

ИРИНА  
НЕСИВКИНА



ЖЕНЩИНА - СОСУД ГРЕХА  
ИЛИ  
ЧАША ИЗОБИЛИЯ  

---

ШЁПОТОМ О НЕЙ

16+

Ирина Несивкина

**Шепотом о ней. Женщина –  
сосуд греха или чаша изобилия**

«Автор»

2019

## **Несивкина И.**

Шепотом о ней. Женщина – сосуд греха или чаша изобилия /  
И. Несивкина — «Автор», 2019

ИРИНА НЕСИВКИНА – эксперт-психолог российских TV-каналов, создатель Центра Позитивных Технологий «UNITY», популярный в рунете автор тренингов и семинаров, мотивационный оратор, коуч, бизнес-тренер, академик Международной Академии менеджмента, директор Центра социологии медицины при Финансовом университете при Правительстве РФ, писатель, исследователь. Эту книгу я посвящаю своим клиентам как методическое пособие по управлению. Если Ты умеешь управлять отношениями, Ты умеешь управлять Миром. Это путеводитель, спутниковый навигатор отношений, который может вывести из любых ситуаций, если эти ситуации уже сложились. И не завести в те ситуации, из которых потом надо выкруливаться. Книгу можно читать, перечитывать, раскрывать на любой странице, и каждый раз Ты будешь чувствовать, что читаешь новую книгу. Потому что, читая эту книгу, Ты будешь становиться другим, другой. На практике, в жизни будут меняться Твои отношения. Эта книга не оторвана от жизни. Она про нашу с вами жизнь.

© Несивкина И., 2019

© Автор, 2019

## Содержание

Введение.	7
Глава 1. Женщина – это кто?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Ирина Несивкина

## Шепотом о ней. Женщина – сосуд греха или чаша изобилия

**От автора.**

Здравствуй, дорогой читатель.

Ты держишь в руках книгу, которая полезна как женщинам, так и мужчинам. Ее также легко можно использовать для семейного чтения, если твои дети подросли.

**Это путеводитель, который может вывести из любых ситуаций, если эти ситуации уже сложились.** И не завести в те ситуации, из которых потом надо выпутываться, вырывать, выезжать или эвакуироваться.

Это спутниковый навигатор отношений, который очень точно показывает, где поворот, где разворот, как проехать трудный перекресток, а где опасный участок дороги. Книгу можно читать, перечитывать, раскрывать на любой странице, и каждый раз Ты будешь чувствовать, что читаешь новую книгу. Потому что, читая эту книгу, Ты будешь становиться другим, другой. На практике, в жизни будут меняться Твои отношения.

Эта книга не оторвана от жизни. Она про нашу с вами жизнь.

Ну что ж, маршрут проложен. Дорожная карта прописана. Счастливого пути!

***Когда женщина включает Свет, у мужчины вырастают крылья за спиной! И он способен летать. Он способен сделать невозможное возможным. Он способен жить!***

**ИРИНА НЕСИВКИНА** – эксперт-психолог российских TV-каналов, создатель Центра Позитивных Технологий «UNITY», популярный в рунете автор тренингов и семинаров, мотивационный оратор, коуч, бизнес-тренер, академик Международной Академии менеджмента, писатель, исследователь.



***Основной смысл женского существования – помочь мужчине жить.***

*В этом ее природное предназначение и сила, которой щедро нас, женщин, наградил Господь. Та Великая, тонкая, чувствительная сила, от которой распускаются цветы, рождается красота продолжения!*

**Женщина – это кто? Сосуд греха? Или наполненная чаша изобилия?**

~●~●~

## Введение.

Если вы часто раздражены, недовольны, гневливы. Если претензии ко всем и ко всякому, по поводу и без повода, извергаются из вас, как огненная, ядовитая лава из вулкана. Если вы излишне сентиментальны и слезливы, то это говорит о том, что чаша весов с низшими женскими чувствами переполнена и перевесила. Нужно срочно с этим что-то делать и возвращать себя к себе. К себе истинной и настоящей. К себе наполненной, сильной, красивой и сияющей, как радуга, радостью. К себе изобильной, любящей, благостной и всемогущей.

Что это за низменная женская ипостась и как ее трансформировать в Высшую женщину – об этом пойдет речь в этой книге. Как снять проклятье женской сущности. Как открыть грани безграничной Женщины, чтобы они засияли красотой и чистотой! Как открыть в себе Высшую, Великую Женщину, способную вдохновлять, окрылять, оберегать. Быть чистым источником тонкой, струящейся, светлой силы, питающей, утоляющей жажду, дающей возможность побеждать и воскрешать.

В каждой женщине есть две возможности, два выбора:

Превратить себя и свою жизнь в развалины. При этом быть сосудом греха.

Стать чистым источником, с живительной влагой которого приходят силы, радость и изобилие.

Двойственная природа женщины дает каждой из нас сделать свой осознанный или неосознанный выбор.

Женщина – это сосуд. И только ей выбирать, чем она будет наполняться и утолять жажду тех, кто будет пить из этого сосуда.

Какие женские проявления и формы ведут к тому, что женщина отравляет собой и своим состоянием свою жизнь и жизни других людей?

Состояние жертвы (сюда же относится состояние «бедной бедняжки», залипшей в несчастье).

Состояние стервы.

Состояние самки (суки).

Состояние мамашки для мужа.

При этом чаще всего эти состояния в своем комплексном проявлении переходят из одного в другое.

И здесь, на этих страницах, мы говорим с вами, как искоренить в себе жертву. Потому что если ты не станешь приносить себя в вынужденную жертву, то не станет и внутренней суки. Уйдут все претензии из жизни. И жизнь приобретет совершенно иные краски.

Мы поговорим об уровнях достоинства, которые обуславливают твою жизнь.

О целомудрии и той кристально чистой, сияющей красоте женской природы, которая есть в каждой женщине. Но она может быть застлана, потускневшая от негативных мыслей и помыслов, ведущих к нечистым намерениям, словам и делам.

И здесь, на страницах этой книги, вас ждет удивительный подарок, ДАР. Вас ждет глубина и красота мужского восприятия, мужского отношения и мнения. Это действительно бесценный ДАР, когда настоящие, сильные мужчины, с проявленным мужским гормональным потоком, делятся глубиной, красотой и тонкостью своего мужского восприятия, от которого идет наполнение всей твоей женской природы. Ты каждой клеткой вспоминаешь себя. Себя наполненную и красивую. С помощью этого мужского виденья ты начнешь себя возрождать, возвращать и наполнять истинной своей силой, красотой своего существования и предназначения.

И этот удивительно красивый ДАР вас ждет на страницах нашей совместной книги. Я буду довольно часто цитировать и использовать размышления глубоких, небанальных и проявленных мужчин.

Очень надеюсь, что заинтриговала вас и пробудила интерес и любознательность, которыми так щедро Господь нас, женщин, наградил.

И давайте тронемся в путь. В путь по дороге к себе. К себе красивой, сильной и истинной.

## Глава 1. Женщина – это кто?

### Принцы и принцессы. Короли и Королевы

Все мы хотим быть счастливыми. Все мы хотим быть обласканными заботой и вниманием своего близкого, родного человека. Того, кого мы выбрали себе в пару.

**Как осуществлять этот выбор? Как сделать так, чтоб этот выбор был для тебя самым ценным и самым важным? Как не ошибиться и быть счастливым в отношениях?**

Чтобы ответить на все эти «как», надо начать разбираться в людях. И мы рассмотрим разные типы личности разных уровней зрелости. И тогда станет понятно, насколько каждый из нас зрелый в своей жизни и какого партнера мы выбираем, приглашаем в свою жизнь.

Зрелый человек не будет торопиться в выборе. Зрелый человек знает себе цену, знает, как управлять своим состоянием. Понимает, что он хочет в своей жизни и как к этому идти. Он точно знает, зачем ему пара. Зачем ему семья и что совместно вы будете в этой жизни делать. Зрелый человек будет искать себе подобного, проходя сквозь огромное разнообразие людей, обращающих на него внимание, или мимо них. Мимо тех людей, которые, он точно знает, ему не подходят. Незрелые люди – это люди, похожие на детей. И это не важно, сколько им лет. Это те люди, которые руководствуются своими «хочу» и детскими желаниями, которые соответствуют потребностям физиологии, инстинктам. Основная их черта – безответственность, капризность и высокая безудержная эмоциональность. Так вот принцы и принцессы – это дети. А Короли и Королевы – это люди, способные, готовые создавать свою жизнь и помогать ее создавать другим людям.

Это люди, которые по большому счету и управляют этим миром. У них есть своя Империя в виде своего дела. Дело их жизни, которое они развивают и в процессе которого развиваются сами. Принцы и принцессы заняты только собой и своей оболочкой, упаковкой. Их бесконечно волнует то, как они выглядят, как себя продемонстрировать другим и как их оценят окружающие. Сколько лайков и комментариев они соберут в соцсетях на тот или иной свой суперуникальный и «неповторимый» образ. Их волнует, соответствуют ли они тренду или нет. Такие люди всё делают, чтобы понравиться, чтобы соответствовать. Им нужна оценка внешнего мира. Эта оценка помогает им самим убедиться, что они хорошие, что они соответствуют.

*Зрелые люди, Короли и Королевы, не нуждаются во внешнем признании, в том, чтоб их оценили. Но это не означает, что им всё равно, в каком они состоянии, и то, как и что они чувствуют. Это означает, что в оценке себя и своего состояния они не нуждаются в помощи внешнего мира. Они делают это сами, умея понимать, принимать и переключать при необходимости свое состояние. И делают они это не для окружающего внешнего мира, а сугубо для себя.*

Принцы и принцессы заняты только внешним. Короли и Королевы углубляются внутрь. И этим эти люди невероятно красивы. И красивы они не из-за дорогой косметики и нарядов, хотя это тоже имеет место быть, а внутренним Светом, которым пронизаны их мысли, слова, действия и который всем становится заметен при общении с этими людьми.

*Их красота исходит из их внутреннего красивого состояния, из их звучания. Они красивы своими мыслями и помыслами, реализованными в действиях. Они красивы своей речью, которая струится из их уст тонким шлейфом, окутывая собеседника чистотой и красотой слова, слога. Они красивы своим юмором и своей глубокой тишиной и простотой. Эти люди своими делами красивы. Они красивы своим вкладом, своим фокусом внимания в свою жизнь и в жизнь других людей. Они красивы своим взглядом. Взглядом на себя, на окружающий мир, на тебя. Внимательным, всепроникающим, глубоким и очень любящим и знающим взглядом.*

Короли и Королевы очень часто незаметны для общей массы людей. И только такие же, как они, Короли и Королевы видят и понимают их. Они для них свои. Видно их достоинство, видна их походка, поворот головы, взгляд, то, как они смотрят, их манера общения. Они для своих заметны той манерой проявления себя, которая оставляет тонкий шлейф послевкусия после встречи с таким человеком. Вот это послевкусие от общения с человеком и является фактором, признаком того, с кем ты пообщался. Встреча со зрелыми людьми становится для тебя незабываемой. Красивый, зрелый, достойный человек поселяется в твоей голове и в твоей душе. И ты непременно согласовываешь с ним свои мысли, помыслы, речь, действия. Если это действительно глубокий, мудрый, зрелый Человек, то его Образ становится ориентиром для тебя.

А принцы и принцессы, их много. И они, как мотыльки, пролетают в твоей жизни.

Удивительно работает закон притяжения! Принцы и принцессы находят друг друга. Короли и Королевы также притягиваются друг к другу. Короли с принцессами, а принцы с Королевами не пересекаются. Король и Королева обладают уникальной способностью сканировать людей. Они легко видят, что стоит за словами или действиями того или иного человека, перспективу и длительность отношений с ним и результат этих отношений. Они способны прогнозировать и понимать, во что эти отношения развиваться и зачем, что с этим делать и как взаимодействовать.

*Каждый Великий Мужчина мечтает встретить в своей жизни свою Великую Женщину. И он будет ждать. Он будет ждать, когда произойдет эта встреча и эта Женщина придет в его жизнь. Он не будет торопиться. То же самое можно сказать и о ней.*

Принцы и принцессы действуют перебором. Они никогда не удовлетворены своим выбором. Им быстро становится скучно. А вот Королям и Королевам не бывает скучно. Они не страдают от одиночества, даже если какое-то, пусть даже длительное время находятся одни. Им всегда есть чем заняться. *Они интересны в своем интересе к себе, к своей жизни и к тому делу, которое они выбрали.*

~●●~

### **Упражнение:**

Давайте начнем чувствовать людей, с которыми мы соприкасаемся. 10, а лучше 15–20 дней держите свое внимание на всех тех людях, с которыми взаимодействуете. И распределяйте их по лукошкам. Лукошко для принцев и принцесс, тех, кто про форму. Лукошко для Королев и Королей, тех, кто про содержание.

