно угасающей женщиной.

Ответственность



Ответственность для вас – это:

«Ответственность» – от слова «ответ». Всё, что происходит с нами внешне – это ответ на то, кем мы являемся и что собою заявляем окружающему миру. Женщина изначально – рождающая Начало. Поэтому, когда женщина что-то говорит, что-то мыслит, что-то делает – это всё изначально имеет основы рождения и продолжения этого процесса. Если женщина назовёт сына «дураком» – она, как почва, заложит основы, «посеет» дурака. Словом можно убить, словом можно вылечить. Когда женщина развита, любое её слово, её мысль – плодотворное Начало. Поэтому надо семь раз подумать, прежде чем что-то сказать или сделать.

Я сейчас говорю о материализации всего того, что мы с вами делаем. Будьте ответственны, пожалуйста. Наша задача – развивать жизнь. А иногда получается, что мы своими словами, состояниями и поступками усугубляем негатив.

Вдохновение



Вдохновение для вас – это:

В жизни мы многого не ценим, когда имеем это в избытке. Например, цена одного вдоха – какова она? Когда ныряешь под воду и у тебя в лёгких много кислорода, кажется, что его хватит надолго, но через минуту-другую так начинает всё «гореть» внутри, что самым важным становится этот обычный глоток» воздуха. А что произойдёт, если не вдохнуть?

Точно так же происходит в нашей женской жизни, правда, не с такой скоростью, но иногда с очень печальным итогом.

Вдохновение – «вдох нового» во всех женских ипостасях: мать, дочь, жена, подруга. Посмотрите со всех ракурсов и найдите то, что вы несёте, чем можете вдохновить. Нужно искать что-то новое, что может вас зажечь, «встряхнуть» по-хорошему, чтобы вы обновились. К сожалению, часто нас «встряхивает» плохое: муж ушёл – женщина очнулась, начались поиски нового. Как только вы стали другой – это замечают все окружающие. Для кого-то вы становитесь примером для подражания, для кого-то – объектом зависти – это не важно, главное, что все начнут обновляться, и – вдохновение рядом. Если вы ничего не ищите – вы ничего и не найдёте, не вдохновитесь сами —

не вдохновите других, не дадите толчок обновлению жизни.

Мы с вами определяем, какие качества, Начала вы выражаете, а дальше вы начинаете искать способы развития их в себе, новые грани, чтобы вы смогли конкретно вдохновиться и вдохновить других.

Вдохновение всегда должно приводить к действию. Если за вдохновением нет потом какого-то действия, то оно не сработало. Мужчины от женщины в первую очередь ждут вдохновения.

Мечта. Муза



Мечта для вас – это:

Женщина – это Муза. Полёт. Мечта. Когда женщина приземлена и думает только о насущном, она, в принципе, перестаёт летать. В ней нет тайны, загадки – того, чего так не хватает мужчине.

Мужчина изначально зарабатывает деньги и думает о материи. Мужчина – это дух, который входит в материю, стремится к материи, а женщина – это материя, которая восхо-

дит в дух. Женщина должна быть вдохновительницей полёта, мечты, чего-то нереального. Представьте, она говорит: «Дорогой, вот если нам из окна сделать дорожку прямо к озеру». И он не подумает, что она странная, подумает: «Какая романтичная! Это ж надо так придумать!» – и будет решать, как это сделать.

Каждый вечер, ложась спать, начинайте мечтать. А утром ставьте цель, формируя её из того, о чём мечтали. Вспомните мечты детства, когда не было ограничений и жизненного опыта. Например, вы мечтали быть певицей. Вот именно мечта стать певицей вас бы вдохновила. И каждый вечер или утро вы понимаете, что должны были петь. Но вы уже не стали петь. Что вы можете из этой мечты взять? Певица передаёт людям что-то, пробуждает своим голосом, открывает души. Значит, надо сейчас, с учётом всего и вся, перестроиться и начать «открывать сердца и души». Тогда мечта поможет найти те основные акценты в жизни, на которые вам нужно обратить внимание.