Понаблюдайте за собой, с какими людьми вам интереснее? К кому вас больше тянет? И будьте с собой честны. Это ведь задание не на оценку и не для проверки. Это для Тебя: посмотреть, к какому уровню зрелости Ты относишься, где сейчас Твоя доминанта и какие потребности на сегодняшний момент у Тебя преобладают.

~●●~

### **Про содержание и про форму. Про ядро и упаковку**

У каждого человека есть четыре свойства. Разные люди по-разному и в разной степени проявляют эти свойства:

1. Ядро (содержание).
2. Фактура/форма (назовем «упаковка»).
3. То, как он демонстрирует и/или транслирует ядро.
4. То, как он демонстрирует и/или транслирует упаковку.

Это разные по своему строению, структуре и содержанию процессы. Чего и сколько в каждом человеке содержится и как это проявляется? Когда мы говорим про то, какой человек, то мы сразу разделяем и видим, «про форму» этот человек или «про содержание». У каждого человека есть и то и другое. Но чего больше? В чем его доминанта?

### **Насколько выражена форма и насколько содержание?**

#### **Насколько сам человек свое внимание погружает в форму или в содержание?**

От этого и зависит уровень зрелости человека. Взрослый этот человек, зрелый или это ребенок. По своим проявлениям, по своим качествам, по своему характеру и по тому, как он транслирует в жизнь (и для себя, и для окружающих) форму = упаковку и ядро = содержание.

**Кто такая принцесса?** Этот тренд очень популярен в книжках, в сказках, на различной одежде, в мультиках и т. д. Родители пытаются этот образ принцессы или принца навязать ребенку.

Мы все с вами родом из детства, и мы понимаем, что наша проявленность во взрослой жизни обуславливается тем состоянием (именно состоянием), которое у нас было в детстве. Это записывается мозгом в так называемых *акцентированных локусах латентной активации*. Локус, как радар, настраивается на определенные частоты и ищет похожие эмоции, состояния. Это бессознательный процесс. Только осознанная диагностика и нейтрализация этих локусов может изменить и поведенческие реакции, и потребность в тех или иных состояниях.

Сейчас общество потребителей. Это как раз общество принцев и принцесс, которые ориентируются на форму (на упаковку) и делают выводы, свои умозаключения и оценки на том, как человек себя (и с точки зрения тела, и с точки зрения жизни) упаковал. То есть ценность человека начинает проявляться только через упаковку. И этот шаблон – быть принцем и принцессой – формируется в детстве. Особенно это видно сейчас. Как родители относятся к девочкам? Платишко надели, бантики завязали, рассказали, как принцесса себя ведет, а как ей не свойственно себя вести, и вот этот шаблон уже ребенку прикрепили. Ребенок четко понимает: «Я принцесса». А что такое принцесса?

– «Кружите меня, кружите!»

– «Всё мне, всё мое. Вы мне все должны!»

И не просто мне все должны, а обязаны практически делать мою жизнь комфортной. А я при этом никакого участия могу не принимать. Моя задача заниматься только своей упаковкой, внешностью и создавать для вас и для себя разные визуальные образы. Принцесса не зависит от возраста. Принцессой можно быть и в 50, и в 60 лет. По своему поведению, по своему инфантильному, незрелому, потребительскому и эгоистичному поведению. Принцессы уверены, что весь мир им должен. Основным признаком принцев и принцесс является отсутствие благодарности. Они ненасытны, скупы и жадны на отдачу. Они не умеют ценить. Зато прекрасно обесценивают все, что вы для них делаете.

Принцы и принцессы не могут достичь состояния счастья, так как их незрелый эгоизм постоянно в чем-то нуждается. То в иллюзиях, то в ярких эмоциях, то в новых впечатлениях, то в бесконечных фантиках и бантиках. И конца и края этому нет, как и нет возможности заглянуть в ядро, в суть себя и других.

Это тренд современного общества запустил очень сильное изменение в формировании структур головного мозга. Произошла остановка развития уровня Д и уровня Е (по Бернштейну). Эти уровни развития мозга ответственны за проявление Человеческих качеств. Другими словами, стремление получать удовольствие от тела затормаживает стремление получать удовольствие от работы мозга. И это приводит к деградации человеческих структур мозга и изменению образа мышления.

**У принцев и принцесс две крайности.** Раскачиваясь на маятнике, как на качелях, в обе стороны, они усиливают свой невроз и инфантильность. Удовольствие – боль – и опять удовольствие. В поисках новых впечатлений и удовлетворения своих органов чувств не видно сути, главного не видно. Не видно ни в себе, ни в своей жизни, ни в других.

Первый край амплитуды – она или он скажут в восторге от любого комплимента или «вкусняшки». Восторженность зашкаливает, сдержать ее невозможно.

Вторая крайность – она фыркает, как фурия, по любому поводу и без повода. Ее гордыня в постоянных претензиях и недовольствах. И тоже, как на качелях, раскачивается маятником из состояния «Я лучшая» в состояние «Я никто». Это признаки гордыни, которая пухнет от каждого витка этого маятника «удовольствие – боль».

Принцам и принцессам постоянно чего-то не хватает, поэтому они постоянно приглашают в свою жизнь всё в большом количестве. Им надо всего, много и сразу.

Принцы и принцессы – это дети. Короли и Королевы – это взрослые.

Принцы и принцессы не несут ответственность, а Короли и Королевы несут и ответственность, и достоинство в себе, собой, своими помыслами, своим намерением, действиями и речью.

Принцы и принцессы сравнимы с цветами. Цветы, они радуют, наслаждаются своей красотой и своим ароматом, но недолго.

Короли и Королевы – это плоды. Они насыщают, питают, утоляют жажду и приводят к силе, приводят в силу.

**Королей и Королев отличает роскошный минимализм.** Когда в твоей жизни не много людей, которых ты допускаешь до души. Не много вещей, ценных для тебя. Идей, невероятно сильных и красивых. Не много слов, но все они в центр, в яблочко. И все это немного – высшего качества. Это как раз и есть то, через что ты звучишь. Через что звучит твое ядро. И то, что ты находишься в переходе между первой и второй сигнальной системой, говорит о том, что ты начинаешь довольствоваться малым.

Напомню, первая сигнальная система – физиология. Всё то, что связано с телом и его потребностями. Что нас объединяет с животным миром. Вторая сигнальная система – психика, душа, то, что делает нас людьми и отличает тем самым от животных. Тебе не нужно в жизни много предметов, много атрибутики. И если, например, ты не можешь на данном этапе жизни посетить какой-либо дорогой ресторан, ничего страшного с тобой не происходит.

Ты довольствуешься кашей, но при этом твое состояние не меняется. Уровень достоинства и ценность, самооценка остаются стабильными и не зависят от общественного мнения и внешней атрибутики. Ты можешь управлять своим состоянием, и оно, твое состояние, не зависит от всей той атрибутики, которая присутствует в твоей жизни.

В чем еще отличие принцев и Королей, принцесс и Королев?

Принцы и принцессы заняты бесконечным разнообразием смены впечатлений. Им надо постоянно менять картинку, потому что состояние, когда им скучно, для них достаточно знакомое и частое. Им не скучно только тогда, когда меняется картинка и меняются декорации.

**Короли и Королевы не нуждаются в бесконечной смене картинок.** Им самим с собой не скучно. Им настолько с собой хорошо, что иногда эта смена декораций им даже мешает. У Королей и Королев вообще отсутствует состояние, когда им скучно. Они постоянно знают, чем им заняться. Их мозг постоянно занят воплощением той мечты или той цели, которую они ставят перед собой. У них масштаб другой.

Они задумываются не про квартиру и машину, они думают, как отдать свое творение как можно большему числу людей. Королям и Королевам очень важно быть полезными. Очень важно всю свою жизнь творить и делать что-то для других, чтобы это было полезно людям. У принцев и принцесс и Королей и Королев будет совершенно разная степень удовлетворенности от, казалось бы, одинаковых вещей.

Собственное отношение к себе является индикатором. Ты все-таки кто? Но и то и другое есть в каждом из нас. Важно, на что мы акцентируемся больше: на оценку окружающих или на собственное состояние.

Люди, которых интересует только форма, обертка, фантик, упаковка – это принцы и принцессы. Они как дети, влекомые конфеткой. А те, кого интересует глубина, суть, кого интересует содержание – это Короли и Королевы. Они своим вниманием легко проходят сквозь упа-

ковку, фантик, не задерживаясь на этом, видят и чувствуют качество начинки. Им это ценно. Им суть видна и важна!

Вы меня спросите, а разве это плохо – воспитывать девочку как принцессу, воспитывать ее в красоте? Давайте разберем, что такое красота. Красота – это не только бантики и рюшки. Женщина может состояться только тогда, когда у нее фокус внимания в красоте, но только в красоте не столько формы, сколько в красоте ее состояния. Это то, чем красота Королев отличается от красоты, часто искусственной, принцесс. Кстати, Короли и принцы тоже этим различаются.

**Замечали, как ведут себя принцы?** Их ничего, кроме собственной красоты и собственной упаковки, не интересует. По большому счету, его и партнерша особо не интересует тоже. Но так уж устроено, что тот человек, который с нами рядом, дорисовывает твой образ. Какого человека ты пропускаешь в свою жизнь, того ты сама (сам) и достойна (достойн).

И если это принц, который по много часов в день в спортзале занят собой, своим телом и своими внешними характеристиками, ему важно, чтобы рядом с ним была такая же принцесса. Знаете, в чем весь ужас такого позиционирования? В том, что это основано на эгоизме, на принятии в одни ворота. Когда ты всё берешь, берешь, берешь и тебе все должны.

А когда выстраивается такое основание, то у человека не создается внутренней удовлетворенности, потому что удовлетворенность рождается только тогда, когда у тебя всего много внутри. У тебя состояние такое тогда, когда у тебя изобилие своих собственных ресурсов, которые ты можешь отдавать. Человек так устроен, что он может быть счастлив только тогда, когда он отдает. Причем здесь срабатывает такой закон жизни: чем больше ты отдаешь, тем больше в твою жизнь (вообще неизвестно откуда) приходит. Это не чудеса, это резонанс состояний.

Если твое состояние направлено на дарение, то и Мир с радостью тебе всё это отдает. Взаимовыгодное существование – это не когда ты приглашаешь в свою жизнь человека, от которого ты хочешь что-то оттяпать, а это когда человек своим присутствием в твоей жизни делает тебя более активным, сильным, он тебя вдохновляет на твои собственные творения. Это не стратегия «припаявиться» к кому-то. Найти источник ресурсов и из него черпать лопатой, ковшом или насосом.

Это тренд принцессы или принца. А Короли и Королевы – они почти боги, им самим интересно творить и отдавать. Им самим интересно создавать условия для других. Но при этом рядом с тобой может быть такой человек, который старается и для тебя, но вместе с тем он старается и для себя. Потому что это состояние его очень наполняет и питает. И он по-другому не может.

Когда мы рассматриваем отношения между мужчиной и женщиной, то здесь, безусловно, очень важно понимать основу. Всё-таки мы разные. Если мужчина – это больше солнце, то женщина – луна. И когда женщина путает понятия и начинает активно чего-то там делать, то у мужчины отключается мужской поток. Мужской гормональный поток формируется на адреналине и на эндорфинах. Эндорфины возникают после того, когда он чего-то достиг, когда он что-то сделал, когда у него получилось. Женский гормональный поток совсем по-другому устроен.

Поэтому, когда женщина бесконечно что-то делает, то это ее начинает приводить в разрушение. Мы говорим с вами про ядро, про суть. Бантики, рюши – это неплохо; и жить в красоте – это хорошо, но эта красота для себя, ты ее для себя создаешь. И она не только в форме проявляется. Прежде всего, важна красота твоего состояния. Всё, что другие не видят, должно быть высшего класса. Людям не обязательно видеть глазами, они слышат то, как человек звучит из ядра, из своего состояния.

И это проявляется в улыбке, в повороте головы, в расслабленности плеч, при этом с ровной, не напряженной осанкой. И чтобы звучать из ядра красиво, сначала нужно делать что-то для самой себя, и чувствовать себя, и воспринимать то, как тебе там, внутри. В каждой Коро-

леве есть внутренняя принцесса. И эта внутренняя маленькая девочка, по большому счету, управляет твоей психикой. Взрослая, состоявшаяся, зрелая Королева – у нее всё четко, всё правильно и понятно.

Но если внутренняя принцесса начинает выходить из-под контроля (а она начинает выходить из-под контроля только тогда, когда, взрослая, ты не слышишь ее, маленькую, и не удовлетворяешь ее потребности), то она начинает руководить и твоими эмоциями, и твоей жизнью, и твоей психикой. И ей бесконечно надо кому-то понравиться, потому что ты ее не принимаешь, потому что ты о ней не заботишься, потому что ты не внимательна к ней.

Поэтому, для того чтобы стать Королевой или Королем, очень важно соединиться с тем внутренним малышом, который управляет твоей второй сигнальной системой.

Первая сигнальная система – это наши физиологические потребности. Это то, что диктует нам тело; а вторая сигнальная система – это то, что диктует нам психика. И этот индикатор малыша внутри тебя является запускным механизмом твоих, во взрослой жизни, выборов.

Что ты выбираешь и как ты выбираешь, по форме или по ядру, фантик или содержимое. Когда мы говорим о Королевах и принцессах, мы не говорим «или–или», мы говорим «и–и». Форма может быть привлекательной? Конечно, да. Но твое внимание в другом. Твое внимание в твоём состоянии и в том, что ты в этой жизни делаешь и как ты это отдаешь.

Есть восточная поговорка: «Сделал добро – брось его в воду». Вот это и есть признак Королей и Королев. Важно делать добро не для того, чтобы получить оценку окружающего мира, и не для того, чтобы что-то взять. А потому важно делать добро, что в этом есть потребность. Когда у вас всего много и вам важно делиться этим многим с другими.

Кстати, потребность делиться актуальна только для людей. У животных такой потребности нет. И степень этой потребности зависит от формирования лобных долей мозга. И возникает такая потребность, когда у вас зрелая вторая сигнальная система. Чем отличаются люди, ориентированные на первую сигнальную систему (принцы и принцессы), от людей, ориентированных на вторую сигнальную систему (Короли и Королевы)? Они отличаются своим выбором, фокусом внимания и способностью длительное время удерживать этот фокус.

Если вектор внимания направлен на упаковку, то это состояние, которое насытить и удовлетворить невозможно. Принцы и принцессы похожи на пчел, которые постоянно меняют цветы. Прыгают с цветка на цветок. Там нектар собрали, тут нектар собрали. Их проклятье в том, что они никогда не могут удовлетвориться. Они не могут насытиться и быть счастливыми. Это несчастные люди. Счастливыми могут быть только Короли и Королевы. И лучше Королю быть рядом с Королевой. Их счастье не от внешних каких-то вещей зависит, а от собственного внутреннего состояния. Если в чем-то испытывают дефицит, сами могут это себе добавить. Вот той маленькой, что внутри, добавить, успокоить ее и идти дальше реализовывать свой потенциал.

### **Как узнать, кто я? Принцесса или Королева?**

Это легко понять по двум параметрам:

1. Посмотрите, кто и как на вас реагирует. Кто приходит в вашу жизнь? Кто обращает на вас внимание? Но это не основополагающий признак. Как мы уже сказали, Королева или Король могут быть хорошо упакованы, тогда на них постоянно будут сыпаться разные варианты принцев и принцесс. Потому что вы воздействуете своей упаковкой притягательно, как магнит.

2. Кого вы выбираете? Этот параметр наиболее важный. Кого и как вы выбираете? Вы выбираете упаковку или вы стараетесь почувствовать ядро человека, его суть? Понять, чем пахнут его мысли и про что его потребности. Что означает «почувствовать ядро»? Вы это ядро чувствуете той своей внутренней малышкой. Как она в контакте с этим человеком себя ведёт или чувствует, как меняется ваше состояние.

Про Королей и Королев я хочу написать через цитаты Великих и невероятно глубоких людей, которые, казалось бы, посвятили свое творчество, свою жизнь «упаковке», но, создавая

«упаковку», своим стилем, своей глубиной они создали возможность проникать в глубину, в «ядро».

Легендарные Джорджио Армани и Коко Шанель.

Через их цитаты очень сильно высвечивается Королевская статья, достоинство, стиль, характер и зрелость плода, способного питать.

*«Быть элегантной – не значит бросаться в глаза. Это значит врезаться в память».*

*Д. Армани.*

*«Роскошь – это когда изнанка так же красива, как и лицо».*

*Коко Шанель.*

*«Выглядеть сексуально – вопрос уверенности в себе. Это состояние ума в той же мере, что и состояние тела».*

*Д. Армани.*

*«Заботу о красоте надо начинать с сердца и души, иначе никакая косметика не поможет».*

*Коко Шанель.*

*«Настоящая роскошь – говорить то, что думаешь».*

*Д. Армани.*

*«Стиль – это единственная роскошь, которую невозможно купить за деньги».*

*Д. Армани.*

~●~●~

### **Как человеку стать Человеком**

*Мне просто то, что я жива – мало! Я состояться хочу!*

*Ирина Несивкина*

Вам встречалась ситуация: Она – красавица и умница... и одна? И не просто одна, а всё, к чему она прикасается, плодов не имеет. Она профессиональна, интеллектуальна, хороша собой, честолюбива, работоспособна, ответственна, и можно бесконечно продолжать этот список... Но! Но... где всё? Где результаты этих прекрасных данностей? Что не так? Всё пусто и тщетно, как бы ни старалась. Если взять героем Его, то тоже могут такие сценарии судьбы выстраиваться, но реже. Я традиционно отвечаю на два вопроса: «Кто виноват?» и «Что делать?»

И вот мы подошли к первому вопросу – Кто виноват?

Весь процесс такого сценария запускается в детстве. Давайте подробно разберем это.

Когда малыш рождается, мама до 2–3 лет для этого маленького человечка является частью его. Она отождествляется с ним, а ребенок с ней. Через нее малыш познает этот мир, впитывает ценности этого мира, убеждения и учится реагировать на изменения, то есть стресс. Стресс, по Г. Селье, – это реакция на изменения, на новизну. Так как любые изменения приводят к выработке адреналина, что, в свою очередь, меняет состояние психики, приводя к тревожности, страху. Весь этот описанный процесс называется стресс.

Что происходит, когда по каким-то причинам ребенка рано отдали в ясли или няне, а мама вышла на работу, например? Или в семье не было мира и ребенок в свой нежный период жил как на войне. Или мама по каким-то причинам не любит малыша и игнорировала его потребности быть с ней в тесном контакте.

Это запускает сценарий, при котором во взрослой жизни человек чувствует буквально следующее: тотальное одиночество, холод и неуютность в жизни, активность, не приводящую к результатам. Другими словами – пустоцвет.

Лимбико-ретикулярная формация – система, где формируется наша эмоциональность, где нарабатываются связи между полушариями мозга, предпочтения, выборы, реакции на воздействия разного рода. Когда случается в раннем детстве вышеописанная ситуация, то эмоциональная сфера блокируется. И человек как бы отмораживается в своей чувственной сфере. Вырастая, такой человек вполне может занимать активную позицию, быть лидером, но его

внутренний мир настолько чувствителен и раним, что не чувствуется причастности к этому миру. Нет единения. Есть чувство, что мир отдельно, я отдельно. Что родился не в то время, не в том роду, не на той планете. И вроде бы прекрасные амбиции, желания и способности, а всё тщетно.

**До трех лет в норме должно быть так: мама + ребенок = глобальное, тотальное Мы.**

И очень важный момент – после трех лет необходимо произвести разделение, растождествление с ребенком. Только в этом случае у ребенка сформируется в дальнейшем автономность, жизнеспособность, жизнестойчивость, успешность и самостоятельность. А не пускает в это, не дает это вовремя сделать «проклятье материнского инстинкта», все те «крючья» материнского инстинкта, все те материнские страхи, о которые в свое время травмировались мы. О которые ранятся и травмируются наши дети. И эти сценарии из поколения в поколение повторяются. С устойчивой генетической памятью в проявлениях поведенческих стереотипов и копированием наших родителей и других значимых взрослых.

Что такое счастье для каждого родителя – это когда ребенок вырос автономным, самостоятельным и успешным. И так, когда в нежный период нет рядом мамы – это формирует очень глубокое чувство одиночества, ненужности, разделенности. Душевная боль такая, что хочется выть. И ты страдаешь и не можешь от этого избавиться. Душевная боль сильнее и мучительнее физической. Во взрослой жизни такой человек проявляется двумя способами:

1 – отшельничество и аутизм;

2 – модель жертвы. «Я все буду делать для того, чтобы вам понравиться, только не оставляйте меня».

Высокая степень зависимости от отношений. Залипание в отношениях. Если в этом случае не было еще и папы, то внутренний ребенок совсем сирота. Отсутствие теплых, душевных и любящих отношений в нежный период ведет к нарушению формирования лимбической, эмоциональной сферы, и это, в свою очередь, определяет биологию поведения всей жизни. Это же определяет и сценарий развития. Развития мозга в том числе.

Термин, который описывает лишение или ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей, называется «депривация» (deprivation) (лат. private – значит «отделять»). А также можно рассматривать слово по аналогии со словом «депрессия» – «подавление».

В зависимости от того, чего именно лишен человек, выделяют разные виды депривации – двигательную, сенсорную, информационную, социальную, материнскую и другие. В данном контексте мы говорим о материнской депривации и её последствиях. Такая депривация основана на дефиците любви, заботы и внимания в детском возрасте, в младенческом, нежном периоде.

Материнская депривация – это состояние, возникающее вследствие эмоционального отрыва ребенка от матери. Социальный феномен, в основе которого лежит полное или частичное отсутствие у ребенка привязанности к взрослому человеку, подрыв доверия к миру взрослых, вследствие чего изменяется доверие к внешнему миру.

Разнообразные нарушения привязанности создают основу для развития невротической личности. Эмоциональная депривация связана с недостаточной возможностью для установления интимного эмоционального отношения к какому-либо лицу или разрывом подобной эмоциональной связи, если таковая уже была создана.

Другими словами, если ребенок в детстве испытывал дефицит внимания и заботы, любви и нежных любящих отношений, то во взрослой жизни ему будет чрезвычайно сложно как принимать такие отношения, так и отдавать. Он всю жизнь будет в этом нуждаться, остро нуждаться, но не сможет получать или будет получать временно, провоцируя предательство по отношению к нему со стороны партнера и мира.

Возможный портрет личности, формирующийся в детстве у ребенка, оказавшегося с рождения в условиях материнской депривации:

Агрессия или чувство соперничества;

Упрямство;

Неопределенные страхи;

Сверхчувствительность;

Неуверенность в принятии решения;

Частые эмоциональные срывы;

Неадекватная, чрезмерно заниженная или, наоборот, завышенная самооценка;

Возможно говорение с самим собой;

Чувство собственной неполноценности;

Частые фантазии;

Неудовлетворенность;

Могут быть панические атаки;

Недоверчивость. Или, наоборот, излишняя доверчивость на грани инфантильности.

*У детей, которые постоянно чувствуют любовь и заботу родителей, сформировано базовое чувство доверия к миру. Они могут достаточно легко переносить случаи социальной депривации, то есть дисциплинирующий режим или другие временные ограничения. Они не воспринимают их как фундаментальную угрозу, как угрозу своим главным базовым потребностям.*

Материнская депривация – это, в первую очередь, эмоциональное обеднение ребенка, но немаловажную роль здесь играет и сенсорный компонент. Мама для ребенка – это источник сенсорных стимулов (тактильных, зрительных, слуховых), необходимых для нормального развития психических функций. И когда ребенок не получает от мамы тактильного, визуального и аудиального внимания, то это прежде всего сказывается на его развитии и дальнейшем отношении к миру. Вследствие этого любые внешние декорации этого мира не несут чувства удовлетворенности, так как это чувство не было познано и сформировано в детстве.

**Если учесть, что большинство людей недолюблены, то остается ответить на главный вопрос: «Что делать?» Как добирать эту любовь, и возможно ли это?**

Я думаю, что неконструктивно разбираться в причинах «почему со мной это случилось, почему именно со мной и т. д.» Нет смысла себя жалеть и вовлекать себя надолго в разборки с собой, судьбой, родом и Богом. Мне очень нравится восточная фраза: «Всё именно так, и никак иначе». Она мне помогает жить несмотря ни на что, принимать и продолжать любить эту жизнь при любых складывающихся обстоятельствах.