Надо научиться мечтать. 50% – мечты, 50% – реальность. Я не говорю, что всё время – 50 на 50. Но! Мечта должна возгнать. Она должна отрывать вас от материи, должна вас увлекать! А потом вы этой мечтой начинаете увлекать всех, кто рядом. Поэтому, когда женщина застревает только в материи, а материя ей свойственна, она не может получить новое развитие. Она в этой материи всё чище драит сковородки, всё больше наводит лоск... Знаете, есть красивые жен-

щины, но подойдешь к ним – а в них жизни как будто нет, нет полёта. Женщине необходимы полёт и вдохновение.

Воительница



Женщина-воительница – это:

Мужчина воюет вовне, а женщина внутри: распознать опасность, врага в себе, в семье, в формировании мировоззрения ребенка – её главная задача. Внутренний враг – утон-

чѐнный, чтобы его распознать и победить, нужно иметь достаточно энергии и сил. У женщины есть много инструментов, как у воина, и красота – один из них, как высшая целесообразность.

Женщина – воительница, внутренняя сила – её природа. Мужчина набирает силы извне, а женщине это свойственно от природы – сила духа, для того, чтобы можно было воспитывать детей и вдохновлять всех.

Путь



Путь для вас – это:

Женщина – «шея», поворачиваясь, она определяет путь – куда двигаться, к чему стремиться. Есть путь – идёте сами, нет пути – ведут под руки. Нет своей цели – живёте чужими. Поэтому можно быть вечно исполнителем, постоянно ориентируясь на других, но не хозяйкой, управительницей жизни.

Надо настроиться на что-то высокое, новое и светлое, забыть про «личные треугольники», страдания, стократное обдумывание вчерашнего дня, и мы увидим новый путь и сможем пригласить других в путешествие по этому пути. Куда идти и что купить – определяет женщина, а мужчина думает, как и где заработать на это. Конкретный пример: нужно поменять холодильник на новый. Мужчина когда-нибудь предложит поменять холодильник? Чаще – нет. Он даже может упираться. А кто чаще организывает семью на поездку за город или какое-то общее дело? В первую очередь, женщина. Женщина – инициатор.

Нужно начать свой путь, свою собственную экспансию. Развернуть новое поле деятельности женщины: внутреннее самоопределение, раскрытие источника женской силы, неподвластной времени.

О гардеробе. Учимся рождать

У каждой женщины есть гардероб. Давайте осмыслим, что для нас является главным при его формировании, как с помощью гардероба мы раскрываем себя по-женски. Часто, когда покупаем платье, мы смотрим на вещь на модели, которая в таком же платье на фото, и восхищаемся: «Ах, красивое платье!» И не всегда задумываемся, как это платье выразит меня, мою суть и красоту. И происходит известный факт: полон шкаф одежды, только надеть нечего.

Спросите женщину: «Что ты хотела сегодня выразить своим нарядом? Почему так оделась?» Первое, что отвечают женщины: «Чтобы хорошо выглядеть в соответствующих условиях (работа, отдых), надеть удобную обувь, прикрыть полноту...» То есть одеждой женщина выражается вовне. Это *самовыражение женщины*. В молодости – это каблуки, яркая одежда, с возрастом – удобство, практичность. Надели серенькое, как бы по удобству, а на самом деле просто что-то серенькое «вышло» сегодня наружу.

Что я выражаю и несу сегодня собою в жизнь этим нарядом? Только то, что у меня есть внутри. Узнавая, что накапливается внутри и проявляется нашей одеждой, мы находим новые смыслы, новые возможности творчества.

Гардероб – это хорошая *самодиагностика*:
– сколько одежды, какого цвета, каких форм;

- сколько вещей можно комбинировать и можно ли вообще это сделать;
- сколько денег вы вложили в одежду, обувь;
- какого качества и «срока жизни» вещи;
- нравится ли вам самой ваш гардероб;
- одеваетесь ли вы легко или нервничаете, когда в спешке собираетесь на работу или вечеринку...

Показатель настроения. Надеваете кофточку, которой уже двадцать лет – настроение одно, что-то из новой коллекции, современное – настроение другое, пусть и ненадолго.

Показатель энергии. Часто говорят, что гардероб – *это те вещи, которые не носят, но хранят*

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.