Итак,

**Шаг первый** – принять! Принять факт, что да, так случилось. Так уже случилось. Так есть.

**Шаг второй** – мозг так устроен, что он способен через воображение перестраивать, переписывать программу. И если осознанно проработать детство, то возможно поменять реагирование на окружающий мир. Я наблюдаю невероятно интересные результаты у своих клиентов после проработки таких и подобных программ.

**Шаг третий** – найти, назначить или сформировать поведение с близким окружением, в котором будут тёплые, нежные, доверительные и открытые отношения. Например, роль мамы выполняет человек, который трепетно и заботливо к тебе относится. Роль папы – человек, от которого ты чувствуешь опору, поддержку, уверенность и защиту, который даёт тебе это.

Ввиду моего профессионального выбора я являюсь очень многодетной матерью не только детей – малышей и младенцев моих клиентов, но и порой людей старше меня намного. В этом случае возраст не имеет никакого значения. Играет роль способность человека быть тёплым, быть соучастным, сопричастным и любящим. Потому что в каждом взрослом есть обязательно

малыш, который нуждается в том, чтобы его видели, с ним общались и удовлетворяли его детские потребности.

**Шаг четвертый** – самому начать активно проявлять доверие, доброту, сопричастность и открытость к миру. Как мы звучим, то мы и приглашаем в нашу жизнь. Это не просто и не сразу – расстаться с иллюзиями и старыми убеждениями. Но сделанные шаги помогут отогреться, оттаять.

Такая естественная и мягкая терапия позволяет любить и жить с любовью. Питать любовью и наполняться ею. Не стесняться ее и стремиться к ней. И как только ты позволишь себе это, так удивительным образом всё начинает меняться, оплодотворяться, одухотворяться и приносить плоды.

По теории Зигмунда Фрейда эмоциональная, лимбическая связь мамы и сына очень сильная.

«Комплекс Электры – понятие психоанализа, введенное К.Г. Юнгом; комплекс, проявляющийся у девочек в их отношении с отцом и матерью, аналог эдипова комплекса. Согласно теории психоанализа, комплекс Электры заключается в неосознанном влечении девочек к собственному отцу и враждебности к матери и соперничестве с ней за внимание отца и развивается в фаллической фазе развития. Комплекс назван по имени мифологической Электры, дочери микенского царя Агамемнона, отомстившей своей матери за убийство своего отца. Понятие было предложено Карлом Густавом Юнгом в 1913 году в работе «Опыт описания психоаналитической теории». Фрейд считал термин «комплекс Электры» подчеркивающим сходство в отношениях сын–мать и дочь–отец».

*Материал из Википедии – свободной энциклопедии.*

Мама с малышом в бессознательном контакте. У девочек такая связь наблюдается с папой. Роль папы в формировании поведения ребенка, его развитии и выстраивании линии судьбы, бесспорно, очень важная.

Лангмейер и Матейчек (1984 г.) отмечают, что семья в воспитании ребенка играет основную, долговременную и важнейшую роль. Поэтому как один из типов социальной депривации следует выделять семейную депривацию. Фактором риска, предрасполагающим к раннему формированию психических и поведенческих отклонений, является дезадаптация родительских семей.

В.М. Шумаков, Г.В. Скобло и Т.М. Сокольская (1986 г.) выделяют 3 уровня такой дезадаптации.

Распад семьи и перепоручение воспитания ребенка родственникам и другим лицам.

Наличие конфликтных семейных отношений, препятствующих осуществлению нормальных воспитательных функций.

Асоциальная дезадаптация родительских семей.

И, конечно, отдельной большой темой в связи с этим являются дома малютки, интернаты, детские дома и подобные детские заведения.

Есть очень точное выражение:

**«Главная опасность для неокрепшей детской психики – неокрепшая взрослая».**

Наиболее актуальным вопросом из всего вышесказанного остается только вопрос – где брать родителям силы, любовь и время, если они сами этого были лишены в своем детстве? Как создать такую среду и жизнь, при которой любовь, внимание, доброта, забота будут не в дефиците? На этот архиважный вопрос тоже есть ответ.

Отношения – это естественная потребность каждого человека. Это как дышать. В состоянии тишины мы чувствуем, когда надо, с кем надо и как надо общаться.

Но почему так трудно прийти в это состояние тишины? Мать. Отношения с матерью. В этом кроется весь секрет гармоничных или не гармоничных отношений. Мы все в младенчестве были одним целым с матерью. Она олицетворяла наш мир. Она была центром вселенной.

И до последнего выдоха мама остается центром. Как только налаживаются внутри себя отношения с матерью, вы легко попадаете в свой центр. Вас перестает кружить и раскачивать в этом неустойчивом мире. Вы спокойно входите в это состояние тишины, в котором ясно, свободно, легко и понятно.

Когда ты возвращаешься к центру, становится тихо. Состояние тишины! Не возникает вопросов. Внутри есть все ответы. Что делать? Как делать? И если вы поищите все свои конфликтные, неискренние и противоречивые отношения с мамой, снимете все претензии к ней, освободитесь от негатива и в ваше сердце придет благодарность, наполнит его до краев и любовью и принятием, выльется через край, то совершенно простым и удивительным образом ваши отношения начнут меняться.

**Простроенные, гармоничные и любящие отношения с матерью – это прямая дорога в счастливую жизнь, в спокойные, красивые и любящие отношения, в построение семьи и удовлетворенность этой жизнью.**

Через налаживание отношений с матерью мы попадаем в центр, в свой центр. Нас перестает кружить, и мы начинаем видеть. Видеть то, что не видели раньше. *В состоянии бега тишину нельзя поймать. Надо остановиться, чтобы услышать, почувствовать себя. И тогда возможно поменять жизненный маршрут на ту дорогу, которая поведет к счастливым, красивым и зрелым выборам.*

~●~●~

### **Как узнать Себя. Мотивация для разных типов женщин**

Но давайте вернемся к ней. К Женщине. И начнем говорить про всё то, что важно знать нам, женщинам, и вам, мужчинам!

*КТО же Я? Как в этом во всем разобраться? Как узнать Себя? Как узнать Его? Какие мы? Как оптимально и взаимно полезно общаться с разными типами мужчин и женщин?*

Во-первых, зачем узнавать себя? Мы не можем понять, узнать и принять других, пока мы не узнали, не поняли и не приняли себя. Всё начинается с себя и, по большому счету, собой же и заканчивается.

В мире всё триедино. Во всем есть триединая природа. Если брать, например, христианство: Бог-отец, Бог-сын и Дух святой. И чего бы мы ни коснулись, всё имеет три грани. Треугольник – это самая устойчивая фигура. В связи с этим мы будем рассматривать понимание себя, основываясь на этой триединой природе. Нет в мире стабильной постоянности. Всё из чего-то начинается, затем продолжается и затем завершается. Мы видим, что этот цикл тоже состоит из трех частей. Наши состояния точно так же перетекают из одного в другое. И эта природа состояний тоже триединая. Мы рассмотрим три триединства.

Первое – это женские состояния (и мужские в том числе). В каждом человеке есть в психике и женская, и мужская нитка. Невероятно важно в самой себе каждой женщине понимать, где она проявляется как женщина, а где она проявляет мужские качества. Когда надо выдерживать нагрузку. Когда надо стоять! Выстоять! Когда нужно, несмотря на то что тебе страшно, идти. Идти несмотря ни на что. То есть качества мужского гормонального потока, основанные на ВОЛЕ! Очень важно знать свою природу, как женскую, так и мужскую.

**По состоянию у каждого человека есть три составляющих: хочу, могу, должен.**

Наше «хочу» обуславливается нашими желаниями и той детской составляющей, которая живет в каждом человеке, независимо от возраста, – наш «внутренний ребенок». Он же, этот внутренний ребенок, когда правильно реализует своё «хочу», удовлетворяет его, знает, что с этим делать и как с этим жить. Именно от него зависит, насколько много мы в жизни делаем ошибок или не делаем их.

Безошибочных людей не бывает, но, по крайней мере, мы не тиражируем эти ошибки, когда и если решение принимается не на уровне ребенка и его желаний «хочу», а обрабатывается рациональной частью мозга и принимается «взрослым». Если вы ошиблись, обратитесь внутрь себя, к тому маленькому или маленькой. Потому что именно из-за его/ее неудовлетворенности и произошла вот эта ошибка. И чтобы ее не тиражировать, разберитесь с этой своей составляющей. Детской составляющей. И добавьте «малышу» всё то, на основе чего эта ошибка произошла.

Как говорят, женщина непостоянна, у нее постоянные сомнения. Почему? Она не знает, чего хочет, о чем мечтает. Мечты – это тоже наша детская природа. Это тоже из внутреннего ребенка. Очень сложно выстраивать все другие составляющие (составляющую «могу» и составляющую «должен»), потому что ты не понимаешь, как выстраивать, а самое главное, зачем выстраивать весь этот вектор твоей деятельности.

Если наложить вот это триединство (хочу, могу, должен) на три большие части мозга, то лимбика отвечает за «хочу» (лимбика – это вся наша эмоциональная сфера, это древняя кора, которая активирует, запускает наши эмоции), «могу» – это правое полушарие мозга и «должен» – это левое полушарие мозга. Правое полушарие мозга стремится всегда от отрицательных эмоций к положительным. И там все наши страшилки, весь наш невроз, весь фокус внимания на негативном.

Левое полушарие нейтральное. Это больше вторая сигнальная система (человеческая сигнальная система), это то, чем мы отличаемся от всех других животных. Левое полушарие отвечает за позицию «должен». Именно здесь формируется ответственность, речь и способность отдавать. Это наиболее эволюционно продвинутая часть мозга с развитыми человеческими структурами. Итак, «хочу» – это лимбика, «могу» – это правое полушарие мозга, «должен» – это левое полушарие мозга.

## Функциональная асимметрия полушарий мозга:



Правое полушарие и женская нитка психики состоит из двух полюсов. Нижний полюс держит тебя в неврозе (когда у тебя активация энергии происходит на борьбе, на негативных эмоциях, и возникает постоянная потребность выпустить гнев), а вторая часть – это та высшая женщина, или высшие качества и эмоции, которые позволяют выйти на совершенно другие возможности. Верхний полюс позволяет любые негативные восприятия обрабатывать таким образом, что любая ситуация приобретает положительный, ценный окрас. И тогда Ты начинаешь расширять границы возможного. Начинаешь видеть невидимое и чувствовать очень тонко, очень точно и очень объемно...

Этот высший полюс позволяет настроиться на то женское звучание, в котором мужчина и нуждается. Еще раз напомню, как женская, так и мужская нитка в психике есть в каждом человеке. В связи с этим мужчине важно знать, как устроена женщина, а женщине важно знать, как в ней устроена мужская ее составляющая. И как она сама устроена. Как устроена ее низшая женская природа и высшая. Когда и если мы знаем устройство и «инструкцию по эксплуатации», тогда мы чудесным образом сможем собой управлять. Как только вы в себе переключаете, включаете по необходимости ту или иную природу, мир под это ваше звучание тоже перестраивается.

Через себя мы можем управлять другими и всей той реальностью, которая реагирует на наше состояние. Значит, управляя своим состоянием, мы управляем реальностью? Да! Иногда это делается неосознанно, но можно это делать осознанно, понимая, что и как в каждый момент мы сотворяем через свое состояние.

Итак, ребенок (лимбика) – это «хочу». Нужно понимать, когда мы находимся в этом состоянии. Как только мы ребенка задавили внутри логикой, вниманием, структурой, умом, то есть всеми прелестями левого полушария, тогда «хочу» прекращает существовать и приходит бессмысленность всего. Это является причиной депрессии и отсутствия сил и энергии. Я очень часто вижу, особенно в бизнесе, уставших от жизни людей. Потому что вот этой бесконечной последовательной нагрузкой они подавили в себе это «хочу», своего внутреннего мечтателя. И возникает вопрос: зачем тогда всё это?

Чаще всего это возникает от когнитивного диссонанса, который приводит к рассогласованию мозга.

Если каждый раз вы будете понимать, в каком вы сейчас состоянии и в каком состоянии сейчас надо бы быть, то вы становитесь модератором, который вам говорит: «Так, сейчас ты выпускаешь своего внутреннего ребенка». Например, тебе надо реализовать мечту. Для этого тебе надо ее нарисовать в красках. Это, конечно, ребенок.

Многие люди сталкиваются с периодами в жизни, когда надо много работать. Когда надо состояться. Я тоже не раз проходила через такой период. Но когда я осознала, что в любой период надо бережно относиться к Себе, к своему ядру, к своей внутренней малышке, жизнь приобрела другое качество. Когда я нарушала баланс, я и моя внутренняя малышка очень страдали. Малышка хочет петь, она хочет танцевать, она хочет радоваться, смеяться, а у нее по расписанию работа, статьи, СМИ, консультирование, телевидение и всё остальное. И тогда жизнь начинает превращаться в труд, в трудный труд. А малышка дает нам легкость, радость. И когда и если мы про нее не забываем, то становится «Трудное – не нужно. Нужно – не трудно». Твоя деятельность приобретает другие краски. Ты это работой, трудом назвать не можешь. Это радость и удовольствие от творения, приводящие к удовлетворению! К удовлетворению собой, этим миром и этой жизнью.

**Малышка нам дает возможность жить по рецепту «Трудное – не нужно. Нужно – не трудно».**

Когда я позволяю себе Жить полноценно, радостно, слушаю себя и позволяю себе (внутренней малышке) радоваться жизни, всё приобретает яркие краски. Насыщается Светом, цветом, и даже серые тучи и невзгоды рассеиваются легко от малого дуновения ветерка моей радо-

сти, от легкого прикосновения мысли. И сейчас, когда я стою на пороге своей мечты, я очень внимательно слушаю ту маленькую себя, чтобы понять, в чем она нуждается, и сразу ей это стараюсь дать. На днях я прилетела из отпуска домой. В Москве серо, холодно, дождь, но, прежде чем приступить к работе, я открыла альбом с мандалами, взяла карандаши и начала рисовать. Из манго и фрукта «сердце дракона» я сделала солнце. То есть я начала играть со своей малышкой. Это дает вкус жизни. Это дает радость, это дает удовольствие, когда ты делаешь что-то, не обязательно четко полезное, а то, что поднимает твое настроение, состояние и включает твои желания. Потому что если убить желание, всё остальное вообще не имеет смысла.

Меня иногда спрашивают, есть ли техники, чтобы услышать свою малышку. Да, такие техники есть. Для начала надо с ней соединиться. Надо ее принять, понять, услышать. И важно не только ее удовлетворить и добавить всё то, чего она не получила в детстве, а важно ее полечить. Надо начать ее слышать и понимать. Дорастить ее до красивого, удовлетворенного и спокойного состояния. Очень важно, чтобы внутреннему малышу, малышке было безопасно с вами, спокойно и благобно. Ведь эта малышка, по большому счету, принимает решения, она делает выбор.

Когда мы связываемся с живыми потоками, для того чтобы что-либо создать, сотворить, то, безусловно, это малышка. Внутренний ребенок, мечта, душа, звучание – это всё примерно одно состояние растворения. Когда мы уже создали эту мечту, нам надо выстроить план действий, и тогда включается реалист, включается «взрослый». И тогда ты включаешь левое полушарие: четкость, структуру, ум, последовательность.

*Успешные люди не те, которые умные или с большой финансовой массой, а те, которые последовательные. Можно с нуля начать и очень быстро подняться, если мы с вами начнем управлять вот этими тремя состояниями.*

Взрослый – это четко мужской гормональный поток. Это левое полушарие. Это «должен». Это ответственность, последовательность, дисциплина, точность, четкость, структура.

Я осознанно поставила на этих качествах акцент, так как нам на уровне всего Человечества сильно не хватает этих качеств. Но радость в том, что их можно и нужно тренировать осознанно. Но важно не забывать, что когда и если ваше состояние начало ухудшаться, энергия – безвозвратно уходит, а про радость и благость вы давно забыли, то срочно надо переключаться на «малыша».

Очень важно чувствовать, когда мы в состоянии «должен», чтобы не передавить нашего малыша.

И третье состояние – это «родитель». Родитель – это критик. Конструктивный критик. Неконструктивные критики – это которые критикуют из прошлого. «Мы так уже пробовали, у нас не получилось, поэтому пробовать не будем». Они только недовольны всем окружающим и постоянно доказывают, что ничего нового быть не может. Совсем другое дело, когда в процесс включается конструктивный критик. Конструктивные критики отвечают на вопрос: «А если будет вот это, то что?» Они риски просчитывают. Критик взрослому накидывает эти вопросы. А этот взрослый потом их разбирает, формирует алгоритм действий и действует. Еще одна позитивная роль «внутреннего критика» – удержание собственных границ. Все люди (ну или почти все...) нарушают границы. Или тестируют тебя на способность удерживать и защищать свои границы. Умение бережно охранять свои границы – это ответственность вашего внутреннего критика.

**Критик и малышка не должны встречаться. Потому что критик – это родитель, а родитель задавит «ребенка» своим опытом и авторитетом.**

Так как наши внутренние детские состояния как раз из-за неправильного воспитания и подавляются, формируя невроз, то степень детского невроза напрямую зависит от степени родительского невроза. Позиция критика правополушарная, её можно даже назвать кислотной.

Эта позиция всегда убьет ваше создание. Если вы что-то сотворяете, но вдруг стали критиком, вы откажетесь от мечты. Вы не будете дальше идти, потому что вам критик обязательно скажет, что это не получится.

**Когда мы создаем – это та, высшая женская природа, а когда мы держим границы – это наша кислотная женская природа.**

Для чего еще нужен этот критик и вот это кислотное состояние? Для того, чтобы держать границы.

В настоящий период жизни это очень важно! Сейчас такое время, когда на жесткой силе, особенно в бизнесе, вообще ничего не происходит. Моментально от напряжения всё рушится. Нужно знать гибкую женскую пластичную природу. И обе ее составляющие, и ту и другую. Важно понимать, когда какой ниткой мы пользуемся.

Мы отпускаем эту стерву = критика с цепи, когда нарушают наши границы. Но она управляемая. Мы должны уметь ею управлять. Мы должны понимать, когда мы ее отпускаем и зачем, а когда мы ее снова в будку загоняем. И это осознанный, управляемый процесс. Не срыв на эмоции. Это очень осознанный выбор: в данных обстоятельствах перейти в состояние стервы, чтоб защитить свои границы, если вы чувствуете внешнюю угрозу и попытку вторжения в ваши границы. И это важно! Жизнь одна, и время очень быстро летит. И если ты постоянно позволяешь этому миру переступить через твои границы, это говорит о твоём отношении к себе. Сегодня особенно это важно, так как скорость жизни всё нарастает. Времени и других ресурсов на часто повторяющиеся ошибки нет.

Очень важно знать свои границы и понимать, на чем их держать, на какой силе. И, безусловно, важно уметь этой силой управлять. Потому что часто приходится, особенно в социальном мире, встречаться с людьми, живущими на первой сигнальной системе, которая отвечает за нашу физиологическую составляющую, за наше инстинктивное, животное поведение. У таких людей уровень развития и сознания очень низкий. Они действуют только через силу, физическую в том числе. Основная цель таких людей – тебя прогнуть, нагнуть, обмануть, забрать ресурсы, проманипулировать.

Часто важно уметь выпускать свою силу, свою «кислотную» природу, назовем ее низшей, своего критика, который поможет вам отстоять свои границы.

***Как научиться выходить в модераторы и понимать, кто в какой позиции сейчас находится? Как понимать позицию другого человека?***

Это целое искусство – быть осознанным и одновременно не напряженным. Тогда возможно через себя и своего внутреннего малыша почувствовать состояние другого человека и его ядро = внутреннего малыша. И каждый раз важно понимать, что ты сейчас чувствуешь, как себя сейчас чувствует твой внутренний ребенок.

Когда приходится проводить трудные переговоры, то в первую очередь страдает внутренний ребенок. Тогда мы выходим во взрослого и вместе с этим даем поддержку своему внутреннему ребенку. Когда ты это видишь, осознаешь и понимаешь, что происходит, то не составляет труда и сложности переключать состояния.

Как только мы научаемся внутри себя взаимодействовать с этим триединством (Ребенок. Взрослый. Родитель), так сразу совершенно по-другому выстраиваются взаимоотношения с собой и с другими.

Итак: триединство мозга (лимбика, правое полушарие, левое полушарие) накладывается на триединство состояний (ребенок, взрослый и родитель) и всё это накладывается на состояние деятельности (состояние мечтателя, реалиста и состояние критика). Если сложить эти три лепесточка с триединой природой, то они описывают нам с вами то, как мы управляем своим состоянием. Это система, которая управляема.

И мы с вами помним закон:

если ты не управляешь системой, то система управляет тобой.

~•••~

### **Упражнение:**

В течение недели в конце дня письменно проанализируйте, из какого состояния вы реагировали на события дня.

В конце недели подведите итог, из какого состояния вы больше всего общаетесь и взаимодействуете.

Сделайте нужные выводы и сбалансируйте при необходимости свое триединство.

~•••~

### **Правила для правильной**

А теперь давайте поговорим о нас, о женщинах.

А кто такая ПРАВИЛЬНАЯ Женщина?

Это та женщина, которая занимается собой.

Она всегда стремится к себе. Она всегда стремится к совершенству.

И это ее больше всего волнует в жизни. Это для нее основная задача.

И только после этого всё остальное в этой жизни: семья, муж, дети, работа...

Сначала ОНА сама для себя. Только тогда и все другие, очень важные для нее составляющие будут гармонизированы и наполнены.

Отношения начинаются с отношения к себе!

Отношения с другими начинаются с отношения к себе!

Все другие – зеркальное отражение тебя!

Когда и если тебя что-то в этом мире не устраивает, подойди к зеркалу. Подойди к зеркалу и загляни себе в глаза. Почему в глаза? Глаза – зеркало души. Женщина живет чувствами, эмоциями. Исток ее силы в лимбике. Лимбика – это та часть мозга, которая отвечает за всю нашу эмоциональную сферу.

Вы, наверное, много раз слышали: «Начни с себя. Полюби себя. Начни правильно к себе относиться».

Правильно – это как?

Как начать с себя? Что конкретно надо делать?

Что конкретно надо сделать, чтобы себя полюбить?

Мы сейчас подробно, пошагово разберем все эти вопросы. И выстроим алгоритм понятных действий.

### **Первое, что надо сделать, это простить себя.**

Вы не сможете себя принять, полюбить, пока вы себя не простили. Простить себя за все! Оптом, тотально! Один раз! И сразу за все! И тогда вам не придется прощать других. Когда и если вы простили себя за то, что вы именно такая, что именно такая ваша жизнь и судьба. И те ошибки, которые вы совершили в жизни, их тоже нужно принять и простить, и отнестись к ним как к урокам. И прощать себе нужно каждое мгновение. Если вы почувствовали, что споткнулись, сделали не так, ошиблись, тут же надо себе позволить это и простить.

Позвольте себе право на ошибку. Безошибочных людей не бывает. Избавьте себя от чувства вины. Приучите себя избавляться от чувства вины. А еще лучше – не впускать в себя это чувство. Люди манипулируют вами, навязывая вам чувство вины. Если вы изгоните из себя это чувство, научившись себя прощать, то вы победите огромную часть невроза – ЧУВСТВО ВИНЫ!

И закроете вход для манипуляций.

*Невроз – это цикл из 3 состояний: Страх. Вина. Жалость.*

Все люди ошибаются. Позвольте себе право на ошибку. Но важно видеть свои ошибки и не тиражировать, не повторять их. А видеть свои ошибки возможно только тогда, когда ты

себе разрешишь ошибаться и приучишь себя прощать себе. Это первое правило по отношению к себе.

### **Второе правило – принять себя.**

Когда ты сможешь себе простить, ты сможешь себя принять. Принять себя всю без остатка. В том весе, в котором ты есть сейчас. С теми волосами. С такими глазами. С такими родинками, складочками, морщинками, впадинками и округлостями. Перестанешь себя переделывать и перекраивать. Прекратишь качать губы, грудь, попу, перекраивать нос и другие части тела. Принятие себя – это когда твое состояние тебе нравится. Как только тебе понравится твое состояние, так сразу тебе начнет нравиться твое отражение в зеркале.

**Твое состояние – это не то, как ты сегодня удачно сделала макияж или причёску, а то, насколько хорошо ты себя чувствуешь.**

Насколько ты светишься изнутри. Как бы мы своей фактурой ни занимались и ни украшали, приукрашали ее, отражение в зеркале может подтвердить только твою внутреннюю красоту, то твое состояние, в котором ты сейчас.

Для этого надо чувствовать себя. У нас есть такие структуры мозга, которые называются таламусы. Они отвечают за восприятие самой себя. Чувствование себя у нас отключается тогда, когда мы слишком много внимания уделяем внешнему миру. Живем проблемами и внешними заморочками. Через сети и паутину интернета отвлекаемся от себя. Через гаджеты мы постоянно отвлекаемся от себя на внешнее.

Начать чувствовать себя – это и есть принять себя. Есть чудесное упражнение, которое позволяет это натренировать. Это упражнение вы легко выполняете тогда, когда принимаете ванну, плаваете в бассейне, в речке, озере или море. В любом источнике воды.

**Вода – это чудесная колыбель пренатального состояния.**

То, как было в утробе у мамы. Тихо, безопасно и очень спокойно, тепло, хорошо и нежно. Вода возвращает нас в это состояние слушания себя. Таламусы – это те структуры мозга, которые отвечают за восприятие себя. Именно эти структуры влияют на выбор и принятие решения. Когда есть навык слушания себя, мы делаем гораздо меньше ошибок в жизни. Внешний быстрый мир и быстрое изменение внешней картинки и обстоятельств нарушают функцию таламусов. Что приводит к нарушению восприятия себя.

Погружаясь в воду, мы погружаемся в мир своих ощущений. В глубокий и тонкий мир своих чувств, в мир своего восприятия, в огромное разнообразие состояний и ощущений.

~●~●~

### **Упражнение:**

Находясь в воде в расслабленном состоянии, прислушайтесь к себе. Прислушайтесь к своим ощущениям и чувствам. Можно усилить свои чувства разными звуками, музыкой. Отслеживайте, как меняется состояние и как происходит переключение с одного состояния на другое.

Это удивительная практика, которая позволяет наработать навык переключения и быстрой регуляции эмоциональной и гормональной природы.

Во время этой практики вы почувствуете, как выравнивается ваше состояние. Как всё успокаивается. Успокаивается мозг, дыхание. Уходит состояние суеты и метаний. Вы почувствуете, как вам хорошо с самим собой. Вы почувствуете свою Ценность.

Вы почувствуете единство и красоту себя, Мира в себе и себя в этом Мире. А главное, вы соедините себя, свое состояние с состоянием вашей мамы. Мы с вами говорили, что мама и отношения с ней – это есть ваш центр. То место, из которого ясно видно, понятно и спокойно. Это – место силы.

### **Третье правило – перестать себе врать.**

Честность с собой и искренность с другими – это одно из условий достойной, благополучной, качественной, красивой жизни. Всё другое может меняться. Может поменяться дом, машина, гардероб и даже муж, а вот честность с собой, по отношению к себе – должна быть неизменной.

***Честность с собой и искренность с другими – это условие, которое позволяет структурам мозга не рассогласовываться. Это основное условие согласованной работы мозга.***

*И это условие позволяет вам находиться в согласовании и слаженно работать в оптимальном режиме. Тогда нет напряжения. Тогда есть сила, ведущая к здоровью. К здоровью физическому, психическому и социальному.*

Рассогласование мозга приводит к перенапряжению и, вследствие этого, к различным заболеваниям. Напряжение любой природы приводит к психосоматике. Когда мы чувствуем одно, лимбика вырабатывает определенную эмоцию. А социум требует от тебя совершенно другую картинку. Социуму абсолютно всё равно, устала ты, хочешь спать или еще что-то хочешь. Ему всё равно, что ты чувствуешь. Он из тебя выжимает всё, что он хочет выжать.

Вот этот когнитивный диссонанс и приводит к рассогласованности мозга и к разрушению системы. Когнитивный диссонанс – это когда думаю одно, чувствую другое, говорю третье, а делаю четвертое. В зависимости от того, что ты будешь обильно поливать своим вниманием, то и будет формироваться. Если ты будешь удерживать свое внимание на себе и на своем состоянии, то ты гарантированно будешь наполняться силой и совершать меньше ошибок. Если ты будешь стараться угодить внешнему миру – мир раздавит тебя.

И лимбика, и правое полушарие, и левое – являются творческими. Только они по-разному творят. Но когда они рассогласованные, то получается безобразное творение. Без образа, без единого образа. Без-Образное творение. А когда они согласованы, то тогда, просто удерживая свое внимание в том или ином аспекте, мы запускаем его реализацию. Вот почему женщине важно знать и понимать, чего она действительно хочет.

*Женщина образом, мыслью творит. А мужчина – конкретным действием. Женщина творит своим состоянием. Тем внутренним состоянием, которое крепится на вере. Женщина – это Вера. А мужчина – это Воля. Именно поэтому за спиной каждого успешного мужчины стоит грудь правильной женщины.*

Почему грудь? Потому что женская грудь – это орган питания, вскармливания. Младенца женщина вскармливает молоком, а мужчину она питает своей энергией, своей верой в него, своей любовью. И то, как женщина питает, зависит от ее сопричастности к этому, хочет она это делать или нет. Потому что когда женщина не хочет, но вынуждена совершать те или иные действия, то это приводит к сценарию жертвенности, к рассогласованию мозга и, в конечном итоге, к разрушению всех сфер жизни и ее самой.

*Когда мозг согласован, тогда достаточно легко и естественно в жизнь приходит то, что ты хочешь создать. Важно только следить за согласованной работой мозга и своим собственным состоянием.*

Честность с собой, искренность с другими – это источник Силы и согласованной работы мозга!

#### **Четвертое правило – разрешить себе жить так, как вы чувствуете.**

Как жить? На что опираться в жизни? Где подсмотреть, как правильно? У кого спросить? Никто не даст тебе ответ на эти непростые вопросы. НИКТО!

Не так, как должно быть. Не так, как в обществе положено или не положено, а так, как я сама чувствую. И если Я чувствую, что меня что-то не устраивает, то не надо это терпеть. Надо, используя алгоритмы, по которым происходят изменения, начать действовать и не бояться

менять. Зачем такое равновесие, которое закрепляет тебя в неуспешности, в неудовлетворенности и в твоём не ресурсном состоянии.

Мы народ очень терпеливый. И мы от этого страдаем. Особенно женщины.

**Любое терпение такого рода очень разрушает лимбик.** А лимбика для женщины – это наше всё! В лимбике налита вся наша сила, так как там вся наша эмоциональная сфера. Эмоции = энергия = питание.

*Важно разрешить себе чувствовать.*

Когда мы по каким-то причинам вносим запрет на чувства, это очень разрушительно действует на все грани жизни и на саму женщину.

Первое, за чем надо следить – это за своими эмоциями и чувствами. Женщине обязательно нужен, ей просто необходим эмоциональный выгруз. Так называемый детокс эмоций. Не нужно скрывать от себя и от других свои чувства и эмоции. Иначе в конечном счете эти эмоции взорвутся изнутри. И тогда женская мягкая и пластичная энергия воды превратится во всеразрушающее цунами.

Когда я чувствую, что перестаю чувствовать, я еду в горы и смотрю в небо. Удивительным образом меня прорывает, разгружает и снимает все те перемычки и замки, которые перекрыли чувства в условиях социума и деятельности.

**Агрессия и любая другая отрицательная эмоция всегда возникает из-за невроза.**

Из-за вовремя не выгруженных эмоциональных женских состояний.

Из-за неудовлетворенности разных потребностей.

Для того чтобы была возможность себя вовремя удовлетворять, нужно себя слушать, слышать и слушаться.

#### **Пятое правило – соблюдение границ.**

Соблюдение границ своих и чужих. Люди так устроены, что они постоянно проверяют ваши границы. Как близко вы подпускаете к себе и какое отношение к себе вы позволяете. Все другие – это зеркальное отражение себя. Как вы относитесь к себе, так вы и другим позволяете к себе относиться. И точно так же к другим вы сами относитесь. В этом треугольнике ничего не меняется. Он равносторонний.

Если вы себе позволяете некорректное отношение к другим, то тут же ждите: вы обязательно в этом зеркале увидите по отношению к себе такую же дисгармонию. Внимательно наблюдайте за собой: как вы относитесь к себе, точно так же вы будете относиться и к другим. И в той же степени внимательно наблюдайте за своими границами и как они соблюдаются другими людьми. Если вы позволите нарушение своих границ один раз, два раза, три... то дальше ждите пинки кирзовыми сапогами вам в душу.

До души можно допускать только круг избранных и чистых людей, коих единицы. Людей с Высокой Человеческой основой.

Про границы мы будем с вами говорить подробно в отдельном разделе. Это очень важная тема, благодаря которой выстраивается судьба человека. Так, как он относится к своим границам, так он строит свою Жизнь.

**Итак, эти 5 правил помогают изменить качество жизни.** Если только на этих правилах ежедневно держать свое внимание, то обязательно изменится ваше внутреннее состояние, а вместе с ним и качество вашей жизни.

Почему это происходит? Физиолог Анохин П.К. вывел такую закономерность. Последовательность внутренних состояний (а-б-с...) напрямую связана с последовательностью внешних событий (А-Б-С...). Когда и если мы определенным образом воздействуем на последова-

тельность внутренних состояний, то обязательно будут меняться и внешние события. Это как раз то условие, с помощью которого создается формула творения.

И если мы внимательны к своему внутреннему состоянию, то и внешние события, обстоятельства можно прогнозировать. Когда и если ты умеешь переключаться и управлять своим состоянием, это означает, что ты умеешь переключать внешние обстоятельства, адекватно и оптимально реагировать на них.

Вам, наверное, встречались благодатные, благостные люди. Ты пообщался с таким человеком – и у тебя гладко и ровно всё начинает происходить.

*Это такие люди, помазанные благодатью. Их незримо коснулась благодать, и они стали носителем ее.*

*Вот такие люди умеют сохранять это состояние света, состояние тишины при любых внешних событиях и любом внешнем давлении.*

Как достигать этих состояний? Об этом мы поговорим дальше на наших страницах.

~•~•~

### **Как встать в пару. Как создать счастливые отношения**

*Кто для нас является свежим глотком воды, целительным нектаром, а кто – смертельный яд?*

*Каких людей и чем нужно притягивать, а каких – спокойно отталкивать?*

*Как и по каким законам формируются пары? Что является ключиком к счастливым отношениям?*

### **Как выбрать партнера? Как понять, что эти отношения будут долгосрочными?**

Есть две стратегии выбора. Когда вы идете перебором, пробуя каждый раз вновь и вновь. И второй способ, когда вы применяете фильтры, прежде чем сделать выбор. Вы тестируете, четко понимая, ваше или не ваше, заходить вам в эти отношения или нет. Вы на старте, на берегу еще определяетесь с выбором.

Мне ближе вторая стратегия, потому что время жизни очень ограничено. Если ты бесконечно пробуешь и перебираешь, то ты каждый раз обжигаясь, каждый раз разочаровываясь и каждый раз увеличивая боль и «гной души». И, как следствие, ты очень сильно теряешь ресурсы и свое время жизни.

Как протестировать отношения и как понять, долгосрочные они или нет? Прежде чем мы поговорим с вами об этом, давайте чуть подробнее поговорим о нас, о женщинах.

Что нам с вами необходимо сделать: мы уже поговорили о необходимости соблюдения пяти правил. Продолжим. Что же еще?

1. Правильное отношение к себе.

Какое это «правильное»?

Правильное – это как?

Честное, любящее, внимательное, заботливое, терпеливое, требовательное, честное отношение к себе и искреннее отношение к другим.

Мы к другим относимся точно так же, как к себе. И самое удивительное, что и другие к нам относятся ровно так же, как мы относимся сами к себе. Всё с себя начинается и собой же заканчивается.

2. Любить себя. Добавить себе всё, в чем нуждаешься. То, чего не получила в детстве или в другом возрасте.

3. Полюбить и подружиться со своим одиночеством. Это как раз единственная возможность не быть одинокой.

Только тогда возможно гармоничное состояние с партнером. Только тогда ты не будешь требовать от него бесконечного внимания и переключать его и других постоянно на себя. Ему

не нужно будет тебя развлекать. И когда ты не требуешь и не напрягаешься по поводу внимания к себе, только в этом случае ты можешь получить это внимание.

**Твой мужчина будет давать его добровольно, с радостью и очень естественно.**

Вот же, как интересно! Как только тебе с собой становится интересно и не скучно, так сразу в жизнь приходят твои люди, с которыми тебе так же интересно и не скучно.

Подружиться с одиночеством – это означает, что тебе хорошо с самой собой. И это признак того, что ты начала себя слушать, слышать и слушаться. Это индикатор того, что ты сможешь корректировать все свои действия, ориентируясь на себя, а не на внешний мир. В этом случае ты станешь делать меньше ошибок. А жизнь начнет выстраиваться так же гармонично, как гармонично ты себя чувствуешь, как гармонично твое состояние, твое звучание.

4. Не осуждать, не критиковать, не спорить и не перечить мужчине. Даже тогда, когда ты считаешь, что он не прав (если это не затрагивает и не нарушает твои границы).

Есть две возможности у женщины:

– Быть правой и несчастной.

– Быть счастливой.

Выбирай.

5. Мудрость – это Вера, Надежда, Любовь. Это София.

Когда в тебе одновременно сливаются эти три чувства, то появляется и проявляется мудрость. Что бы ни происходило, не переставайте верить, надеяться и любить своего мужа, своего, я подчеркиваю, своего мужчину. Это дает ему крылья, волю к победе и силу.

*В этом и заключается женская Великая способность сохранять, оберегать мужчину от любых бед и несчастий. Держать над ним покров небес от любого ненастья, не смотря на расстояние и время. В этом есть чудесная способность преодолевать любые трудности и любые препятствия. Достигать недостижимого и решать любые задачи.*

Есть два состояния. Первое – когда невозможное становится возможным. И второе состояние, когда даже возможное становится невозможным. И в очень сильной степени это зависит от женщины, чем она наполнена и чем она питает.

И когда и если вы поместите свое внимание в свое состояние и в то, чем вы наполняетесь, то именно это и будет происходить. Всё несовершенное и нечистое отринет на задний план и будет управляемо.

6. Еще одна очень важная женская задача – побуждать мужчину к Высшим чувствам. Как вы можете это делать? Только своим собственным стремлением к таким чувствам.

7. Женщина должна удовлетворять три центра в мужчине.

Первый центр – его животные инстинкты: еда, секс и т. д. Как говорил великий Фрейд: «Миром правят секс и голод». Это, конечно, не так. Миром правит любовь! А любовь к телу вторична.

Второй центр – его сердце. Это его чувства. Это вся эмоциональная сфера. Он хочет чувствовать ваш поток любви, заботу, внимание, нежность...

Третий центр – ум мужчины. Самое главное, женщина должна успокоить его ум. Освободить его от страхов, которые он получил в детстве (чаще всего от мамы или других значимых женщин). И если жена, женщина сможет это сделать, то тогда проявленность его в социуме будет удивительно мощной.

*И здесь важно не перепутать нам, женщинам, так как мы имеем свойство всё запутывать и смешивать. Важно ум именно успокоить, а не вынести, выклевать мозг.*

**8. Отдельно хочу выделить такое высшее чувство, как честность. Вы не представляете, как сильно это чувство и активация его меняет нашу жизнь.**

Женщины управляют мужчинами и влияют на них так, что мужчинам невозможно сопротивляться этому влиянию.

*Вкусный ветер в твоих волосах мне напомнил мои путешествия.*

*Ты пришла в мою жизнь, победила мой страх, принесла с собой все происшествия.*

*Обнимаешь меня, стоя на носках, очень нежная, жутко смелая.  
Я держу тебя крепко, в уютных руках, образуя единое целое.*

*Для нас нет больше стран, городов и людей. И плевать нам на всякие мнения.  
Я держу в голове миллионы идей, как улучшить твоё настроение.*

*Улыбнись, и я сразу почувствую радость внутри. От улыбок твоих я зависимый.  
Если хочешь молчать, обними и молчи. Я влюблен в твою женскую искренность.*

*Как же так, где ты раньше была? На кого ты меня тут оставила?  
Я ходил по земле, я искал столько лет, я писал, нарушая все правила.*

*Тишина твоих глаз, теплота твоих рук, и мурашки от счастья запрыгали.  
Если веришь в любовь, то ты точно поймешь, что за чувства однажды мы выиграли.*

Понимая это, женщины научились невероятно изощренно манипулировать мужчинами. Но мало кто из нас понимает, что любая манипуляция в конечном счете ведет к фиаско. В итоге сама же женщина становится жертвой своего собственного манипулирования. Именно поэтому честность нужна, прежде всего, тебе самой. И когда и если ты выработала и натренировала, наработала этот навык – быть честной, то тогда становится невероятно легко противостоять своей изменчивой природе, этим четырем дамам, которые наполняют своим присутствием сосуд греха. Которые обуславливают разрушительное состояние женщины:

Состояние жертвы.

Состояние стервы.

Состояние самки (суки).

Состояние мамашки для мужчины.

Зрелый мужчина всегда заметит игру, обман, фальшь. Когда он это заметит в первый раз, то он потеряет доверие к тебе навсегда. Потом невозможно будет вернуть доверие. Отношения, построенные на игре, обмане, фальши – это всегда садомазохистские качели. При этом в паре вы меняете позиции. То ты сверху, то он.

Такие отношения приводят к неврозу, страданию, к борьбе непонятно за что и зачем. И, в конечном счете, к разрушению.

Только честные, открытые, искренние отношения способны красиво, долговременно, результативно и активно развиваться. Это отношения, когда ни я, ни он не боимся быть самими собой. Когда никто ничего из себя не строит. И когда, в общем-то, каждый имеет право на ошибку. Право и возможность эту ошибку признать, принять и исправить.

*Честность ведет к согласованию функций мозга. А значит, к устойчивой работе всего организма и усилению всех сфер жизни, за счет того что эмоциональная сила и энергия не тратятся на игру, обман и невроз от этого. Приступы стыда и совести тебя также не мучают, а значит, настроение и состояние твои высокие по диапазону и энергетическому наполнению.*

**Высшая женщина, которая несет в себе, несет собой и своим присутствием изобилие, живет в каждой из нас. В каждой женщине. Ее нужно разбудить и пробудить, чтобы ей захотелось создавать, проявлять ту питательную силу, от которой мужчина становится богом, Творцом!**

А сейчас давайте посмотрим, как всё устроено. Система управления.

Для нас с вами не секрет, что дети управляют женщинами. Через что они нами, женщинами, управляют? Через материнский инстинкт. Дети – это доноры окситоцина. И когда окситоцин активно выбрасывается в кровь, то меняется гормональный поток. Женщина становится счастливой. Но при этом приглушаются все функции мозга, отвечающие за умственную деятельность, память, логику. Женщина в этом потоке окситоцинового счастья теряет разум и способность к логически обоснованным действиям. Так мозг устроен. Вазопрессин включает умственную деятельность, системность, собранность, память. А окситоцин обеспечивает состояние счастья, но при этом выключает способность к логическому мышлению и рациональному действию. Более того, память выключает. Небольшая выдержка из совершенно потрясающей книги.

Жуков Д. А. Биология поведения: гуморальные механизмы.– СПб.: Речь, 2007. – «... Психика с гормонами связана прямыми и обратными связями. Влияние гормонов на психику может осуществляться четырьмя способами. Во-первых, гормоны могут организовывать определенные психические функции, влияя на развитие ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Во-вторых, гормоны могут индуцировать психические функции. В-третьих, гормоны могут модулировать психические функции, т. е. та или иная функция проявляется сильнее по мере роста содержания гормона в крови, но гормональное влияние может быть заблокировано другими факторами. В-четвертых, гормоны обеспечивают психические функции, т. е. для реализации той или иной функции необходим определенный уровень гормонов в крови, но дальнейший рост содержания гормона в организме не ведет к увеличению интенсивности проявления данной функции. И наконец, содержание гормонов отражает течение психических процессов, т. е. гормональные реакции являются биологическими маркерами определенных психических состояний и индивидуальных особенностей личности.

<...> Окситоцин и вазопрессин.

Относительно окситоцина распространено мнение, что он является амнестическим гормоном, – гормоном, ослабляющим память. Однако он не только ухудшает запоминание и затрудняет извлечение памятного следа, но также и снижает тревожность, и усиливает аффилиативные отношения между особями.

Пониженный уровень окситоцина связан с высокой тревогой не только при невротических состояниях. Например, при определении уровня окситоцина у студентов оказалось, что те, у кого оказался высоким уровень окситоцина, сдали сессию значительно хуже, чем студенты с низким содержанием этого гормона. По всей вероятности, высокая концентрация окситоцина обусловила низкую тревожность и, как следствие, низкую мотивацию студентов, что и отразилось на качестве подготовки к экзаменам. Противоположным окситоцину действием – усилением памяти – характеризуется вазопрессин. Введенный до обучения, он улучшает запоминание. Это действие вазопрессина проявляется не во всех тестах. Он усиливает тревожность как в отношении средовых изменений, так и при социальных контактах, поэтому существует мнение, что основным механизмом действия вазопрессина является стимуляция затаивания в стрессорной обстановке. Вместе с тем в состоянии покоя вазопрессин усиливает активные формы поведения. Вазопрессин часто рассматривается как гормон пассивного стиля приспособления, как гормон, который вызывает реакцию затаивания в стрессорной ситуации. Кроме того, вазопрессин участвует в организации социальных контактов».

Окситоцин снижает тревогу, ослабляет память, усиливает аффилиацию. Вазопрессин улучшает память. Но приводит в состояние тревожности. И как с этим быть? Осознанно себя переключать в необходимое состояние под задачу. Я, когда впервые прочитала эту чудесную книгу, то плакала на этой странице. Получается, что ты не можешь быть одновременно и умной, и счастливой. Можно только по очереди менять состояния. Потом я успокоилась, найдя выход из этого противоречия. Есть практические инструменты, которыми мы можем менять состояние. Включать. Выключать и переключать.

Самый мощный донор окситоцина – это дети. Дети любить не умеют. Они принимают любовь от нас. А взамен они просто своим присутствием вырабатывают в нас окситоцин. Я сейчас пишу эти строки, находясь в Таиланде. И по соседству со мной живет прекрасная молодая семья. Их чудесный трехлетний сынишка Богдан подружился со мной. И почему-то зовет меня тётё Мяс. Так сам придумал. Мы много вместе путешествуем, плаваем и общаемся. И я заметила, как я растворяюсь от наполняющего меня окситоцина при общении с этим ребенком. Это пример, когда даже чужие дети могут включать окситоциновое счастье. Хотя для меня нет чужих детей. Так сложилось, что за помощью ко мне часто обращались именно с детьми. У меня есть чувство, что все дети, с которыми я соприкасаюсь в разной степени, одинаково активируют во мне окситоцин. Так уж мы, женщины, устроены. Видимо, для нас чужих детей не бывает.

**До мальчиков, до сыновей, женщин нужно дозированно допускать. Мы, женщины, с материнским инстинктом ничего сделать не можем.**

В этом и заключается проклятье материнского инстинкта, который неуправляемый, а значит, обуславливает неразумное, неумное, лишённое здравого, здравого смысла поведение женщины. Женщины калечат в сыновьях мужские поведенческие стереотипы и выработку мужского гормонального потока. Своими страхами, тревожностью и незнанием того, как устроена мужская психика и мужское восприятие, мамы мешают мальчику стать юношей и сформироваться как мужчине. Я очень часто встречаю мужчин, которые несут в себе все материнские страхи. Это никуда не деть. От этого освободить может только мудрая женщина или высокопрофессиональный специалист. И это невероятно важно. Именно страхи не позволяют мужчине реализовать свой потенциал. Именно застрявшие в нем страхи не позволяют мужчине проявлять свой мужской гормональный поток и мужское поведение.

Поэтому, когда идет формирование мальчика, очень необходима определенная среда, мужская среда, находясь в которой ребенок, будучи подростком, сможет сформировать мужской гормональный поток, который позволит ему состояться как мужчине.

*Невероятно сложно отпустить от себя сына. Включается «эдипов комплекс». И женщине, если она хоть сколько-нибудь умна, приходится себя преодолевать, чтобы разорвать, надорвать эту психо-эмоциональную пуповину, которой она связана с сыном. Это невероятно важно осознавать каждой женщине, родившей сына, чтобы не сделать сына своим придатком окситоцинового удовольствия, искалечив ему жизнь.*

Именно поэтому на этих психофизиологических механизмах дети управляют женщинами. А женщины управляют мужчинами. Для нас с вами не секрет, и мы знаем эту свою невероятно мощную женскую силу, через которую мы влияем на мужчин. И мужчины умные. И они умом понимают, что женщины ими манипулируют. Они сделать с этим ничего не могут. Не могут они сопротивляться женской энергии, которая включается через лимбическую систему. И даже если мужчина решил спастись бегством от этой женской силы, его всё равно настигнет эта сила. Во-первых, потому что он будет постоянно ею влекомый. А во-вторых – он не сможет себе простить эту свою слабость. И будет стараться доказать, прежде всего самому себе, что он способен справиться с этой, не всегда очевидной, силой. В этом и состоит огромный минус женско-мужского взаимодействия. Не могут мужчины сопротивляться основному инстинкту. Так устроено. И ничего с этим не поделаешь!

Что мужчины, что женщины – пускаются в игру и начинают соперничать, вместо того чтобы начать сотрудничать, увеличивая потенциал друг друга очень разной по качеству и содержанию силой.

*Женский и мужской гормональный поток – очень разные. Женский гормональный поток – он сохраняющий, сберегающий. Мужской гормональный поток – стремительный, целеустремленный и мчащийся вперед. Поэтому основная мужская функция – управление социумом, управление внешним миром.*

Женщина мужчине для чего? Для того, чтобы он знал, именно знал, что он справится. Это знание ему дает женщина. Через высшее чувство вера-надежда-любовь женщина питает мужчину, возрождает его силу. На этом высшем женском чувстве, которое мужчина впитывает всем своим существом, он достигает победы, решает задачи и обладает способностью выйти за пределы. За пределы возможного.

**Именно от того, чем наполнен женский сосуд, зависит то, как ведут себя возможности. И здесь есть два варианта:**

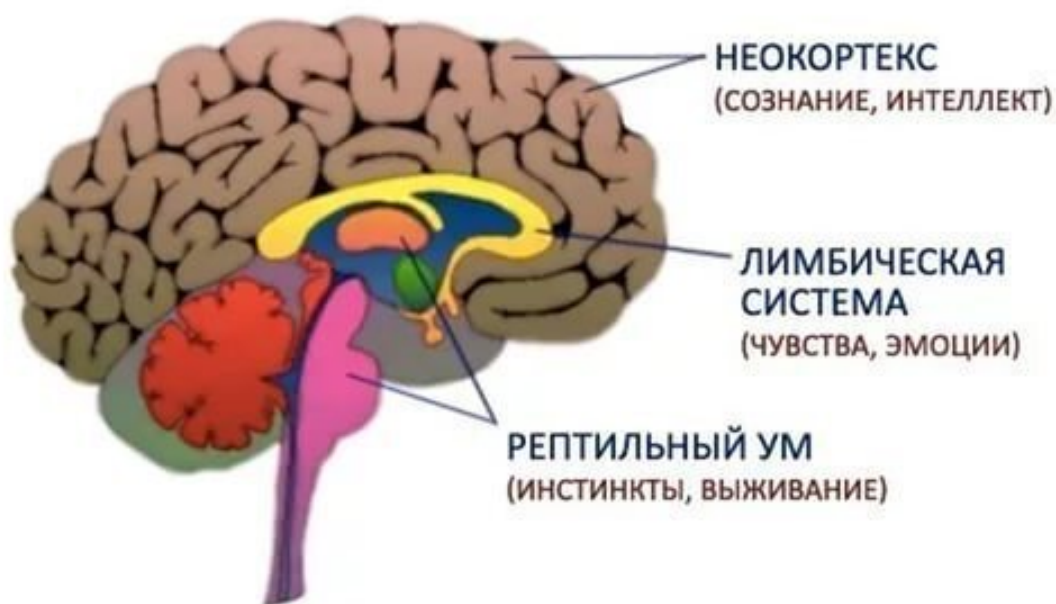
1. Невозможное – возможно. Когда женщина в доминанте своей – «чаша изобилия».
2. Даже возможное становится невозможным. Когда женщина – «сосуд греха».

Итак, женская сила питает мужчину, который создан для того, чтобы преобразовывать мир и управлять социумом.

А Высшая Женщина управляет всем этим: детьми, другими женщинами, мужчинами, мироустройством.

Кто такая эта Высшая Женщина?

Эта Высшая Женщина живет в каждой женщине. Абсолютно в каждой женщине. Но ее надо в себе открыть. Открыть через свою лимбику. Лимбика – это древняя кора, и в ней записана вся генетическая память, которую мы можем активировать. Для этого нужно внимание свое направить в эти процессы. И понять, для чего мне нужно активировать эту древнюю память.



На Востоке есть такая пословица: «Невозможно в наполненный кувшин налить свежей воды». Нужно сначала выгрузить из себя всё то отжившее, отработанное, весь шлак. А потом наполниться и стать чистым источником. Как выгрузить из себя и что выгружать, об этом мы поговорим дальше.

Для того чтобы открыть и проявить эту Высшую Женщину в себе, нужно выполнить два условия:

Убрать всё лишнее, ненужное, больное и отжившее из своей психики и из своей жизни.

Хочу привести в этом контексте слова очень глубокого и одновременно тонкого по своему восприятию мужчины. «Выкинуть хлам из жизни – вот самый важный и решительный шаг, на который всем нам однажды стоит пойти. Нужно уметь вовремя ставить точку, не продолжая

историю никому не нужными запятыми. Всему приходит конец. Время, отведенное людям в нашей судьбе, кончается, и всё, что мы можем сделать – с благодарностью улыбнуться и отпустить. Всем ушедшим хочу сказать спасибо.

За то, что тогда подарили удивительное прошлое, и за то, что теперь дарите шанс на удивительное будущее, которое, к сожалению или к счастью, я проживу без вас. Нужно уметь прощать, как бы сложно это ни было. Мне совершенно не хочется жить с желчью, презрением и ненавистью в душе. В конце концов, с каждым ножом в спине становишься мудрее, а грабли заставляют быть осмотрительнее. Нужно взять за правило – никогда ни о чем не жалеть.

Ведь прошлое не изменить; раны затянутся, а всё, что ни делается, – всё к лучшему! Жизнь похожа на пазлы. Одно событие дополняет другое, и сегодняшняя потеря, возможно – завтрашняя находка. И вот сегодня я выкидываю весь хлам из своей жизни. Я ни по кому не скучаю, и удушливый камень прошлого больше не тянет меня ко дну. Я не хочу возвращаться. Я верю, что меня будут ждать в другом месте. Я всё прощаю: спасибо за эти уроки жизни. Без них я не стал бы самим собой. Я всё отпускаю: мы обязательно будем счастливы, но уже по отдельности. Принимая меня в свою жизнь, принимай полностью... с моим прошлым и с моими ранами...».

Как важно навести порядок в своей жизни. Выбросить хлам и, освободившись от груза прошлого, идти дальше. В новое и неизведанное, в живое и свежее, как чистый ветер в горах, как наполняющий глоток ключевой воды. Как это непросто – найти в себе силы и освободить свою жизнь для нового, сильного, гармоничного и красивого.

#### **Что еще нужно сделать для себя самой?**

Активировать лимбическую систему.

И это важно: выгрузив из себя всё ненужное, что мешает этой чудесной женской силе проявиться, мы на полную мощность включаем свою лимбику. Но всегда знаем, где регулятор мощности, и умеем ею управлять.

Есть две разные стратегии. Мужская стратегия. Женская стратегия.

Ни для кого не секрет, что в каждом мужчине есть внутренняя женщина. В каждой женщине – внутренний мужчина. И к сожалению, технический прогресс стирает разницу между мужским и женским. И мы видим, как этот процесс ускоряется. Как унисекс всё активнее отвоёвывает позиции от крайних проявлений естественного мужского – и природного, естественного женского, стремясь человека превратить в ОНО.

Технический прогресс разрушил традиции, на которых держались и крепились устои человеческого общества. Сохранялась система ценностей, мировоззрение, расстановка приоритетов. Женщина – это душа. Ее функции – сохранять! Мужчина – это Дух! И его функция – устремляться вперед, познавать и выходить за пределы ареала. И между этими двумя ипостасями необходим баланс и равновесие. Сейчас, в связи со стремлением соединиться в «оно», всё так сильно перемешалось и нарушилось. Женщина бесконечно несется, стремится занять мужское место. А мужчина переходит в позицию адаптанта и готов спокойно сидеть и ждать, когда же у него сложатся условия для того, чтобы выйти в этот холодный социум и что-то там сделать.

Мы нарушили, уже нарушили все законы природы. И в женщинах и в мужчинах происходит смена гормонального потока. Данные исследования по Москве и Московской области показали, что у девушек в возрасте 25 лет уровень мужских гормонов превышен в 3–5 раз. А юноши этого же возраста по количеству прогестерона (женский половой гормон) – на втором месяце беременности. Еще немного, и мы не способны будем без искусственного вмешательства воспроизводить детей. Это, к сожалению, не единственные нарушения, связанные с техническим прогрессом и четвертой промышленной революцией. Но в этой книге не об этом.

Женщине очень важно и достаточно несложно держать внимание на том, что она хочет реализовать. Но для этого нужно понимать, чего ты действительно хочешь? И ты ли этого

хочешь? Твое ли это желание? Или это навязанная социумом модель поведения? Когда и если ты знаешь, как устроен мозг, если ты знаешь, как он работает, как и какие структуры отвечают за те или иные функции, то, просто помещая свое внимание в это, ты можешь усиливать, активировать ту или иную функцию.

### **Итак, две стратегии. Мужская. Женская.**

Мужская стратегия. Выйти из адаптивной среды. Выйти из дома. Шагнуть в социум. И помочь ему в этом должна женщина. Ему может быть невероятно страшно. Но женщина своей поддержкой, своей верой в него, своим правильным отношением к нему помогает ему сделать этот шаг в холодный социум. Если женщина сможет лишить мужчину страхов, которые создала ему в детстве мать, то она его выведет к невероятным результатам и к профессиональному успеху.

Всех успешных мужчин касалось крыло Женщины. Они могут быть разные. Для кого-то мама, для кого-то сестра, жена или няня. Арина Родионовна, например.

Женщина напрямую к успеху мужчины не причастна. Она является лишь тем светлым лучиком, который возбуждает и побуждает мужчину к Творению. Женщина касается мужской ментальности и его страхов. Потому что именно в страхе заложен невероятный потенциал, выходя на который, мужчина может выйти за пределы своих возможностей. Женская лимбика – это драйвер для мужского мозга. Особенно заметно это сейчас. Когда технологический прогресс и скорость изменений привели человечество в напряженное и кризисное состояние.

Мы можем чередовать мужские и женские стратегии? Да! Конечно. Но очень важно: если вы женщина, то всё внимание на женские стратегии. А если вы мужчина – на мужской гормональный поток и мужские стратегии.

Мужчину делает мужчиной адреналин плюс эндорфины. Эти гормоны совместно вырабатывают мужской гормональный поток (тестостерон, андроген и т. д.). Если мужчина взял на себя роль адаптационную, например, выстроил свою жизнь так, что он получает пассивный доход от недвижимости и ему нет необходимости что-то делать – в этом случае мозг и все другие части тела свободны, – то такой мужчина очень быстро переходит в женский гормональный поток на всех уровнях: психологическом, поведенческом, биохимическом, ментальном, физиологическом. Если у мужчины появляется такое желание – приспособиться, то он как мужчина умер. Адаптация, приспособление – это женские желания и женское предназначение.

Я в Таиланде была удивлена тому, как цветут орхидеи. На дерево пересаживают орхидею, просто обматывая корнями его ствол, и цветок невероятно приспособливается и прекрасно себя чувствует. Вывод: для того, чтобы быть красивой, нужен ствол. Но это вовсе не означает, что нужно быть паразиткой! Но опора нужна! Для женщины нужна опора. Это может быть муж? Да, конечно! Это может быть друг? Да. Это может быть сообщество людей, с которыми ты делаешь какой-то проект. Это может быть Духовный Отец. Но это должна быть мужская опора. И тогда у тебя есть все возможности для того, чтобы сохранять состояние Тишины, красоты, покоя. Для женщины основная задача – это идеальная адаптация. Адаптация к тем условиям, в которых она оказалась.

И так чудесно в этом мире устроено, что когда начинаешь доверять этому миру, то всё само складывается. Почему так происходит? Потому что, когда ты внутри красивая = спокойная, не воинственная, то миру хочется для тебя что-то делать хорошее. Быть для тебя опорой. А красивая – это всегда = спокойная. Все стараются. Дети, мужчины, другие женщины, даже природа, животные и весь окружающий мир. Но и ты в этом случае не паразитка. Если у тебя есть возможность, желание поделиться, поделиться своими знаниями, чем-то помочь или что-то отдать, то ты с радостью это делаешь.

С радостью, с благодарностью, что у тебя есть эта и такая возможность быть полезной для других, и с безусловной любовью. И тогда наступает совершенно другая жизнь, с другим

форматом отношений. С человеческими отношениями в социуме в том числе. Когда не надо воевать за место под солнцем. И не нужно никому перекусывать горло, чтобы двигаться по карьерной или другой социальной лестнице. Ты, умея быть чувствительной и внимательной к себе, спокойно ждешь, когда сложатся пазлы: время, место, обстоятельства. Когда в наиболее удачной комбинации все эти составляющие складываются, тогда всё само происходит.

## **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.